# 臺南市公(私)立新營區新東國民中學 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/□體育班)

教材版本	康軒	實施年級 (班級/組別)	八年級	教學節數	每週(3)節,本學期共(63)節。
課程目標	第三冊健康 1.了解維達 1. 空	的來關合了種危與以上,對應 品情人 计要安在的正的的以過身面的宜解情機非避並個度 對境宣 的。注習趣手關接守界性律約需議並期性在使並 人並反 討 事比提球識技員認線別規,要題學懷危未康能 生展毒 。 項賽升動與巧相數以性,及過 保等的真社未 、毒念 。中並作技,關係及行以學學 護責發真社來 心品之 。申並作技,關係	議確情來 己與。性威事、絕方、理藉,與實際,由在漢學,由在漢學,與實施與與實施,與實施與與實施,與實施與與實施與與實施,與實施與與實施,與所的,與一個與實施,與一個與實施,與一個與實施,與一個與一個與一個與一個,一個與一個,一個與一個,一個與一個,一個,一個,一個,一個,一個,一個,一個,一個,一個,一個,一個,一個,一	性病 放棄 整。 一、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、	
該學習階段 領域核心素養					曾值與生命意義,並積極實踐,不輕言放棄。 音的策略,處理與解決體育與健康的問題。

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。 健體-J-B1 具備情意表達的能力,能以同理心與人溝通互動,並理解體育與保健的基本概念,應用於日常生活中。 健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體,以增進學習的素養,並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 健體-J-B3 具備審美與表現的能力,了解運動與健康在美學上的特質與表現方式,以增進生活中的豐富性與美感體驗。 健體-J-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。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度,並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養,關心本土與國際體育與健康議題,並尊重與欣賞其間的差異。

				課程架構脈絡			
拟组织加加	昭二内江毛 万位	大 和	6月 3月 12 1 <del>五</del>	學習	重點	表現任務	融入議題
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵
9/01-9/05	第1單元歌詠青春	1	1.了解身體接觸的意義, 果然與自主權的意義, 並能夠體悟性騷擾等者 , 並能視事件對受害者 , 心造成的傷害性。	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 4a-IV-1 運用適切的健康實訊、產品與服務,擬定健康行動策略。	與因應策略。 Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的的尊重態 內b-IV-4 愛的意涵與情感與情感與人類,與人類,與人類,與人類,與人類,與人類,與人類,與人類,與人類,與人類,	2.紙筆評量	【育性與傾與性自題尊自性擾霸用題【人上和欣人中並懷性】J. 尊向性 J. 主,重主 J. 、凌資。人 J. 有文賞 J. 的採與別 接他性認認權護人。辨侵樣解 教了同,差正種行護平納人別同識相自的 識害態解 育解的尊異視歧動弱等 自的特。身關己身 性與,決 】社群重。社視來勢於教 我性質 體議與體 騷性運問 會體並 會,關。
_	第4單元體能挑戰	2	1.了解增進肌肉適能的	1c-IV-1 了解各項運動基礎原	Ab-IV-1 體適能促進策略與活	1.課堂觀察	【生涯規劃教

9/01-9/05	趣		益處。	理和規則。	動方法。	2.口語問答	育】
	第 1 章大力水手——		2.了解肌肉適能訓練基	1d-IV-1 了解各項運動技能原	Ab-IV-2 體適能運動處方基礎	3.技能實作	涯 J6 建立對於
	肌力與肌耐力		本原則。	理。	設計原則。	4.學習單	未來生涯的願
			3. 學會下肢、上肢及	1d-IV-2 反思自己的運動技			景。
			胸、腹肌群的動作訓練	能。			
			及注意事項。	4c-IV-2 分析並評估個人的體			
			4.學會肌力與肌耐力運	•			
			動計畫的設計。	的運動計畫。			
			5. 養成積極參與的態	4c-IV-3 規劃提升體適能與運			
			度,並注意運動時的安	動技能的運動計畫。			
			全。	4d-IV-2 執行個人運動計畫,			
				實際參與身體活動。			
				4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。			
	第1單元歌詠青春	1	1. 因應不同的事件情	1a-IV-2 分析個人與群體健康	Aa-IV-1 生長發育的自我評估	1口陌評島	【性別平等教
 9/08-9/12	分子   一   一   一   一   一   一	1	境,學習擬定防止性騷	的影響因素。	與因應策略。	2.紙筆評量	育】
5/00 5/12	第 1 章飛揚青春擁		擾與性別歧視事件的策		Db-IV-3 多元的性別特質、角	2.00年日主	性 J1 接納自我
	抱愛		略。學會善用生活技	為對健康造成的衝擊與風			與尊重他人的性
	10 %		能,提出合適且能維護	<b>险</b> 。	度。		傾向、性別特質
			身體自主權的行動方	3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互			與性別認同。
			案。	動技能。	展、維持、結束的原則與因		性 J4 認識身體
				4a-IV-1 運用適切的健康資	應方法。		自主權相關議
				訊、產品與服務,擬定健康	Db-IV-5 身體自主權維護的立		題,維護自己與
				行動策略。	場表達與行動,以及交友約		尊重他人的身體
					會安全策略。		自主權。
					Db-IV-6 青少年性行為之法律		性 J5 辨識性騷
					規範與明智抉擇。		擾、性侵害與性
							霸凌的樣態,運
							用資源解決問
							題。
							【人權教育】
							人 J5 了解社會
							上有不同的群體
							和文化,尊重並
							欣賞其差異。
							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。
<u>-</u> 9/08-9/12	第4單元體能挑戰趣第2章躍如脫兔——跳	2	1.了好。 在 在 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	2.口語問答	【育涯的涯的值涯未景 发生】 J3 为4 格。建 是與了特 。建涯 與與解質 立涯 於願
= 9/15-9/19	第1單元歌詠青春 合奏曲 第 1 章飛揚青春擁 抱愛	1	1.公開維護自己與他人 的身體自主權,並尋求 資源保障個人權益,以 及處理性別歧視問題。		與因應策略。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【育性與傾與性自題尊自性擾別 J1 重、別 4 權護人。辨侵平納人別同識相自的。辦侵事的特。身關已身 性與數 我性質 體議與體 騷性

							霸凌的樣態,運
							用資源解決問
							題。
							【人權教育】
							人 J5 了解社會
							上有不同的群體
							和文化,尊重並
							欣賞其差異。
							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。
三	第4單元體能挑戰	2	1.了解跳高的動作要		Ab-IV-1 體適能促進策略與活		【生涯規劃教
9/15-9/19	趣		領。	理和規則。	動方法。	2.口語問答	育】
	第 2 章躍如脫兔——		2.學會跳高的動作技		Cb-IV-2 各項運動設施的安全		涯 J3 覺察自己
	跳		巧。	理。	使用規定。	4.學習單	的能力與興趣。
			3. 養成練習時集中注意		Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本		涯 J4 了解自己
			力並注意周遭環境安全		技巧。		的人格特質與價
			的習慣。	2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動			值觀。
			4. 養成積極參與的態				涯 J6 建立對於
			度。	3c-IV-1 表現局部或全身性的			未來生涯的願
			5.培養尊重他人及團隊	身體控制能力,發展專項運			景。
			合作的精神。	動技能。			
				3d-IV-1 運用運動技術的學習 策略。			
				双哈。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各			
				五·1·1·2 建州建劃几套中的合 種策略。			
				祖 3d-IV-3 應用思考與分析能			
				力,解決運動情境的問題。			
				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。			
				4d-IV-2 執行個人運動計畫,			
				實際參與身體活動。			
				4d-IV-3 執行提升體適能的身			
				體活動。			
四	第1單元歌詠青春	1	1.了解青少年對愛情的	1b-IV-4 提出健康自主管理的	Db-IV-5 身體自主權維護的立	1.口頭評量	【性別平等教
9/22-9/26	合奏曲		期待可能受到媒體、家	行動策略。	場表達與行動,以及交友約	2.紙筆評量	育】

	第 2 章青春愛的練習曲		人透更態。認,實際的 的才體的 , 與 與 與 數 與 數 數 實 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數	造成的威脅感與嚴重性。 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。 4b-IV-2 使用精確的資訊來支	會安全策略。 Db-IV-6 青少年性行為之法律 規範與明智抉擇。		性 J11 去除性别 刻板與表換性別 的情感表與他 ,具 五動 的 的 。
四 9/22-9/26	第4單元體能挑戰 趣 第3章翻山越嶺—— 山野活動	2	1.了解臺灣山林開放政策。 2.知道登山活動的特性 及安全注意事項。 3.認證登山活動的分類。 4.學會山野活動的裝備 準備原則。	安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原 理。	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理 與風險。 Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應 用。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單	【環J12 類別 類型 類型 過 過 過 過 過 過 過 過 過 過 過 過 過 為 。
五 9/29-10/03	第1單元歌詠青春 合奏曲 第2章青春愛的練 習曲	1	識表達好感的合宜方式,並且學習拒絕他人追求的原則與因應策略。 2.認識感情發展的進程與維持的方法,並評估	1b-IV-4 提出健康自主管理的 行動策略。 2a-IV-2 自主思考健康問題所 造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-4 因應不同的生活情 境,善用各種生活技能,解	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。 Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。		【性别平等】 性 J11 去除性别 刻情感表與的情感表與的 ,具備數的 ,具面動的 。

							1
			對個人、環境與社會健	持自己健康促進的立場。			
			康造成的衝擊與風險。				
			3. 了解被拒絕或分手				
			時,應具備的態度與觀				
			點,並透過合適的資源				
			或管道尋求協助、紓緩				
			情緒。				
五	第4單元體能挑戰	2	1.知道山難發生的原因	1c-IV-2 評估運動風險,維護	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理	1.課堂觀察	【環境教育】
9/29-10/03	趣	_	並了解預防方法。	安全的運動情境。	與風險。	2.口語問答	環 J12 認識不同
9/29 10/03	第 3 章翻山越嶺——		2.學會發生緊急事故時	1d-IV-1 了解各項運動技能原		* '	類型災害可能伴
	山野活動		的處理與通報方法。	理。	用。	4.學習單	随的危险,學習
	山马石虭		3.能擬定並實踐登山計	'2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於	д, °	7.子白牛	適當預防與避難
			畫。	挑戰的學習態度。			行為。
				3c-IV-1 表現局部或全身性的			
				身體控制能力,發展專項運			
				動技能。			
				3d-IV-3 應用思考與分析能			
				力,解決運動情境的問題。			
				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。			
				4d-IV-2 執行個人運動計畫,			
				實際參與身體活動。			
六	第1單元歌詠青春	1	1.認識感情發展的進程	1b-IV-4 提出健康自主管理的	Db-IV-5 身體自主權維護的立	1.口頭評量	【性別平等教
10/06-10/10	合奏曲		與維持的方法,並評估	行動策略。	場表達與行動,以及交友約		育】
	第 2 章青春愛的練		自身內在與外在的行為	2a-IV-2 自主思考健康問題所			性 J11 去除性別
	習曲		對個人、環境與社會健	造成的威脅感與嚴重性。	Db-IV-6 青少年性行為之法律		刻板與性別偏見
			康造成的衝擊與風險。	3b-IV-4 因應不同的生活情			的情感表達與溝
			2.了解被拒絕或分手	境,善用各種生活技能,解	790 ¥0 <del>57</del> 91 H 47/3+		通,具備與他人
			時,應具備的態度與觀	決健康問題。			平等互動的能
			點,並透過合適的資源	4b-IV-2 使用精確的資訊來支			カ。
			或管道尋求協助、紓緩	持自己健康促進的立場。			
			情緒。				
			3.了解青少年性行為的				
			法律規範,使用正確的				
			資訊來思考和抉擇,並				
			支持青少年拒絕性行為				
			的立場。				

六 10/06-10/10	第5單元團體攻防 戰 第1章排列組合—— 排球	2	1.了解並介紹世界知名 舉球員與排球運動。 2.學會排球托球與跑動 托球的技巧。	Ic-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 Ic-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。 Id-IV-1 了解各項運動技能原理。 Id-IV-2 反思自己的運動技能。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價表現局,發展與動作。 3c-IV-1 表現局,發展專項的學習,就能力,體控制。 3d-IV-1 運用運動技術的分類的人類的人類的人類的人類的人類的人類的人類的人類的人類的人類的人類的人類的人類	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單	【人利衝何方序規自 格3 可,用及以,之 育索發了主當成實障 種的如議程共等
+ 10/13-10/17	第1單元歌詠青春 合奏曲 第3章青春變奏曲 【第一次評量週】	1	1.能辨識危險情人的特質,學習避免發生分手暴力的策略。	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。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 3b-IV-4 因應不同的生活,解決健康問題。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動,並反省修正。	場表達與行動,以及交友約 會安全策略。 Db-IV-7 健康性價值觀的建 立,色情的辨識與媒體色情		【性別平等教育】性 J5 辨識性糧、性侵害與性獨凌的樣態,開資源解決問題。
セ 10/13-10/17	第5單元團體攻防 戰 第1章排列組合——	2	1.學會排球托球與跑動 托球的技巧。 2.在練習、比賽中,能	1c-IV-1 了解各項運動基礎原 理和規則。 1c-IV-3 了解身體發展與動作	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動 作組合及團隊戰術。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作	【人權教育】 人 J3 探索各種 利益可能發生的

	排球		與同學合作共同完成目	發展的關係。		4.學習單	衝突,並了解如
	【第一次評量週】		標。	1d-IV-1 了解各項運動技能原			何運用民主審議
	17. AH E 42		3.在活動中能準確的將	理。			方式及正當的程
			球托至目標,觀察並欣	1d-IV-2 反思自己的運動技			序,以形成公共
			賞同學的優缺點。	能。			規則,落實平等
			只115 时间	2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動			自由之保障。
				的文化價值。			I W C MIT
				3c-IV-1 表現局部或全身性的			
				身體控制能力,發展專項運			
				動技能。			
				3d-IV-1 運用運動技術的學習			
				策略。			
				3d-IV-3 應用思考與分析能			
				力,解決運動情境的問題。			
				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。			
				4d-IV-2 執行個人運動計畫,			
				實際參與身體活動。			
八	第1單元歌詠青春	1	1.了解約會性侵害可能	1b-IV-3 因應生活情境的健康	Db-IV-5 身體自主權維護的立	1.口頭評量	【性別平等教
10/20-10/24	合奏曲		發生在網友或熟識者之	需求,尋求解決的健康技能	場表達與行動,以及交友約	2.紙筆評量	育】
	第3章青春變奏曲		間,學習不同交友狀態	和生活技能。	<b>會安全策略。</b>		性 J5 辨識性騷
			中應留意的事項,避免	2a-IV-2 自主思考健康問題所	Db-IV-7 健康性價值觀的建		擾、性侵害與性
			約會性侵害的發生。	造成的威脅感與嚴重性。	立,色情的辨識與媒體色情		霸凌的樣態,運
			2.了解私密照可能產生	3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互	訊息的批判能力。		用資源解決問
			的後果,進而做出不拍	動技能。			題。
			攝私密照、不傳播、不	3b-IV-4 因應不同的生活情			
			留存私密照的決定。	境,善用各種生活技能,解			
				決健康問題。			
				4a-IV-2 自我監督、增強個人			
				促進健康的行動,並反省修			
				正。			
入	第5單元團體攻防	2	1.能了解桌球運動之相	1c-IV-1 了解各項運動基礎原	Cb-IV-2 各項運動設施的安全		【性別平等教
10/20-10/24	戦		關知識與基本技術原		使用規定。	2.口語問答	育】
	第 2 章彈跳之間——		理,藉由各項練習與反		Ha-IV-1 網/牆性球類運動動	3.技能實作	性 J11 去除性別
	桌球		思,學習正確動作技		作組合及團隊戰術。	4.學習單	刻板與性別偏見
			能,於練習與競賽中展	1d-IV-2 反思自己的運動技			的情感表達與溝
			現。	能。			通,具備與他人

-							
				2c-IV-2 表現利他合群的態			平等互動的能
			規範,注意運動安全,				カ。
			並尊重個別差異,採用	: -			
			溝通與合作的模式,培				
			養團隊意識。	身體控制能力,發展專項運			
			3.透過持續學習,感受				
			桌球運動的樂趣,同時	3d-IV-1 運用運動技術的學習			
			技能與體適能皆獲得提	1			
			升與增強,進而養成規	4c-IV-2 分析並評估個人的體			
			律的運動習慣。	適能與運動技能,修正個人			
				的運動計畫。			
				4d-IV-2 執行個人運動計畫,			
				實際參與身體活動。			
九	第2單元「性」福	1	1.理解性衝動是一種生				【性別平等教
10/27-10/31	方程式		理欲望的本能表現,但	策略、資源與規範。	適與性衝動健康因應的策	2.認知評量	育】
	第 1 章青春「性」		可以透過理性來管理與		略。		性 J6 探究各種
	福頌		控制,學習以健康的方	技能的實施程序概念。	Db-IV-6 青少年性行為之法律		符號中的性別意
			式來自我管理欲望與衝	2b-IV-1 堅守健康的生活規	規範與明智抉擇。		涵及人際溝通中
			動。	範、態度與價值觀。	Db-IV-7 健康性價值觀的建		的性別問題。
				3b-IV-3 熟悉大部份的決策與	立,色情的辨識與色情訊息		
				批判技能。	的批判能力。		
九	第5單元團體攻防	2	1.能了解羽球正手切		Ha-IV-1 網/牆性球類運動動	1.課堂觀察	【性別平等教
10/27-10/31	戰		球、正/反手挑球之動		作組合及團隊戰術。	2.口語問答	育】
	第 3 章羽眾不同——		作要領與運用時機,並			3.技能實作	性 J11 去除性別
	羽球		能透過練習與反思增進	· ·		4.學習單	刻板與性別偏見
			動作技能。	1d-IV-1 了解各項運動技能原			的情感表達與溝
			2.能做到正確且流暢之				通,具備與他人
			正手切球、正/反手挑				平等互動的能
			球動作,並充分實踐運	能。			カ。
			用,進而有效提升身體	2c-IV-2 表現利他合群的態			
			適能,養成規律運動習	度,與他人理性溝通與和諧			
			慣。	互動。			
				2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於			
				挑戰的學習態度。			
				3c-IV-1 表現局部或全身性的			
				身體控制能力,發展專項運			
				動技能。			
				3d-IV-2 運用運動比賽中的各			

+ 11/03-11/07	第2單元「性」福 方程式 第1章青春「性」 福頌	1	1.辨識生活情境中潛藏 的色情資訊,覺察色情 資訊對個人身心健康的 影響,能採取批判性思 考技巧對色情資訊內容	技能的實施程序概念。	Db-IV-2 青春期身心變化的調 適與性衝動健康因應的策 略。 Db-IV-6 青少年性行為之法律 規範與明智抉擇。		【性别平等教育】 性 J6 探究各種 符號中的性別意 涵及人際溝通中
			提出質疑。	範、態度與價值觀。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與 批判技能。	Db-IV-7 健康性價值觀的建立,色情的辨識與色情訊息的批判能力。		的性別問題。
+ 11/03-11/07	第5單元團體攻防戰 3章羽眾不同——羽球	2	球、正/反手挑球之動	Ic-IV-2 評估運動風險,維護 安全的運動情境。 Id-IV-1 了解各項運動技能原理。 Id-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度,與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力,發展專項運	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.課堂觀察 2.口話 3.技能 4.學習	【育】 性別111與感情,等 平等性傷與人 與人 與人 與人 與人 與人 與 與 與 人 的 的 , 等 , 等 。 的 的 。 的 。 的 。 的 。 的 。 的 。 的 。 的 。 的
+ 11/10-11/14	第2單元「性」福 方程式 第1章青春「性」 福頌	1	1.了解青少年懷孕可能 面對的挑戰與選擇,願 意慎重面對關於「性」 的所有決定,並勇於尋 求外在資源協助。	la-IV-4 理解促進健康生活的 策略、資源與規範。 lb-IV-2 認識健康技能和生活 技能的實施程序概念。 2b-IV-1 堅守健康的生活規 範、態度與價值觀。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與	Db-IV-2 青春期身心變化的調 適與性衝動健康因應的策 略。 Db-IV-6 青少年性行為之法律 規範與明智抉擇。 Db-IV-7 健康性價值觀的建 立,色情的辨識與色情訊息		【性别平等教育】 性 J6 探究各種符號中的性別意 涵及人際溝通中的性別問題。

				批判技能。	的批判能力。		
+-	第5單元團體攻防	2	1.能了解籃球各種傳接	1c-IV-1 了解各項運動基礎原	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理	1.課堂觀察	【人權教育】
11/10-11/14	戰		球的相關知識與技能原	理和規則。	與風險。	2.口語問答	人 J3 探索各種
	第 4 章合作無間——		理,並能反思和發展學	1c-IV-2 評估運動風險,維護	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動	3.技能實作	利益可能發生的
	籃球		習策略,以改善動作技	安全的運動情境。	動作組合及團隊戰術。	4.學習單	衝突,並了解如
			能。	1d-IV-1 了解各項運動技能原			何運用民主審議
			2.能做出胸前、地板和	理。			方式及正當的程
			頂上等傳接球的動作技	1d-IV-2 反思自己的運動技			序,以形成公共
			能,並學習運用策略於	能。			規則,落實平等
			活動或籃球比賽中。	2c-IV-1 展現運動禮節,具備			自由之保障。
				運動的道德思辨和實踐能			【生涯規劃教
				カ。			育】
				2c-IV-2 表現利他合群的態			涯 J3 覺察自己
				度,與他人理性溝通與和諧			的能力與興趣。
				互動。			涯 J13 培養生涯
				2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於			規劃及執行的能
				挑戰的學習態度。			力。
				2d-IV-2 展現運動欣賞的技			
				巧,體驗生活的美感。			
				3c-IV-1 表現局部或全身性的			
				身體控制能力,發展專項運			
				動技能。			
				3c-IV-2 發展動作創作和展演			
				的技巧,展現個人運動潛			
				能。			
				3d-IV-1 運用運動技術的學習			
				策略。			
				3d-IV-2 運用運動比賽中的各			
				種策略。			
				3d-IV-3 應用思考與分析能			
				力,解決運動情境的問題。			
				4c-IV-2 分析並評估個人的體			
				適能與運動技能,修正個人			
				的運動計畫。			
				4c-IV-3 規劃提升體適能與運			
				動技能的運動計畫。			
				4d-IV-2 執行個人運動計畫,			
				實際參與身體活動。			

				4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。			
+= 11/17-11/21	第2單元「性」福 方程式 第2章性病防護網	1	1.澄清性傳染病相關迷思,認識性傳染病的嚴重性與對生活品質的影響,了解並願意採取正確的預防方法。	1a-IV-3 評估內在與外在的行 為對健康造成的衝擊與風 險。		1.情意評量 2.認知評量	【人權教育】 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。
+= 11/17-11/21	第5單元團體攻防戰第4章合作無間——籃球	2	1.能養含性質的 1.能養物 1.。 1.。 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1.	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險,維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理 與風險。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動 動作組合及團隊戰術。	1.課室 2.口 3.技 3.技 4.學 3 4.學 3	【人利衝何方序規自【育涯的涯規力格3 可,用及以,之涯】 3 力3 及鞍擺並民正形落保規 覺與培執育索發了主當成實障規 察興養行會外 4 解審的公平。劃 自趣生的

				3d-IV-3 應用思考與分析能力,解決運動情境的問題。 4c-IV-2 分析並評估個人的體 適能與運動技能,修正個人 的運動計畫。			
				4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫, 實際參與身體活動。			
				4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。			
+= 11/24-11/28	第2單元「性」福 方程式 第2章性病防護網	1		為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。 4b-IV-3 公開進行健康倡導, 展現對他人促進健康的信念	Db-IV-8 愛滋病及其它性病的 預防方法與關懷。	1.情意評量 2.認知評量	【人權教育】 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。
+= 11/24-11/28	第5單元團體攻防戰第5章攻占堡壘——棒壘球	2	1.能的關於主要, 一個 工學 工學 工學 工學 工學 工學 工學 工學 工學 工學	1c-IV-2 評估運動風險,維護 安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原 理。 1d-IV-2 反思自己的運動技 能。 2c-IV-1 展現運動禮節,具備	Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.課堂觀察 2.口話實作 3.技能習 4.學習	【育】 性別的通子力 生別,等。 性別與感情, 與人 與人 與人 與 與 與 的 情 , 等 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。

				3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力,發展專項運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力,解決運動情境的問題。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。			
十四 12/01-12/05	第2單元「性」福 方程式 第2章性病防護網 【第二次評量週】	1	1.澄清性傳染病相關 思,經濟學學 相關的 是 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一	為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。 4b-IV-3 公開進行健康倡導, 展現對他人促進健康的信念	Db-IV-8 愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。	1.情意評量 2.認知評量	【人權教育】 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。
十四 12/01-12/05	第5單元團體攻防 戰 第5章攻占堡壘—— 棒壘球 【第二次評量週】	2	1.藉球, 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險,維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。	Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單	【育】 性 J11 去 大

		1					
				2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動			
				的文化價值。			
				3c-IV-1 表現局部或全身性的			
				身體控制能力,發展專項運			
				動技能。			
				3d-IV-1 運用運動技術的學習			
				策略。			
				3d-IV-3 應用思考與分析能			
				力,解決運動情境的問題。			
				4c-IV-3 規劃提升體適能與運			
				動技能的運動計畫。			
				4d-IV-1 發展適合個人之專項			
				運動技能。			
				4d-IV-3 執行提升體適能的身			
				體活動。			
十五	第2單元「性」福	1	1.澄清性傳染病相關迷	1a-IV-3 評估內在與外在的行	Db-IV-8 愛滋病及其它性病的	1.情意評量	【人權教育】
12/08-12/12	方程式		思,認識性傳染病的嚴	為對健康造成的衝擊與風	預防方法與關懷。	2.認知評量	人 J6 正視社會
	第2章性病防護網		重性與對生活品質的影	險。			中的各種歧視,
			響,了解並願意採取正	2a-IV-2 自主思考健康問題所			並採取行動來關
			確的預防方法。	造成的威脅感與嚴重性。			懷與保護弱勢。
				4b-IV-3 公開進行健康倡導,			
				展現對他人促進健康的信念			
				或行為的影響力。			
十五	第5單元團體攻防	2	1. 了解定位向前頭頂	1c-IV-1 了解各項運動基礎原	Ab-IV-1 體適能促進策略與活	1.課堂觀察	【生涯規劃教
12/08-12/12	戦		球、守門員防守與進攻	理和規則。	動方法。	2.口語問答	育】
	第 6 章頂上功夫——		的動作要領。	1d-IV-1 了解各項運動技能原	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動	3.技能實作	涯 J3 覺察自己
	足球		2.學會向前頭頂球、守	理。	動作組合及團隊戰術。	4.學習單	的能力與興趣。
			門員防守與進攻的動作	1d-IV-2 反思自己的運動技			
			技能。	能。			
			3. 了解與運用比賽戰	1d-IV-3 應用運動比賽的各項			
			術。	策略。			
				2c-IV-1 展現運動禮節,具備			
				運動的道德思辨和實踐能			
				力。			
				2c-IV-2 表現利他合群的態			
				度,與他人理性溝通與和諧			
				互動。			
				3c-IV-1 表現局部或全身性的			

				身體控制能力,發展專項運			
				動技能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各			
				五年14-2 建川建助比貨中的各一種策略。			
				4c-IV-2 分析並評估個人的體			
				適能與運動技能,修正個人			
				的運動計畫。			
				4c-IV-3 規劃提升體適能與運			
				動技能的運動計畫。			
十六	第3單元無毒青春	1	1.能了解毒品危害防制	1a-IV-3 評估內在與外在的行	Aa-IV-1 生長發育的自我評估	1.口頭評量	【品德教育】
12/15-12/19	健康行		條例之相關規範與內	為對健康造成的衝擊與風	與因應策略。	2.紙筆評量	品 J2 重視群體
	第 1 章致命的迷幻		容,並且關注國內外目		Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主		規範與榮譽。
	世界		前常見毒品之現況與趨	-	行動與支持性規範、戒治資		【法治教育】
			勢,建立個人分辨毒害		源。		法 J3 認識法律
			的能力。	3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互			之意義與制定。
			2.能認識藥物濫用定義				
			與毒品對個人生理、心				
			理、社會等健康層面所	持自己健康促進的立場。			
			造成之衝擊,並建立拒				
十六	第5單元團體攻防	2	絕毒品之人生態度。 1.了解與運用比賽戰	1c-IV-1 了解各項運動基礎原	Ab-IV-1 體適能促進策略與活	1 细 半 納 宏	【生涯規劃教
12/15-12/19	第 第 第 第 第 第 第 第 第 第 第 第 第 第 第 第 第 第 第	2	1. 1 肝兴运用比負钱	理和規則。	動方法。	1. 缺至概然 2. 口語問答	1 生 在 枕 画 教   育 】
12/13 12/19	第6章頂上功夫——		2. 養成積極參與的態		切刀仏   Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動	• -	涯 J3 覺察自己
	足球		度,並隨時注意安全。	理。	動作組合及團隊戰術。	4.學習單	的能力與興趣。
	76.12		3.培養尊重他人、守法		33 11 12 13 22 13 13 13 13		,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,
			及團隊合作的精神。	能。			
				1d-IV-3 應用運動比賽的各項			
				策略。			
				2c-IV-1 展現運動禮節,具備			
				運動的道德思辨和實踐能			
				カ。			
				2c-IV-2 表現利他合群的態			
				度,與他人理性溝通與和諧			
				互動。			
				3c-IV-1 表現局部或全身性的			
				身體控制能力,發展專項運			
				動技能。			
				3d-IV-2 運用運動比賽中的各			

				種策略。			
				裡 R 哈。   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。			
				的運動計画。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運			
				動技能的運動計畫。			
1 1	<b>労り出こたままま</b>	1	14441111111111111111111111111111111111	1	A - TV 1 4 E 水 女 14 台 心 - 11 1	1 口云江目	【口供业本】
十七 12/22-12/26	第3單元無毒青春 健康行	1	1.能於生活上常見的誘	1a-IV-3 評估內在與外在的行	Aa-IV-1 生長發育的自我評估		【品德教育】
12/22-12/20			毒情境中展現毒品拒絕	為對健康造成的衝擊與風	與因應策略。	2.紙筆評量	品 J2 重視群體
	第 1 章致命的迷幻		技巧,培養個人的拒毒		Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主		規範與榮譽。
	世界		能力。	2a-IV-2 自主思考健康問題所	行動與支持性規範、戒治資		【法治教育】
			2.能運用課程所學的資		源。		法 J3 認識法律
			訊,並展現個人宣示反				之意義與制定。
			毒理念之能力。	動技能。			
				4b-IV-2 使用精確的資訊來支			
	<b>放</b> (甲二四月104	2	1 - 4 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1	持自己健康促進的立場。	41 TX 1 12th vir 11 12 12 15 15 16 16 16	1 107 10 45- 62-	<b>▼</b> → > +++ → ▼
十七	第6單元現技好身	2		1c-IV-1 了解各項運動基礎原		1.課堂觀察	【安全教育】
12/22-12/26	手		與快樂,能夠流暢的完		動方法。	2.口語問答	安 J9 遵守環境
	第 1 章超越障礙——		成動作。	1c-IV-2 評估運動風險,維護	Ia-IV-2 器械體操動作組合。	3.技能實作	設施設備的安全
	體操		2.了解跳箱運動的特性			4.學習單	守則。
			與過程,認識動作名稱				
			及進行方法。	發展的關係。			
			3.學會兔跳/蛙跳拍				
			腳、跳撐上臺、跳馬背				
			及分腿/併腿騰躍之動	1d-IV-2 反思自己的運動技			
			作技巧。	能。			
				2c-IV-1 展現運動禮節,具備			
				運動的道德思辨和實踐能			
				力。			
				2c-IV-2 表現利他合群的態			
				度,與他人理性溝通與和諧			
				互動。			
				2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於			
				挑戰的學習態度。			
				2d-IV-1 了解運動在美學上的			
				特質與表現方式。			
				2d-IV-2 展現運動欣賞的技			
				巧,體驗生活的美感。			
				3c-IV-1 表現局部或全身性的			

				身體控制能力,發展專項運動技能。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧,展現個人運動潛能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能			
				力,解決運動情境的問題。 4c-IV-2 分析並評估個人的體 適能與運動技能,修正個人 的運動計畫。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運			
ナハ 12/29-1/02	第3單元無毒青春 健康行 第1章致命的迷幻 世界	1	1.能於生活上常見的誘 毒情境中展現毒品拒絕 技巧,培養個人的拒毒 能力。	動技能的運動計畫。  1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。  2a-IV-2 自主思考健康問題所	與因應策略。 Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主 行動與支持性規範、戒治資	1.口頭評量 2.紙筆評量	【品德教育】 品 J2 重視群體 規範與榮譽。 【法治教育】
			2.能運用課程所學的資訊,並展現個人宣示反 毒理念之能力。	3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。	源。		法 J3 認識法律 之意義與制定。
十八 12/29-1/02	第6單元現技好身 手 第1章超越障礙—— 體操	2	1.發現自己動作技術上的問題並設計合理的問題並設計合理的自己的想法轉達給他人理論的想法轉達給極久重體操發支持夥伴的與關係。 2.積極參與體操學習習過過,能夠支持夥伴的的課學習過過,並認同每個人不同的說數。 3.能夠隨時注意安全並	1c-IV-2 評估運動風險,維護 安全的運動情境。 1c-IV-3 了解身體發展與動作 發展的關係。 1d-IV-1 了解各項運動技能原 理。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ia-IV-2 器械體操動作組合。	1.課堂觀察 2.口話問實 3.技能實單 4.學習單	【安全教育】 安 J9 遵守環境 設施設備的安全 守則。
			培養尊重他人及團隊合 作的精神。	能。  2c-IV-1 展現運動禮節,具備運動的道德思辨和實踐能力。  2c-IV-2 表現利他合群的態度,與他人理性溝通與和諧			

				工和。			
				互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、 挑戰的學習態度。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 2d-IV-2 展現現方式。 2d-IV-2 展現現所的,體驗生活的影感全專項的,體驗生活的部務展別的,發展地方,發展動作的技巧,展別的技術。 3c-IV-2 發展動作創作和動物。 3d-IV-3 應用思考與分析。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-3 應用思考的問題的問題的問題,解決運動情境的問題,的體與運動技能,修正個人			
				的運動計畫。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運			
				動技能的運動計畫。			
十九 1/05-1/09	第3單元無毒青春 健康行 第2章成為毒害絕 緣體	1	1.能了解新興毒品的變 化趨勢,並且破解常見 的毒品誘導手法。 2.能熟悉反毒妙計,為 免毒品危害危機,為自 己建立健康生活型態。		Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性,以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。 Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【生涯規劃教育】 涯 J6 建立對於 未來生涯的願 景。
十九 1/05-1/09	第6單元現技好身 手 第1章超越障礙—— 體操	2	1.發現 到自 計 計 的 問 力 計 的 力 計 的 力 法 持 等 與 期 法 持 終 的 想 法 持 終 的 想 法 持 終 的 是 。 的 是 。 的 是 。 的 是 。 的 。 的 。 的 。 的 。	1c-IV-2 評估運動風險,維護 安全的運動情境。 1c-IV-3 了解身體發展與動作 發展的關係。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ia-IV-2 器械體操動作組合。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單	【安全教育】 安 J9 遵守環境 設施設備的安全 守則。

			培養尊重他人及團隊合	能。			
			作的精神。	2c-IV-1 展現運動禮節,具備			
				運動的道德思辨和實踐能			
				カ。			
				2c-IV-2 表現利他合群的態			
				度,與他人理性溝通與和諧			
				互動。			
				2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於			
				挑戰的學習態度。			
				2d-IV-1 了解運動在美學上的			
				Zu-IV-I			
				7d			
				巧,體驗生活的美感。			
				3c-IV-1 表現局部或全身性的			
				身體控制能力,發展專項運			
				動技能。			
				3c-IV-2 發展動作創作和展演			
				的技巧,展現個人運動潛			
				能。			
				3d-IV-1 運用運動技術的學習			
				策略。			
				3d-IV-3 應用思考與分析能			
				力,解決運動情境的問題。			
				4c-IV-2 分析並評估個人的體			
				適能與運動技能,修正個人			
				的運動計畫。			
				4c-IV-3 規劃提升體適能與運			
				動技能的運動計畫。			
廿	第3單元無毒青春	1		1b-IV-2 認識健康技能和生活			【生涯規劃教
1/12-1/16	健康行		為了珍視自己健康,執	技能的實施程序概念。	的成分與成癮性,以及對個	2.紙筆評量	育】
	第 2 章成為毒害絕		行自我肯定式拒絕技	2a-IV-2 自主思考健康問題所			涯 J6 建立對於
	緣體		能。	造成的威脅感與嚴重性。	影響。		未來生涯的願
	【第三次評量週】		2.能夠設定具體可行的	4b-IV-3 公開進行健康倡導,	Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕		景。
			目標,幫助自己達成反	展現對他人促進健康的信念	技巧與自我控制。		
			毒人生目標。	或行為的影響力。			
廿	第6單元現技好身	2	1.能了解扯鈴運動技術	1c-IV-2 評估運動風險,維護	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理	1.課堂觀察	【安全教育】
1/12-1/16	手		之相關知識與技能原	安全的運動情境。	與風險。	2.口語問答	安 J1 理解安全
	第 2 章活靈活現——		理,並能反思和發展策	1d-IV-2 反思自己的運動技	Cb-IV-2 各項運動設施的安全	3.技能實作	教育的意義。

	扯鈴	略,以改善動作技能。	能。	使用規定。	4.學習單	
	【第三次評量週】	2.能做到扯鈴繞手、繞	2c-IV-2 表現利他合群的態	Ic-IV-1 民俗運動進階與綜合		
		手反勾及扭轉乾坤之運	度,與他人理性溝通與和諧	動作。		
		動技能,並學習充分運	互動。	Ic-IV-2 民俗運動個人或團隊		
		用策略於活動中,解決	2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於	展演。		
		運動相關問題,發揮團	挑戰的學習態度。			
		隊合作以學習。	2d-IV-2 展現運動欣賞的技			
		3.能養成遵理守法的態	巧,體驗生活的美感。			
		度與實踐運用民主溝通	3c-IV-1 表現局部或全身性的			
		及法律程序來進行活動	身體控制能力,發展專項運			
		之人權、法治觀念,與	動技能。			
		培養運動員「勝不驕、	3c-IV-2 發展動作創作和展演			
		敗不餒」之運動家精	的技巧,展現個人運動潛			
		神。	能。			
		4.能養成固定運動的習	3d-IV-1 運用運動技術的學習			
		慣,有計畫提升體適能	策略。			
		與運動技能。	4c-IV-2 分析並評估個人的體			
		5.能學習如何欣賞扯鈴	適能與運動技能,修正個人			
		動作並提供回饋給同	的運動計畫。			
		學,進而增進彼此學習	4d-IV-1 發展適合個人之專項			
		效能。	運動技能。			
			4d-IV-2 執行個人運動計畫,			
			實際參與身體活動。			
廿一	第1單元歌詠青春	1 1.青少年階段是發展親	1a-IV-1 理解生理、心理與社	Aa-IV-1 生長發育的自我評估	1.口頭評量	【性别平等教
1/19-1/23	合奏曲	密關係的關鍵時期,學	會各層面健康的概念。	與因應策略。	2.紙筆評量	育】
	第2單元「性」福	習如何經營一段關係,	1a-IV-2 分析個人與群體健康	Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物	3.情意評量	性 J1 接納自我
	方程式	建立合宜的態度,是未	的影響因素。	的成分與成癮性,以及對個	4.認知評量	與尊重他人的性
	第3單元無毒青春	來發展健康親密關係的	1a-IV-3 評估內在與外在的行	人身心健康與家庭、社會的		傾向、性別特質
	健康行	重要基石。第一單元第	為對健康造成的衝擊與風	影響。		與性別認同。
	複習第1~3單元	一章以身體自主權開	<b>险</b> 。	Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕		性 J4 認識身體
	【休業式】	始,引導學生思考合宜	1a-IV-4 理解促進健康生活的	技巧與自我控制。		自主權相關議
		的身體界線;第二章從	策略、資源與規範。	Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主		題,維護自己與
		好感、交往、分手與親	1b-IV-2 認識健康技能和生活	行動與支持性規範、戒治資		尊重他人的身體
		密界線等面向,透過問	技能的實施程序概念。	源。		自主權。
		題討論與思考、以及生	1b-IV-3 因應生活情境的健康	Db-IV-2 青春期身心變化的調		性 J5 辨識性騷
		活技能的學習,以因應	需求,尋求解決的健康技能	適與性衝動健康因應的策		擾、性侵害與性
		未來可能面對的感情議		略。		霸凌的樣態,運
		題。第三章則是提出情	1b-IV-4 提出健康自主管理的	Db-IV-3 多元的性别特質、角		用資源解決問

感中可能潛藏的危機,	行動策略。	色與不同性傾向的尊重態	題。
教導學生辨識各種可能	2a-IV-2 自主思考健康問題所	度。	性 J6 探究各種
的危險,並尋求自保的	造成的威脅感與嚴重性。	Db-IV-4 愛的意涵與情感發	符號中的性別意
方式,最後以避免成為	2a-IV-3 深切體會健康行動的	展、維持、結束的原則與因	涵及人際溝通中
他人危險情人做結。	自覺利益與障礙。	應方法。	的性別問題。
2.青春性事,在社會性	2b-IV-1 堅守健康的生活規	•	性 J11 去除性別
觀念開放的今天,已逐	範、態度與價值觀。	場表達與行動,以及交友約	刻板與性別偏見
漸成為棘手的校園課	3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互		的情感表達與溝
題。婚前性行為、未婚	動技能。	Db-IV-6 青少年性行為之法律	通,具備與他人
懷孕、墮胎與性病等原	3b-IV-3 熟悉大部份的決策與		平等互動的能
先看似成人世界的問		Db-IV-7 健康性價值觀的建	カ。
題,逐漸也在青少年團	3b-IV-4 因應不同的生活情	立,色情的辨識與色情訊息	【人權教育】
體中浮現,成為青春性		的批判能力。	人 J5 了解社會
愛的變奏曲。教師除了	決健康問題。	Db-IV-8 愛滋病及其它性病的	上有不同的群體
教導性教育的知識,也	4a-IV-1 運用適切的健康資	預防方法與關懷。	和文化,尊重並
應該對社會出現的性別			欣賞其差異。
現象問題做出行為與觀	行動策略。		人 J6 正視社會
念上的輔導。希望經由	4a-IV-2 自我監督、增強個人		中的各種歧視,
第二單元的教學,讓學	The state of the s		並採取行動來關
生了解法律對青少年性			懷與保護弱勢。
	4b-IV-2 使用精確的資訊來支		【品德教育】
為所應該承擔的責任與			品 J2 重視群體
後果,並能在未來真正			規範與榮譽。
	展現對他人促進健康的信念		【法治教育】
學生健康的成長。	或行為的影響力。		法 J3 認識法律
3.許多青少年因誘惑和			之意義與制定。
毒品包装的偽裝,不小			【生涯規劃教
心接觸毒品造成終身遺			育】
憾。所以第三單元將引			涯 J6 建立對於
導學生認識毒品的真			未來生涯的願
相,學習面對毒品的誘			景。
惑時,該如何自我肯定			
做出正確決定,並採取			
拒絕與保護的行動措			
施,幫助學生從中了解			
很多事情可以嘗試,但			
危害身心健康的誘惑,			
禁不起一次的試探,大			

							<del> </del>
			家應該為自己鋪設一條				
			自信,以及安全的成長				
			之路,以迎向青春無悔				
			的幸福人生。				
廿一	第4單元體能挑戰	2	1.了解增進肌肉適能的				【生涯規劃教
1/19-1/23	趣		益處。	理和規則。	動方法。	2.口語問答	育】
	第5單元團體攻防		2.了解肌肉適能訓練基	1c-IV-2 評估運動風險,維護	Ab-IV-2 體適能運動處方基礎	3.技能實作	涯 J3 覺察自己
	戰		本原則。	安全的運動情境。	設計原則。	4.學習單	的能力與興趣。
	第6單元現技好身		3.學會下肢、上肢及	1c-IV-3 了解身體發展與動作	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理		涯 J4 了解自己
	手		胸、腹肌群的動作訓練	發展的關係。	與風險。		的人格特質與價
	複習第4~6單元		及注意事項。	1d-IV-1 了解各項運動技能原	Cb-IV-2 各項運動設施的安全		值觀。
	【休業式】		4.學會肌力與肌耐力運	理。	使用規定。		涯 J6 建立對於
			動計畫的設計。	1d-IV-2 反思自己的運動技	Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應		未來生涯的願
			5.了解跳遠及跳高的動	能。	用。		景。
			作要領。	1d-IV-3 應用運動比賽的各項	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本		涯 J13 培養生涯
			6.學會跳遠及跳高的動	策略。	技巧。		規劃及執行的能
			作技巧。	2c-IV-1 展現運動禮節,具備	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動		カ。
			7.了解攀岩活動的設備	運動的道德思辨和實踐能	作組合及團隊戰術。		【環境教育】
			器材及活動注意事項。	力。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動		環 J12 認識不同
			8.學會基礎攀岩活動技	2c-IV-2 表現利他合群的態	動作組合及團隊戰術。		類型災害可能伴
			能。	度,與他人理性溝通與和諧	Hd-IV-1 守備/跑分性球類運		隨的危險,學習
			9.知道登山活動的特性	互動。	動動作組合及團隊戰術。		適當預防與避難
			及安全注意事項。	2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於	Ia-IV-2 器械體操動作組合。		行為。
			10.了解並介紹世界知名	挑戰的學習態度。	Ic-IV-1 民俗運動進階與綜合		【人權教育】
			舉球員與排球運動中舉	2d-IV-1 了解運動在美學上的	動作。		人 J3 探索各種
			球員角色之工作。	特質與表現方式。	Ic-IV-2 民俗運動個人或團隊		利益可能發生的
			11.學會排球高手托球與	2d-IV-2 展現運動欣賞的技	展演。		衝突,並了解如
			移動托球學習方式。	巧,體驗生活的美感。			何運用民主審議
			12.在「超級神托」中,	2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動			方式及正當的程
			能準確將球托進籃框	的文化價值。			序,以形成公共
			中,並觀察並欣賞同學	3c-IV-1 表現局部或全身性的			規則,落實平等
			的優缺點。	身體控制能力,發展專項運			自由之保障。
			13.能了解桌球運動之相	動技能。			【性別平等教
			關知識與基本技術原	3c-IV-2 發展動作創作和展演			育】
			理,藉由各項練習與反	的技巧,展現個人運動潛			性 J11 去除性别
			思,學習正確動作技	能。			刻板與性別偏見
			能,於練習與競賽中展	3d-IV-1 運用運動技術的學習			的情感表達與溝
			現。	策略。			通,具備與他人
		1	. •	71= =			2 / 1/4 / 1 10/ 2

	4.透過持續學習,感受		平等互動的能
		•	力。
		3d-IV-3 應用思考與分析能	【安全教育】
	<b>叶與增強</b> ,進而養成規	力,解決運動情境的問題。	安 J1 理解安全
	聿的運動習慣。	4c-IV-2 分析並評估個人的體	教育的意義。
	5.能了解羽球正手切		安 J9 遵守環境
	求、正/反手挑球之動	的運動計畫。	設施設備的安全
	乍要領與運用時機,並	4c-IV-3 規劃提升體適能與運	守則。
	<b>能透過練習與反思增進</b>		
重	<b>动作技能。</b>	4d-IV-1 發展適合個人之專項	
	6.能做到正確且流暢之	運動技能。	
	E手切球、正/反手挑	4d-IV-2 執行個人運動計畫,	
	求動作,並充分實踐運	實際參與身體活動。	
月	用,進而有效提升身體	4d-IV-3 執行提升體適能的身	
	<b>適能,養成規律運動習</b>	體活動。	
	貫。		
	7.能了解籃球各種傳接		
	求的相關知識與技能原		
1	里,並能反思和發展學		
1 2 2 E	<b>習策略,以改善動作技</b>		
	8.能做出胸前、地板和		
1	頁上等傳接球的動作技		
	<b>花</b> ,並學習運用策略於		
) in the second	舌動或籃球比賽中。		
	9.能了解棒壘球運動項		
E	目的動作技巧發展,與		
	其之相關知識與技能原		
五	里,並能反思和發展學		
3 E	<b>習策略,以改善動作技</b>		
	E .		
	0.能做出肩上傳球、接		
	求與跑壘等動作技巧,		
立	<b>並學習運用於其他運動</b>		
Ţ	頁目或平日生活中,保		
討	蒦個人人身安全。		
	1.藉由各式肩上傳球、		
1 a	妾球與跑壘等動作技		

巧,表現個人局部或全		
身性的身體控制能力,		
展現個人的運動潛能。		
22. 了解定位向前頭頂		
球、守門員防守與進攻		
的動作要領。		
23.學會向前頭頂球、守		
門員防守與進攻的動作		
技能。		
24.了解跳箱運動的特性		
與過程,認識動作名稱		
及進行方法。		
25.學會兔跳/蛙跳拍		
腳、跳撐上臺、跳馬背		
及分腿/併腿騰躍之動		
(文分版/ 併版腐雌之期) 作技巧。		
26.能了解扯鈴運動技術		
之相關知識與技能原		
理,並能反思和發展策		
略,以改善動作技能。		

- ◎教學期程請敘明週次起訖,如行列太多或不足,請自行增刪。
- ◎「表現任務-評量方式」請具體說明。
- ◎集中式特教班採全班以同一課綱實施敘寫。

# 臺南市公(私)立新營區新東國民中學 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/□體育班)

教材版本	康軒	實施年級(班級/組別)	八年級	教學節數	每週(3)節,本學期共(60)節。
課程目標	第四冊健康 1.認識食品質素素 (	發為防冠心護 自 好及全並能要投作球方方行 防 急 對生使心 東陸 大家 與 在 。 。 及的正做 ,飲 腎生使心 , 就 不 要 我 我 我 我 我 我 我 我 我 我 我 我 我 我 我 我 我 我	法。 把關。 方法。 救方法。 數器(AED)操作步驟。 設計訓練處方提升 動的技能、競賽規則等。 過一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一	<b>作為個人運動傷害</b>	頁防之道。
該學習階段 領域核心素養	健體-J-A2 具備理解體育身 健體-J-A3 具備善用體育身 健體-J-B1 具備情意表達的 健體-J-B2 具備善用體育身 健體-J-B3 具備審美與表現	與健康情境的全貌, 與健康的資源,以擬與 內能力,能以同理心, 與健康相關的科技、與 員的能力,了解運動與 貫運動與健康的道德思	做獨立思考與分析的知運動與保健計畫,有效人溝通互動,並理解體,以增進學習 健康在美學上的特質與 辨與實踐能力及環境意	能,進而運用適當 執行並發揮主動學 育與保健的基本概 的素養,並察覺、 表現方式,以增進 識,並主動參與公	既念,應用於日常生活中。 思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 生生活中的豐富性與美感體驗。 公益團體活動,關懷社會。

課程架構脈絡

<b>址</b> 組 扣 和	單元與活動名稱	<b>公业</b>	學習目標	學習	重點	表現任務 (評量方式)	融入議題
教學期程	<b>单几舆活勤名</b> 稱	節數	字百日標	學習表現	學習內容		實質內涵
_	第1單元健康飲食 生活家 第1章飲食源頭探索 趣	1	1.能了解不同飲食的來源及選擇的注意事項,同時評估日常生活中,影響自身飲食選擇的主要因素。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 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。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動,並反省修正。	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。 Eb-IV-2 健康消費行動方案與相關法規、組織。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【家庭教育】 家 J6 覺年在 學年在 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一
	第4單元健康體能 樂生活 第1章身體軟Q力一 柔軟度	2	1.了響柔軟度的可位作操作 整度的可位作操作 整度的可位作操作 整度的可位作操作 是認識身體練正確的 的可位作操作。 3.認識是 數方解訓述 數方解訓述 數方 以 數方 以 數 以 一 數 的 , 數 的 , , , , , , , , , , , , , , ,	理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險,維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.學習活動單	【安全教育】 安 J3 了解日常 生活容易發生事 故的原因。
=		0					
_		0					
= 2/23-2/27	第1單元健康飲食 生活家 第1章飲食源頭探索 趣	1	1.能檢視自身狀態,調整並修正外食的選擇方式,並有信心持續執行。		Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。 Eb-IV-2 健康消費行動方案與相關法規、組織。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【家庭教育】 家 J6 覺察與實 踐青少年在家庭 中的角色責任。 【生涯規劃教 育】

= 2/23-2/27	第4單元健康體能 樂生活 第2章運動知識家一 運動傷害防護 第3章化險為夷護身 法一柔道	2	發生時的處理方法。 4.能分辨緊急性運方法 害,並能在第一時間尋求專業人士協助 【第3章化險為夷護身 法一柔道】 5.了解柔道練習時周遭	安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-1 展現運動禮節,具備運動的道德思辨和實際的實際的實際。 2c-IV-2 表現利他合群的配度,與他人理性溝通與的超極,與他人理性溝通與的超極,與他人理性溝通與的對互動。 2d-IV-2 展現運動於或含身性的時間,發展專項運動技能,發展專項運動技能。	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理 與風險。 Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防 技巧。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全 使用規定。	【識 孩	涯 J4 J4 A。 【安教【品規 了特 了特 了特 了有解 教理意教重 整 到 安。】群。
			法-柔道】	身體控制能力,發展專項運動技能。 3d-IV-3 應用思考與分析能			
四 3/02-3/06	第1單元健康飲食 生活家 第2章安全衛生飲食 樂	1	合作的精神。 1.能了解安全衛生的飲食原則及其重要性,並知曉不符合安全衛生的飲食,容易引起食品中毒。	為對健康造成的衝擊與風	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.口頭評量 2.紙筆評量	【家庭教育】 家 J6 覺察與實 踐青少年在家庭 中的角色責任。

			2. 能說明食品中毒的預	4a-IV-3 持續地執行促進健康			
			防與處理方法,並因應				
			不同的情況,覺察自身	1000 KM 1000 1000			
			在執行上的阻力及思考				
			可行的解決策略。				
, m2	<b>第 1 </b>	2		1c-IV-1 了解各項運動基礎原	DAMO社般的人和体的小叶	1 细 当 納 宏	【日体私女】
四 3/02-3/06	第4單元健康體能	2	1.了解柔道練習時周遭		Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防	1.課堂觀察	【品德教育】
3/02-3/06	樂生活		環境的安全性。	理和規則。	技巧。	2.口語問答	品 J2 重視群體
	第3章化險為夷護身		2.學會後倒、側倒時護		Cb-IV-2 各項運動設施的安全	3.技能實作	規範與榮譽。
	法-柔道		身的動作技巧。	安全的運動情境。	使用規定。	4.學習活動單	
			3.了解柔道禮儀的重要				
			性與動作要領。	理。			
			4. 養成積極參與的態				
			度,並隨時注意安全。	運動的道德思辨和實踐能			
			5.培養尊重他人及互助	力。			
			合作的精神。	2c-IV-2 表現利他合群的態			
				度,與他人理性溝通與和諧			
				互動。			
				2d-IV-2 展現運動欣賞的技			
				巧,體驗生活的美感。			
				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。			
五	第1單元健康飲食	1	1.能說明食品中毒的預	1a-IV-3 評估內在與外在的行	Ea-IV-2 飲食安全評估方式、	1.口頭評量	【家庭教育】
3/09-3/13	生活家		防與處理方法,並因應	為對健康造成的衝擊與風	改善策略與食物中毒預防處	2.紙筆評量	家 J6 覺察與實
	第2章安全衛生飲食		不同的情況,覺察自身		理方法。		踐青少年在家庭
	樂		在執行上的阻力及思考				中的角色責任。
			可行的解決策略。	生活型態。			
			2.能分析自己現有飲食				
			方式應該改善的方向,	及減少健康風險的行動。			
			並樂於嘗試於生活中落	スペン   足水 A(IX 円 打)			
			實安全衛生的飲食原				
			則,以預防食品中毒發				
			烈,以顶防食 <u></u> 四十 <del>毋</del> 微				
五	第4單元健康體能	2	工。 【第3章化險為夷護身	1c-IV-1 了解各項運動基礎原	Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防	【第3章化險為	【品德教育】
3/09-3/13	第4 平九健康		【	理和規則。	DU-1V-2 技筆綜合動作與以防   技巧。	夷護身法 — 柔	品 J2 重視群體
3/07-3/13	1		· · · <del>-</del>	1	1	英 護 牙 法 一 杀   道】	·
	第5單元熱血向前			1c-IV-2 評估運動風險,維護	Cb-IV-2 各項運動設施的安全	· <del>-</del>	規範與榮譽。
	行		環境的安全性。	安全的運動情境。	使用規定。	1.課堂觀察	【生涯規劃教
						2.口語問答	育】

	第3章化險為夷護身		2.學會後倒、側倒時護	1d-IV-1 了解各項運動技能原	Cb-IV-3 奥林匹克運動會的精	3.技能實作	涯 J3 覺察自己
	法一柔道		身的動作技巧。	理。	神。	4.學習活動單	的能力與興趣。
	第1章水中蛙游-游		3.了解柔道禮儀的重要	1d-IV-2 反思自己的運動技	Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺		
	泳		性與動作要領。	能。	(需換氣5次以上)。	游一游泳】	
			4. 養成積極參與的態	2c-IV-1 展現運動禮節,具備		5.課堂觀察	
			度,並隨時注意安全。	運動的道德思辨和實踐能		6.口語問答	
			5.培養尊重他人及互助			7.技能實作	
			合作的精神。	2c-IV-2 表現利他合群的態		8.學習活動單	
			【第1章水中蛙游-游				
			泳】	互動。			
			6.認識蛙式動作特色,	2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於			
			以及蛙泳選手與其競賽				
			成績紀錄。	2d-IV-2 展現運動欣賞的技			
			7.學習蛙式踢腳、划	巧,體驗生活的美感。			
			手、手腳配合,以及換	3c-IV-1 表現局部或全身性的			
			氣動作的動作要領與練	身體控制能力,發展專項運			
			習方法。	動技能。			
			8.認識蛙式競賽規則。	4d-IV-2 執行個人運動計畫,			
			9.能積極運用學會之游	實際參與身體活動。			
			泳技能,發揮團隊合作				
			精神,享受水中遊戲之				
			樂趣。				
六	第1單元健康飲食	1	1.能透過分析社會食品	1b-IV-3 因應生活情境的健康	Eb-IV-2 健康消費行動方案與	1.口頭評量	【家庭教育】
3/16-3/20	生活家		安全事件的背景,體認	需求,尋求解決的健康技能	相關法規、組織。	2.紙筆評量	家 J6 覺察與實
	第3章食品安全行動		落實健康消費原則的重	和生活技能。	Eb-IV-3 健康消費問題的解決		踐青少年在家庭
	派		要性,並能主動公開表	2b-IV-2 樂於實踐健康促進的	策略與社會關懷。		中的角色责任。
			明自己促進健康、預防	生活型態。			
			食品安全事件發生的觀	3b-IV-4 因應不同的生活情			
			點與立場。	境,善用各種生活技能,解			
			2.能了解倡議生活技能	決健康問題。			
			的步驟,並願意因應日	4b-IV-1 主動並公開表明個人			
			常生活中的不同情况,	對促進健康的觀點與立場。			
			調整並維護健康安全的				
			飲食生活。				
六	第5單元熱血向前	2	1.認識蛙式動作特色,	1c-IV-1 了解各項運動基礎原	Cb-IV-3 奥林匹克運動會的精		【生涯規劃教
3/16-3/20	行		以及蛙泳選手與其競賽		神。	2.口語問答	育】
	第1章水中蛙游-游		成績紀錄。	1d-IV-1 了解各項運動技能原	Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺		涯 J3 覺察自己
	泳			理。	(需換氣5次以上)。	4.學習活動單	的能力與興趣。

		-				T	
				1d-IV-2 反思自己的運動技			
			手、手腳配合,以及換	***=			
				2c-IV-2 表現利他合群的態			
			習方法。	度,與他人理性溝通與和諧			
			3.認識蛙式競賽規則。	互動。			
			4.能積極運用學會之游	2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於			
			泳技能,發揮團隊合作	挑戰的學習態度。			
			精神,享受水中遊戲之	4d-IV-2 執行個人運動計畫,			
			樂趣。	實際參與身體活動。			
七	第2單元慢性病的	1	1.認識慢性病,了解不	1a-IV-2 分析個人與群體健康	Fb-IV-2 健康狀態影響因素分	1.認知評量	【生命教育】
3/23-3/27	世界		健康的生活習慣是造成	的影響因素。	析與不同性別者平均餘命健	2.技能評量	生 J5 覺察生活
	第1章健康人生,少		慢性病的主要因素,評	2a-IV-2 自主思考健康問題所	康指標的改善策略。		中的各種迷思,
	「糖」少「癌」		估慢性病對生活品質的	造成的威脅感與嚴重性。	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病		在生活作息、健
	【第一次評量週】		影響。	3a-IV-2 因應不同的生活情境	的防治策略。		康促進、飲食運
			2.認識惡性腫瘤與糖尿	進行調適並修正,持續表現			動、休閒娛樂、
			病,了解不健康的生活	健康技能。			人我關係等課題
			習慣可能引發慢性病的	4a-IV-3 持續地執行促進健康			上進行價值思
			產生,並學習預防方	及減少健康風險的行動。			辨,尋求解決之
			法。				道。
			3.了解保持良好生活習				
			慣的重要性,並運用生				
			活技能,改善不健康的				
			生活習慣。				
セ	第5單元熱血向前	2	【第1章水中蛙游-游	1c-IV-1 了解各項運動基礎原	Cb-IV-3 奥林匹克運動會的精	【第 1 章水中蛙	【生涯規劃教
3/23-3/27	行		泳】	理和規則。	神。	游一游泳】	育】
	第1章水中蛙游-游		1.認識蛙式動作特色,	1d-IV-1 了解各項運動技能原	Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應	1.課堂觀察	涯 J3 覺察自己
	泳		以及蛙泳選手與其競賽	理。	用。	2.口語問答	的能力與興趣。
	第2章智者的運動—		成績紀錄。	1d-IV-2 反思自己的運動技	Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應	3.技能實作	【戶外教育】
	定向越野		2.學習蛙式踢腳、划		用。	4.學習活動單	户 J2 擴充對環
	【第一次評量週】		手、手腳配合,以及換	1d-IV-3 應用運動比賽的各項	Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺	【第2章智者的	境的理解,運用
			氣動作的動作要領與練	策略。	(需換氣5次以上)。	運動-定向越	所學的知識到生
			習方法。	2c-IV-2 表現利他合群的態		野】	活當中,具備觀
			3.認識蛙式競賽規則。	度,與他人理性溝通與和諧		5.課堂觀察	察、描述、測
			4.能積極運用學會之游	互動。		6.口語問答	量、紀錄的能
				2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於		7.技能實作	カ。
			精神,享受水中遊戲之				戶 J3 理解知識
			樂趣。	3d-IV-3 應用思考與分析能			與生活環境的關
				力,解決運動情境的問題。			係,獲得心靈的

		-		T	T	T.	
			【第2章智者的運動一	4c-IV-2 分析並評估個人的體			喜悅,培養積極
			定向越野】	適能與運動技能,修正個人			面對挑戰的能力
			5.能了解定向越野運動	的運動計畫。			與態度。
			的由來、國際組織、國	4d-IV-2 執行個人運動計畫,			户 J5 在團隊活
			內的發展狀況及其運動	實際參與身體活動。			動中,養成相互
			的特性。				合作與互動的良
			6.能說出不同定向越野				好態度與技能。
			比賽的類型、流程,以				【品德教育】
			及成功完成競賽的必要				品 J1 溝通合作
			條件。				與和諧人際關
			7.能了解定向越野運動				係。
			的個人裝備,以及競賽				品 J2 重視群體
			中會使用的器材設備及				規範與榮譽。
			其功能。				
			8.能熟悉定向越野運動				
			的基本技術、體能要素				
			及心理能力。				
			9.能透過參與定向越野				
			競賽及訓練,養成運動				
			的習慣並提升體適能。				
八	第2單元慢性病的	1	1.認識慢性病,了解不	1a-IV-2 分析個人與群體健康	Fb-IV-2 健康狀態影響因素分	1.認知評量	【生命教育】
3/30-4/03	世界		健康的生活習慣是造成	的影響因素。	析與不同性別者平均餘命健	2.技能評量	生 J5 覺察生活
	第1章健康人生,少		慢性病的主要因素,評	2a-IV-2 自主思考健康問題所	康指標的改善策略。		中的各種迷思,
	「糖」少「癌」		估慢性病對生活品質的	造成的威脅感與嚴重性。	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病		在生活作息、健
			影響。	3a-IV-2 因應不同的生活情境	的防治策略。		康促進、飲食運
			2.認識惡性腫瘤與糖尿	進行調適並修正,持續表現			動、休閒娛樂、
			病,了解不健康的生活	健康技能。			人我關係等課題
			習慣可能引發慢性病的	4a-IV-3 持續地執行促進健康			上進行價值思
			產生,並學習預防方	及減少健康風險的行動。			辨,尋求解決之
			法。				道。
			3.了解保持良好生活習				
			慣的重要性,並運用生				
			活技能,改善不健康的				
			生活習慣。				
八	第5單元熱血向前	2	1.能了解定向越野運動	1c-IV-1 了解各項運動基礎原	Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應	1.課堂觀察	【戶外教育】
3/30-4/03	行		的由來、國際組織、國	理和規則。	用。	2.口語問答	户 J2 擴充對環
	第2章智者的運動-		內的發展狀況及其運動	1d-IV-1 了解各項運動技能原	Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應	3.技能實作	境的理解,運用
	定向越野		的特性。	理。	用。		所學的知識到生

-	_	-					
				1d-IV-2 反思自己的運動技			活當中,具備觀
			比賽的類型、流程,以				察、描述、測
			及成功完成競賽的必要	1d-IV-3 應用運動比賽的各項			量、紀錄的能
			條件。	策略。			力。
			3.能了解定向越野運動	2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於			戶 J3 理解知識
			的個人裝備,以及競賽	挑戰的學習態度。			與生活環境的關
			中會使用的器材設備及	3d-IV-3 應用思考與分析能			係,獲得心靈的
			其功能。	力,解決運動情境的問題。			喜悅,培養積極
			4.能熟悉定向越野運動	4c-IV-2 分析並評估個人的體			面對挑戰的能力
			的基本技術、體能要素	適能與運動技能,修正個人			與態度。
			及心理能力。	的運動計畫。			户 J5 在團隊活
			5.能透過參與定向越野	4d-IV-2 執行個人運動計畫,			動中,養成相互
			競賽及訓練,養成運動	實際參與身體活動。			合作與互動的良
			的習慣並提升體適能。				好態度與技能。
							【品德教育】
							品 J1 溝通合作
							與和諧人際關
							係。
							品 J2 重視群體
							規範與榮譽。
九	第2單元慢性病的	1	1.認識慢性病,了解不	1a-IV-2 分析個人與群體健康	Fb-IV-2 健康狀態影響因素分	1.認知評量	【生命教育】
4/06-4/10	世界		健康的生活習慣是造成	的影響因素。	析與不同性別者平均餘命健	2.技能評量	生 J5 覺察生活
	第1章健康人生,少		慢性病的主要因素,評	2a-IV-2 自主思考健康問題所	康指標的改善策略。		中的各種迷思,
	「糖」少「癌」		估慢性病對生活品質的	造成的威脅感與嚴重性。	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病		在生活作息、健
			影響。	3a-IV-2 因應不同的生活情境	的防治策略。		康促進、飲食運
			2.認識惡性腫瘤與糖尿	進行調適並修正,持續表現			動、休閒娛樂、
			病,了解不健康的生活	健康技能。			人我關係等課題
			習慣可能引發慢性病的	4a-IV-3 持續地執行促進健康			上進行價值思
			產生,並學習預防方	及減少健康風險的行動。			辨,尋求解決之
			法。				道。
			3.了解保持良好生活習				
			慣的重要性,並運用生				
			活技能,改善不健康的				
			生活習慣。				
九	第5單元熱血向前	2	【第2章智者的運動-	1c-IV-1 了解各項運動基礎原	Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應	【第2章智者的	【戶外教育】
4/06-4/10	行		定向越野】	理和規則。	用。	運動 - 定向越	户 J2 擴充對環
	第2章智者的運動-		1.能了解定向越野運動	1c-IV-2 評估運動風險,維護	Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應	野】	境的理解,運用
	定向越野		的由來、國際組織、國	安全的運動情境。	用。	1.課堂觀察	所學的知識到生

	第3章力拔山河一八	內的發展狀況及其運動	1d-IV-1 了解各項運動技能原		2.口語問答	活當中,具備觀
	人制拔河	的特性。	理。		3.技能實作	察、描述、測
		2. 能說出不同定向越野	1d-IV-2 反思自己的運動技		【第3章力拔山	量、紀錄的能
		比賽的類型、流程,以			河一八人制拔	カ。
		及成功完成競賽的必要			河】	戶 J3 理解知識
		條件。	策略。		4.課堂觀察	與生活環境的關
		3.能了解定向越野運動	2c-IV-2 表現利他合群的態		5.口語問答	係,獲得心靈的
		的個人裝備,以及競賽			6.技能實作	喜悅,培養積極
		中會使用的器材設備及	互動。			面對挑戰的能力
		其功能。	2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於			與態度。
		4.能熟悉定向越野運動				户 J5 在團隊活
		的基本技術、體能要素				動中,養成相互
		及心理能力。	身體控制能力,發展專項運			合作與互動的良
		5.能透過參與定向越野	動技能。			好態度與技能。
		競賽及訓練,養成運動				【品德教育】
		的習慣並提升體適能。	·			品 J1 溝通合作
		【第3章力拔山河ーハ				與和諧人際關
		人制拔河】	種策略。			係。
		6.認識八人制拔河運動	• • • • • •			品 J2 重視群體
		的發展與文化。	力,解決運動情境的問題。			規範與榮譽。
		7.了解團體運動的特質				【生涯規劃教
		與精神。	適能與運動技能,修正個人			育】
		8.了解拔河運動的安全				涯 J3 覺察自己
		注意事項。	4d-IV-1 發展適合個人之專項			的能力與興趣。
		9.認識八人制拔河基本				
		動作、裝備與器材。				
		10.能與同學合作做出起	實際參與身體活動。			
		步、進攻動作。				
		11.了解八人制拔河簡易				
		規則,能欣賞、觀摩拔				
		河比賽。				
+	第2單元慢性病的		1a-IV-2 分析個人與群體健康	•	· ·	【生命教育】
4/13-4/17	世界	管疾病,了解不健康的		構造與功能。	2.認知評量	生 J5 覺察生活
	第 2 章 小心謹	生活習慣對循環系統的	•			中的各種迷思,
	「腎」,「慢」不	影響,並學習預防心血		的防治策略。		在生活作息、健
	經「心」	管疾病的方法。	3a-IV-2 因應不同的生活情境			康促進、飲食運
			進行調適並修正,持續表現			動、休閒娛樂、
		病,了解不健康的生活	健康技能。			人我關係等課題

			習慣對腎臟的影響,並 學習保養腎臟的方法。 3.覺察並關懷自己與家 人的健康狀況,並向家	4a-IV-3 持續地執行促進健康 及減少健康風險的行動。			上進行價值思辨,尋求解決之道。
+ 4/13-4/17	第5單元熱血向前行第3章力拔山河一八人制拔河	2	人宣導健康生活型態運動 1.認證 展集生活型態運動 的人文 建大大文 建大大文 建大大 建 大	理和規則。 1c-IV-2 評估運動院,維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的實質的。 1d-IV-2 反思自己的實質的。 1d-IV-3 應用運動的賽的。 2c-IV-3 應用運動的一個,一個,一個,一個,一個,一個,一個,一個,一個,一個,一個,一個,一個,一	Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察與趣的能力與與趣。
+- 4/20-4/24	第2單元慢性病的 世界 第 2 章 小 心 謹 「腎」,「慢」不 經「心」	1	管疾病,了解不健康的 生活習慣對循環系統的 影響,並學習預防心血 管疾病的方法。	2a-IV-2 自主思考健康問題所 造成的威脅感與嚴重性。 3a-IV-2 因應不同的生活情境 進行調適並修正,持續表現	構造與功能。	1.情意評量 2.認知評量	【生命教育】 生 J5 覺察 思 內

			習慣對腎臟的影響,並	4a-IV-3 持續地執行促進健康			上進行價值思
			學習保養腎臟的方法。	及減少健康風險的行動。			辨,尋求解決之
			3. 覺察並關懷自己與家				道。
			人的健康狀況,並向家				
			人宣導健康生活型態。				
+-	第5單元熱血向前	2	【第3章力拔山河一八	1c-IV-1 了解各項運動基礎原	Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應	【第3章力拔山	【生涯規劃教
4/20-4/24	行		人制拔河】	理和規則。	用。	河一八人制拔	育】
	第6單元球賽對決		1.認識八人制拔河運動	1c-IV-2 評估運動風險,維護	Hd-IV-1 守備/跑分性球類運	河】	涯 J3 覺察自己
	第3章力拔山河一八		的發展與文化。	安全的運動情境。	動動作組合及團隊戰術。	1.課堂觀察	的能力與興趣。
	人制拔河		2.了解團體運動的特質	1d-IV-1 了解各項運動技能原		2.口語問答	【品德教育】
	第1章棒壘一家親一		與精神。	理。		3.技能實作	品 J1 溝通合作
	棒壘球		3.了解拔河運動的安全	1d-IV-2 反思自己的運動技		【第1章棒壘一	與和諧人際關
			注意事項。	能。		家親-棒壘球】	係。
			4.認識八人制拔河基本	1d-IV-3 應用運動比賽的各項		4.課堂觀察	【性別平等教
			動作、裝備與器材。	策略。		5.口語問答	育】
			5.能與同學合作做出起	2c-IV-2 表現利他合群的態		6.技能實作	性 J7 解析各種
			步、進攻動作。	度,與他人理性溝通與和諧		7.學習活動單	媒體所傳遞的性
			6.了解八人制拔河簡易	互動。			別迷思、偏見與
			規則,能欣賞、觀摩拔	2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於			歧視。
			河比賽。	挑戰的學習態度。			
			【第1章棒壘一家親一	3c-IV-1 表現局部或全身性的			
			棒壘球】	身體控制能力,發展專項運			
			7.能了解棒球與壘球運	動技能。			
			動之差異,以及打擊動	3d-IV-1 運用運動技術的學習			
			作的相關知識與技能原	策略。			
			理,並能反思、發展學	3d-IV-2 運用運動比賽中的各			
			習策略,改善動作技	種策略。			
			能。	3d-IV-3 應用思考與分析能			
			8.能做出棒壘球投手投	力,解決運動情境的問題。			
			球與打者打擊等動作,	4d-IV-1 發展適合個人之專項			
			表現個人局部或全身性	運動技能。			
			的身體控制能力,展現				
			個人的運動潛能,並將				
			此技巧運用於其他運動				
			項目或日常生活中。				
			9.能於活動中保護個人				
			及他人的人身安全。				

3.3(1)			10.能欣賞與表現棒壘球 運動,培養良好人際關				
			係與團隊合作精神,並				
			精進、挑戰個人極限。				
+= 4/27-5/01	第2單元慢性病的 世界 第2章小心謹 「腎」,「慢」不 經「心」	1	管疾病,了解不健康的 生活習慣對循環系統的 影響,並學習預防心血 管疾病的方法。 2.認識泌尿系統及腎臟 病,了解不健康的生活	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	構造與功能。	1.情意評量 2.認知評量	【生 J 5 各種作品 大
+= 4/27-5/01	第6單元球賽對決第1章棒壘一家親一棒壘球	2	1.能之差明 解棒,以強與是 以與與 是 其 是 其 , 以 與 以 與 以 與 以 數 的 , 数 的 的 , 数 的 的 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。	Ic-IV-2 評估運動風險,維護安全的運動情境。 Id-IV-1 了解各項運動技能原理。 Id-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的能度,與他人理性溝通與和新遊互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力,發展專項運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習	Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習活動單	【品與係【育性媒別歧 問題, 問題, 是一個 是一個 是一個 是一個 是一個 是一個 是一個 是一個 是一個 是一個

+= 5/04-5/08	第2單元慢性病的世界 第3章「漫」「慢」 長路不孤單	1	的身心狀態,給予適當 的心理支持。 2.採用精確的健康資訊,支持陪伴罹病親 友。	和生活技能。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 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。 4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	1.情意評量 2.認知評量	【生 J3 與象目義 J7 生苦 所明的意 J7 生苦全的有思生探、的。面的難人方。面的難人方,的。面的難人方法。如此,健亲
+ = 5/04-5/08	第6單元球賽對決第1章棒壘球第2章排敵禦攻一排球	2	棒. 1. 動作理習能 2. 球表的個此項3. 及化運係機動工業關能, 大人技目能他於,團、與及與、善。 此者人控運運日活的賞培隊批與及與、善。 大人控運運日活的賞培隊批與及與、善。 大人性運運用常動人與養合戰與大人, 他中護全棒人神極學的大人, 他中護全棒人神極大力, 他中護全棒人神極, 他中護全棒人神極, 他中護全棒人神極, 他中護全棒人神極, 他中護全棒人神極	Id-IV-1 了解各項運動技能原理。 Id-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合選動的企業與他人理性溝通的。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇然,數學習態度。 3c-IV-1 表現自信樂觀、勇然性對的學習態度的學習態度。 3d-IV-1 運用運動技術的運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習。 3d-IV-2 運用運動比賽中的的運輸。 3d-IV-2 運用運動比賽中的所完。 4d-IV-1 發展適合個人之專項	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	家親-棒壘球】	【品與係【育性媒別歧【人上和欣品J1和。性】J7 所思。權 3 不化其育通人 平 析遞偏 育解的尊異育通人 平 析遞偏 育解的尊異作關 教 種性與 會體並

			7.增加運動欣賞的能力。				
十四 5/11-5/15	第2單元慢性病的世界 第3章「漫」「慢」 長路不孤單 【第二次評量週】	1	1.同理罹患慢性病親友的身心狀態,給予適当的心理支持。 2.採用精確的健康資訊,支持陪伴罹病親友。		Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	1.情意評量 2.認知評量	【生 J3 與集 生 越 折 促 幸 命 教 反 人 , 的 。 面 的 難 人 方 育 思 生 探 、
十四 5/11-5/15	第6單元球賽對決 第2章排敵禦攻一排 球 【第二次評量週】	2	1.了解排球的攻擊基本技術。 2.學會如何將排球攻擊運用在比賽上。 3.增加運動欣賞的能力。	能。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作	【人權教育】 人 J5 了解社會 上有不同尊 和文化,尊 大 大 大 大 大 有 大 人 大 有 大 人 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、
十五 5/18-5/22	第3單元千鈞一髮 寬生機 第1章安全百分百	1	1.能的的。 2.能的的。 2.能的的。 2.能分的想法是 情境察想的是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	技能的實施程序概念。 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。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 3a-IV-1 精熟地操作健康技	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。	1.認知評量 2.技能評量	【安全教育】 安 J11 學習創傷 救護技能。

			<b>担品从明本上颐、</b>				
			握操作關鍵步驟,並能 正確執行。				
十五	第6單元球賽對決	2	1.能了解羽球正手殺球	1c-IV-1 了解各項運動基礎原	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動	1.課堂觀察	【生涯規劃教
5/18-5/22	第3章羽出驚人一羽	2	與正、反手網前短球的		作組合及團隊戰術。	2.口語問答	育】
3/10-3/22	球		動作要領及運用時機,		下型 · 人图 · 入图 · 入图 · 人图 · 人图 · 人图 · 人图 · 人图	3.技能實作	涯 J3 覺察自己
	**X		動作安領及建用 时候, 並能透過練習與反思增			4.分組討論	的能力與興趣。
			业	女生的運動情境。   1d-IV-1 了解各項運動技能原		5.學習活動單	的肥力與典趣。
			2.能做到正確且流暢的			3.字百石期平	
				d-IV-2 反思自己的運動技			
			前短球動作,並充分實				
			周短球動作,並允分員 踐運用,進而有效提升				
			身體適能,養成規律運動習慣。	度,與他人理性溝通與和諧 互動。			
				立動。   2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於			
			J. 脏 】 肝個 別 左 共 , 食 成 尊 重 他 人 的 態 度 , 透				
				3c-IV-1 表現局部或全身性的			
			歷程所面臨的問題,並發揮團隊精神,促進人				
			一 祭	到权呢。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各			
			除 <b>互</b> 期關係。	3d-1v-2 建用建動比貨中的合			
				裡 R 哈。   4d-IV-1 發展 適合個人之專項			
				運動技能。			
十六	第3單元千鈞一髮	1	1 处了韶并处的山鱼树	1b-IV-2 認識健康技能和生活	Ba-IV-3 緊急情境處理與止	1 切知证具	【安全教育】
5/25-5/29	第5 平九   對   炭	1	1. 肥 1 肝业 肥 矾 山 芯 拟 的目的。	10-1V-2 認識健康投脫和生活   技能的實施程序概念。	血、包紮、CPR、復甦姿勢		安里教月』 安 J11 學習創傷
3/23-3/29	兒生做   第1章安全百分百		2.能分享自己面對急救		急救技術。	2.权ル計里	及 311 字 6 剧 傷 一 救護技能。
	<b>为1早女王日万日</b>		12. 能分字白乙面到忘报 情境的想法與感受,並		芯拟技術		<b>拟设仅</b> 肥。
			<b>覺察過去經驗對自己採</b>				
			取急救行動的影響。	2a-IV-3 深切體會健康行動的			
			3.知道急救及一般傷口				
			S. 知道忘叔及 放傷口 照護的原則,建立傷口	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·			
			照護的正確觀念。	一 <del>20-1v-5</del> 元为地质足自我健康 行動的信心與效能感。			
			4.能判斷各種止血法、				
			包紮法的適用時機,掌				
			世系宏的過用 时候 · 事 握操作關鍵步驟,並能	月L <sup>°</sup>			
			推探作關鍵少鄉, 业肥 正確執行。				
十六	第6單元球賽對決	2	1.能了解羽球正手殺球	1c-IV-1 了解各項運動基礎原	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動	1.課堂觀察	【生涯規劃教
十六 5/25-5/29	第3章羽出驚人一羽		1. 脏 1 胜初球正于超球 與正、反手網前短球的		fa-1v-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 禄 望 観 祭 2. 口 語 問 答	【生涯规劃教 育】
3123-3129	球 球		動作要領及運用時機,	-土 7º 770 欠() 。	17、江口/又图1小牧侧。	3.技能實作	Pi A
	冰		<b>助下女识风理用时</b> 微,			J・1又ル 貝 TF	

			<b>光化沃温结羽齿口田</b> 坳	10117 证什罗和日际, 此世		1八仙計公	近 I2 與宏ムコ
				1c-IV-2 評估運動風險,維護		4.分組討論	涯 J3 覺察自己
			進動作技能。	安全的運動情境。		5.學習活動單	的能力與興趣。
			2.能做到正確且流暢的				
			正手殺球與正、反手網				
			前短球動作,並充分實				
			踐運用,進而有效提升				
			身體適能,養成規律運				
			動習慣。	度,與他人理性溝通與和諧			
			3.能了解個別差異,養				
				2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於			
			過合作學習,解決學習	挑戰的學習態度。			
			歷程所面臨的問題,並	3c-IV-1 表現局部或全身性的			
			發揮團隊精神,促進人	身體控制能力,發展專項運			
			際互動關係。	動技能。			
				3d-IV-2 運用運動比賽中的各			
				種策略。			
				4d-IV-1 發展適合個人之專項			
				運動技能。			
十七	第3單元千鈞一髮	1	1.能了解並能說出急救	1b-IV-2 認識健康技能和生活	Ba-IV-3 緊急情境處理與止	1.認知評量	【安全教育】
6/01-6/05	見生機		的目的。	技能的實施程序概念。	血、包紮、CPR、復甦姿勢	2.技能評量	安 J11 學習創傷
	第1章安全百分百		2.能分享自己面對急救	1b-IV-3 因應生活情境的健康	急救技術。		救護技能。
			情境的想法與感受,並	需求,尋求解決的健康技能			
			覺察過去經驗對自己採	和生活技能。			
			取急救行動的影響。	2a-IV-3 深切體會健康行動的			
			3.知道急救及一般傷口	自覺利益與障礙。			
			照護的原則,建立傷口				
			照護的正確觀念。	行動的信心與效能感。			
			4.能判斷各種止血法、				
			包紮法的適用時機,掌				
			握操作關鍵步驟,並能				
			正確執行。				
++	第6單元球賽對決	2		1c-IV-1 了解各項運動基礎原	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動	1.課堂觀察	【生涯規劃教
6/01-6/05	第4章誰與爭鋒一籃		之相關知識和技能原		動作組合及團隊戰術。	2.口語問答	育】
	球		理,並能反思、發展學		177.17.17.17.17.17.17.17.17.17.17.17.17.	3.技能實作	涯 J3 覺察自己
	<b>*</b> -		習策略,以改善動作技			4.比賽統計表	的能力與興趣。
			能。	1d-IV-2 反思自己的運動技		10 H 00 1 W	
			2.能做出進攻三重威脅				
			動作、各式擺脫動作及	,,,			
			MI THENDENTY				

			個人攻守基本動作技	2c-IV-2 表現利他合群的態			
			能,並學習運用策略於	度,與他人理性溝通與和諧			
			活動或籃球比賽中。	互動。			
			3.能遵守籃球規則,以	2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於			
			培養守法、尊重他人與	挑戰的學習態度。			
			團隊合作之精神。	2d-IV-2 展現運動欣賞的技			
			4. 養成積極參與的態	巧,體驗生活的美感。			
			度,並集中注意力,隨	3c-IV-1 表現局部或全身性的			
			時注意周遭環境安全。	身體控制能力,發展專項運			
			5.能具備審美與表現的	動技能。			
			能力,培養賞析、建構	3d-IV-1 運用運動技術的學習			
			和分享的態度與能力,	策略。			
			進而有效精進個人學				
			習,挑戰個人極限。	種策略。			
				3d-IV-3 應用思考與分析能			
				力,解決運動情境的問題。			
				4d-IV-2 執行個人運動計畫,			
				實際參與身體活動。			
				4d-IV-3 執行提升體適能的身			
				體活動。			
十八	第3單元千鈞一髮	1	1.在面對急救情境時,	1b-IV-2 認識健康技能和生活	Ba-IV-3 緊急情境處理與止		【安全教育】
6/08-6/12	見生機		願意運用所學之急救技		血、包紮、CPR、復甦姿勢	2.技能評量	安 J10 學習心肺
	第2章急救一瞬間		術幫助需要幫助的人。	1b-IV-3 因應生活情境的健康	急救技術。		復甦術及 AED
			2. 了解心肺復甦術				的操作。
			CPR(含AED、復甦姿				
			勢)的使用時機、執行				
			步驟與關鍵注意事項,				
			並能迅速且正確的執				
			行。	行動的信心與效能感。			
				3a-IV-1 精熟地操作健康技			
	the contract to the state of			能。		a see de ste ele	<b>7</b> ) 12 h) 11
十八	第6單元球賽對決	2	1.能了解籃球攻守技巧		Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動	1.課堂觀察	【生涯規劃教
6/08-6/12	第4章誰與爭鋒一籃		之相關知識和技能原		動作組合及團隊戰術。	2.口語問答	育】
	球		理,並能反思、發展學			3.技能實作	涯 J3 覺察自己
			習策略,以改善動作技			4.比賽統計表	的能力與興趣。
			能。	1d-IV-2 反思自己的運動技			
			2.能做出進攻三重威脅	能。			
			動作、各式擺脫動作及				

				2c-IV-2 表現利他合群的態			
			能,並學習運用策略於				
			活動或籃球比賽中。	互動。			
			3.能遵守籃球規則,以	2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於			
			培養守法、尊重他人與	挑戰的學習態度。			
			團隊合作之精神。	2d-IV-2 展現運動欣賞的技			
			4. 養成積極參與的態	巧,體驗生活的美感。			
			度,並集中注意力,隨	3c-IV-1 表現局部或全身性的			
			時注意周遭環境安全。	身體控制能力,發展專項運			
			5.能具備審美與表現的	動技能。			
			能力,培養賞析、建構	3d-IV-1 運用運動技術的學習			
			和分享的態度與能力,	策略。			
			進而有效精進個人學	3d-IV-2 運用運動比賽中的各			
			習,挑戰個人極限。	種策略。			
				3d-IV-3 應用思考與分析能			
				力,解決運動情境的問題。			
				4d-IV-2 執行個人運動計畫,			
				實際參與身體活動。			
				4d-IV-3 執行提升體適能的身			
				體活動。			
十九	第3單元千鈞一髮	1	1.在面對急救情境時,	1b-IV-2 認識健康技能和生活	Ba-IV-3 緊急情境處理與止		【安全教育】
6/15-6/19	覓生機		願意運用所學之急救技		血、包紮、CPR、復甦姿勢	2.技能評量	安 J10 學習心肺
	第2章急救一瞬間		術幫助需要幫助的人。	1b-IV-3 因應生活情境的健康	急救技術。		復甦術及 AED
			2. 了解心肺復甦術				的操作。
			CPR(含AED、復甦姿				
			勢)的使用時機、執行				
			步驟與關鍵注意事項,				
			並能迅速且正確的執				
			<b>一</b> 行。	行動的信心與效能感。			
				3a-IV-1 精熟地操作健康技			
				能。			
十九	第6單元球賽對決	2	1.能了解合球得分技術	1c-IV-1 了解各項運動基礎原	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動		【性別平等教
6/15-6/19	第5章合作玩球一合		的技能與原理,並能在		動作組合及團隊戰術。	2.口語問答	育】
	球		反思後改善動作技能。	1c-IV-2 評估運動風險,維護		3.技能實作	性 J11 去除性別
			2.能修正錯誤之動作,			4.合作學習	刻板與性別偏見
			與隊友相互溝通解決相				的情感表達與溝
			關問題,並能了解各項	能。			通,具備與他人
			技術的使用時機,發揮				

			国业人儿的司证人口。	111177 4 11 12 4 11 4 11 4 -			エガーシリリ
				1d-IV-3 應用運動比賽的各項			平等互動的能
			水準以達到目標。	策略。			カ。
			3.能了解性別平等之意				
			涵並做到尊重異性、共				
			同參與討論及與之合作				
			學習的態度。	3c-IV-1 表現局部或全身性的			
			4.能養成規律運動的習	身體控制能力,發展專項運			
			慣,有計畫的提升體適	動技能。			
			能與運動技能。	3d-IV-2 運用運動比賽中的各			
				種策略。			
				4c-IV-2 分析並評估個人的體			
				適能與運動技能,修正個人			
				的運動計畫。			
				4c-IV-3 規劃提升體適能與運			
				動技能的運動計畫。			
廿	第3單元千鈞一髮	1	1.在面對急救情境時,	1b-IV-2 認識健康技能和生活	Ba-IV-3 緊急情境處理與止	1.情意評量	【安全教育】
6/22-6/26	見生機		願意運用所學之急救技	技能的實施程序概念。	血、包紮、CPR、復甦姿勢	2.技能評量	安 J10 學習心肺
	第2章急救一瞬間		術幫助需要幫助的人。	1b-IV-3 因應生活情境的健康	急救技術。		復甦術及 AED
	【第三次評量週】		2. 了解心肺復甦術	需求,尋求解決的健康技能			的操作。
			CPR(含AED、復甦姿	和生活技能。			
			勢)的使用時機、執行	2a-IV-3 深切體會健康行動的			
			步驟與關鍵注意事項,	自覺利益與障礙。			
			並能迅速且正確的執				
			行。	行動的信心與效能感。			
				3a-IV-1 精熟地操作健康技			
				· · · ·			
廿	第6單元球賽對決	2	1.能了解合球得分技術	1c-IV-1 了解各項運動基礎原	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動	1.課堂觀察	【性別平等教
6/22-6/26	第5章合作玩球一合		的技能與原理,並能在	理和規則。	動作組合及團隊戰術。	2.口語問答	育】
	球		反思後改善動作技能。	1c-IV-2 評估運動風險,維護		3.技能實作	性 J11 去除性別
	【第三次評量週】		2.能修正錯誤之動作,			4.合作學習	刻板與性別偏見
			與隊友相互溝通解決相				的情感表達與溝
			關問題,並能了解各項				通,具備與他人
			技術的使用時機,發揮				平等互動的能
			團隊合作學習提升技術				力。
			水準以達到目標。	2c-IV-2 表現利他合群的態			
			3.能了解性別平等之意				
			涵並做到尊重異性、共				
				.,		1	

		同參與討論及與之合作 學習的態度。 4.能養成規律運動的習慣,有計畫的提升體適 能與運動技能。	3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力,發展專項運動技能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能,修正個人的運動計畫。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。			
廿一 第15	單元健康飲食 1	1.希望讓學生有能力為	1a-IV-3 評估內在與外在的行	Ba-IV-3 緊急情境處理與止	1.認知評量	【家庭教育】
6/29-7/03 生活 第 2 3 世界 第 3 3 見生材 複習	家 單元慢性病的 單元千鈞一髮	自同流何擴野點健.2.預.3.風預.4.身.5.照急.6. (C電步的現並。物生如者糖 壓緊 照活巧用 復外別去。 物在學同」態何。尿、臟 顧調習,方習、顫飲在學同」態何。尿、臟 顧調及適 是外人消症。 血病。者與繁確。 心自器 人名 上 人名	為別。 la-IV-4 理解與人類 lb-IV-2 實際 lb-IV-3 因應 lb-IV-3 國際 lb-IV-3 國際 lb-IV-3 國際 lb-IV-2 與 lb-IV-3 性 lb-IV-2 與 lb-IV-2 與 lb-IV-2 與 lb-IV-2 經 lb-IV-3 信 lb-IV-2 與 lb-IV-3 信 lb-IV-2 與 lb-IV-3 lb-IV-2 與 lb-IV-3 lb-IV-2 與 lb-IV-3 lb-IV-2 與 lb-IV-2 則 lb-IV-2	血、包紮、CPR、復甦姿势的是形式。Da-IV-2 身體各系統。Da-IV-1 身體各系統、構造與功能。Bb-IV-1 生殖懷孕生生理(保健、Ea-IV-1 飲食的類子,與一個人類,與一個人類,與一個人類,與一個人類,與一個人類,與一個人類,與一個人類,與一個人類,與一個人類,與一個人類,與一個人類,與一個人類,與一個人類,與一個人類,與一個人類,與一個人類,與一個人類,與一個人類,與一個人類,與一個人類,與一個人類,與一個人類,與一個人類,與一個人類,與一個人類,與一個人類,與一個人類,與一個人類,與一個人類,與一個人類,與一個人類,與一個人類,與一個人類,與一個人類,與一個人類,與一個人類,與一個人類,與一個人類,與一個人類,與一個人類,與一個人類,與一個人類,與一個人類,與一個人類,與一個人類,與一個人類,與一個人類,與一個人類,與一個人類,與一個人類,與一個人類,與一個人類,與一個人類,與一個人類,與一個人類,與一個人類,與一個人類,與一個人類,與一個人類,與一個人類,與一個人類,與一個人類,與一個人類,與一個人類,與一個人類,與一個人類,與一個人類,與一個人類,與一個人類,與一個人類,與一個人類,與一個人類,與一個人類,與一個人類,與一個人類,與一個人類,與一個人類,與一個人類,與一個人類,與一個人類,與一個人類,與一個人類,與一個人類,與一個人類,與一個人類,與一個人類,與一個人類,與一個人類,與一個人類,與一個人類,與一個人類,與一個人類,與一個人類,與一個人類,與一個人類,與一個人類,與一個人類,與一個人類,與一個人類,與一個人類,與一個人類,與一個人類,與一個人類,與一個人類,與一個人類,與一個人類,與一個人類,與一個人類,與一個人類,與一個人類,與一個人類,與一個人類,與一個人類,與一個人類,與一個人類,與一個人類,與一個人類,與一個人類,與一個人類,與一個人類,與一個人類,與一個人類,與一個人類,與一個人類,與一個人類,與一個人類,與一個人類,與一個人類,與一個人類,與一個人類,與一個人類,與一個人類,與一個人類,與一個人類,與一個人類,與一個人類,與一個人類,與一個人類,與一個人類,與一個人類,與一個人類,與一個人類,與一個人類,與一個人類,與一個人類,與一個人類,與一個人類,與一個人類,與一個人類,與一個人類,與一個人類,與一個人類,與一個人類,與一個人類,與一個人類,與一個人類,與一個人類,與一個人類,與一個人類,與一個人類,與一個人類,與一個人類,與一個人類,與一個人類,與一個人類,與一個人類,與一個人類,與一個人類,與一個人類,與一個人類,與一個人類,與一個人類,與一個人類,與一個人類,與一個人類,與一個人類,與一個人類,與一個人類,與一個人類,與一個人類,與一個人類,與一個人類,與一個人類,與一個人類,與一個人類,與一個人類,與一個人類,與一個人類,與一個人類,與一個人類,與一個人類,與一個人類,與一個人類,與一個人類,與一個人類,與一個人類,與一個人類,與一個人,與一個人類,與一個人,與一個人,與一個人,與一個人,與一個人,與一個人,與一個人,與一個人	2.技能評量3.情意評量	「家踐中【人中並懷人權人係【生病的生與生中在康動人」另青的人」的採與J、生。生 J 死現的意 J 的生促、我覺 年色教正種行護認作發 教反人,的。覺種作、閒係察在責育視歧動弱識權展 育思生探、 察迷息飲娛等與家任】社視來勢教與的 】生無索價 生思、食樂課實庭。 會,關。育個關 老常人值 活,健運、題實庭。

十一 第4單元健康體能 2	1 处 簿 田 岁 詢 丛 洵 孠 士	3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。 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。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動,並反省修正。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活	1 细冷帕穷	生越折促幸【育涯的值涯規力【安復的安救 了人與進福生】 J人觀 JI劃。安 JI 甦操 JI 技 面的難人方涯 了特 培執 教學及。學能 對各,健法規 解質 養行 育習 AED 整種探康。劃 自與 生的 】心AD 創 。育 超挫討與 教 己價 涯能 肺D 傷
6/29-7/03	式評估柔軟度,亦可自行設計訓練處方提升柔	理和規則。	動方法。	2.口語問答	安王教府 安J1理解安全 教育的意義。
行	軟度。	安全的運動情境。	與風險。	4.技能實作	安 J3 了解日常
第6單元球賽對決	2.學習各種運動傷害預	1d-IV-1 了解各項運動技能原	Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防	5.分組討論	生活容易發生事
複習第 4~6 單元	防及處理方法,能在運	理。	技巧。	6.比賽統計表	故的原因。
【休業式】	動前辨識可能的風險,	1d-IV-2 反思自己的運動技	Cb-IV-2 各項運動設施的安全	7.合作學習	【生涯規劃教
	作為個人運動傷害預防		使用規定。		育】
	之道。	1d-IV-3 應用運動比賽的各項	Cb-IV-3 奥林匹克運動會的精		涯 J3 覺察自己
	3.了解柔道禮儀、運動		神。		的能力與興趣。
	安全知識、各種護身倒		Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應		【戶外教育】
	法的技能、競賽規則		用。		户 J2 擴充對環
	等。	力。	Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應		境的理解,運用
	4. 了解蛙式的動作要		用。 Ch IV 2 转注 台海 25 八日		所學的知識到生
	領,並能在課餘時間自 我練習。	度,與他人理性溝通與和諧 互動。	Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺 (需換氣5次以上)。		活當中,具備觀察、描述、測
	五八八八百。 5.認識定向越野與其基	• •			条、描述、测 量、紀錄的能
	本能力。	挑戰的學習態度。	作組合及團隊戰術。		里、紀蘇的能力。

6.了解並學會拔河的動	2d-IV-2 展現運動欣賞的技	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動	戶 J3 理解知識
作要領。	巧,體驗生活的美感。	動作組合及團隊戰術。	與生活環境的關
7.學會棒球及慢速壘球	3c-IV-1 表現局部或全身性的	Hd-IV-1 守備/跑分性球類運	係,獲得心靈的
的投球及打擊等基本動	身體控制能力,發展專項運	動動作組合及團隊戰術。	喜悅,培養積極
作。	動技能。		面對挑戰的能力
8.了解與學習排球攻擊	3d-IV-1 運用運動技術的學習		與態度。
動作中的步法,以及動	策略。		户 J5 在團隊活
作要領。	3d-IV-2 運用運動比賽中的各		動中,養成相互
9.了解與練習羽球正手	種策略。		合作與互動的良
殺球與正、反手網前短	3d-IV-3 應用思考與分析能		好態度與技能。
球的基本技術。	力,解決運動情境的問題。		【品德教育】
10.學習運用籃球的個人	4c-IV-2 分析並評估個人的體		品 J1 溝通合作
防守技術、出手機會判	適能與運動技能,修正個人		與和諧人際關
斷方式。	的運動計畫。		係。
11.了解合球的比賽方	4c-IV-3 規劃提升體適能與運		品 J2 重視群體
式、種類與規則,以及	動技能的運動計畫。		規範與榮譽。
合球得分的技術。	4d-IV-1 發展適合個人之專項		【性別平等教
	運動技能。		育】
	4d-IV-2 執行個人運動計畫,		性 J7 解析各種
	實際參與身體活動。		媒體所傳遞的性
	4d-IV-3 執行提升體適能的身		別迷思、偏見與
	體活動。		歧視。
			性 J11 去除性別
			刻板與性別偏見
			的情感表達與溝
			通,具備與他人
			平等互動的能
			力。
			【人權教育】
			人 J5 了解社會
			上有不同的群體
			和文化,尊重並
			欣賞其差異。

- ◎教學期程請敘明週次起訖,如行列太多或不足,請自行增刪。
- ◎「表現任務-評量方式」請具體說明。
- ◎集中式特教班採全班以同一課綱實施敘寫。