

臺南市立安南國民中學 115 學年度第 1 學期八年級健體領域學習課程(調整)計畫(■普通班/□特教班/□藝才班)

教材版本	翰林版	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	健康教育 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。認識傳染病與預防方法。學習成癮物質的內容與危害，並練習拒絕技巧。						
	體育 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。						
	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 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-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。						
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 (表現任務)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
第 1 週 8/31(一)開學	健康:第一篇擁抱青春相信愛 第一章愛的真諦 體育: 體能恢復週	3	1. 讓學生澄清欣賞、喜歡與迷戀。 2. 學生認識愛的意涵。 3. +讓學生學習維繫人際關係好方法。 4. 讓學生學習兩性交往邀約拒絕技巧。	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 3b-IV-1 熟悉各種自我調適	Db-IV-4 愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。 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。 Fa-IV-3 有利人	1. 觀察：是否能認真聆聽。 2. 發表：是否熱烈參與討論並積極發言。	【生命教育】 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。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

			5. 讓學生學習好好說再見的技巧。	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。	際關係的因素與有效的溝通技巧。		
第 2 週	健康:第一篇擁抱青春相信愛 第一章愛的真諦 體育: 體能恢復週	3	1. 讓學生澄清欣賞、喜歡與迷戀。 2. 讓學生認識愛的意涵。 3. 讓學生學習維繫人際關係好方法。 4. 讓學生學習兩性交往邀約拒絕技巧。 5. 讓學生學習好好說再見的技巧。	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	Db-IV-4 愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。 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。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	1. 觀察：是否能認真聆聽。 2. 發表：是否熱烈參與討論並積極發言。	【生命教育】 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 3 週	健康:第一篇擁抱青春相信愛 第一章愛的真諦 體育: 體能恢復週	3	1. 讓學生澄清欣賞、喜歡與迷戀。 2. 讓學生認識愛的意涵。 3. 讓學生學習維繫人際關係好方法。 4. 讓學生學習兩性交往邀約拒絕技巧。 5. 讓學生學習好好說再見的技巧。	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	Db-IV-4 愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。 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。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	1. 觀察：是否能認真聆聽。 2. 發表：是否熱烈參與討論並積極發言。	【生命教育】 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 4 週	健康:第一篇擁抱青春相信愛	3	1. 讓學生澄清青	1a-IV-3 評估	Db-IV-1 生殖器	1. 觀察：是否能	【生命教育】

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

9/25(五)中秋節放假	第二章真愛要等待 體育:第四篇運動全方位 第一章運動與身體發展		少年階段對性的迷失。 2. 讓學生學習思辨並進行親密及性關係的健康抉擇。 3. 讓學生知道青少年未婚懷孕時可以尋求的資源。 4. 規畫與改善肌肉適能。	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。	官的造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 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。 Bc-IV-2 終身運動計畫擬定的相關知識。	認真聆聽。 2. 發表：是否熱烈參與討論並積極發言。	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 5 週 9/28(一)教師節放假	健康:第一篇擁抱青春相信愛 第二章真愛要等待 體育:第四篇運動全方位 第一章運動與身體發展	3	1. 讓學生澄清青少年階段對性的迷失。 2. 讓學生學習思辨並進行親密及性關係的健康抉擇。 3. 讓學生知道青少年未婚懷孕時可以尋求的資源。 4. 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。 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。	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。 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。 2. 實作：能於生活情境中作出有效的肌力訓練。 3. 觀察：學會各部分肌群的訓練動作。	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第 6 週 10/9(五)國慶日補假	健康:第二篇不可不知的性 第一章我的身體我作主 體育:第四篇運動全方位 第二章肌力訓練	3	1. 維護身體自主權的立場表達與行動。 2. 熟悉性騷擾的內涵與保護自己的方法。 3. 熟悉交友約會安全策略，有效防範性侵。 4. 規畫與改善肌肉適能。	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 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	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。 Bc-IV-2 終身運動計畫擬定的相關知識。	1. 觀察：是否能認真聆聽。 2. 發表：是否能主動分享自己的想法。	【家庭教育】 家 J8 探討家庭消費與財物管理策略。 【生命教育】 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。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

				所造成的威脅感與嚴重性。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。			
第 7 週 10/13(二)-10/14(三)第一次段考	健康:第二篇不可不知的性 第一章我的身體我作主 體育:第四篇運動全方位 第二章肌力訓練 (第一次段考)	3	1. 有效應用辨識技巧,加以澄清錯誤的性觀念。 2. 具備辨識色情媒體資訊的批判能力。 3. 規畫與改善肌肉適能。	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批判技能。	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。 Bc-IV-2 終身運動計畫擬定的相關知識。	1. 觀察:是否能熱烈的參與討論。 2. 問答:能說出色情對青少年的影響。 3. 問答:是否能認真聆聽。	【家庭教育】 家 J8 探討家庭消費與財物管理策略。 【生命教育】 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 8 週	健康:第二篇不可不知的性 第一章我的身體我作主 體育:第四篇運動全方位 第二章肌力訓練	3	1. 探究造成性傳染病的危險因子及對健康的影響。 2. 熟悉預防性傳染病的有效方法。 3. 願意進行愛滋關懷以及倡議宣導。 4. 規畫與改善肌肉適能。	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。 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。 Bc-IV-2 終身運動計畫擬定的相關知識。	1. 觀察:是否能認真聆聽。 2. 問答:是否能認真參與討論。	【人權教育】 人 J3 探索各種利益可能發生的衝突,並了解如何運用民主審議方式及正當的程序,以形成公共規則,落實平等自由之保障。
第 9 週 10/26(一)光復節補假	健康:第二篇不可不知的性 第一章我的身體我作主 體育:第五篇玩球樂趣多 第一章籃球	3	1. 有效應用辨識技巧,加以澄清錯誤的性觀念。 2. 具備辨識色情媒體資訊的批判能力。 3. 運用教練戰術板模擬演練方	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求,尋求解決的健康技能和	Db-IV-8 愛滋病及其他性病的預防方法與關懷。 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。 2. 觀察:能與他人溝通合作,從錯誤中學習調整。 3. 實作:能在活	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

			式，讓學生了解快速進攻的跑動傳球路線。 4. 從戰術執行結果檢核表，自我檢驗是否了解戰術目的，並能有效執行。 5. 善用影像資料分析，學習如何檢討改進、調整戰術。 6. 學會 3 對 3 籃球比賽的運作方式。	生活技能。 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。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。		動中熟練的做出 2 人快速進攻戰術。 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。 5. 觀察：戰術執行後，是否了解執行過程的優與劣，並加以改善。 6. 觀察：是否認真參與三對三籃球比賽練習活動。 7. 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。	
第 10 週 11/6(五)校慶運動會	健康：第二篇不可不知的性 第一章我的身體我作主 體育：第五篇玩球樂趣多 第一章籃球	3	1. 有效應用辨識技巧，加以澄清錯誤的性觀念。 2. 具備辨識色情媒體資訊的批判能力。 3. 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	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 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。	Db-IV-8 愛滋病及其他性病的預防方法與關懷。 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。 2. 觀察：能與他人溝通合作，從錯誤中學習調整。 3. 實作：能在活動中熟練的做出	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

			傳球路線。 4. 從戰術執行結果檢核表，自我檢驗是否了解戰術目的，並能有效執行。 5. 善用影像資料分析，學習如何檢討改進、調整戰術。 6. 學會 3 對 3 籃球比賽的運作方式。	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。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。		2 人快速進攻戰術。 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。 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。 6. 觀察：是否認真參與三對三籃球比賽練習活動。 7. 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。	
第 11 週	健康:第二篇不可不知的性 第二章揭開「性」的真實面紗 體育:第五篇玩球樂趣多 第一章籃球	3	1. 有效應用辨識技巧，加以澄清錯誤的性觀念。 2. 具備辨識色情媒體資訊的批判能力。 3. 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	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 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。 1c-IV-1 了解	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。 2. 觀察：是否認真參與活動。 3. 觀察：是否認真參與肩上漂浮發球活動。 4. 發表：能正確	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

			與感。 4. 讓學生在練習中，找到最好的拋球及擊球時機。 5. 了解肩上漂浮發球的動作要領。 6. 讓學生自我檢視是否已具備肩上漂浮發球的準備工作。 7. 讓學生在連續發球練習中，找到最好的拋球及擊球點。 8. 讓學生在循環練習中，學會比賽基本運作模式。 9. 能熟練的控制肩上漂浮發球的方向及落點。 10. 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。	各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		的說出肩上漂浮發球的動作要領。 5. 實作：能依動作要領做出肩上漂浮發球的動作。 6. 觀察：是否認真參與肩上漂浮發球活動。 7. 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。 8. 發表：能說出肩上漂浮發球在比賽中策略及運用。 9. 觀察：知道如何與他人溝通合作從比賽中獲得勝利。 10. 實作：能在活動或比賽中，熟練的使用肩上漂浮發球技術。	
第 12 週	健康:第二篇不可不知的性 第二章揭開「性」的真實面紗 體育:第五篇玩球樂趣多 第二章排球	3	1. 有效應用辨識技巧，加以澄清錯誤的性觀念。 2. 具備辨識色情媒體資訊的批判能力。 3. 瞭解羽球後場區域擊球與高擊球的關聯。 4. 認識後場高擊球在羽球中的重要性。	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 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。 1d-IV-1 了解各項運動技能	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 說明：學生能夠了解何謂羽球後場、什麼是高擊球。 2. 實作：學生能夠做出高手丟羽球的動作。 3. 觀察：完成表格並勇於分享自己使用的丟擲方式。 4. 實作：學生能	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

		3. 體驗高擊球動作揮擊的感覺。 5. 運用不同丟擲力量、角度瞭解可產生的效果。 6. 認識與學會長球技術。 7. 認識與學會殺球技術。 8. 能分辨殺球與長球動作要領的不同處。 9. 認識與學會切球技術。 10. 能分辨切球與長球、殺球動作要領的不同處。 11. 用影像記錄立即回放，反思自己的動作技能。 12. 練高擊球技術。 13. 了解長球、殺球與切球的球路特性與可能落點。 14. 練習運用長球、殺球與切球的球路特性組合擊球。 15. 了解場地位置與長球、殺球、切球的使用時機。	原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	完成長球、殺球、切球的球路落點與效益。 5. 觀察：是否能夠熱烈參與活動與討論。 6. 實作：學生能依動作要領成功擊出長球。 7. 實作：學生能依動作要領成功擊出殺球。 8. 觀察：是否能夠與同儕合作並熱烈參與活動。 9. 實作：完成紀錄表並寫下優點或改進建議。 10. 實作：學生能依動作要領成功擊出切球。 11. 觀察：學生能在練習活動中積極認真參與。 12. 實作：學生能完成拍攝立即觀看。 13. 觀察：是否能夠熱烈參與活動。 14. 實作：能了解組合方式的用意，完成表格。 15. 實作：對戰紀錄。 16. 觀察：學生能在練習活動中積極認真參與。 17. 發表：學生能從進攻方與防	
--	--	--	--	---	--

						守方的角度說出擊球的策略。	
第 13 週 11/24(二)-11/25(三)第 二次段考	健康:第二篇不可不知的性 第二章揭開「性」的真實面紗 體育:第五篇玩球樂趣多 第二章排球 (第二次段考)	3	1. 有效應用辨識技巧,加以澄清錯誤的性觀念。 2. 具備辨識色情媒體資訊的批判能力。 3. 藉由情境了解棒球好球區,進而提升打擊技能。 4. 藉由打擊活動,提升打擊技能。 5. 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。	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 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。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力,發展專項運動技能。 3d-IV-3 應用思考與分析能力,解決運動情境的問題。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Hd-IV-1 守備／跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 認知:能充分了解棒球好球區範圍。 2. 情意:尊重同學對於好球帶的判斷,並互相學習判斷方式。 3. 情意:認真參與練習活動。 4. 認知:能指出打擊動作要領。 5. 技能:能做出揮棒動作。 6. 情意:認真參與練習活動。 7. 認知:能說出接滾地球動作要領。 8. 技能:能做出接滾地球動作表現。 9 情意:參與三人制棒球活動。 10. 認知:能說出跑壘方法與攻略。 11. 技能:活動中能綜合運用所學技能。	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第 14 週	健康:第二篇不可不知的性 第二章揭開「性」的真實面紗 體育:第五篇玩球樂趣多 第三章羽球	3	1. 讓學生省思三餐是否符合青春 期一日飲食指南建議。 2. 讓學生自我監督三餐,進行健康的外食行動。 3. 讓學生持續地執行減少食品中	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求,尋求解決的健康技能和	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。 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:是否能認真聆聽。	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

			毒風險的行動。 4. 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。	生活技能。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。 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。			
第 15 週	健康:第三篇食在有健康 第一章吃出好健康 體育:第五篇玩球樂趣多 第三章羽球	3	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全性。 2. 知道如何正確處理食材。 3. 認識食品加工的作用、目的及選購加工食品的注意事項。 4. 解讀食品標示內容，以選擇合乎自己需求的食品。 5. 認識食品添加	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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。 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	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。 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：是否能認真聆聽、勇於發表意見。	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

			物的作用。 6. 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。	險的行動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。			
第 16 週 12/16(三)-12/18(五)戶外教育	健康:第三篇食在有健康 第一章吃出好健康 體育:第五篇玩球樂趣多 第三章羽球	3	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全性。 2. 知道如何正確處理食材。 3. 認識食品加工的作用、目的及選購加工食品的注意事項。 4. 解讀食品標示內容，以選擇合乎自己需求的食品。 6. 認識食品添加物的作用。 7. 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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。 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。 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。	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。 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：是否能認真聆聽、勇於發表意見。	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第 17 週	健康:第三篇食在有健康	3	1. 知道如何正確	1c-IV-1 了解	Ga-IV-1 跑、跳	1. 說明：學生能	【環境教育】

12/25(五)行憲紀念日放假	第一章吃出好健康 體育:第六篇運動樣樣行 第一章田賽		處理食材。 2. 認識食品加工的作用、目的及選購加工食品的注意事項。 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。 4. 透過活動瞭解雙手助擺的重要性。 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。 6. 活動中能展現自我挑戰精神，也能鼓勵及包容他人。 7. 能瞭解提升助跑速度的重要性。 8. 能跑出助跑之三個時期的速度與做出身體姿勢的控制。 9. 能了解並做出起跳動作的動作要領。	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 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 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 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。	與推擲的基本技巧。	夠清楚了解立定跳遠的動作要領。 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。 3. 實作：學生能做出立定跳遠的動作。 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。 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。 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。 7. 觀察：學生是否能夠鼓勵他人，共同完成挑戰。	環 J2 了解人與周遭動物的互動關係，認識動物需求，並關切動物福利。 環 J10 了解天然災害對人類生活、生命、社會發展與經濟產業的衝擊。 環 J11 了解天然災害的人為影響因子。 環 J12 認識不同類型災害可能伴隨的危險，學習適當預防與避難行為。 【海洋教育】 海 J13 探討海洋對陸上環境與生活的影響。 海 J14 探討海洋生物與生態環境之關聯。 海 J18 探討人類活動對海洋生態的影響。 海 J19 了解海洋資源之有限性，保護海洋環境。 海 J20 了解我國的海洋環境問題，並積極參與海洋保護行動。
第 18 週 1/1(五)元旦放假	健康:第三篇食在有健康 第二章食安面面觀 體育:第六篇運動樣樣行 第二章民俗運動—跳繩	3	1. 認識食品加工的作用、目的及選購加工食品的注意事項。 2. 解讀食品標示	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4a-IV-1 運用適切的健康資	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。 2. 發表：學生透過影片能看懂並說出對規則的認	【能源教育】 能 J1 認識國內外能源議題。 能 J2 了解減少使用傳統能源對環境的影響。

		內容，以選擇合乎自己需求的食品。 3. 能瞭解提升助跑速度的重要性。 4. 能跑出助跑之三個時期的速度與做出身體姿勢的控制。 5. 能了解並做出起跳動作的動作要領。 6. 能瞭解起跳時，身體爆發力的的重要性，並做出抗阻力的起跳動作。 7. 能瞭解用力蹬起跳製造出來的高度之重要性並能做出空中平衡動作。 8. 能理解空中走步式的動作要領並試著協調做出連貫動作。	訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 4a-IV-2 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 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 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 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	識，進而能發現問題並解決。 3. 說明：活動中學生能了解並自行調整角錐距離。 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。 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。 6. 觀察：覺察同學動作缺失並能幫助同學調整動作。 7. 實作：能依動作要領做出起跳動作及空中走步式動作。 8. 觀察：學生能在練習活動中積極認真參與。 9. 實作：能在椅子上做出平衡身體的動作。 10. 實作：能正確地做出落地動作。 11. 發表：能評估自身的狀況，進而選擇適合自己的跳遠方式展現。 12. 觀察：學生	能 J5 了解能源與經濟發展、環境之間相互的影響與關連。 能 J7 實際參與並鼓勵他人一同實踐節能減碳的行動。
--	--	--	---	--	---

						能在成果發表中欣賞同學，能肯定讚賞他人。	
第 19 週	健康:第三篇食在有健康 第二章食安面面觀 體育:第六篇運動樣樣行 第二章民俗運動—跳繩	3	1. 認識食品加工的作用、目的及選購加工食品的注意事項。 2. 解讀食品標示內容，以選擇合乎自己需求的食品。 3. 了解跳繩的技能概念和手部變化概念。 4. 能表現不同的手臂交叉跳繩技能。 5. 體驗不同形式的跳繩運動，擬定課後運動參與的計畫。 6. 能主動參與跳繩運動，提升個人體適能。 7. 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。	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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。 4a-IV-2 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。 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-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。	1c-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。 1c-IV-2 民俗運動個人或團隊展演。	1. 問答：能分享跳繩的效益。 2. 實作：能展現自己的跳繩技能。 3. 問答：能說出跳繩的技能概念和迴旋要領。 4. 實作：能表現不同的跳繩迴旋技能。 5. 問答：能說出跳繩水平或轉身迴旋的要領。 6. 實作：能流暢地表現跳繩水平迴旋和轉身迴旋技能。 7. 問答：能說出跳繩手部交叉變化的要領。 8. 實作：能流暢地表現手部交叉變化的跳繩技能。 9. 問答：能評估自己的跳繩能力，設定跳繩挑戰模式。 10. 問答：能擬定課後跳繩運動參與的計畫，並願意實踐試做。 11. 問答：能說出雙人和團體跳繩的要領。	【家庭教育】 家 J10 參與家庭與社區的相關活動。 家 J12 分析家庭生活與社區的關係，並善用社區資源。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

						12. 實作：能與他人合作表現流暢的雙人和多人的花式跳繩組合動作。	
第 20 週	健康:第三篇食在有健康 第二章食安面面觀 體育:第六篇運動樣樣行 第二章民俗運動—跳繩	3	1. 認識食品加工的作用、目的及選購加工食品的注意事項。 2. 解讀食品標示內容，以選擇合乎自己需求的食品。 3. 了解跳繩的技能概念和手部變化概念。 4. 能表現不同的手臂交叉跳繩技能。 5. 體驗不同形式的跳繩運動，擬定課後運動參與的計畫。 6. 能主動參與跳繩運動，提升個人體適能。 7. 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。	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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。 4a-IV-2 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。 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-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。	Ic-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。 Ic-IV-2 民俗運動個人或團隊展演。	1. 觀察：是否能認真聆聽。 2. 發表：是否熱烈參與討論並積極發言。	【國際教育】 國 J4 尊重與欣賞世界不同文化的價值。
第 21 週 1/18(一)-1/19(二)第三次段考 1/20(三)休業式	健康:第三篇食在有健康 第二章食安面面觀 體育:第六篇運動樣樣行 第二章民俗運動—跳繩 (第三次段考)	3	1. 認識食品加工的作用、目的及選購加工食品的注意事項。 2. 解讀食品標示內容，以選擇合	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服	Ic-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。 Ic-IV-2 民俗運動個人或團隊展演。	1. 觀察：是否能認真聆聽。 2. 發表：是否熱烈參與討論並積極發言。	【國際教育】 國 J4 尊重與欣賞世界不同文化的價值。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

			乎自己需求的食品。 3. 了解跳繩的技能概念和手部變化概念。 4. 能表現不同的手臂交叉跳繩技能。 5. 體驗不同形式的跳繩運動，擬定課後運動參與的計畫。 6. 能主動參與跳繩運動，提升個人體適能。 7. 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。	務，擬定健康行動策略。 4a-IV-2 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。 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-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。		
--	--	--	--	--	--	--

◎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「學期目標」、「學期重點」、「評量方式」應有不同，本表僅呈現進度規劃，各校可視學生學習起點與需求適時調整規劃。

臺南市立安南國民中學 115 學年度第 2 學期八年級健體領域學習課程(調整)計畫(■普通班/□特教班/□藝才班)

教材版本	翰林版	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	健康教育 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 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。						
	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 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-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							
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 (表現任務)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
第 1 週 2/11(四)開學	健康:第一篇生命的旅程 第一章新生命的喜悅 體育:體能恢復週	3	1. 讓學生認識懷孕的生理變化。 2. 讓學生熟悉優生保健的重要。	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4d-IV-2 執行	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。	觀察發表	【家庭教育】 家 J4 探討約會、婚姻與家庭建立的歷程。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

				個人運動計畫，實際參與身體活動。			
第 2 週	健康:第一篇生命的旅程 第一章新生命的喜悅 體育:體能恢復週	3	1. 讓學生明白人生各階段的身心發展任務與個別差異。 2. 讓學生可以自我評估生長發育情形。 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。 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。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。 Aa-IV-2 人生各階段的身心發展任務與個別差異。	觀察發表	【生命教育】 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 3 週	健康:第一篇生命的旅程 第二章生長密碼 體育:體能恢復週	3	1. 能讓學生認識老化的特徵。 2. 讓學生明白健康狀態影響因素與平均餘命的關係。 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。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進	Aa-IV-3 老化與死亡的意義與自我調適。 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。 Fb-IV-1 全人	觀察發表	【生命教育】 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。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

				的生活型態。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	健康概念的發展與健康正向生活型態的建立。		
第 4 週 3/1(一)228 補假	健康:第一篇生命的旅程 第二章生長密碼 體育:第四篇青春的躍動 第一章運動營養	3	1. 讓學生明白死亡的含義及其衝擊。 2. 讓學生熟悉面對死亡的自我調適技能。 3. 運動營養攝取知識、適合個人運動所需營養素知識。	2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 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。 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。	觀察發表	【生命教育】 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 5 週	健康:第一篇生命的旅程 第三章樂活老化 體育:第四篇青春的躍動 第一章運動營養	3	1. 讓學生明白死亡的含義及其衝擊。 2. 讓學生熟悉面對死亡的自我調適技能。 3. 透過生活實例探討運動表現與運動營養的相關性。 4. 瞭解運動營養的定義及內容。	2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。 1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Fb-IV-1 全人健康概念的發展與健康正向生活型態的建立。 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。	問答說明	【安全教育】 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。
第 6 週	健康:第一篇生命的旅程 第四章用愛說再見 體育:第四篇青春的躍動 第二章休閒運動-自行車	3	1. 讓學生明白死亡的含義及其衝擊。 2. 讓學生熟悉面對死亡的自我調適技能。 3. 了解自行車做為休閒運動的良好條件。 4. 認識與自行車各	2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。 1c-IV-1 了解各項運動基礎	Aa-IV-3 老化與死亡的意義與自我調適。 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。	問答說明	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J6 了解運動設施安全的維護。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

			項結構與用途。 5. 了解騎乘自行車前的安全須知與準備。	原理和規則。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 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。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。		
第 7 週 3/24(三)-3/25(四) 第一次段考	健康:第一篇生命的旅程 第四章用愛說再見 體育:第四篇青春的躍動 第二章休閒運動-自行車 (第一次段考)	3	1. 讓學生了解慢性病對健康的威脅。 2. 讓學生探究常見的慢性病如惡性腫瘤、心血管疾病。 3. 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。	2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。 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。 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。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。	觀察 發表	【生命教育】 生 J3 反思生老病死與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義。

第 8 週	健康:第二篇沉默的殺手 第一章慢性病(一) 體育:第四篇青春的躍動 第二章休閒運動-自行車	3	1. 讓學生了解糖尿病、腎臟病的成因及嚴重性。 2. 讓學生檢視自己家族的慢性病史。 3. 讓學生為預防慢性病實踐健康生活習慣。 4. 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。	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造成的威脅感與嚴重性。 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。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動,並反省修正。	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的探究與其防治策略。 Fb-IV-3 保護性的健康行為建立。 Fb-IV-1 全人健康概念的發展與健康正向生活型態的建立。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。	觀察發表	【生命教育】 生 J3 反思生老病死與人生無常的現象,探索人生的目的、價值與意義。
第 9 週 4/5(一)清明節放假 4/6(二)兒童節補假	健康:第二篇沉默的殺手 第一章慢性病(一) 體育:第五篇運動大進擊 第一章籃球~ 固若金湯	3	1. 讓學生了解糖尿病、腎臟病的成因及嚴重性。 2. 讓學生檢視自己家族的慢性病史。 3. 讓學生為預防慢性病實踐健康生活習慣。 4. 透過趣味影片欣賞,讓學生了解防守技術在比賽場上的重要性,激發學習動機及參與感。	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造成的威脅感與嚴重性。 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解	Fb-IV-1 全人健康概念的發展與健康正向生活型態的建立。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	提問 觀察 發表 實作	【品德教育】 品 J8 理性溝通與問題解決。

			5. 學會防守基本動作要領。 6. 讓學生在練習中，找到最好的防守姿勢與動作。 7. 了解防守移動步法基本動作要領。 8. 讓學生認識合法的防守觀念。 9. 讓學生了解人盯人防守的觀念與技巧。 10. 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。 11. 了解控制籃板球在比賽場上的重要性。 12. 能熟練的做出爭搶籃板球動作要領。	各項運動技能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。			
第 10 週	健康:第二篇沉默的殺手 第一章慢性病(一) 體育:第五篇運動大進擊 第一章籃球～ 固若金湯	3	1. 讓學生了解糖尿病、腎臟病的成因及嚴重性。 2. 讓學生檢視自己家族的慢性病史。 3. 讓學生為預防慢性病實踐健康生活習慣。 4. 從防守情境中，了解強弱邊無球防守的協防觀念。 5. 能實際執行強弱	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造成的威脅感與嚴重性。 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	Fb-IV-1 全人健康概念的發展與健康正向生活型態的建立。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	觀察發表實作	【品德教育】 品 J8 理性溝通與問題解決。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

			邊無球防守協防戰術。 6. 了解一、二、三線協防觀念，並能實際執行戰術的要求。 7. 從3對3攻防實戰演練中，了解協防的動作及觀念。 8. 學習如何檢討改進、調整協防戰術與觀念。	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。			
第 11 週	健康:第二篇沉默的殺手 第一章慢性病(二) 體育:第五篇運動大進擊 第二章排球～ 攻其不備	3	1. 讓學生了解糖尿病、腎臟病的成因及嚴重性。 2. 讓學生檢視自己家族的慢性病史。 3. 讓學生為預防慢性病實踐健康生活習慣。 4. 透過影片欣賞，引導學生觀看各隊扣球技術所形成的攻	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造成的威脅感與嚴重性。 1c-IV-1 了解各項運動基礎	Fb-IV-1 全人健康概念的發展與健康正向生活型態的建立。 Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	提問 觀察 實作	【品德教育】 品 J8 理性溝通與問題解決。

			擊戰術，激發學習動機及參與感。 5. 透過趣味活動遊戲，學會助跑、起跳、扣球、落地等分解動作。 6. 透過站立自拋自扣練習，學會揮臂扣球動作要領。 7. 運用手掌包覆球體擊球，學會控制球體旋轉及方向的技術。 8. 學會扣球準備的動作要領。 9. 讓學生在練習中，找到最好的助跑起跳動作及位置。 10. 學會助跑起跳，伸臂用手掌包覆住目標球體。 11. 能在空中完成揮臂擊球動作。 12. 學會扣球技術中的落地動作要領。	原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。			
第 12 週 4/28(三)-4/29(四) 九年級第二次段考 4/30(五)勞動節補假	健康:第二篇沉默的殺手 第一章慢性病(二) 體育:第五篇運動大進擊 第二章排球	3	1. 讓學生了解糖尿病、腎臟病的成因及嚴重性。 2. 讓學生檢視自己家族的慢性病史。 3. 讓學生為預防慢性病實踐健康生活習慣。 4. 學會自拋自扣動作要領。 5. 透過連續扣中間高球練習，學會與他人合作完成扣球技術。 6. 學會個人扣球技	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造成的威脅感與嚴重性。 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。	Fb-IV-1 全人健康概念的發展與健康正向生活型態的建立。 Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	提問 觀察 實作	【品德教育】 品 J8 理性溝通與問題解決。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

			術自主訓練動作要領。 7.透過二打二排球比賽練習，學會與他人合作完成扣球技術。	1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。			
第 13 週	健康:第二篇沉默的殺手 第一章慢性病(二) 體育:第五篇運動大進擊 第三章桌球～ 正、反手結合技術	3	1.讓學生了解糖尿病、腎臟病的成因及嚴重性。 2.讓學生檢視自己家族的慢性病史。 3.讓學生為預防慢性病實踐健康生活習慣。 4.認識與了解桌球抽球的原理。 5.能分辨抽球與平擊球的差異性。 6.了解正手抽球動作關鍵要素。 7.學會正手抽球技術。 8.學會如何接抽球。 9.認識桌球正、反手位。	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造成的威脅感與嚴重性。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專	Fb-IV-1 全人健康概念的發展與健康正向生活型態的建立。 Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	說明問答 實作觀察 行動	【品德教育】 品 J8 理性溝通與問題解決。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

			10. 學會左推右攻技術。 11. 認識基本桌球步法。 12. 了解步法與擊球的動作關聯性。 13. 學會側併步動作要領。 14. 能善用正、反手結合技術並結合腳步的移動實際比賽。 15. 能透過賽前策略與賽後檢討分析比賽情境。 16. 能善用正、反手結合技術並結合腳步的移動實際比賽。 17. 能透過賽前策略與賽後檢討分析比賽情境。	項運動技能。			
第 14 週 5/11(二)-5/12(三) 七、八年級第二次段考 5/15-5/16 國中教育會考	健康:第二篇沉默的殺手 第一章慢性病(二) 體育:第五篇運動大進擊 第四章足球～ 群起而攻 (第二次段考)	3	1. 讓學生了解糖尿病、腎臟病的成因及嚴重性。 2. 讓學生檢視自己家族的慢性病史。 3. 讓學生為預防慢性病實踐健康生活習慣。 4. 藉由情境設計,了解個人進攻的重要性。 5. 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。 6. 藉由圖片了解護球動作: (1)壓低重心。 (2)讓球與防守者保持距離。	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造成的威脅感與嚴重性。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 3b-IV-1 熟悉	Fb-IV-1 全人健康概念的發展與健康正向生活型態的建立。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hc-IV-1 標的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。	認知情意技能	【生涯規劃教育】 涯J3 覺察自己的能力與興趣。 【品德教育】 品 J8 理性溝通與問題解決。

			7. 可共同討論護球要領，並藉由護球之王活動體會護球重要性。 8. 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。 9. 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。	各種自我調適技能。 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。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。			
第 15 週	健康：第三篇即刻救援第一章急救最前線 體育：第六篇大家動起來第一章游泳~仰式	3	1. 讓學生能夠評估生活中的潛在危機，了解安全的重要。 2. 讓學生熟悉事故傷害處理技巧及傷	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 急救技術之演	問答 觀察	【安全教育】 安 J2 判斷常見的事故傷 害。 安 J3 了解日常生活容易發 生事故的原因。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

			口照護。 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。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 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。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。	練。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Cc-IV-1 水域休閒活動綜合運用。		安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。
第 16 週	健康:第三篇即刻救援 第一章急救最前線 體育:第六篇大家動起來 第一章游泳~仰式	3	1. 讓學生能夠評估生活中的潛在危機，了解安全的重要。 2. 讓學生熟悉事故傷害處理技巧及傷口照護。 3. 讓學生熟練止血法及簡易包紮技巧。 4. 了解各項運動技能原理。 5. 藉由仰式划手與換氣，進行仰泳練習。	1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 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。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 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	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。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Cc-IV-1 水域休閒活動綜合運用。	實作 觀察	【安全教育】 安 J11 學習創傷救護技能。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

				原理。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。			
第 17 週	健康:第三篇即刻救援 第一章急救最前線 體育:第六篇大家動起來 第一章游泳~仰式	3	1. 讓學生明白心肺復術的使用時機、技巧。 2. 讓學生熟練操作心肺復甦術、復甦姿勢。 3. 了解各項運動技能原理。 4. 藉由仰式划手與換氣,進行仰泳練習。	1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正,持續表現健康技能。 4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。 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。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。	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。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Cc-IV-1 水域休閒活動綜合運用。	觀察 分享	【安全教育】 安 J10 學習心肺復甦術及 AED 的操作。
第 18 週 6/9(三)端午節放假 6/10(四)畢業典禮	健康:第三篇即刻救援 第二章心肺復甦術 體育:第六篇大家動起來	3	1. 讓學生明白心肺復術的使用時機、技	1b-IV-1 分析健康技能和生 活技能對健康	Ba-IV-3 緊急 情境處理與止 血、包紮、CPR、	認知 情意 技能	【海洋教育】 海 J1 參與多元海洋休閒與 水域活動,熟練各種水域

	第一章游泳~仰式 (畢業典禮)		巧。 2. 讓學生熟練操作心肺復甦術、復甦姿勢。 3. 藉由情境認識仰泳自救的重要性。 4. 練習仰泳踢水,同時自製浮具,達成仰泳自救的技巧。 5. 藉由仰式划手與換氣,進行仰泳練習。	維護的重要性。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 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。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力,發展專項運動技能。 3d-IV-3 應用思考與分析能力,解決運動情境的問題。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫,實際參與身體活動。	復甦姿勢急救技術之演練。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Cc-IV-1 水域休閒活動綜合運用。 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。 Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺(需換氣 5 次以上)。		求生技能。
第 19 週	健康:第三篇即刻救援 第二章心肺復甦術 體育:第六篇大家動起來 第一章游泳~仰式	3	1. 讓學生明白心肺復術的使用時機、技巧。 2. 讓學生熟練操作	1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救	認知情意技能	【海洋教育】 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。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

			心肺復甦術、復甦姿勢。 3. 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。 4. 運用陸上及水上划手練習，了解蝶泳划手技巧。	性。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 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。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	技術之演練。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Cc-IV-1 水域休閒活動綜合運用。 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。 Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。		
第 20 週 6/24(四)-6/25(五)第三次段考	健康:第三篇即刻救援 第二章心肺復甦術 體育:第六篇大家動起來 第二章體操 (第三次段考)	3	1. 讓學生明白心肺復甦術的使用時機、技巧。 2. 讓學生熟練操作心肺復甦術、復甦	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、復甦姿勢急救技術之演	認知情意技能	【生涯規劃教育】 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。

			姿勢。 3. 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。 4. 瞭解競技體操比賽的種類與評分標準。 5. 瞭解平衡木的動作要領。 6. 能做出平衡木不同方式的走動。 7. 學生能嘗試做出平衡木各項動作。 8. 學生能展現有自主決定的能力，能設計個人組合動作。 9. 學生能綜合技術，成功且流暢地展現平衡木組合動作。	1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 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-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 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。	練。 Ia-IV-2 器械體操動作組合。		
第 21 週 6/30(三)休業式	健康:第三篇即刻救援 第二章心肺復甦術 體育:第六篇大家動起來 第二章體操 (休業式)	3	1. 讓學生明白心肺復甦術的使用時機、技巧。 2. 讓學生熟練操作心肺復甦術、復甦姿勢。 3. 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。 4. 瞭解競技體操比	1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	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。 Ia-IV-2 器械體操動作組合。	認知情意技能	【生涯規劃教育】 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

			賽的種類與評分標準。 5. 瞭解平衡木的動作要領。 6. 能做出平衡木不同方式的走動。 7. 學生能嘗試做出平衡木各項動作。 8. 學生能展現有自主決定的能力，能設計個人組合動作。 9. 學生能綜合技術，成功且流暢地展現平衡木組合動作。	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 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。			
--	--	--	--	--	--	--	--

◎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「學期目標」、「學期重點」、「評量方式」應有不同，本表僅呈現進度規劃，各校可視學生學習起點與需求適時調整規劃。