# 臺南市立白河國民中學 114 學年度第一學期八年級健康與體育領域學習課程(調整)計畫(■普通班/□體育班)

教材版本	<b>南一版</b>		施年級 八年級/組別)	<b>-</b> 級	教學節數	每週(	3)節,本學期共(	63 )節			
課程目標	2. 體認維護身體自主權的 3. 了解臺灣全民健保;破 4. 確的就醫流程;養成正 5. 濫用常見原因與種類; 6. 的拒絕技巧與原則,了 7. 不同貼紮類型的功能差 8. 識標槍運動,成功做出 9. 識三項全能的起源的起 10. 識體操運動的脈絡,臺 11. 熟練換氣與划手的配合	1. 能辨別欣賞、喜歡與愛,了解健康的邀約、安全的約會方式,並學習情感維持與正確的結束方法。 2. 體認維護身體自主權的重要,建立性價值觀,認識性傳染病及預防方式。 3. 了解臺灣全民健保;破解國人就醫迷思,分析健保醫療浪費的原因。 4. 確的就醫流程;養成正確用藥態度與習慣;醫藥分業的注意事項。 5. 濫用常見原因與種類;藥物濫用對社會的危害。 6. 的拒絕技巧與原則,了解藥物濫用的戒治資源。 7. 不同貼紮類型的功能差異,並學習貼紮技術對身體運動的影響。 8. 識標槍運動,成功做出完整標槍動作。 9. 識三項全能的起源及是種距離;體驗不同項目間的轉換過程及身體的感受,完成一項小型三項全能賽。 10. 識體操運動的脈絡,臺灣在國際體操領域的表現,學習體操地板動作的技巧。 11. 熟練換氣與划手的配合技巧,精進泳技並思考換氣策略。認識。 12. 理解逐球、果球、羽球及壘球的基本知識並能做出基本動物。 12. 理解逐球、界球、別球及壘球的基本知識並能做出基本動物。									
該學習階戶領域核心素	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 具備情意表達自 健體-J-B2 具備善用體育身 健體-J-B3 具備審美與表現 健體-J-C1 具備生活中有關	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度,展現自我運動與保健潛能,探索人性、自我價值與生命意義,並積極實踐,不輕言放棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌,並做獨立思考與分析的知能,進而運用適當的策略,處理與解決體育與健康的問題。 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。									
				2架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	Ę	學習言	重點 學習內容	評量方式 (表現任務)	融入議題實質內涵			
第一週	單元一 愛,這件事 第1章 歌頌情誼	1	1. 能辨識自己的會與合宜的情感,立 進行安全的約會與合宜的 達方式。 2. 學習維持情感與結束情 應有的態度與健康的價值 觀。 3. 體認身體自主權的重要 並展現出維護行動。	内表 與群	-1 堅守健康 舌規範、態度	Db-IV-4 愛的意涵 與情感發展、維 持、結束的原。 即由應方法 與因應方法 與因應方法 對立 對立 對立 對立 對 交 大 的 令 致 的 。 以 的 。 的 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。	上課參與小組討論	【性别平等教育】性 J11 去除性别刻板與性别病感表與所屬,具有動的情感,具動的能力。性 J4 認識身體			

						I	
							自主權相關議 題,維護自己 尊重權。 【生涯規劃】 涯 J4 了解自己 的人格特質與價
第一	單元四 貼心!就能安心! 第1章 運動與貼紮	2	1. 了解不同貼紮類型的功能差異。 2. 體驗並練習貼紮技術對身體動作的影響。 3. 了解如何在常見的運動傷害中施作正確的貼紮技術。	Ic-IV-2評估運動 風險,維護。 2c-IV-2 課題。 2c-IV-2 表現 內別 2c-IV-2 表現 內別 2c-IV-1 表現 與動的 在-IV-3 應力的析 與動情 分情 分情 分情 分 所 類 4c-IV-1 相 訊 4c-IV-1 相 4c-IV-1 相 4c-IV-1 相 4c-IV-1 4c-IV-1 4c-IV-1 4c-IV-2 4c-IV-2 4c-IV-3 4c-IV-3 4c-IV-3 4c-IV-3 4c-IV-4 4c-IV-4 4c-IV-4 4c-IV-5 4c-IV-6 4c-IV-6 4c-IV-6 4c-IV-7 4c-IV-6 4c-IV-6 4c-IV-7 4c-IV-8 4c	Bc-IV-1 簡易運動 傷害的處理與風 險。	上課參與課堂問答實務操作	值觀。 【安打理意斯等 」 「安教」 「安教」 「安教」 「安教」 「安教」 「安教」 「安教」 「安
第二	單元一 愛,這件事 第1章 歌頌情誼	1	1.能辨識自己的情感,並且 進行安全的約會與合宜的 達方式。 2.學習維持情感與結束情感 應有的態度與健康的價值 觀。 3.體認身體自主權的重要性 並展現出維護行動。	1a-IV-2 分析個人 與群體健康的影響 因素。 2b-IV-1 堅守健康 的生活規範。 與價值觀。 3b-IV-2 熟悉各種 人際溝通互動技 能。	Db-IV-4 愛的意涵 與情感發展、維 持、結束的。 Db-IV-5 身體 養的 整 的 數 的 數 的 數 的 數 的 數 的 數 的 數 的 數 的 數	上課參與小組討論	【育性刻的通平力性自題尊自【涯的性】J11與感具互 認相護人。規則與成果互 認相護人。規解與 動關 關關自的 劃自與解 數 體 與體

							值觀。
第二週	單元四 貼心!就能安心! 第1章 運動與貼紮	2	1. 了解不同點紮類型的功能差異。 2. 體驗並練習點紮技術對身體動作的影響。 3. 了解如何在常見的運動傷害中施作正確的點紮技術。	Ic-IV-2評估運動 風險,維護。 2c-IV-2表現利他 合群的護力的 人理動情境表度 人理動。 3d-IV-3應用,問婚 與動情境分析境分析境分析 運動情境分析之關 與動情,問述科 技品與服務。 Ia-IV-2分析個人	BC-IV-1 簡易運動 傷害的處理與風 險。	上課參與課堂問答實務操作	值觀安JI的判傷了學。 育安教安的安體安安設護安財 育安。 育安數學。 了學。 了學。 了生 解解的 學。 了生 解於 學。 了生 解於 學。 了生 解於 學。 了生 解於 學。 了生 解於 學。 了生 解於 學。 了生 解於 學。 了 學。 對 。 等 。 等 。 等 。 等 。 等 。 等 。 等 。 等 。 等
第三週	學,這件事 第1章 歌頌情誼		1. 肥料 國自己的信息 建行安全的約會與合宜的表達方式。 2. 學習維持情感與結束情感應有的態度與健康的價值 觀。 3. 體認身體自主權的重要性 並展現出維護行動。	日a-IV-2 分析個人 與群體健康的影響 因素。 2b-IV-1 堅守健康 的生活規範、 數一IV-2 熟悉各種 人際溝通互動技 能。	DD-IV-4 與情感 轉 轉 時 與 時 與 的 上 IV-5 身 立 的 , 的 會 安 長 的 會 安 会 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。	小組討論	看性刻的通平力性自題尊自【涯的值性】J11與感具互 認相護人。規戶外子 法性表備動 認相護人。規戶特別達與的 識關自的 劃解質報 性偏與他能 體議已身 】己價
第三週	單元五 挑戰極限 第1章 標槍 千斤一擲	2	1. 能遵守標槍場上安全規則 及遊戲規則。 2. 能經由同儕間的觀察學習 了解標槍動作的原理。 3. 懂得聯合身體各部位提升 運動表現。	運動基礎原理和規 則。 1d-IV-1 了解各項	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	上課參與 態度檢核 技能檢測	【品德教育】 品 J1 溝通合作 與和諧人際關 係。 品 J8 理性溝通 與問題解決。

			4. 能成功做出完整的標槍動作。 5. 相互合作的班級氣氛。 6. 能將學習到的軀幹、下肢訓練法運用於標槍運動增 能。	的運動-IV-2 高型 电			
第四週	單元一 愛,這件事第2章 「性」福「保」典	1	1. 認識性傳染病的種類與症狀。 2. 了解性傳染病的預防方式。 3. 培養關懷性傳染病患的態度。 4. 學習「健康技能-正確使用保險套」。 5. 培養堅守安全性行為的態度。	1a-IV-3 評估內在 與外在的行為對健 康造成的衝擊與風 險。 3a-IV-1 精熟地操 作健康技能。	Db-IV-6青少年性 行為之法律規範 與明智抉擇。 Db-IV-7健康,性價值觀的建立與財體 情的辨識息的情況。 Db-IV-8愛滋預防 方法與關懷。	上課參與課堂問答態度檢核	【法視【育性自題尊自性擾霸用題性符涵的光治避 別 認相護人。維度樣解 究的際問於
第四週	單元五	2	1. 能遵守標槍場上安全規則	1c-IV-1 了解各項	Ab-IV-1 體適能促	上課參與	【品德教育】

	挑戰極限 第1章 標槍 千斤一擲	及遊戲規則。 2. 能經由同儕間的觀察學習 了解標槍動作的原理。	運動基礎原理和規 則。 1d-IV-1 了解各項	進策略與活動方 法。 Ga-IV-1 跑、跳與	態度檢核 技能檢測	品 J1 溝通合作 與和諧人際關 係。
	7示 7/6   7  ** 3秀*	3. 懂得聯合身體各部位提升 運動表現。 4. 能成功做出完整的標槍動作。 5. 相互合作的班級氣氛。 6. 能將學習到的軀幹、 訓練法運用於標槍運動增 能。	Id-IV-2 理d-IV-2 動技-1V-2 動技-1V-2 動技-1V-2 能反能表度通 表於。表的數。 是-IV-3 專度 是-IV-3 專度 表於。表的發。 畫活執身 是-IV-3 動身展 執,動 現外 是一IV-3 動身展 表於。 表的發。 畫活新身體等 是一IV-3 是 E-4 是 E-4	也是一下。 推擲的基本技巧。		品 J8 理性溝通 與問題解決。
第五週	單元一	1. 認識性傳染病的種類與症狀。 2. 了解性傳染病的預防方式。 3. 培養關懷性傳染病患的態度。 4. 學習「健康技能-正確使用保險套」。 5. 培養堅守安全性行為的態度。	1a-IV-3 評估內在 與外在的行為對健 康造成的衝擊與風 險。 3a-IV-1 精熟地操 作健康技能。	Db-IV-6 青少年性行為之法撰。 Db-IV-7 健康, 值觀的辨識息的情的辨訊息的。 Db-IV-8 愛滋預防力。 Db-IV-8 愛滋預防方法與關懷	上課參與答數	【法視【育性自題尊自性擾霸用題治避 別 認相護人。識害性的源 認相護人。識害態決解 身議已身 騷火,問題,問題,問題,問題, 與體 與體

第五週	單元五 挑戰極限 第2章 三項全能	2	1. 了解三項全能的起源及各種距離。 2. 認識三項全能的器材及使用時機。 3. 體驗在不同項目之間轉換的過程、身體感受,並了轉換區的擺放設置。 4. 學習設計適合自己的運動訓練計畫。 5. 完成一次的小型三項全能賽。	2c-IV-3表現自信 樂觀、勇力 學習。 3d-IV-2 與用種 數 數是運各 內分析 內分析 學動情 是 與動情 是 與動 是 是 的 是 是 的 的 的 的 是 的 的 是 的 的 的 的 的 的	Cd-IV-1 户外休閒 運動綜合應用。	上課參與技能檢測	性 J6 探的 K
第六週	單元一 愛,這件事第2章 「性」福「保」典 (第一次段考評量週)	1	1. 認識性傳染病的種類與症狀。 2. 了解性傳染病的預防方式。 3. 培養關懷性傳染病患的態度。 4. 學習「健康技能-正確使用保險套」。 5. 培養堅守安全性行為的態度。	1a-IV-3 評估內在 與外在的行為對健 康造成的衝擊與風 險。 3a-IV-1 精熟地操 作健康技能。	Db-IV-6青少年性 行為之法律規。 Db-IV-7健康性 值觀的建立, 值觀的辨識息的 情的辨識息的 能力。 Db-IV-8 愛滋預防 方法與關懷。	上課參與課堂問答態度檢核	【法視【育性自題尊自性擾霸用題性符涵的法J2。性】J4主,重主J5性的源 探的際問育歧 等 射議已身 性變病 探的際問育歧 教 體議已身 騷火寒 免性溝題 人。識害態決 各別通。

	377			T =		
第六週	單元五 挑戰極限 第2章 三項全能 (第一次段考評量週)	<ol> <li>1.了解三項全能的起源及各種無三項全能的起源及人類性。</li> <li>2. 認時機。</li> <li>3. 體驗程內可以對於</li> <li>4. 體驗程數數</li> <li>4. 體驗對數</li> <li>4. 數數</li> <li>5. 實</li> </ol>	樂觀、勇於挑戰的 學習態度。 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。	Cd-IV-1 戶外休閒 運動綜合應用。	上課參與技能檢測	【戶外教育】 月3 理解與 與生活得得 時期 數度 以 數度 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是
第七週	單元一 愛,這件事第2章 「性」福「保」典	1. 認識性傳染病的種類與症狀。 2. 了解性傳染病的預防方式。 3. 培養關懷性傳染病患的態度。 4. 學習「健康技能-正確使用保險套」。 5. 培養堅守安全性行為的態度。	1a-IV-3 評估內在 與外在的行為對健 康造成的衝擊與風 險。 3a-IV-1 精熟地操 作健康技能。	Db-IV-6 青十年性 行與Db-IV-6 青沙年 一种,是一种,是一种,是一种,是一种,是一种,是一种,是一种,是一种,是一种,是	上課參與課世間核	【法視【育性自題尊自性擾霸用題性符涵的法J2。性】J4權維他權辦侵樣解 探的際別 認相護人。識害態決 深的際別 翻觸自的 性寒,問 各別通。 數體 與體 騷性運
第七週	單元五 挑戰極限 第3章 競技體操 地板	<ol> <li>1.認識體操運動的脈絡。</li> <li>2.能夠了解臺灣在國際體操 領域的表現。</li> <li>3.能夠了解體操地板運動為</li> </ol>	則。	Ab-IV-1 體適能促 進策略與活動方 法。 Cb-IV-2 各項運動	上課參與 態度檢核 技能檢測	【安全教育】 安 J1 理解安全 教育的意義。 安 J2 判斷常見

			何。 4.能夠作及會體操地板運動的 5.能夠學會體操力 5.能夠學正確會 6.能, 6.能, 6.能, 6.能, 6.能, 6.能, 6.能, 6.能,	風運至IV-3 表 與實 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	設施的安全使用 規定。 Ia-IV-1 徒手體操 動作組合。		的安 J6 了全的 资本
第八週	單元一 愛,這件事 第 2 章 「性」福「保」典	1	1. 認識性傳染病的種類與症狀。 2. 了解性傳染病的預防方式。 3. 培養關懷性傳染病患的態度。 4. 學習「健康技能-正確使用保險整守安全性行為的態度。	1a-IV-3 評估內在 與外在的行為對健 康造成的衝擊與風 險。 3a-IV-1 精熟地操 作健康技能。	Db-IV-6青少年性 行為之法擇。 Db-IV-7健康性 值觀的理 值觀的辨識息的 。 Db-IV-8 愛納預防 方法與關懷。	上課參與課堂問答態度檢核	【法視【育性自題尊自性擾霸用題性符涵的法 J2。性】J4主,重主 J5、凌資。 J6 中人別教與 平 識關自的。 識害態決 究性溝関育歧 教 劈議己身 縣與,問 種意中際問題, 體 與體
第八週	單元五 挑戰極限	2	1. 認識體操運動的脈絡。 2. 能夠了解臺灣在國際體操	1c-IV-1 了解各項 運動基礎原理和規	Ab-IV-1 體適能促 進策略與活動方	上課參與態度檢核	【安全教育】 安 J1 理解安全

	第3章		領域的表現。	則。	法。	技能檢測	教育的意義。
	競技體操 地板		3. 能夠了解體操地板運動為	1c-IV-2 評估運動	Cb-IV-2 各項運動		安 J2 判斷常見
			何。	風險,維護安全的	設施的安全使用		的事故傷害。
			4. 能夠了解體操地板運動的	運動情境。	規定。		安 J6 了解運動
			基本動作及練習方法。	2c-Ⅳ-3 表現自信	Ia-IV-1 徒手體操		設施安全的維
			5. 能夠學會體操地板運動的	樂觀、勇於挑戰的	動作組合。		護。
			動作與正確技巧。	學習態度。			安 J9 遵守環境
			6. 能夠學會簡單的動作組	2d-IV-1 了解運動			設施設備的安全
			合,並加以運用。	在美學上的特質與			守則。
			7. 能夠學會分析動作技巧與	表現方式。			
			編排。	3c-IV-1 表現局部			
			8. 能夠培養全身協調性與提	或全身性的身體控			
			升肌肉適能。	制能力,發展專項			
			9. 能遵守安全規範及比賽規	運動技能。			
			則。	3d-Ⅳ-1 運用運動			
			10. 營造相互合作的班級氣	技術的學習策略。			
			氛。	4d-IV-3 執行提升			
			11. 能夠欣賞他人的動作表	體適能的身體活			
			現。	動。			
	單元二	1	1. 了解臺灣推行全民健保的	1a-IV-4 理解促進	Fb-IV-5 全民健保	上課參與	【品德教育】
	一生「醫」世		價值與意涵。	健康生活的策略、	與醫療制度、醫	課堂問答	品 J1 溝通合作
	第1章		2. 清楚健保經營方式和特	資源與規範。	療服務與資源。	經驗分享	與和諧人際關
	臺灣「醫」級棒		色,並了解相關專有名詞的	2b-Ⅳ-2 樂於實踐			係。
			意義,進而懂得珍惜健保資	健康促進的生活型			品 J8 理性溝通
			源。	態。			與問題解決。
第九週			3. 認識健保卡所提供的醫療	3b-Ⅳ-2 熟悉各種			
71.75 €			服務項目、功能和使用方	人際溝通互動技			
			式。	能。			
			4. 破解國人就醫迷思,分析	4a-Ⅳ-2 自我監			
			健保醫療資源浪費的原因。	督、增強個人促進			
			5. 清楚正確就醫流程,了解	健康的行動,並反			
			相關醫療制度和名詞。	省修正。			
			6. 選擇適當的就醫流程和習				
			慣,並懂得珍惜醫療資源。				
# 1 vm	單元六	2	1. 認識呼吸肌群在捷泳換氣	1d-IV-2 反思自己	Gb-IV-2 游泳前進	上課參與	
第九週	水上游龍		中是如何作用。	的運動技能。	25 公尺(需換氣 5	技能檢測	
	第1章		2. 熟練捷泳換氣與划手的配	2c-IV-2 表現利他	次以上)。	平時觀察	
	捷泳 泳無止息		合技巧。	合群的態度,與他			

				1	T	T.	
			3. 自我反思動作學習成果,	人理性溝通與和諧			
			並分析與改善換氣問題。	互動。			
			4. 精進泳技並思考換氣策	3c-IV-1 表現局部			
			略,有效應用於游泳能力評	或全身性的身體控			
			量並達成目標。	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。			
	單元二	1	1. 了解臺灣推行全民健保的	1a-IV-4 理解促進	Fb-IV-5 全民健保	上課參與	【品德教育】
	一生「醫」世		價值與意涵。	健康生活的策略、	與醫療制度、醫	課堂問答	品 J1 溝通合作
	第1章		2. 清楚健保經營方式和特	資源與規範。	療服務與資源。	經驗分享	與和諧人際關
	臺灣「醫」級棒		色,並了解相關專有名詞的			•	係。
			意義,進而懂得珍惜健保資	健康促進的生活型			品 J8 理性溝通
			源。	能。			與問題解決。
<b>给 1</b> 油			3. 認識健保卡所提供的醫療	3b-IV-2 熟悉各種			, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,
第十週			服務項目、功能和使用方	人際溝通互動技			
			式。	能。			
			4. 破解國人就醫迷思,分析	/10			
			健保醫療資源浪費的原因。	督、增強個人促進			
			5. 清楚正確就醫流程,了解	健康的行動,並反			
			相關醫療制度和名詞。	省修正。			
			6. 選擇適當的就醫流程和習	日沙工			
			惯,並懂得珍惜醫療資源。				
	單元六	2	1. 認識呼吸肌群在捷泳換氣	1d-IV-2 反思自己	Gb-IV-2 游泳前進	上課參與	
	水上游龍	4	中是如何作用。	的運動技能。	25 公尺(需換氣 5	工 <u></u>	
	第1章		2. 熟練捷泳換氣與划手的配	2c-IV-2 表現利他	次以上)。	平時觀察	
	捷泳 泳無止息		合技巧。	合群的態度,與他	スムエ)・	1 的 的 尔	
	徒		3. 自我反思動作學習成果,	人理性溝通與和諧			
第十週			· 近分析與改善換氣問題。	<b>互動</b> 。			
37 1 20			4. 精進泳技並思考換氣策	<u>3</u> 5			
			略,有效應用於游泳能力評 量並達成目標。	蚁至牙性的牙痘控   制能力,發展專項			
			<b>重业</b> 達成日標。				
				運動技能。			
				3d-IV-1 運用運動			
	ш	1	1 ラカカ ま ※ 1人 ルース ロコムル・ハ	技術的學習策略。	EL 117 E 2 12 12 12	1 20 62 252	<b>「</b> ロは ** **
第十一週	單元二	1	1. 了解臺灣推行全民健保的	1a-IV-4 理解促進	Fb-IV-5 全民健保	上課參與	【品德教育】
	一生「醫」世		價值與意涵。	健康生活的策略、	與醫療制度、醫	課堂問答	品 J1 溝通合作
	第1章		2. 清楚健保經營方式和特	資源與規範。	療服務與資源。	經驗分享	與和諧人際關

	臺灣「醫」級棒		色,並了解相關專有名詞的意義,進而懂得珍惜健保 源。 3. 認識健保卡所提供的醫療 服務項目、功能和使用方式。 4. 破解國人就醫迷思,分因 健保醫療資源浪費的原了 相關醫療制度和名詞。 6. 選擇適當的就醫流程和習	2b-IV-2 樂於實踐 健康促進的生活型 態。 3b-IV-2 熟悉各種 人際溝通互動技 能。 4a-IV-2 自我監 督、增強個人促進 健康的行動,並反 省修正。		紙筆測驗	係。 品J8理性溝通 與問題解決。
第十一週	單元六 水上游龍 第2章 浮潛 深入潛出	2	慣,並懂得珍惜醫療資源。 1. 認識浮潛安全守則。 2. 學習浮潛的技巧,養休閒巧,養休閒巧,養休閒巧,養休閒好,培養的與趣。 3. 學習浮潛技能與知識應能 高水上休閒活動的應應 4. 了解海洋環境保護意識。	Ic-IV-2 維護。 Id-IV-1 集選。 Id-IV-1 等語	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。	上課參與技能檢測	【海J1 參開 海月 海月 海月 海月 海月 海月 海月 海月 海 大 大 大 大 大 大 大
第十二週	單元二 一生「醫」世 第2章 正確用藥好安心	1	1.學會分析藥物的類型和特性,以及了解各類藥物正確的使用時機和方式。 2.養成正確的用藥態度與習慣,並了解錯誤用藥對健康的危害。 3.強調醫藥分業需注意的事項,以維護病人的權益與用	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。 2b-IV-1 堅守健康 的生活規範、態度 與價值觀。 3b-IV-2 熟悉各種	Bb-IV-1 正確購買 與使用藥品的行 動策略。 Bb-IV-2 家庭、同 儕、文化、媒 體、廣告等傳達 的藥品選購資 訊。	上課參與 課堂問答 小組討論 經驗分享	【品德教育】 品 J1 溝通合作 與和諧人際關 係。 品 J8 理性溝通 與問題解決。

	單元六 水上游龍 第2章 浮潛 深入潛出	2	藥品質。 4.能明辨藥物選購與使用訊 息之適切和安全性,並明智 選擇正確的用藥方式。 1.認識浮潛安全守則,執行 安全的水上休閒活動。 2.學習浮潛的技巧,輕鬆結 合自己的泳技,培養休閒運	人際溝通互動技能。 4a-IV-1運用適切的健康資訊、產與服務,擬定健康行動策略。 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	Cb-IV-2 各項運動 設施的安全使用 規定。 Cc-IV-1 水域休閒	上課參與技能檢測	【海洋教育】 海 J1 參與多元 海洋休閒與水域 活動,熟練各種
第十二週			動的興趣。 3.學習浮潛技能與知識,提高水上休閒活動的適應能力。 4.了解海洋環境與生態,促進重視海洋環境保護意識。	禮節,具備運動的 道德思辨和實踐能	運動綜合應用。		水域求生技能。 海 J2 文 與 旅
第十三週	單元二 一生「醫」世 第2章 正確用藥好安心 (第二次段考評量週)	1	1. 學會分析藥物 解各類 解各類 解各類 解各類 所解各 所解各 所解各 所解各 所解各 所解各 所解的 所解者 所, 所, 所, 所, 所, 所, 所, 所, 所。 一。 一。 一。 一。 一。 一。 一。 一。 一。 一	1b-IV-3 因應生活, 情境的健康不健康 能和生活與的能力 能和生活規範。 2b-IV-1 堅範。 數-IV-2 與實值 數-IV-2 與重互動技 能。 4a-IV-1 運訊 擬 的健康務略 的健康務略。	Bb-IV-1 正確購買 與使用藥品的行 動策略。 Bb-IV-2 家庭、同 儕、文化、媒 體、廣告選購資 的藥品選購資	上課參與課堂問答小組討論經驗分享紙筆測驗	【品德教育】 品 J1 溝通合作 與和諧人際關 係。 品 J8 理性溝通 與問題解決。

	單元七	2	1. 能瞭解進行籃球練習前,	1c-IV-1 了解各項	Hb-IV-1 陣地攻	上課參與	
	球類入門	_	如何藉由腳步動	運動基礎原理和規	守性球類運動動	技能檢測	
	第1章		態訓練提升體能。	則。	作組合及團隊戰	態度檢核	
	籃球 跑動與配合		2. 了解並操作新、舊式上籃	* * *	術。	10 /X111/10	
	(第二次段考評量週)		方式。	的運動技能。	Mel		
	(第一次投考計里廻)		3. 能運球並簡易突破障礙後				
			上籃。	合群的態度,與他			
第十三週			4. 能了解正確掩護動作,並				
			#	人			
			掩護阻擋防守者,協助隊上				
			進攻。	比賽中的各種策			
			5. 能在簡易賽事中自由運用				
			掩護、擋拆等技	4d-IV-1 發展適合			
			術。	個人之專項運動技			
				能。			
	單元二	1	1. 學會分析藥物的類型和特		Bb-IV-1 正確購買	上課參與	【品德教育】
	一生「醫」世		性,以及了解各類藥物正確		與使用藥品的行	課堂問答	品 J1 溝通合作
	第2章		的使用時機和方式。	尋求解決的健康技	動策略。	小組討論	與和諧人際關
	正確用藥好安心		2. 養成正確的用藥態度與習	能和生活技能。	Bb-IV-2 家庭、同	經驗分享	係。
			慣,並了解錯誤用藥對健康	2b-IV-1 堅守健康	儕、文化、媒	紙筆測驗	品 J8 理性溝通
			的危害。	的生活規範、態度	體、廣告等傳達		與問題解決。
第十四週			3. 強調醫藥分業需注意的事	與價值觀。	的藥品選購資		
			項,以維護病人的權益與用	3b-IV-2 熟悉各種	訊。		
			藥品質。	人際溝通互動技			
			4. 能明辨藥物選購與使用訊	能。			
			息之適切和安全性,並明智	4a-IV-1 運用適切			
			選擇正確的用藥方式。	的健康資訊、產品			
				與服務,擬定健康			
				行動策略。			
	單元七	2	1. 能瞭解進行籃球練習前,	1c-IV-1 了解各項	Hb-IV-1 陣地攻	上課參與	
	球類入門		如何藉由腳步動	運動基礎原理和規	守性球類運動動	技能檢測	
	第1章		態訓練提升體能。	則。	作組合及團隊戰	態度檢核	
第十四週	籃球 跑動與配合		2. 了解並操作新、舊式上籃		術。		
- 五十四週			方式。	的運動技能。	,		
			3. 能運球並簡易突破障礙後				
			上籃。	合群的態度,與他			
			4. 能了解正確掩護動作,並				
			應用不同方向的	互動。			
			V@ V4 : 1 : 1 4 V4 1:4 H1	3/1			

21,21,7 HP							
			掩護阻擋防守者,協助隊上	3d-IV-2 運用運動			
			進攻。	比賽中的各種策			
			5. 能在簡易賽事中自由運用	略。			
			掩護、擋拆等技	4d-IV-1 發展適合			
			術。	個人之專項運動技			
				能。			
	單元三	1	1. 瞭解藥物濫用的常見成	1a-IV-3 評估內在	Bb-IV-3 菸、酒、	上課參與	【品德教育】
	「癮」爆新觀點		因。	與外在的行為對健	檳榔、藥物的成	小組討論	品 EJU1 尊重生
	第1章		2. 瞭解藥物濫用的種類。	康造成的衝擊與風	分與成癮性,以	分組報告	命。
	青春要玩不藥丸		3. 能說出藥物濫用對健康的	險。	及對個人身心健	態度檢核	
			影響。	2a-IV-2 自主思考	康與家庭、社會		
第十五週			4. 分析藥物濫用對社會的危	健康問題所造成的	的影響。		
77 1 22			害。	威脅感與嚴重性。			
			5. 能下定決心拒絕藥物濫	2a-IV-3 深切體會			
			用。	健康行動的自覺利			
			6. 能分析生活情境中隱藏的	益與障礙。			
			藥物濫用陷阱。	2b-IV-1 堅守健康			
				的生活規範、態度			
				與價值觀。			
	單元七	2	1. 認識桌球的發球原則。	1c-IV-1 了解各項	Ha-IV-1 網/牆性	上課參與	【品德教育】
	球類入門		2. 能遵守球場上安全規則及	運動基礎原理和規	球類運動動作組	技能檢測	品 J1 溝通合作
	第2章		遊戲規則。	則。	合及團隊戰術。	分組競賽	與和諧人際關
	桌球 誰與爭鋒		3. 能了解桌球正拍發平擊球				係。
			和反拍推擋的分解動作。	運動技能原理。			
			4. 能做出正拍發平擊球和反				
			拍推擋的動作。	合群的態度,與他			
			5. 培養控球落點瞄準目標物	人理性溝通與和諧			
第十五週			的能力。	互動。			
			6. 相互合作的班級氣氛。	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。			
				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。			
	單元三	1	1. 瞭解藥物濫用的常見成	1a-IV-3 評估內在	Bb-IV-3 菸、酒、	上課參與	【品德教育】
	「癮」爆新觀點		因。	與外在的行為對健	檳榔、藥物的成	小組討論	品 EJU1 尊重生
	第1章		2. 瞭解藥物濫用的種類。	康造成的衝擊與風	分與成癮性,以	分組報告	命。
	青春要玩不藥丸		3. 能說出藥物濫用對健康的	險。	及對個人身心健	態度檢核	
			影響。	2a-IV-2 自主思考	康與家庭、社會		
第十六週			4. 分析藥物濫用對社會的危	健康問題所造成的	的影響。		
7, 1, 7, ~			害。	威脅感與嚴重性。			
			5. 能下定決心拒絕藥物濫	2a-IV-3 深切體會			
			用。	健康行動的自覺利			
			6. 能分析生活情境中隱藏的	益與障礙。			
			藥物濫用陷阱。	2b-IV-1 堅守健康			
				的生活規範、態度			
				與價值觀。			
	單元七	2	1. 認識桌球的發球原則。	1c-IV-1 了解各項	Ha-IV-1 網/牆性	上課參與	【品德教育】
	球類入門		2. 能遵守球場上安全規則及	運動基礎原理和規	球類運動動作組	技能檢測	品 J1 溝通合作
	第2章		遊戲規則。	則。	合及團隊戰術。		與和諧人際關
	桌球 誰與爭鋒		3. 能了解桌球正拍發平擊球	, ., – , ,			係。
			和反拍推擋的分解動作。	運動技能原理。			
			4. 能做出正拍發平擊球和反	2c-IV-2 表現利他			
			拍推擋的動作。	合群的態度,與他			
			5. 培養控球落點瞄準目標物	人理性溝通與和諧			
			的能力。	互動。			
<i>th</i> 1			6. 相互合作的班級氣氛。	3c-IV-1 表現局部			
第十六週				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。			
				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。			

	單元三	1	1. 瞭解藥物濫用的常見成	1a-IV-3 評估內在	Bb-IV-3 菸、酒、	上課參與	【品德教育】
	· ·	1	I. 瞭胖樂物濫用的吊兒放   因。			上誄参照   態度檢核	品 EJU1 尊重生
	「癮」爆新觀點		_	與外在的行為對健	檳榔、藥物的成		
	第1章		2. 瞭解藥物濫用的種類。	康造成的衝擊與風	分與成癮性,以	紙筆測驗	命。
	青春要玩不藥丸		3. 能說出藥物濫用對健康的		及對個人身心健		
			影響。	2a-IV-2 自主思考	康與家庭、社會		
第十七週			4. 分析藥物濫用對社會的危		的影響。		
			害。	威脅感與嚴重性。			
			5. 能下定決心拒絕藥物濫	2a-IV-3 深切體會			
			用。	健康行動的自覺利			
			6. 能分析生活情境中隱藏的	益與障礙。			
			藥物濫用陷阱。	2b-IV-1 堅守健康			
				的生活規範、態度			
				與價值觀。			
	單元七	2	1. 認識 2020 東京奧運選手	1c-IV-1 了解各項	Ha-IV-1 網/ 牆	上課參與	
	球類入門		的精湛表現及最關鍵的後場	運動基礎原理和規	性球類運動動作	技能檢測	
	第3章		致命一擊。	則。	組合及團隊戰	分組競賽	
	羽球 致命一擊		2. 經由高遠球對抗賽,熟習	1d-IV-1 了解各項	術。		
			舊經驗,並藉此建立後場擊	運動技能原理。			
			球之基本能力。	2d-IV-2 展現運動			
<b>労 L 」 囲</b>			3. 了解與學會後場殺球動作	欣賞的技巧,體驗			
第十七週			要領與應用,並建立擊球時				
			正確的拍面擊球位置及發	3c-IV-1 表現局部			
			カ。	或全身性的身體控			
			4. 能了解羽球殺球之不同方	制能力,發展專項			
			式並能在比賽中欣賞。	運動技能。			
			5. 能學會殺球時的使用時機				
			與執行方法,並實際應用於				
			比賽戰術戰略。	與身體活動。			
	單元三	1	1. 認識拒絕的原則與技巧。	2a-IV-3 深切體會	Bb-IV-4 面對成癮	上課參與	【法治教育】
	「癮」爆新觀點	1	2. 能以正向的態度面對拒	健康行動的自覺利	物質的拒絕技巧	小組討論	法 J4 理解規範國
	第2章		2. 肥以正问的忍及面到拒 絕。	益與障礙。	與自我控制。	分組報告	家強制力之重要
	毒來不毒往		3. 能使用合適的拒絕技巧達		Bb-IV-5 拒絕成癮		性。
第十八週	<b>サ</b> ハハサル		到拒絕的目的。	的生活規範、態度	物質的自主行動	江郊 刀 丁	12
			到拒絕的日的。   4. 了解藥物濫用的戒治資	的生活, 然及 與價值觀。	初頁的目主行動 與支持性規範、		
			源。	與價值観。 2b-IV-3 充分地肯	與 文 行 任 枕 軋 、		
			////	ZD-1V-3 光分地月   定自我健康行動的	拟石貝///		
				信心與效能感。			
				4b-IV-3 公開進行			

1				健康倡導,展現對			
				他人促進健康的信			
				念或行為的影響			
				力。			
	單元七	2	1. 認識 2020 東京奧運選手	1c-IV-1 了解各項	Ha-IV-1 網/ 牆	上課參與	
ļ	球類入門				lld-1V-1 網/	上昧	
			的精湛表現及最關鍵的後場	運動基礎原理和規			
	第3章		致命一擊。	則。	組合及團隊戰	分組競賽	
	羽球 致命一擊		2. 經由高遠球對抗賽,熟習	1d-IV-1 了解各項	術。		
			舊經驗,並藉此建立後場擊	運動技能原理。			
			球之基本能力。	2d-IV-2 展現運動			
第十八週			3. 了解與學會後場殺球動作	欣賞的技巧,體驗			
			要領與應用,並建立擊球時	生活的美感。			
			正確的拍面擊球位置及發	3c-IV-1 表現局部			
			力。	或全身性的身體控			
			4. 能了解羽球殺球之不同方	制能力,發展專項			
			式並能在比賽中欣賞。	運動技能。			
			5. 能學會殺球時的使用時機				
			與執行方法,並實際應用於	運動計畫,實際參			
			比賽戰術戰略。	與身體活動。			
	單元三	1	1. 認識拒絕的原則與技巧。	2a-IV-3 深切體會	Bb-IV-4 面對成癮	上課參與	【法治教育】
	「癮」爆新觀點		2. 能以正向的態度面對拒	健康行動的自覺利	物質的拒絕技巧	小組討論	法 J4 理解規範國
	第2章		絕。	益與障礙。	與自我控制。	分組報告	家強制力之重要
	毒來不毒往		3. 能使用合適的拒絕技巧達	2b-IV-1 堅守健康	Bb-IV-5 拒絕成癮	經驗分享	性。
			到拒絕的目的。	的生活規範、態度	物質的自主行動		
			4. 了解藥物濫用的戒治資	與價值觀。	與支持性規範、		
第十九週			源。	2b-IV-3 充分地肯	戒治資源。		
				定自我健康行動的			
				信心與效能感。			
				4b-IV-3 公開進行			
				健康倡導,展現對			
				他人促進健康的信			
				念或行為的影響			
				カ。			
	單元七	2	1. 認識壘球運動的演進脈	1c-IV-1 了解各項	Hd-IV-1 守備/跑	上課參與	【品德教育】
第十九週	球類入門		絡。	運動基礎原理和規	分性球類運動動	技能檢測	品 J1 溝通合作
オール型	第4章		2. 能比較出棒球與壘球的差	則。	作組合及團隊戰	分組競賽	與和諧人際關
			112	0. 177 0 ± 48 1377			
	壘球 身手矯健		異。	2c-IV-2 表現利他	術。		係。

	T						In the de the
			則。	人理性溝通與和諧			規範與榮譽。
			4. 能了解傳接球動作之原	互動。			品 J8 理性溝通
			理。	2c-IV-3 表現自信			與問題解決。
			5. 能利用身體各部位力量來				
			完成穩定傳接球動作。	學習態度。			
			6. 了解正式比賽的傳接順序	3c-Ⅳ-1 表現局部			
			與不同的傳接組合變化。	或全身性的身體控			
			7. 相互合作的班級氣氛。	制能力,發展專項			
				運動技能。			
				3d-IV-1 運用運動			
				技術的學習策略。			
				3d-IV-3 應用思考			
				與分析能力,解決運			
				動情境的問題。			
				4d-IV-2 執行個人			
				運動計畫,實際參			
				與身體活動。			
	單元三	1	1. 認識拒絕的原則與技巧。	1c-IV-1 了解各項	Hd-IV-1 守備/跑	上課參與	【品德教育】
	「癮」爆新觀點	1	2. 能以正向的態度面對拒	運動基礎原理和規	分性球類運動動		品 J1 溝通合作
	第2章		絕。	則。	作組合及團隊戰	分組競賽	與和諧人際關
			3. 能使用合適的拒絕技巧達	****	術。	カベエ Aル · 貝 ·	<b>孫</b> 。
			到拒絕的目的。	合群的態度,與他	Jud		品 J2 重視群體
	(第三次段考評量週)		4. 了解藥物濫用的戒治資	人理性溝通與和諧			規範與榮譽。
			源。	互動。			品 J8 理性溝通
			<i>"</i> ** •	2c-IV-3 表現自信			與問題解決。
				樂觀、勇於挑戰的			<b>兴问</b>
				· ·			
第二十週				學習態度。			
				3c-IV-1 表現局部			
				或全身性的身體控			
				制能力,發展專項			
				運動技能。			
				3d-IV-1 運用運動			
				技術的學習策略。			
				3d-IV-3 應用思考			
				與分析能力,解決運			
				動情境的問題。			
				4d-IV-2 執行個人			
				運動計畫,實際參			

			_	與身體活動。			
	單元七	2	1. 認識壘球運動的演進脈	1c-IV-1 了解各項	Hd-IV-1 守備/跑	上課參與	【品德教育】
	球類入門		絡。	運動基礎原理和規	分性球類運動動	技能檢測	品 J1 溝通合作
	第 4 章		2. 能比較出棒球與壘球的差	則。	作組合及團隊戰	分組競賽	與和諧人際關
	壘球 身手矯健		異。	2c-IV-2 表現利他	術。		係。
	(第三次段考評量週)		3. 能遵守球場上的遊戲規	合群的態度,與他			品 J2 重視群體
			則。	人理性溝通與和諧			規範與榮譽。
			4. 能了解傳接球動作之原	互動。			品 J8 理性溝通
			理。	2c-IV-3 表現自信			與問題解決。
			5. 能利用身體各部位力量來	樂觀、勇於挑戰的			
			完成穩定傳接球動作。	學習態度。			
第二十週			6. 了解正式比賽的傳接順序	3c-IV-1 表現局部			
			與不同的傳接組合變化。	或全身性的身體控			
			7. 相互合作的班級氣氛。	制能力,發展專項			
				運動技能。			
				3d-IV-1 運用運動			
				技術的學習策略。			
				3d-IV-3 應用思考			
				與分析能力,解決運			
				動情境的問題。			
				4d-IV-2 執行個人			
				運動計畫,實際參			
				與身體活動。			
第二十一週	休業式						
	11 /1 /1						
第二十一週	休業式						
	11 20 - 4						
	ı			1	1	I .	

- ◎教學期程以每週教學為原則,如行列太多或不足,請自行增刪。
- ◎「學習目標」應為結合「學習表現」(動詞)與「學習內容」(名詞),整合為學生本單元應習得的學科本質知能。
- ◎「學習表現」與「學習內容」需呈現領綱完整文字,非只有代號,「融入議題實質內涵」亦是。
- ◎依據 109.12.10 函頒修訂之「臺南市十二年國民基本教育課程綱要國中小彈性學習課程規劃建議措施」中之配套措施,如有每位學生上台報告之「表現任務-評量方式」請用不同顏色的文字特別註記並具體說明。
- ◎如若實施課中差異化教學之班級,其「學習目標」、「學習重點」、「評量方式」應有不同,本表僅是呈現進度規劃,各校可視學生學習起點與需求適時調整規劃。

# 臺南市立白河國民中學 114 學年度第二學期八年級健康與體育領域學習課程(調整)計畫(■普通班/□體育班)

教材版本	- 南一版		施年級級/組別)	 八年級	教學節數	每週(	3 )節,本學期共(	63 )節	
1. 認識食品添加物,辨識媒體廣告行銷手法,能在生活中實踐消費者權利與義務。 2. 分析慢性病對臺灣人的健康威脅;體認並分析臺灣首要死因中各項癌症及心血管疾病的威脅程度,並懂得檢視自己的健康狀態。 3. 覺察對老人化的刻板觀念,培養知老敬老的態度;覺知老化是人生必經過程,了解健康老化的原則和方法,了解對死亡的感受與看法,降低對恐懼與疑慮。 4. 了解危機意識,並能評估生活中潛在危機;認識校園霸凌狀況,詐騙時的處理方式及保護自己的方式。 5. 認識隱私外洩可能帶來的影響,了解網路使用保護隱私的方法。 6. 了解交通安全守則,認識基本路權概念。 7. 體認 AED與 CPR 的重要性並了解如何操作。 8. 認識與林匹克運動會,了解夏、冬季奧運; 認識奧運風雲人物及對體壇的意義為何。 9. 了解有氧運動的益處與正確跑步的概念,並習得慢跑的技巧。 10. 懂得肌肉鍛鍊的原則,認識肌力與肌耐力,學會正確的基本肌肉鍛鍊動作。 11. 能夠了解體操跳箱基本動作及練習方法,並能學會跳箱動作。 12. 學會仰泳腿部打水、手臂滑水和聯合動作,展現全身動作協調性。 13. 認識獨木舟、聚、救生衣的類型及獨木舟動作的原理;能做出獨木舟基本聚法。 14. 理解蘇球,泉水、羽球及壘球的進階知識。  健體J-AI 具備體質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。									
該學習階戶 領域核心素	健體-J-A2 具備理解體育 健體-J-A3 具備善用體育 健體-J-B1 具備情意表達自	與健康的與 問題 與健康 , 使 使 康 , 使 使 康 力 康 , 健 健 的 的 , 相 力 能	境的全貌, 並在 資源, 同理 , 可理 , 可理 , 可 , 可 , 可 , 可 , 可 , 可 , 可 , 可 , 更 , 可 , 可 , 更 , 可 , 可 , 可 , 可 , 可 , 可 , 可 , 可 , 可 , 可	做獨立思考與分 運動與保健計畫 人溝通互動,並 訊及媒體,以增 健康在美學上的 體育活動和健康	析的知能,進而運用立 ,有效執行並發揮主動 理解體育與保健的基為 進學習的素養,並察 , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	適當的策略,處理與角 動學習與創新求於日常 動學不應,應用於日 大概念,應用於日 大人與 對 對 對 對 對 對 對 對 對 對 對 對 對 對 對 對 對 對 對	军決體育與健康的問題。 岂力。 岂活中。 資訊、媒體的互動關係。 與美感體驗。 奏。		
				課程架材	<b></b>				
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習	目標	學習表現	重點 學習內容	評量方式 (表現任務)	融入議題實質內涵	
第一週	單元一 消費中學堂 第1章 GO購「食」力讚	1	飲食類別、內點,如:產銀產品、健康食 2.辨識媒體廣	肾履歷、有機農	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	Ea-IV-3從生態、 媒體與保健觀點 看飲食趨勢。 Eb-IV-1 媒體與廣 告中健康消費資 訊的辨識策略。	上課參與小組討論經驗分享	【環境教育】 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。	

第一週	單元四 Olympic Games 運動誌 第1章 奧林匹克故事館	2	道的飲食。  1.認識現。 2.了與林匹克委員會會會會會會會會會會會會會會會會會會會會。 3. 了與國會的人。 4. 實實與人。 4. 實實與人。 4. 實實與人。 5. 會了解我是人。 5. 會了解我是人。 6. 牌我是人。 7. 能優異的選手。 7. 表現優秀與	險。 1a-IV-4理解促進 健康生活範。 2c-IV-1 展開與策策。 2c-IV-1 展開與調理動 道德。 2d-IV-3 鑑動的能 2d-IV-3 鑑動的能 在-IV-1 期間, 對於一個人工學, 是一個人工學, 是一個一一一個一一一學, 是一一一學, 是一個一一一學一一一一學, 是一個一一一一一學一一一學一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一	Eb-IV-2健康消費 行動方案與相關 法規、組織。 Cb-IV-1運動精神、運動營養攝取知識。 人運動所需營養素知識。 Cb-IV-3 奧林匹克 運動會的精神。	上課參與小組討論課堂問答	【國際教育】 國 J4 尊重與欣 賞世界不同文化 的價值。
第二週	春節假期		<b>《</b> · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·				
第二週	春節假期						
第三週	單元一 消費中學堂 第1章 GO購「食」力讚	1	1.以消費者角度關心不同的 飲食類別、內涵及選購要 點,如:產銷履歷、有機農 產品、健康食品。 2.辨識媒體廣告的行銷策 略,評估自身需求,選擇合 適的飲食。	1a-IV-2分析個人 與群體健康的影響 因素。 1a-IV-3評估內在 與外在的行為對與 康造成的衝擊與風 險。 1a-IV-4理解促進 健康生活的策。 資源與規範。	Ea-IV-3從生態、 媒體與保健觀點 看飲食趨勢。 Eb-IV-1 媒體與資 告中健康消費資 訊的辨識策略。 Eb-IV-2 健康消費 行動方案與相關 法規、組織。	上課參與小組討論經驗分享	【環境教育】 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。
第三週	單元五 有氧、無氧運動 第1章 慢跑	2	1.了解有氧運動的益處。 2.建立正確的跑步運動概 念。 3.習得慢跑的動作技巧與訣 竅。	目你無规則。 1c-IV-1 了解各項 運動基礎原理和規 則。 2c-IV-2 表現利他 合群的態度,與他	Ab-IV-1 體適能促 進策略與活動方 法。 Ga-IV-1 跑、跳與 推擲的基本技	上課參與技能檢測	【生涯規劃】 涯 J3 覺察自己 的能力與興趣。

			4.學會運動前熱身與運動後	人理性溝通與和諧	巧。		
			收操伸展。	互動。			
			5.懂得利用智慧軟體輔助運	2c-IV-3 表現自信			
			動。	樂觀、勇於挑戰的			
			6.養成持續慢跑的運動習	學習態度。			
			慣。	3d-IV-1 運用運動			
			7.具備簡易的配速觀念,並	技術的學習策略。			
			可實際應用於慢跑練習中。	3d-IV-3 應用思考			
			T X MINGS A TO IZO GO I I Z	與分析能力,解決			
				運動情境的問題。			
				4c-IV-1 分析並善			
				用運動相關之科			
				技、資訊、媒體、			
				產品與服務。			
				4d-IV-2 執行個人			
				運動計畫,實際參			
				與身體活動。			
				4d-IV-3 執行提升			
				體適能的身體活			
				動。			
	單元一	1	1.能在生活當中實踐消費者	2b-IV-2 樂於實踐	Eb-IV-1 媒體與廣	上課參與	【人權教育】
	消費中學堂		權利與義務。	健康促進的生活型	告中健康消費資	平時觀察	人 J4 了解平
	第2章		2.能解讀媒體廣告的行銷手	態。	訊的辨識策略。	紙筆測驗	等、正義的原
第四週	健康消費實踐家		法。	4b-IV-1 主動並公	Eb-IV-2 健康消費		則,並在生活中
7日週				開表明個人對促進	行動方案與相關		實踐。
				健康的觀點與立	法規、組織。		
				場。	Eb-IV-3 健康消費		
					問題的解決策略		
					與社會關懷。		
	單元五	2	1.了解有氧運動的益處。	1c-IV-1 了解各項	Ab-IV-1 體適能促	上課參與	【生涯規劃】
	有氧、無氧運動		2.建立正確的跑步運動概	運動基礎原理和規	進策略與活動方	技能檢測	涯 J3 覺察自己
	第1章		念。	則。	法。		的能力與興趣。
第四週	慢跑		3.習得慢跑的動作技巧與訣	2c-IV-2 表現利他	Ga-IV-1 跑、跳與		
7, 7, 7			竅。	合群的態度,與他	推擲的基本技		
			4.學會運動前熱身與運動後	人理性溝通與和諧	巧。		
			收操伸展。	互動。			
			5.懂得利用智慧軟體輔助運	2c-IV-3 表現自信			
			動。	樂觀、勇於挑戰的			

			6.養成持續慢跑的運動習	學習態度。			
			慣。	3d-IV-1 運用運動			
			7.具備簡易的配速觀念,並	技術的學習策略。			
			可實際應用於慢跑練習中。	3d-IV-3 應用思考			
				與分析能力,解決			
				運動情境的問題。			
				4c-IV-1 分析並善			
				用運動相關之科			
				技、資訊、媒體、			
				產品與服務。			
				4d-IV-2 執行個人			
				運動計畫,實際參			
				與身體活動。			
				4d-IV-3 執行提升			
				體適能的身體活			
				動。			
	單元一	1	1.能在生活當中實踐消費者	2b-IV-2 樂於實踐	Eb-IV-1 媒體與廣	上課參與	【人權教育】
	消費中學堂		權利與義務。	健康促進的生活型	告中健康消費資	平時觀察	人 J4 了解平
	第2章		2.能解讀媒體廣告的行銷手	態。	訊的辨識策略。	紙筆測驗	等、正義的原
第五週	健康消費實踐家		法。	4b-IV-1 主動並公	Eb-IV-2 健康消費		則,並在生活中
7,11				開表明個人對促進	行動方案與相關		實踐。
				健康的觀點與立	法規、組織。		
				場。	Eb-IV-3 健康消費		
					問題的解決策略		
					與社會關懷。		
	單元五	2	1.能懂得肌肉鍛鍊的原則。	1c-IV-1 了解各項	Ab-IV-1 體適能促	上課參與	
	有氧、無氧運動		2.能認識肌力與肌耐力。	運動基礎原理和規	進策略與活動方	技能檢測	
	第2章		3.能瞭解肌肉強化的好處。	則。	法。		
	彈力繩肌肉鍛鍊		4.學會正確的基本肌肉鍛練	1c-IV-2 評估運動			
			動作。	<b>風險</b> ,維護安全的			
第五週			5.懂得使用簡易肌肉鍛鍊的	運動情境。			
7,			器材。	1d-IV-1 了解各項			
			6.可設計出適合自己的肌肉	運動技能原理。			
			鍛鍊課表。	2c-IV-2 表現利他			
				合群的態度,與他			
				人理性溝通與和諧			
				互動。			
				2c-IV-3 表現自信			

第六词	單元二 慢病章 慢性病情報站(上)	1	1.分育的各項等 在 在 不 在 不 在 不 在 不 在 在 是 是 不 在 是 是 是 不 在 是 是 是 不 在 是 是 是 不 在 是 是 是 是	1b-IV-2 認識健康 技能和生活技能。 2a-IV-2 自主思考 健康問題解重性感 感會感與嚴重性。 3a-IV-1 精熟地操 作健康技能。 4a-IV-2 自我 性康的行動,並反	Fb-IV-3 保護性的 健康行為。 Fb-IV-4 新興傳染 病與慢性病的防 治策略。	上課參與小組討論經驗分享紙筆測驗	【生中在康動人上辨道 生J5的生促、我進,。 育生思、食樂課思決 新屬種作、關係價求 有生思、食樂課思決
	17			健康的行動,並反 省修正。			
第六週	單元五 有氧、無氧運動 第2章 彈力繩肌肉鍛鍊	2	1.能懂得肌肉鍛鍊的原則。 2.能認識肌力與肌耐力。 3.能瞭解肌肉強化的好處。 4.學會正確的基本肌肉鍛練 動作。	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	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。	上課參與技能檢測	
			5.懂得使用簡易肌肉鍛鍊的	運動情境。			

		器材。	1d-IV-1 了解各項			
		6.可設計出適合自己的肌肉	運動技能原理。			
		鍛鍊課表。	2c-IV-2 表現利他			
		34X34 44 1	合群的態度,與他			
			人理性溝通與和諧			
			人			
			· ·			
			2c-IV-3 表現自信			
			樂觀、勇於挑戰的			
			學習態度。			
			3c-IV-1 表現局部			
			或全身性的身體控			
			制能力,發展專項			
			運動技能。			
			4c-IV-2 分析並評			
			估個人的體適能與			
			運動技能,修正個			
			人的運動計畫。			
			4c-IV-3 規劃提升			
			體適能與運動技能			
			的運動計畫。			
			4d-IV-2 執行個人			
			運動計畫實際參與			
			身體活動。			
	單元二	1.分析慢性病對臺灣人健康	1a-IV-3 評估內在	Fb-IV-3 保護性的	上課參與	【生命教育】
	慢病驚心	威脅的嚴重性,並了解慢性	與外在的行為對健	健康行為。	小組討論	生 J5 覺察生活
	第1章	病的各項影響因素。	康造成的衝擊與風	Fb-IV-4 新興傳染	經驗分享	中的各種迷思,
	慢性病情報站(上)	2.體認臺灣首要死因中各項	險。	病與慢性病的防	紙筆測驗	在生活作息、健
	(第一次段考評量週)	癌症的威脅程度,並分析不	1b-IV-2 認識健康	治策略。		康促進、飲食運
		同癌症的症狀、致病因素和	技能和生活技能的	·		動、休閒娛樂、
		預防方法。	實施程序概念。			人我關係等課題
第七週		3.體認心血管疾病中各項疾	2a-IV-2 自主思考			上進行價值思
		病的威脅程度,並分析其症				辨,尋求解決之
		狀、致病因素和預防方法。	威脅感與嚴重性。			道。
		4.懂得檢視和分析自己的健	* * * * * * * * * * * * * * * * * * * *			
		康狀態和罹患慢性病的可能	作健康技能。			
		性,並適當調整健康的生活	4a-IV-2 自我監			
		型態。	督、增強個人促進			
		土心	健康的行動,並反			
			() () () () () () () () () () () () () (			

				省修正。			
第七週	單元五有氧、無氧運動第3章器械體操 跳箱(第一次段考評量週)	2	1.能夠了解體操跳箱運動的加以運用 2.能夠學會體操跳箱運動的動作與學會體操跳箱運動的動作與學會體操跳箱運動的動作技巧。3.能夠與正確分析動作技巧與應用夠沒合。4.能夠內容全身協調性與提升肌遵守安全規範及比賽規則。6.營造相互合作的動作表別,7.能夠欣賞他人的動作表現	Ic-IV-1 運動。 Ic-IV-2 課習 Ic-IV-2 維境。 Id-IV-2 維境。Id-IV-3 轉選 Id-IV-3 轉達 Id-IV-1 上式表的發。 Id-IV-1 能表於。了的。現身展 Id-IV-1 上式表的發。 Id-IV-1 上式表的發。 Id-IV-1 上式表的發。 Id-IV-1 上式表的發。 Id-IV-1 學方 I 上	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。 Ia-IV-2器械體操動作組合。	上課參與技能檢測	【安全教育】 安 J2 判斷常見 的事故傷害。 安 J9 遵守環境 設施設備的安全 守則。
第八週	單元二 慢病驚心第2章 慢性病情報站(下)	1	1.體認糖尿病的威脅性,並 分析其症。 2.分析腎臟病及其病變的 大方法腎臟病及其病變的 重程素和預防方法。 3.了解代謝症候於骨 ,以及對預防大器的情況, 以及對預防方法。 4.能統整下 其一次 其一次 其一次 其一次 其一次 其一次 其一次 其一次 其一次 其一次	1a-IV-3評估內對與 中子 中子 中子 中子 中子 中子 中子 中子 中子 中子	Fb-IV-3 保護性的健康行為。 Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	上課參與小經驗分享課堂問答	【品。 B J B 題

0,011 00	(注)						
第八週	單元五有氧、無氧運動第3章器械體操 跳箱	2	1.能夠了解體操跳箱運動的 基本動作及練習方法,並 以運用 2.能夠學會體操跳箱運動的 動作與學會 動作技巧 3.能夠與正確技巧 3.能夠與 應用約培養全身協調性與提 4.能夠內等 4.能夠內等 5.能 見 5.能 見 6.營 卷 7.能夠於 首 6. 卷 7. 能 9 6 7 7 8 8 8 8 8 9 8 9 8 9 8 9 8 9 8 9 8 9	省b-IV-3。 4b-IV-3。 1c-IV-3。 1c-IV-1。 以,健的 1c-IV-1。 以,健的 1c-IV-2。 以,健的 1c-IV-2。 以,是是是的 1d-IV-3。 以是是是的 1d-IV-3。 以是是是是是是是是的。 以是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是	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。 Ia-IV-2 器械體操動作組合。	上課參與技能檢測	【安全教育】 安 J2 判斷常見 的事故傷害。 安 近 设 受 所 的 安 的 等 環 。 等 現 。 等 , 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。
第九週	單元二 慢病驚心第2章 慢性病情報站(下)	1	1.體認糖尿病的威脅性,並 分析其症狀、致病因素和預 防方法。 2.分析腎臟病及其病變的嚴 重程度,並了解其症狀。 3.了解代謝症候群的成因, 以及對健康的威脅情況,並 分析預防方法。 4.能統整遠離慢性病的真 重要預防策略,並落實執行 於日常生活中。	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。	Fb-IV-3 保護性的健康行為。 Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	上課參與態度檢核紙筆測驗	【品命品與【家人互式家践 問題 以 問題 以 以 以 以 以 以 以 以 以 以 以 以 以 以 以 以

			5.能夠關懷和願意照護慢性 病親屬。	能。 4a-IV-2自我監督、增強個人促進健康的行動,並後正。 4b-IV-3公開進行健康倡導,展現的信息,展現的信息,展別的信息,是自身的影響力。			中的角色责任。
第九週	單元六 力爭上游 第1章 仰泳 趾高氣揚	2	1.認識游泳姿勢的歷史演進,學習探索游泳技術。 2.學會仰泳腿部打水與手臂划水動作,持續精進泳技。 3.學會仰泳聯合動作,展現全身動作協調性。 4.勇於參與游泳能力評量並達成目標。	Ic-IV-1 了解各項運動基礎則。 Id-IV-1 了解各項則。 Id-IV-1 了解各項則。 Id-IV-1 了解各項。 ②c-IV-3 表於。 ②c-IV-3 表於。 ③c-IV-1 共動,實數,是表的與關聯, 圖數方式,與自己的,與自己的,與自己的,與自己的,與自己的,與自己的,與自己的,與自己的	Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺(需換氣 5 次以上)。	上課參與技能檢測	
第十週	單元二 慢病驚心 第3章 愛譜生命最終章	1	1.覺察對老化的刻板觀念, 培養知老和敬老的態度。 2.覺知老化是人生必經過程,瞭解健康老化原則和方 法,培養愛老的態度。 3.體會身體老化形成的生活不便,養成助老的習慣。 4.覺察對死亡的感受與看法,降低對死亡的恐懼與疑慮。	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念考慮與問題所述。 2a-IV-2 自主思考健康問題所述者的成脅感與嚴重性。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 4b-IV-1 主動並公	Aa-IV-3 老化與死亡的意義與自我調適。	上課參與小組討論經驗分享	【品 J9 我 育 】 一 與 【 生 J3 與 象 形 及 教 思 史 集 就 現 與 象 目 義 聚 思 生 無 索 價 的 意 差 無 索 價

			5.體認死亡是人生必經過	開表明個人對促進			涯 J6 建立對於
			程,感受生命意義和價值,	健康的觀點與立			未來生涯的願
			進而對自我生命有所規劃。	場。			景。
	單元六	2	1.認識游泳姿勢的歷史演	1c-IV-1 了解各項	Gb-IV-2 游泳前進	上課參與	
	力爭上游		進,學習探索游泳技術。	運動基礎原理和規	25 公尺 (需換氣	技能檢測	
	第1章		2.學會仰泳腿部打水與手臂	<b>則</b> 。	5次以上)。		
	仰泳 趾高氣揚		划水動作,持續精進泳技。	1d-IV-1 了解各項			
			3.學會仰泳聯合動作,展現	運動技能原理。			
			全身動作協調性。	2c-IV-3 表現自信			
			4. 勇於參與游泳能力評量並	樂觀、勇於挑戰的			
			達成目標。	學習態度。			
第十週				3c-IV-1 表現局部			
				或全身性的身體控			
				制能力,發展專項			
				運動技能。			
				4d-IV-2 執行個人			
				運動計畫,實際參與			
				身體活動。			
				4d-IV-3 執行提升			
				體適能的身體活			
				動。			
	單元二	1	1.覺察對老化的刻板觀念,	1a-IV-1 理解生	Aa-IV-3 老化與死	上課參與	【品德教育】
	慢病驚心		培養知老和敬老的態度。	理、心理與社會各	亡的意義與自我	小組討論	品 J9 知行合一
	第3章		2.覺知老化是人生必經過	層面健康的概念。	調適。	經驗分享	與自我反省。
	愛譜生命最終章		程,瞭解健康老化原則和方	2a-IV-2 自主思考			【生命教育】
			法,培養愛老的態度。	健康問題所造成的			生 J3 反思生老
第十一週			3.體會身體老化形成的生活	威脅感與嚴重性。			病死與人生無常
			不便,養成助老的習慣。	2b-IV-1 堅守健康			的現象,探索人
			4.覺察對死亡的感受與看	的生活規範、態度			生的目的、價值
			法,降低對死亡的恐懼與疑	與價值觀。			與意義。
			慮。	4b-IV-1 主動並公			【生涯規劃】
			5.體認死亡是人生必經過	開表明個人對促進			涯 J6 建立對於
			程,感受生命意義和價值,	健康的觀點與立			未來生涯的願
	pp - ,	0	進而對自我生命有所規劃。	場。	C 177 1 1, 15 11 nm	1 111 /2 //-	景。
kk 1	單元六	2	1.認識獨木舟、漿、救生衣	1d-IV-1 了解各項	Cc-IV-1 水域休閒	上課參與	【海洋教育】
第十一週	力爭上游		的類型。	運動技能原理。	運動綜合應用。	技能檢測	海 J1 參與多元
	第2章		2.能經由引導學習來了解獨	2c-IV-2表現利他			海洋休閒與水域
	獨木舟 划力出場		木舟動作之原理。	合群的態度,與他			活動,熟練各種

			3.了解如何利用力量來輔助	人理性溝通與和諧			水域求生技能。
			划船的動作。	互動。			【品德教育】
			4.能做出獨木舟基本漿法。	<del>2c</del> -IV-3 表現自信			品 J1 溝通合作
			5.培養水中自救與救援能	樂觀、勇於挑戰的			與和諧人際關
			力。	學習態度。			係。
			刀。   6.能夠組成彼此信任與並相	字自忠及。   2d-IV-1 了解運動			1水。
				ZU-IV-I   解運動   在美學上的特質與			
			互合作的團隊。				
				表現方式。			
				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。			
	單元三		1.了解危機意識,並能評估	2a-IV-2 自主思考	Ba-IV-2 居家、學	上課參與	【品德教育】
	安全防護網		生活中潛在的危機。	健康問題所造成的	校及社區安全的	小組討論	品 J1 溝通合作
	第1章		2.認識校園常見的霸凌狀	威脅感與嚴重性。	防護守則與相關	經驗分享	與和諧人際關
	扭轉危機保安康		況,並透過同理心與了解霸		法令。	紙筆測驗	係。
第十二週			凌的影響,進而能像校園霸	人際溝通互動技	Ca-IV-1 健康社區		【法治教育】
7 1 一週		1	凌說不。	能。	的相關問題改善		法 J9 進行學生
			3.了解遭遇攻擊事件時,保	4b-IV-1 主動並公	策略與資源。		權利與校園法律
			護自己的方式。	開表明個人對促進	Fa-IV-3 有利人際		之初探。
			4.認識遭遇詐騙時的處理方	健康的觀點與立	關係的因素與有		
			式,並避免自己成為詐騙的	場。	效的溝通技巧。		
			受害者或加害人。				
	單元六		1.認識獨木舟、漿、救生衣	1d-IV-1 了解各項	Cc-IV-1 水域休閒	上課參與	【海洋教育】
	力爭上游		的類型。	運動技能原理。	運動綜合應用。	技能檢測	海 J1 參與多元
	第2章		2.能經由引導學習來了解獨	2c-IV-2 表現利他			海洋休閒與水域
	獨木舟 划力出場		木舟動作之原理。	合群的態度,與他			活動,熟練各種
			3.了解如何利用力量來輔助	人理性溝通與和諧			水域求生技能。
第十二週		1	划船的動作。	互動。			【品德教育】
		1	4.能做出獨木舟基本漿法。	2c-IV-3 表現自信			品 J1 溝通合作
			5.培養水中自救與救援能	樂觀、勇於挑戰的			與和諧人際關
			力。	學習態度。			係。
			6.能夠組成彼此信任與並相	2d-IV-1 了解運動			
			互合作的團隊。	在美學上的特質與			
				表現方式。			

				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。			
	單元三		1.了解危機意識,並能評估	2a-IV-2 自主思考	Ba-IV-2 居家、學	上課參與	【品德教育】
	安全防護網		生活中潛在的危機。	健康問題所造成的	校及社區安全的	小組討論	品 J1 溝通合作
	第1章		2.認識校園常見的霸凌狀	威脅感與嚴重性。	防護守則與相關	經驗分享	與和諧人際關
	扭轉危機保安康		況,並透過同理心與了解霸		法令。	紙筆測驗	係。
炊 l 一 m	(第二次段考評量週)		凌的影響,進而能像校園霸	人際溝通互動技	Ca-IV-1 健康社區	4 0 4 0 0	【法治教育】
第十三週	(第一次校考計重題)	1	凌說不。	能。	的相關問題改善		法 J9 進行學生
		1	3.了解遭遇攻擊事件時,保	4b-IV-1 主動並公	策略與資源。		權利與校園法律
			護自己的方式。	開表明個人對促進	Fa-IV-3有利人際		之初探。
			4.認識遭遇詐騙時的處理方	健康的觀點與立	關係的因素與有		~ 177 pr
			式,並避免自己成為詐騙的	場。	效的溝通技巧。		
			受害者或加害人。	-70)	双的海巡狱"		
	單元七		1.認識藤球運動的特性與規	1c-IV-1 了解各項	Ha-IV-1 網/牆性	上課參與	【品德教育】
	球類進階		則。	運動基礎原理和規	球類運動動作組	工 味 多 丹	品 JI 溝通合作
	第1章		2.理解運動前伸展的重要	則。	合及團隊戰術。	投船做例   態度檢核	與和諧人際關
	旅球 空中格門		性。	2c-IV-2 表現利他	口及图1944机。	念 <b>没 做 你</b>	<b>孫和昭八宗廟</b> 係。
			3.透過遊戲來思考動作應用	•			. •
	(第二次段考評量週)			合群的態度,與他			品 J8 理性溝通
			的時機。	人理性溝通與和諧			與問題解決。
			4.能協調控制身體各個部位	互動。			
			的力量來進行控球動作。	2c-IV-3表現自信			
第十三週			5.能感受省力及準確之擊球	樂觀、勇於挑戰的			
<b>第十二週</b>		2	動作。	學習態度。			
			6.培養定點發球過網的穩定	3c-IV-1 表現局部			
			性,進一步學習移位回擊球	或全身性的身體控			
			的能力。	制能力,發展專項			
			7.相互合作的班級氣氛。	運動技能。			
				3d-IV-3 應用思考			
				與分析能力,解決			
				運動情境的問題。			
				4d-IV-1 發展適合			
				個人之專項運動技			
				能。			

	T					T	_
				4d-IV-2 執行個人			
				運動計畫,實際參			
				與身體活動。			
	單元三		1.認識隱私及隱私外洩可能	2a-IV-2 自主思考	Db-IV-5 身體自主	上課參與	【性別平等教
	安全防護網		带來的影響。	健康問題所造成的	權維護的立場表	小組討論	育】
	第2章		2.了解網路使用上保護隱私	威脅感與嚴重性。	達與行動,以及	經驗分享	性 J4 認識身體
	網住安全		的方法。	2b-IV-1 堅守健康	交友約會安全策		自主權相關議
<b>始上四</b>			3.體認網路上留言與發文時		略。		題,維護自己與
第十四週		1	注意事項的重要性。	與價值觀。	Eb-IV-1 媒體與廣		尊重他人的身體
			4.體認自拍與散播裸照帶來		告中健康消費資		自主權。
			的影響。		訊的辨識策略。		【法治教育】
					Fb-IV-1 全人健康		法 J9 進行學生
					概念與健康生活		權利與校園法律
					型態。		之初探。
	單元七		1.認識藤球運動的特性與規	1c-IV-1 了解各項	Ha-IV-1 網/牆性	上課參與	【品德教育】
	球類進階		則。	運動基礎原理和規	球類運動動作組	技能檢測	品 J1 溝通合作
	第1章		2.理解運動前伸展的重要	則。	合及團隊戰術。	態度檢核	與和諧人際關
	藤球 空中格鬥		性。	2c-IV-2 表現利他	日久图标权例	念/文/双/次	係。
			3.透過遊戲來思考動作應用	合群的態度,與他			品 J8 理性溝通
			的時機。	人理性溝通與和諧			與問題解決。
			4.能協調控制身體各個部位	<b>互動</b> 。			<b>兴问</b>
			的力量來進行控球動作。	<del>2</del>			
			5.能感受省力及準確之擊球				
			<b>5.</b>	無観、 男於挑戰的 學習態度。			
			1 1				
第十四週		0	6.培養定點發球過網的穩定				
		2	性,進一步學習移位回擊球				
			的能力。	制能力,發展專項			
			7.相互合作的班級氣氛。	運動技能。			
				3d-IV-3 應用思考			
				與分析能力,解決			
				運動情境的問題。			
				4d-IV-1 發展適合			
				個人之專項運動技			
				能。			
				4d-IV-2 執行個人			
				運動計畫,實際參			
				與身體活動。			

第十五週	單元三 安全防護網 第2章 網住安全	1.認識隱私及隱私外洩可能 帶來的影響。 2.了解網路使用上保護隱私 的方法。 3.體認網路上留言與發文時 注意事項的重要性。 4.體認自拍與散播裸照帶來 的影響。	2a-IV-2 自主思考 健康問題所造成的 威脅感與嚴重性。 2b-IV-1 堅守健康 的生活規範、態度 與價值觀。	Db-IV-5 身體自主 權維護力的 動立,安 整一IV-1 媒體與資 。 Eb-IV-1 媒體與資 訊的解決 等 等 等 等 等 等 等 等 等 等 等 等 等 等 等 等 等 等 等	上課參與小組討論經驗分享	【性別平等教育】 性 J4 認識身體 自主權維人。 以本權,也 自主權 以 其 主 其 其 其 是 其 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是
第十五週	單元七 球類進階 第2章 桌球 蓄勢待發	1.認識桌球比賽單打規則。 2.能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3.能了解桌球正拍攻球以及步法的分解動作。 4.能做出正拍攻球結合步法的動作。 5.培養控球落點瞄準目標物的能力。 6.相互合作的班級氣氛。	Ic-IV-1 運則 Ic-IV-1 運則 Id-IV-1 建則 Id-IV-1 化基则 Id-IV-1 化基则 Id-IV-2 化的性。 IV-2 能講 IV-2 化的性。 IV-3 弗度通 表於。表的發。 IV-2 患满 表於。表的發。 IV-2 畫形 IV-2 的 以 是 IV-2 基 IM 是 IV-2 的 以 是 IV-2 基 IM 是 IV-2 的 以 是 IV-2 基 IM 是 IM	生心。 Ha-IV-1 網/牆性 球類運動動作組 合及團隊戰術。	上課參與技能檢賽	【品德教育】 品 J1 溝通合作 與和諧人際關係。
第十六週	單元三 安全防護網 第3章 1 馬路如虎口	1.了解交通安全四守則。 2.認識基本路權概念。 3.能表現遵守交通規則的行 為。	2a-IV-3 深切體會 健康行動的自覺利 益與障礙。 3a-IV-2 因應不同 的生活情境進行調	Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Ba-IV-2 居家、學	上課參與 小組討論 經驗分享 紙筆測驗	【品德教育】 品 J2 重視群體 規範與榮譽。 【安全教育】 安 J4 探討日常

				適並修正,持續表 現健康技能。	校及社區安全的 防護守則與相關 法令。 Fb-IV-3 保護性的 健康行為。		生活發生事故的 影響因素。
第十六週	單元七 球類章 桌球 蓄勢待發	2	1.認識桌球比賽單打規則。 2.能遵規則。 3.能力與果球工拍攻球以及 步法的分解的工力。 4.能做出工的分解的工力。 5.培養控球落點瞄準目標的 6.相互合作的班級氣氛。	IC-IV-1 運則 · Id-IV-1 不	Ha-IV-1 網/牆性 球類運動動作組 合及團隊戰術。	上課參與技能競賽	【品德教育】 品 J1 溝通 解 以 係。
第十七週	單元三 安全防護網 第3章 馬路如虎口	1	1.了解交通安全四守則。 2.認識基本路權概念。 3.能表現遵守交通規則的行 為。	2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 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。	Ba-IV-1 居家、學校、社區環境的評估方法。 Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	上課參與小組討論經驗分享紙筆測驗	【品德教育】品德教育】别题,是一个人,我们就是我们就是一个人,我们就是一个人,我们就是我们就是一个人,我们就是我们就是我们就是我们就是我们就是我们就是我们就是我们就是我们就是我们就是
第十七週	單元七	2	1.學會後場攻擊技術的使用	1c-IV-1 了解各項	Ha-IV-1 網/ 牆	上課參與	

	球類進階	時機,並建立後場擊球之基	運動基礎原理和規	性球類運動動作	技能檢測	
	第3章	本能力。	則。	組合及團	分組競賽	
	羽球 羽日俱進	2.了解後場切球動作要領與	1d-IV-1 了解各項	隊戰術。		
		應用,以及學會拍面擊球位				
		置並建立正確發力。	2d-IV-2 展現運動			
		3.能了解羽球切球之類型並	欣賞的技巧,體驗			
		能在比賽中欣賞。	生活的美感。			
		4.能學會切球的應用方法,	3c-IV-1 表現局部			
		並實際執行於比賽中。	或全身性的身體控			
			制能力,發展專項			
			運動技能。			
			4c-IV-1 分析並善			
			用運動相關之科			
			技、資訊、媒體、			
			產品與服務。			
			4d-IV-3 執行提升			
			體適能的身體活			
			動。			
	單元三	1.了解交通安全四守則。	2a-IV-3 深切體會	Ba-IV-1 居家、學	上課參與	【品德教育】
	安全防護網	2.認識基本路權概念。	健康行動的自覺利	校、社區環境潛	小組討論	品 J2 重視群體
	第3章	3.能表現遵守交通規則的行	益與障礙。	在危機的評估方	經驗分享	規範與榮譽。
	馬路如虎口	為。	3a-IV-2 因應不同	法。	紙筆測驗	【安全教育】
第十八週			的生活情境進行調	Ba-IV-2 居家、學		安 J4 探討日常
			適並修正,持續表	校及社區安全的		生活發生事故的
			現健康技能。	防護守則與相關		影響因素。
				法令。		
				Fb-IV-3 保護性的		
				健康行為。		
	單元七	1.學會後場攻擊技術的使用	1c-IV-1 了解各項	Ha-IV-1 網/ 牆	上課參與	
	球類進階	時機,並建立後場擊球之基		性球類運動動作	技能檢測	
	第3章	本能力。	則。	組合及團	分組競賽	
kk 1 s sm	羽球 羽日俱進	2.了解後場切球動作要領與	1d-IV-1 了解各項	隊戰術。		
第十八週		應用,以及學會拍面擊球位				
		置並建立正確發力。	2d-IV-2 展現運動			
		3.能了解羽球切球之類型並	欣賞的技巧, 體驗			
		能在比賽中欣賞。	生活的美感。			
		4.能學會切球的應用方法,	3c-IV-1 表現局部			
		並實際執行於比賽中。	或全身性的身體控			

制能力,發展專項 運動技能。 4c-IV-1 分析並善	
用運動相關之科 技、資訊、媒體、 產品與服務。 4d-IV-3 執行提升 體適能的身體活動。 3a-IV-1 精熟地操 作健康技能。 3a-IV-2 因應不同 等 4 章 生命之鏈 1 3.能操作 CPR 與 AED。 4.願意提供相關急救措施。 1 3.能操作 CPR 與 AED。 4.願意提供相關急救措施。 第一V-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。 第一IV-1 全人健康 概念與健康生活型態。 第一IV-1 全人健康 概念與健康生活型態。 第一IV-1 字人健康 概念與健康生活型態。 第一IV-1 字人健康 概念與健康生活型態。 第一IV-1 字人健康 概念與健康生活型態。 第一IV-1 字倫/跑 分性球類運動動 作性球類運動動 作性或合及關陰數 分組發案	【安全教育】 安J10學習心肺 復甦術及AED的 操作。 【品德教育】 品J1溝通合作 與和諧人際關
第二十週 單元三 1 1.了解生命之鏈及其內涵。 3a-IV-1 精熟地操 Ba-IV-3 緊急情境 上課參與	【安全教育】

	安全防護網 第4章 生命之鏈 (第三次段考評量週) 單元七 球類進階 第4章 壘球 攻守兼備 (第三次段考評量週)	2.體認 CPR 與 AED 的重要性。 3.能操作 CPR 與 AED。 4.願意提供相關急救措施。  1.能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 2.能了解慢速壘球守備的陣型。 3.能經由經驗來了解投手投球之原理。	作健康技能。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行,持續不可能不可能,持續不可能不可能。  1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-2表現利他	處理與止血、包 繁、CPR、復甦姿 勢急救技術。 Fb-IV-1全人健康 概念與健康生活 型態。 Hd-IV-1守備/跑 分性球類團隊戰 作組合及團隊戰 術。	實務操作 紙筆測驗 上課參與 技能檢測 分組競賽	安J10學習心肺 復甦術及 AED 的 操作。 【品德教育】 品J1溝通合懈 係。 品J2 重視群體 規範與榮譽。
第二十週	2	4.了解如何利用身體部位力量來完成投球動作。 5.能比較出較省力之投球動作。 6.培養穩定投球的能力。 7.相互合作的班級氣氛。	合料 可以			品 J8 理性溝通 與問題解決。
第二十一週	休業式					
第二十一週	休業式					

- ◎教學期程以每週教學為原則,如行列太多或不足,請自行增刪。
- ◎「學習目標」應為結合「學習表現」(動詞)與「學習內容」(名詞),整合為學生本單元應習得的學科本質知能。
- ◎「學習表現」與「學習內容」需呈現領綱完整文字,非只有代號,「融入議題實質內涵」亦是。
- ◎依據 109.12.10 函頒修訂之「臺南市十二年國民基本教育課程綱要國中小彈性學習課程規劃建議措施」中之配套措施,如有每位學生上台報告之「表現任務-評量方式」請用不同顏色的文字特別註記並具體說明。

◎如若實施課中差異化教學之班級,其「學習目標」、「學習重點」、「評量方式」應有不同,本表僅是呈現進度規劃,各校可視學生學習起點與 需求適時調整規劃。