

臺南市公(私)立安南區安順國民中學 115 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/□特教班)

教材版本	奇鼎	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 第一單元 愛的你我他 1.能理解愛的意涵及情感發展的原則與因應方式。 2.能瞭解發生非預期懷孕時可以做的抉擇與後續需面臨的各種狀況。 第二單元 防治大作戰 1.認識性病的症狀並學習預防方法。 2.學習正確理解愛滋病以及預防方法，關懷並支持愛滋防治。 第三單元 「食」在很健康 1.認識六大營養素，學習均衡飲食，瞭解食材選購、處理與保存，並認識食物中毒的類型與應對方式。 2.瞭解食品標示與營養標示內容，培養選購食品的判斷力並關心食安議題。 體育 第四單元 水陸蛟龍 1.學習跳遠助跑、起跳、空中動作、落地動作技術，認識急行跳遠的動作技術及流程，並透過觀摩和合作，改善動作技能表現。 2.瞭解水中安全與自救和仰泳之相關知識，學習仰泳的動作要領，做出仰泳腿部與手部的聯合動作，並模擬溺水情境中做出水中自救的基本動作。 3.認識不同的自行車種類，再進一步瞭解自行車的結構、零件與功用，學習自行車騎乘注意事項。 第五單元 運動教室 1.瞭解切球、挑球的相關知識和動作要領，並將所學的技能連貫使用。 2.瞭解團隊合作在籃球比賽中的重要性，認識防守基本動作要領與姿勢，學習進攻與防守技術，並發揮團隊合作。 3.知悉高手傳接球的運用時機，熟悉高手接球的要領，瞭解高手傳接球的策略運用。				

	4.瞭解桌球運動之相關知識，學習桌球正拍發平擊球之動作要領，以及正拍發平擊球結合正、反拍連續擊球，將單打比賽的規則並應用於比賽之中。 第六單元 享受奔跑 1.學習行進間足球運球和傳接球組合，認識左、右足操作前後及左右交互等方向之運球技術，透過傳球與跑位，學會進攻及防守的技能。 2.學習慢壘傳接球、打擊之相關知識。							
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 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-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							
	教學期程	單元與活動 名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
					學習表現	學習內容		
	第一週	◎健康 1-1：愛的練習	1	能說明親密關係發展進程，並區辨喜歡、愛和迷戀。	2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。	Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重	1.歷程性評量： (1)課堂認真聽講	【性別平等教育】 性 J3 檢視家庭、學校、

	曲			2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 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。	態度。 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-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	並踴躍發言。 (2)積極參與課堂活動。 2.總結性評量：能瞭解親密關係建立過程。	職場中基於性別刻板印象產生的偏見與歧視。 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 性 J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。 性 J8 解讀科技產品的性別意涵。 【家庭教育】 家 J3 了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。 家 J4 探討約會、婚姻與家庭建立的歷程。 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 【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 J17 愛自己與愛他人的能力。 【安全教育】 安 J7 了解霸凌防制的精神。 安 J8 演練校園災害預防的課題。 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。 【多元文化教育】 多 J9 關心多元文化議題並做出理性判斷。
第一週	◎體育 4-1：平沙落雁～跳遠	2	1.能理解暖身、伸展活動，可以減少跳遠練習或比賽運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全的運動行為。 2.能與同學討論如何提升腿肌力訓練的方法，並正向溝通有效策略，提高學習效能。 3.能做到跳遠助跑、起跳、空中動作、落地動作技術。	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 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。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	1.歷程性評量：積極參與課程並回答問題。 2.總結性評量：能說出動作要領。	【品德教育】 品 J9 知行合一與自我反省。 【安全教育】 安 J6 了解運動設施安全的維護。

第二週	◎健康 1-1：愛的練習曲	1	能說明經營感情的方法。	2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 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。	Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。 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-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	1.歷程性評量：課堂認真聽講並踴躍發言。 2.總結性評量： (1)能說出愛與喜歡的定義。 (2)能瞭解感情經營的三個好方法。 3.紙筆測驗：完成Let's do it。	【性別平等教育】 性 J3 檢視家庭、學校、職場中基於性別刻板印象產生的偏見與歧視。 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 性 J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。 性 J8 解讀科技產品的性別意涵。 【家庭教育】 家 J3 了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。 家 J4 探討約會、婚姻與家庭建立的歷程。 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 【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 J17 愛自己與愛他人的能力。 【安全教育】 安 J7 了解霸凌防制的精神。 安 J8 演練校園災害預防的課題。 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。 【多元文化教育】 多 J9 關心多元文化議題並做出理性判斷。
第二週	◎體育 4-1：平沙落雁～跳遠	2	1.能理解暖身、伸展活動，可以減少跳遠練習或比賽運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全的運動行為。 2.能與同學討論如何提升腿肌力訓練的方法，並正向溝通有效策略，提高學習效能。 3.能做到跳遠助跑、起跳、空中動作、落地動作技術。	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 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。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	1.歷程性評量：積極參與課程並回答問題。 2.總結性評量： (1)能說出動作要領。 (2)能完成不同的助跑步數練習。 (3)能完成 Let's do it 的練習。 3.學生自我檢核。	【品德教育】 品 J9 知行合一與自我反省。 【安全教育】 安 J6 了解運動設施安全的維護。

			4.能透過班級檢測活動中，檢視彼此動作正確及完整性。 5.能認識急行跳遠的動作技術及流程，並透過觀摩和合作，改善動作技能表現。	4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。			
第三週	◎健康 1-1：愛的練習曲	1	能評估自身建立親密關係後的生活變化。	2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 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。	Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。 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-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	1.歷程性評量：課堂認真聽講並踴躍發言。 2.總結性評量：能學會拒絕不想要的親密邀約。 3.紙筆測驗：完成Let's do it。	【性別平等教育】 性 J3 檢視家庭、學校、職場中基於性別刻板印象產生的偏見與歧視。 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 性 J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。 性 J8 解讀科技產品的性別意涵。 【家庭教育】 家 J3 了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。 家 J4 探討約會、婚姻與家庭建立的歷程。 家 J5 了解與家人溝通

							互動及相互支持的適切方式。 【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 J17 愛自己與愛他人的能力。 【安全教育】 安 J7 了解霸凌防制的精神。 安 J8 演練校園災害預防的課題。 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。 【多元文化教育】 多 J9 關心多元文化議題並做出理性判斷。
第三週	◎體育 4-2：安全無漾～仰泳	2	能瞭解水中安全與自救和仰泳之相關知識。	1c-IV-2 評估運動風險,維護安全的運動情境。 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	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）。	1.歷程性評量：活動過程中能鼓勵同學與自己。 2.總結性評量： (1)瞭解水域安全的重要性和救溺	【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。 【安全教育】 安 J3 了解日常生活容

				專項運動技能。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。		五步。 (2)能完成活動目標。	易發生事故的原因。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。
第四週	◎健康 1-1：愛的練習曲	1	1.能列舉感情結束時溝通的適當方法。 2.能說明面對感情結束後負面情緒的方法。	2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 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。	Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。 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-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	1.歷程性評量： (1)課堂認真聽講並踴躍發言。 (2)積極參與組內討論並上臺分享。 2.總結性評量： (1)能瞭解分手的不同方式。 (2)能簡述抒發負面情緒的方法。 3.紙筆測驗：完成健康好行。	【性別平等教育】 性 J3 檢視家庭、學校、職場中基於性別刻板印象產生的偏見與歧視。 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 性 J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。 性 J8 解讀科技產品的性別意涵。 【家庭教育】 家 J3 了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。 家 J4 探討約會、婚姻與家庭建立的歷程。 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適

							切方式。 【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 J17 愛自己與愛他人的能力。 【安全教育】 安 J7 了解霸凌防制的精神。 安 J8 演練校園災害預防的課題。 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。 【多元文化教育】 多 J9 關心多元文化議題並做出理性判斷。
第四週	◎體育 3-2：安全無恙～仰泳	2	1.能瞭解水中安全與自救和仰泳之相關知識。 2.能瞭解仰泳的動作要領，並能做出仰泳腿部與手部的聯合動作，以及能夠在過程中超越自我。 3.能在模擬溺水情境中做	1c-IV-2 評估運動風險,維護安全的運動情境。 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。	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）。	1.歷程性評量：課堂中發表自己的經驗或看法。 2.總結性評量： (1)瞭解仰泳動作和其背景知識。 (2)能完成活動目	【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。 【安全教育】 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。

			出水中自救的基本動作。	1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。		標。	安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。
第五週	◎健康 1-2：意外的新生命	1	能理解非預期懷孕對自身會有什麼影響。	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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。 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-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健的認識。	1.歷程性評量：課堂認真聽講並踴躍發言。 2.總結性評量：能簡述非預期懷孕造成的五個方面的影響。 3.紙筆測驗：完成 Let's do it。	【生命教育】 生 J3 性別與自我之間的關係。 生 J4 了解自己的渴望與追求，如何以適當的方法達成目標。 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。 【家庭教育】 家 J4 探討約會、婚姻與家庭建立的歷程。 家 J7 約會、婚姻與家庭的發展歷程。 家 J8 親密關係的發展。
第五週	◎體育 4-2：安全無恙～仰泳	2	能瞭解仰泳的動作要領，並能做出仰泳腿部與手部的聯合動作，以及能夠在過程中超越自我。	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 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	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）。	1.歷程性評量：認真參與比賽並樂在其中。 2.總結性評量： (1)能簡述規則的	【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。 【安全教育】

				性的身體控制能力，發展專項運動技能。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。		重點。 (2)能瞭解仰泳划水動作要領。	安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。
第六週 (10/6-10/7 第一次定期考)	◎健康 1-2：意外的新生命	1	1.認識協助非預期懷孕的各種方法，並理解各種方法會造成的後續結果。 2.能釐清自己的現狀，堅定自己的立場並思考做的決定後的後果。	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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。 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-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健的認識。	1.歷程性評量：課堂認真聽講並踴躍發言。 2.總結性評量： (1)能簡述未成年懷孕可尋求協助的管道。 (2)能瞭解臺灣女高中生的倡議宣導活動重點。 3.紙筆測驗：完成健康好行。	【生命教育】 生 J3 性別與自我之間的關係。 生 J4 了解自己的渴望與追求，如何以適當的方法達成目標。 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。 【家庭教育】 家 J4 探討約會、婚姻與家庭建立的歷程。 家 J7 約會、婚姻與家庭的發展歷程。 家 J8 親密關係的發展。
第六週 (10/6-10/7 第一次定期考)	◎體育 4-2：安全無恙～仰泳	2	能瞭解仰泳的動作要領，並能做出仰泳腿部與手部的聯合動作，以及能夠在過程	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 2c-IV-3 表現自信樂觀、	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。	1.歷程性評量：依照教師的說明進行仰泳划水練	【海洋教育】 海 J1 參與多元海洋休閒與水域活動，熟練

			中超越自我。	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。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。	Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。	習。 2.學生自我檢核。	各種水域求生技能。 【安全教育】 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。
第七週	◎健康 2-1：親密的接觸者	1	1.建立性傳染病防治的基本觀念。 2.評估危險性行為對健康造成的衝擊與風險。	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。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Db-IV-8 愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	1.歷程性評量：課堂認真聽講並踴躍發言。 2.總結性評量： (1)能說明傳染病三要素。 (2)能瞭解危險性行為可能造成的危害。	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 【生命教育】 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。
第七週	◎體育 4-3 精彩可騎～自行車	2	1.能認識不同的自行車種類。 2.能進一步瞭解自行車的結構、零件與功用。	2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 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	Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。	歷程性評量：積極參與課程內容並踴躍發表。	【家庭教育】 家 J11 規劃與執行家庭的各種活動（休閒、節慶等）。 【安全教育】 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。

				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。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。			
第八週	◎健康 2-1：親密的接觸者	1	認識我國常見的性病現況，及不同性病對健康造成的影響。	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。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Db-IV-8 愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	1.歷程性評量：課堂認真聽講並踴躍發言。 2.總結性評量：能簡述披衣菌、淋病、梅毒、尖形濕疣與生殖器疱疹的病原體、傳染途徑、症狀及影響。	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 【生命教育】 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。
第八週	◎體育 4-3 精彩可騎～自行車	2	能知道自行車騎乘注意事項。	2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 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。	Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。	1.歷程性評量：積極參與課程內容並踴躍發表。 2.總結性評量：熟悉自行車手勢。 3.學生自我檢核。	【家庭教育】 家 J11 規劃與執行家庭的各種活動（休閒、節慶等）。 【安全教育】 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。

				4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。			
第九週	◎健康 2-1：親密的接觸者	1	理解安全性行為的重要性，並堅定健康的性行為生活規範與態度。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Db-IV-8 愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	1.歷程性評量：課堂認真聽講並踴躍發言。 2.總結性評量： (1)能瞭解 ABC 防護原則。 (2)能簡述保險套使用步驟。 3.紙筆測驗：完成健康好行。	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 【生命教育】 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。
第九週	◎體育 5-1 前挑後切～羽球	2	1.能瞭解切球的相關知識和動作要領，並在運動的情境中作出正確的切球動作。 2.讓學生在運動的情境中對練，將所學的技能連貫使用，練習的過程中彼此互相修正和鼓勵。	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。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	歷程性評量： (1)課堂認真聽講並踴躍發言。 (2)協助、指導同學完成目標動作。	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J7 學習蒐集與分析工作／教育環境的資料。
第十週	◎健康 2-2：愛滋病	1	認識愛滋病與愛滋病的傳染途徑及症狀。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝	Db-IV-8 愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。	1.歷程性評量：課堂認真聽講並踴	【人權教育】 人 J5 了解社會上有不

	防治			擊與風險。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 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。 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。	Fb-IV-3 保護性的健康行為。	躍發言。 2.總結性評量：能簡述愛滋病的傳染途徑、潛伏期、症狀與治療方式。	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。 【法治教育】 法 J2 避免歧視。 【品德教育】 品 J6 關懷弱勢的意涵、策略，及其實踐與反思。 【國際教育】 國 J11 尊重與維護不同文化群體的人權與尊嚴。
第十週	◎體育 5-1 前挑後切～羽球	2	1.能瞭解挑球的相關知識和動作要領，並在運動的情境中作出正確的挑球動作。 2.讓學生在運動的情境中對練，將所學的技能連貫使用，練習的過程中彼此互相修正和鼓勵。	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。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.歷程性評量：課堂認真聽講並踴躍發言。 2.總結性評量： (1)能依教師指令做出正拍挑球、反拍挑球的正確動作。 (2)能做出正拍、反拍動作並將球挑過網。 (3)可以控制挑球的方向。	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J7 學習蒐集與分析工作／教育環境的資料。

						3.學生自我檢核。	
第十一週	◎健康 2-2：愛滋病防治	1	理解現階段國內外愛滋感染的盛行率與發生趨勢，正視愛滋病對於個人與社會各層面的衝擊。	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。 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。 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。	Db-IV-8 愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	1.歷程性評量：課堂認真聽講並踴躍發言。 2.總結性評量：能瞭解不同國家的愛滋病現況。 3.紙筆測驗：完成Let's do it。	【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。 【法治教育】 法 J2 避免歧視。 【品德教育】 品 J6 關懷弱勢的意涵、策略，及其實踐與反思。 【國際教育】 國 J11 尊重與維護不同文化群體的人權與尊嚴。
第十一週	◎體育 5-2 堅守崗位～籃球	2	1.能瞭解團隊合作在籃球比賽中的重要性。 2.瞭解防守基本動作要領與姿勢，並檢核動作的正確性。	2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2d-IV-3 鑑賞運動的本土與世界文化價值。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.歷程性評量：課堂認真聽講並踴躍發言。 2.總結性評量： (1)能正確做出滑步與交叉步。 (2)能正確做出防守基本動作。	【生涯規劃教育】 涯 J3 察覺自己的能力與興趣。 【戶外教育】 戶 J5 在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。

				題。			
第十二週	◎健康 2-2：愛滋病防治	1	1.認識防治愛滋病的資源、規範與策略，並建立正確的防治觀念與態度。 2.公平看待愛滋感染者，並展現對愛滋病患的關懷。	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。 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。 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。	Db-IV-8 愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	1.歷程性評量：課堂認真聽講並踴躍發言。 2.總結性評量：認識紅絲帶運動並能簡述相關案例。	【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。 【法治教育】 法 J2 避免歧視。 【品德教育】 品 J6 關懷弱勢的意涵、策略，及其實踐與反思。 【國際教育】 國 J11 尊重與維護不同文化群體的人權與尊嚴。
第十二週	◎體育 5-2 堅守崗位～籃球	2	1.學會進攻與防守技術，並發揮團隊合作。 2.養成遵守常規並主動參與團體的學習。	2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2d-IV-3 鑑賞運動的本土與世界文化價值。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.歷程性評量：認真完成練習且積極參與比賽。 2.總結性評量： (1)能正確做出防守基本動作。 (2)能完成守護堡壘活動。 (3)能將所學技巧應用在突破重圍的活動中。	【生涯規劃教育】 涯 J3 察覺自己的能力與興趣。 【戶外教育】 戶 J5 在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。

				題。		(4)能將所學技巧應用在比賽中。 3.學生自我檢核。	
第十三週 (11/26-11/27 第二次定期 考)	◎健康 2-2：愛滋病 防治	1	1.認識防治愛滋病的資源、 規範與策略，並建立正確的 防治觀念與態度。 2.公平看待愛滋感染者，並 展現對愛滋病患的關懷。	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。 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。 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。	Db-IV-8 愛滋病及其它性 病的預防方法與關懷。 Fb-IV-3 保護性的健康行 為。	1.歷程性評量：課 堂認真聽講並踴 躍發言。 2.總結性評量： 能說明愛滋病篩 檢、治療與協助 的管道。 3.紙筆測驗：完成 健康好行。	【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。 【法治教育】 法 J2 避免歧視。 【品德教育】 品 J6 關懷弱勢的意 涵、策略，及其實踐與 反思。 【國際教育】 國 J11 尊重與維護不 同文化群體的人權與 尊嚴。
第十三週 (11/26-11/27 第二次定期 考)	◎體育 5-3 高手過招 ～排球	2	1.能知悉高手傳接球的運 用時機。 2.能熟悉高手接球的要領。	1c-IV-1 瞭解各項運動基 礎原理和規則。 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。 1d-IV-1 瞭解各項運動技 能原理。 4d-IV-1 發展適合個人之 專項運動技能。	Ha-IV-1 網／牆性球類運 動動作組合及團隊戰術。	歷程性評量：積 極參與課程並踴 躍發表。	【安全教育】 安 J2 判斷常見的事故 傷害。 安 J6 了解運動設施安 全的維護。

第十四週	◎健康 3-1：用心吃 最安心	1	認識每日飲食指南與健康餐盤，學習均衡飲食。	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 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-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 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。	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.歷程性評量：課堂認真聽講並踴躍發言。 2.總結性評量：能簡述六大類食物。	【生命教育】 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。
第十四週	◎體育 5-3 高手過招 ～排球	2	能與同學進行高手傳接球練習，進而知道高手傳接球的策略運用。	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 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。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.歷程性評量：積極參與課程並踴躍發表。 2.學生自我檢核。	【安全教育】 安 J2 判斷常見的事故傷害。 安 J6 了解運動設施安全的維護。
第十五週	◎健康 3-1：用心吃 最安心	1	瞭解食材選購及食材保存管理的方法。	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-4 理解促進健康生	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	1.歷程性評量：課堂認真聽講並踴躍發言。	【生命教育】 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、

				活的策略、資源與規範。 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-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 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。	式、改善策略與食物中毒預防處理方法。	2.總結性評量： (1)能說明三章一Q。 (2)能瞭解食材的挑選與處理方法。 3.紙筆測驗：完成Let's do it。	休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。
第十五週	◎體育 5-4 運球唯握 ～桌球	2	1.能瞭解桌球運動之相關知識。 2.能瞭解桌球正拍發平擊球之動作要領、並能做出正拍發平擊球技術。 3.能做出正拍發平擊球結合正、反拍連續擊球。	1c-IV-1 瞭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。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.歷程性評量：依據教師指示進行練習與調整動作。 2.總結性評量： (1)能說出正拍發平擊球的動作要領。 (2)能做出正拍發平擊球的動作。 (3)能做出正拍發平擊球結合反拍推球與正拍發平擊球結合正拍攻球。	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J11 分析影響個人生涯決定的因素。

第十六週	◎健康 3-1：用心吃 最安心	1	1.瞭解食材選購及食材保存管理的方法。 2.透過對食品中毒的認識，學習預防食品中毒。	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 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-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 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。	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.歷程性評量：課堂認真聽講並踴躍發言。 2.總結性評量： (1)能瞭解食材保存方法。 (2)能說明食品中毒的四種類型。	【生命教育】 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。
第十六週	◎體育 5-4 運球唯握 ～桌球	2	1.能瞭解桌球正拍發平擊球之動作要領、並能做出正拍發平擊球技術。 2.能瞭解單打比賽的規則並應用於比賽之中。 3.瞭解活動的動作要求，以及能夠做出團隊互動合作的精神。	1c-IV-1 瞭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。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.歷程性評量： (1)依據教師指示進行練習與調整動作。 (2)比賽前與隊友討論戰略。 2.總結性評量：確實瞭解比賽規則。 3.學生自我檢核。	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J11 分析影響個人生涯決定的因素。

				3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。			
第十七週	◎健康 3-1：用心吃最安心	1	透過對食品中毒的認識，學習預防食品中毒。	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 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-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 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。	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.歷程性評量：課堂認真聽講並踴躍發言。 2.總結性評量： (1)能瞭解食品中毒的症狀與處理方法。 (2)能簡述預防食品中毒的「五要」原則。 3.紙筆測驗：完成健康好行。	【生命教育】 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。
第十七週	◎體育 6-1 立足天下～足球	2	1.能理解做好暖身、伸展活動，可以減少足球練習或比賽運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全運動行為。 2.能做出行進間足球運球和傳接球組合，並透過競爭、合作學習策略，改善動作技能表現，以利於日後學	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。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.歷程性評量：積極參與課程並踴躍發表。 2.總結性評量：能說出動作要領及對抗勝利的關鍵。	【安全教育】 安 J6 了解運動設施安全的維護。

			習。	4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。			
第十八週	◎健康 3-2：聰明選健康吃	1	學習閱讀食品標示，清楚標示中各項目的重要性，並認識食品標章。	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 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。 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。 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。	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。 Eb-IV-2 健康消費行動方案與相關法規、組織。 Eb-IV-3 健康消費問題的解決策略與社會關懷。	1.歷程性評量：課堂認真聽講並踴躍發言。 2.總結性評量：能簡述常見食品標章。 3.紙筆測驗：完成Let's do it。	【生命教育】 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。 【環境教育】 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 J6 了解世界人口數量增加、糧食供給與營養的永續議題。 【國際教育】 國 J10 了解全球永續發展之理念。 【閱讀素養教育】 閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。 【品德教育】 品 J5 資訊與媒體的公共性與社會責任。
第十八週	◎體育 6-1 立足天下～足球	2	1.能理解做好暖身、伸展活動，可以減少足球練習或比賽運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全運動行為。	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	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.歷程性評量：積極參與課程並踴躍發表。 2.總結性評量： (1)能說出動作要領及關鍵要素並	【安全教育】 安 J6 了解運動設施安全的維護。

			2.能與同學討論如何提升傳接球之技巧，並正向溝通有效策略，提高學習效能。 3.能從班級的足球比賽觀摩中，體察參賽者運、傳球行進的變化和精湛球技，發表運動欣賞之體驗。 4.能做到左、右足操作前後及左右交互等方向之運球技術。 5.能透過傳球與跑位，學會進攻及防守的技能。	性的身體控制能力，發展專項運動技能。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 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。		流暢完成。 (2)能畫出比賽中黃金三角的陣型。 (3)能流暢完成個人動作及小組合作能順利完成。 3.學生自我檢核。	
第十九週	◎健康 3-2：聰明選健康吃	1	瞭解不同食品添加物的用途，以及對人體健康可能造成的影響，延伸認識我國食安風暴案例。	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 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。 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。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健	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。 Eb-IV-2 健康消費行動方案與相關法規、組織。 Eb-IV-3 健康消費問題的解決策略與社會關懷。	1.歷程性評量：課堂認真聽講並踴躍發言。 2.總結性評量：能說出四種食品添加物。	【生命教育】 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。 【環境教育】 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 J6 了解世界人口數量增加、糧食供給與營養的永續議題。 【國際教育】 國 J10 了解全球永續發展之理念。 【閱讀素養教育】 閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。

				康技能和生活技能。			【品德教育】 品 J5 資訊與媒體的公共性與社會責任。
第十九週	◎體育 6-2：壁壘分明～慢速壘球	2	能瞭解慢壘傳接球之相關知識，並做出慢壘傳接球的動作技術。	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。	Hd-IV-1 守備／跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	歷程性評量：課堂認真聽講並積極參與。	【安全教育】 安 J6 了解運動設施安全的維護。 【品德教育】 品 J8 理性溝通與問題解決。 品 J9 知行合一與自我反省。
第二十週 (1/13-1/14 第三次定期考)	◎健康 3-2：聰明選健康吃	1	瞭解責任消費，學習辨識食品中可能隱藏的陷阱。	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 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。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定	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。 Eb-IV-2 健康消費行動方案與相關法規、組織。 Eb-IV-3 健康消費問題的解決策略與社會關懷。	1.歷程性評量：課堂認真聽講並踴躍發言。 2.總結性評量：能說明購買健康食品前的三原則。 3.紙筆測驗：完成Let's do it。	【生命教育】 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。 【環境教育】 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 J6 了解世界人口數量增加、糧食供給與營養的永續議題。 【國際教育】 國 J10 了解全球永續發展之理念。

				健康行動策略。 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。			【閱讀素養教育】 閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。 【品德教育】 品 J5 資訊與媒體的公共性與社會責任。
第二十週 (1/13-1/14 第三次定期考)	◎體育 6-2：壁壘分明～慢速壘球	2	能瞭解慢壘打擊之相關知識，並做出慢壘打擊的動作技術。	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。	Hd-IV-1 守備／跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.歷程性評量：課堂認真聽講並積極參與。	【安全教育】 安 J6 了解運動設施安全的維護。 【品德教育】 品 J8 理性溝通與問題解決。 品 J9 知行合一與自我反省。
第二十一週	◎健康 3-2：聰明選健康吃	1	1.瞭解責任消費，學習辨識食品中可能隱藏的陷阱。 2.認識剩食議題。	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 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	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。 Eb-IV-2 健康消費行動方案與相關法規、組織。 Eb-IV-3 健康消費問題的解決策略與社會關懷。	1.歷程性評量：課堂認真聽講並踴躍發言。 2.總結性評量： (1)能瞭解責任消費。 (2)能說出減少剩食方法。	【生命教育】 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。 【環境教育】 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 J6 了解世界人口數量增加、糧食供給與

				動的自覺利益與障礙。 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。 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。		3.紙筆測驗： 完成健康好行。	營養的永續議題。 【國際教育】 國 J10 了解全球永續發展之理念。 【閱讀素養教育】 閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。 【品德教育】 品 J5 資訊與媒體的公共性與社會責任。
第二十一週	◎體育 6-2：壁壘分明 ～慢速壘球	2	能瞭解慢壘打擊之相關知識，並做出慢壘打擊的動作技術。	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。	Hd-IV-1 守備／跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.歷程性評量：課堂認真聽講並積極參與。 2.學生自我檢核。	【安全教育】 安 J6 了解運動設施安全的維護。 【品德教育】 品 J8 理性溝通與問題解決。 品 J9 知行合一與自我反省。

◎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」應為學校(可結合學年會議)應以學習階段為單位，清楚安排兩年內「學習表現」與「學習內容」如何規劃在各個單元讓學生習得。

◎「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。

臺南市公(私)立安南區安順國民中學 115 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/□特教班)

教材版本	奇鼎	實施年級 (班級/組別)	八年級下學期	教學節數	每週(3)節，本學期共(63)節。
課程目標	健康 第一單元 醫藥大哉問 1.知道慢性病的定義及症狀，並懂得慢性病預防方法。 2.學習正確的用藥知識，知道如何保存與丟棄，並能分辨來路不明的藥品。 3.瞭解健保的精神與健保卡的使用，學習分級醫療的概念。 第二單元 安身立命大作戰 1.瞭解事故傷害的起因，解析不同場合下可能存在的事故傷害，並能從中學習相關安全準則。 2.認識與辨識創傷類型，瞭解不同創傷的處理方式及注意事項，並按步驟學習不同包紮法的包紮流程。 3.瞭解 CPR 心肺復甦術、AED 使用和復甦姿勢對健康和生命的重要性，熟練掌握實施程序，並能根據情境調整操作流程。 體育 第三單元 球類大集合 1.瞭解慢速壘球之歷史、相關知識與規則，學習內野接滾地球傳球組合動作與外野接高飛球傳球組合動作之技巧。 2.瞭解團隊合作在籃球比賽中的重要性，學習上籃、卡位與籃板球技術。 3.瞭解腳步對於桌球的重要性與應用，學習側併步的動作要領，認識雙打比賽規則與雙打跑位並應用於比賽之中。 4.瞭解反手發球與網前球的相關知識和動作要領，將所學技能於練習中連貫使用。 5.瞭解頭頂球的動作要領與應用時機，學習足球發邊線球的規則及動作要領。 第四單元 民俗與舞蹈 1.瞭解舞蹈的起源分類，學習土風舞的動作，培養團隊合作意識，利用美的原則創作舞步並分享。 2.瞭解毬子的起源分類與各種動作技巧，培養團隊合作精神。 3.認識人體弱點，使用基本防禦姿勢保護弱點不受攻擊，學習移動與基本防禦姿勢配合以及反擊，分析環境與情境，思考適合使用基本防身術的時機。				

	第五單元 運動教室						
	1.瞭解帕運的相關知能與歷史由來，尊重身心障礙者並且主動協助，同理身心障礙者並主動欣賞帕運比賽。 2.瞭解瑜伽的起源與歷史背景，學習單人和雙人瑜伽的動作。						
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 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-B3 具備審美與表現的能力，瞭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。						
	課 程 架 構						
教學期程	單元與活動 名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
第一週	◎健康 1-1：健康的 隱形破壞者	1	建立慢性病的基本觀念，並 關注我國的十大死因。	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。 2a-IV-2 自主思考健康問 題所造成的威脅感與嚴	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。	1.歷程性評量：專 心聆聽並認真思 考。 2.總結性評量： (1)能瞭解臺灣近 年十大死因。	【家庭教育】 家 J5 了解與家人溝通 互動及相互支持的適 切方式。 家 J6 覺察與實踐青少 年在家庭中的角色責 任。

				重性。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 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-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 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。			【生命教育】 生 J4 分析快樂、幸福與生命意義之間的關係。
第一週	◎體育 3-1：壁壘森嚴～慢速壘球	2	1.能瞭解慢速壘球之歷史及相關知識。 2.能瞭解內野接滾地球傳球組合動作之技巧，並做出內野接滾地球傳球的動作技術。	1c-IV-1 瞭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。 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。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	Hd-IV-1 守備跑分性運動動作組合及團隊戰術。	1.歷程性評量：課堂認真聆聽講解且積極參與課程內容。 2.總結性評量： (1)能做出接滾地球基本動作。 (2)能做出接高飛球的守備動作。	【安全教育】 安 J5 了解特殊體質學生的運動安全。 【閱讀素養教育】 閱 J3 理解學科知識內的重要詞彙的意涵，並懂得如何運用該詞彙與他人進行溝通。

				4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。			
第二週	◎健康 1-1：健康的隱形破壞者	1	認識常見的慢性病的病因與症狀，並避免接觸各慢性病的危險因子。	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。 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。 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-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 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。	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。	1.歷程性評量：專心聆聽並認真思考。 2.總結性評量： (1)能簡述惡性腫瘤、高血壓、冠心病、腦中風、糖尿病與腎臟病的成因、症狀以及預防方法。 3.學生自我檢核：檢核自己與慢性病的距離。	【家庭教育】 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 家 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。 【生命教育】 生 J4 分析快樂、幸福與生命意義之間的關係。
第二週	◎體育 3-1：壁壘森嚴～慢速壘球	2	能瞭解慢速壘球的規則，並進行比賽體會運動的樂趣。	1c-IV-1 瞭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。 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	Hd-IV-1 守備跑分性運動動作組合及團隊戰術。	1.歷程性評量：認真參與比賽並樂在其中。 2.總結性評量：能簡述規則的重點。 3.學生自我檢核。	【安全教育】 安 J5 了解特殊體質學生的運動安全。 【閱讀素養教育】 閱 J3 理解學科知識內的重要詞彙的意涵，並懂得如何運用該詞彙與他人進行溝通。

				性的身體控制能力，發展專項運動技能。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 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。			
第三週	◎健康 1-1：健康的隱形破壞者	1	瞭解代謝症候群判定的標準與衍生的疾病。	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。 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。 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-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技	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。	1.歷程性評量：專心聆聽並認真思考。 2.總結性評量：能簡述代謝症候群的定義與標準。	【家庭教育】 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 家 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。 【生命教育】 生 J4 分析快樂、幸福與生命意義之間的關係。

				能，解決健康問題。			
第三週	◎體育 3-2 力挽狂籃 ～籃球	2	1.能瞭解團隊合作在籃球比賽中的重要性。 2.瞭解上籃的基本動作要領與姿勢，並檢核動作的正確性。 3.學會卡位與籃板球技術，並發揮團隊合作。	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 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-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.歷程性評量：認真聆聽教師解說。 2.總結性評量： (1)能正確完成帶球上籃步伐。 (2)運球時步伐正確且動作流暢。	【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。
第四週	◎健康 1-1：健康的隱形破壞者	1	能在日常生活中檢視自身健康狀況，做好自我健康管理，預防慢性病發生。	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。 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。 1b-IV-3 因應生活情境的	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。	1.歷程性評量：專心聆聽並認真思考。 2.總結性評量：能認識慢性病照護的社會資源。 3.紙筆測驗：完成健康好行的紀錄。	【家庭教育】 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 家 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。 【生命教育】 生 J4 分析快樂、幸福與生命意義之間的關係。

				健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 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。			
第四週	◎體育 3-2 力挽狂籃 ～籃球	2	1.學會卡位與籃板球技術，並發揮團隊合作。 2.養成遵守常規並主動參與團體的學習。	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 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-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.歷程性評量：認真聆聽教師解說。 2.總結性評量： (1)能正確完成卡位動作。 (2)各組於比賽時能運用策略和防守技巧。 3.學生自我檢核。	【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。
第五週	◎健康 1-2 藥你健康	1	1.瞭解正確用藥知識。 2.能辨識藥品的類別。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成衝擊與風險。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，	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。	1.歷程性評量：專心聆聽並踴躍分享。 2.總結性評量： (1)能瞭解正確的	【生命教育】 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係

				持續表現健康技能。 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。		用藥概念。 (2)能簡述不同藥品的種類。	等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。 【閱讀素養教育】 閱 J5 活用文本，認識並運用滿足基本生活需求所使用之文本。 閱 J6 懂得在不同學習及生活情境中使用文本之規則。 閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。 閱 J8 在學習上遇到問題時，願意尋找課外資料，解決困難。 閱 J10 主動尋求多元的詮釋，並嘗試表達自己的想法。 【生涯規劃教育】 涯 J7 學習蒐集與分析工作／教育環境的資料。 涯 J10 職業倫理對工作環境發展的重要性。
第五週	◎體育 3-3 凌波微步～桌球	2	1.能瞭解腳步對於桌球的重要性與應用。 2.能學會側併步的動作要領與應用。	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.歷程性評量：根據說明進行練習與修正動作。 2.總結性評量：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

				與和諧互動。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。		做出正確的側併步動作。	榮譽。
第六週	◎健康 1-2 藥你健康	1	1.能運用正確用藥方式。 2.能理解購藥安全原則。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成衝擊與風險。 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。 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。	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。	1.歷程性評量： (1)專心聆聽並踴躍分享。 (2)積極參與分組討論。 2.總結性評量： (1)能瞭解用藥原則。 (2)能看懂藥袋或藥盒上的資訊與指示。 (3)能簡述用藥方法與服藥標準。 3.紙筆測驗：完成 Let's do it!。	【生命教育】 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。 【閱讀素養教育】 閱 J5 活用文本，認識並運用滿足基本生活需求所使用之文本。 閱 J6 懂得在不同學習及生活情境中使用文本之規則。 閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。 閱 J8 在學習上遇到問題時，願意尋找課外資料，解決困難。 閱 J10 主動尋求多元

							的詮釋，並嘗試表達自己的想法。 【生涯規劃教育】 涯 J7 學習蒐集與分析工作／教育環境的資料。 涯 J10 職業倫理對工作環境發展的重要性。
第六週	◎體育 3-3 凌波微步 ～桌球	2	1.能瞭解雙打比賽規則。 2.能瞭解雙打跑位及規則並應用於比賽之中。	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.歷程性評量： (1)根據說明進行練習與修正動作。 (2)根據說明進行比賽。 2.總結性評量： (1)能說出雙打的兩種搭配跑位方法。 (2)充分瞭解比賽規則。	【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。
第七週 (3/24-3/25 第一次定期考)	◎健康 1-2 藥你健康	1	1.能理解藥品的保存與廢棄原則。 2.能透過政府網站提供的訊息澄清藥品的使用方式。 3.知道生活技能「批判性思考」的重要性與步驟，並能妥善運用。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成衝擊與風險。 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。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的	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。	1.歷程性評量： (1)專心聆聽並踴躍分享。 (2)積極參與分組討論。 2.總結性評量： (1)能認識藥品的保存方式。	【生命教育】 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。 【閱讀素養教育】

				健康技能和生活技能。		(2)能簡述廢棄藥品的六步驟。 3.紙筆測驗：完成 Let's do it!與健康好行。	閱 J5 活用文本，認識並運用滿足基本生活需求所使用之文本。 閱 J6 懂得在不同學習及生活情境中使用文本之規則。 閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。 閱 J8 在學習上遇到問題時，願意尋找課外資料，解決困難。 閱 J10 主動尋求多元的詮釋，並嘗試表達自己的想法。 【生涯規劃教育】 涯 J7 學習蒐集與分析工作／教育環境的資料。 涯 J10 職業倫理對工作環境發展的重要性。
第七週 (3/24-3/25 第一次定期考)	◎體育 3-4 飄移换位 ～羽球	2	能瞭解反手發球的相關知識和動作要領，並在運動的情境中作出標準的反手發球動作。	2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 3d-IV-2 運用運動比賽中	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.歷程性評量：課堂上正向積極的練習。 2.總結性評量： (1)能說出反手發球的使用策略和動作要領。	【國際教育】 國 J1 理解我國發展和全球之關聯性。 國 J2 發展國際視野的國家意識。

				的各種策略。		(2)能說出簡易發球規則。 (3)能將球以標準動作發進目標區域。 (4)能控制球飛行的高度。	
第八週	◎健康 1-3 全民健保與醫療服務	1	1.能辨別全民健保的設立目標。 2.能理解全民健保的制度特性。	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。 4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。	Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。	1.歷程性評量：課堂專心聆聽並積極討論。 2.總結性評量： (1)能瞭解健保意義與概念。 (2)能瞭解健保的納保資格與付費方式。	【品德教育】 品 J3 關懷生活環境與自然生態永續發展。 品 J9 知行合一與自我反省。 品 J7 同理分享與多元接納。 【生命教育】 生 J1 思考生活、學校與社區的公共議題，培養與他人理性溝通的素養。
第八週	◎體育 3-4 飄移换位～羽球	2	1.能瞭解網前球的相關知識和動作要領，並在運動的情境中作出標準的網前球動作。 2.和同學在運動的情境中對練，將所學的技能連貫使用，練習的過程中彼此互相修正和鼓勵。	2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.歷程性評量：能積極為團隊爭取榮耀並給予隊友指導和鼓勵。 2.總結性評量：能運用所學技巧規劃策略成功得分。 3.學生自我檢核。	【國際教育】 國 J1 理解我國發展和全球之關聯性。 國 J2 發展國際視野的國家意識。
第九週	◎健康	1	1.能認識醫療分級制度的	1a-IV-4 理解促進健康生	Fb-IV-5 全民健保與醫療	1.歷程性評量：	【品德教育】

	1-3 全民健保與醫療服務		服務範圍與善用資源。 2.能妥善運用轉診制度與相關的醫療資源。	活的策略、資源與規範。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。 4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。	制度、醫療服務與資源。	(1)專心聆聽並踴躍分享。 (2)積極參與分組討論。 2.總結性評量： (1)能瞭解健康存摺和虛擬健保卡的功能。 (2)能瞭解分級醫療的概念。 3.紙筆測驗：完成 Let's do it。	品 J3 關懷生活環境與自然生態永續發展。 品 J9 知行合一與自我反省。 品 J7 同理分享與多元接納。 【生命教育】 生 J1 思考生活、學校與社區的公共議題，培養與他人理性溝通的素養。
第九週	◎體育 3-5 品頭論足～足球	2	1.能夠理解暖身、伸展活動，可以減少足球練習或比賽運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全的運動行為。 2.能知道頭頂球不僅是防守排除險情，解救門前危急，也是在進攻端作為得分的關鍵技術。 3.能完成頭頂球的動作要領。能與隊友完成方向變化的頭頂球表現。能透過競爭和合作學習策略（距離、方向），改善動作技能表現。	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 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。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.歷程性評量：課堂認真聆聽並能理解課堂內容。 2.總結性評量： (1)能做出正確頭頂球動作。 (2)能確實使用額頭正面、側面頂球。	【生涯規劃教育】 涯 J7 學習蒐集與分析工作/教育環境的資料。
第十週	◎健康	1	能建立正確就醫觀念，珍惜	1a-IV-4 理解促進健康生	Fb-IV-5 全民健保與醫療	1.歷程性評量：	【品德教育】

	1-3 全民健保與醫療服務		醫療資源。	活的策略、資源與規範。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。 4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。	制度、醫療服務與資源。	(1)專心聆聽並踴躍分享。 (2)積極參與分組討論。 2.紙筆測驗：完成Let's do it 與健康好行。	品 J3 關懷生活環境與自然生態永續發展。 品 J9 知行合一與自我反省。 品 J7 同理分享與多元接納。 【生命教育】 生 J1 思考生活、學校與社區的公共議題，培養與他人理性溝通的素養。
第十週	◎體育 3-5 品頭論足～足球	2	1.能完成頭頂球的動作要領。能與隊友完成方向變化的頭頂球表現。能透過競爭和合作學習策略(距離、方向)，改善動作技能表現。 2.能說出足球發邊線球的規則及動作要領。 3.能從班級的足球比賽觀摩中，體察參賽者頭頂球的精湛球技及關鍵拋投的契機掌握，發表運動欣賞之體驗。	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 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。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.歷程性評量： (1)課堂認真聆聽並積極參與。 (2)認真參與比賽並能樂在其中。 2.總結性評量： (1)直球動作正確。 (2)能確實使用額頭正面、側面頂球。 (3)比賽中能達到團隊合作的默契。	【生涯規劃教育】 涯 J7 學習蒐集與分析工作/教育環境的資料。
第十一週	◎健康 2-1 安全技能 總體檢	1	1.評估環境與人為因素對居家安全、交通安全、校園安全的影響與衝擊。 2.體會遵守居家安全、交通	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	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、學校及社區	1.歷程性評量： (1)認真聽講並踴躍發言。 (2)熱絡討論且積	【生命教育】 生 J10 行為者善惡與行為對錯的判斷。 生 J12 公共議題中的

			安全與校園安全的防護守則對健康的好處與困難。 3.能在日常生活中持續檢視並解決造成居家、交通、校園的危險狀況。	行動的自覺利益與障礙。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	安全的防護守則與相關法令。	極分享。 2.總結性評量：能瞭解事故傷害的兩大類。 3.學生自我檢核：檢視居家環境安全。	道德思辨。 【安全教育】 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。 安 J7 了解霸凌防治的精神。 安 J8 演練校園災害預防的課題。 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。
第十一週	◎體育 4-1 舞力全開 ～土風舞	2	1.瞭解舞蹈的起源分類。 2.學會土風舞的動作。	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Ib-IV-1 自由創作舞蹈。 Ib-IV-2 各種社交舞蹈。	歷程性評量：認真聆聽理解上課內容重點。	【國際教育】 國 J5 尊重與欣賞世界不同文化的價值。
第十二週	◎健康 2-1 安全技能 總體檢	1	1.評估環境與人為因素對居家安全、交通安全、校園安全的影響與衝擊。 2.體會遵守居家安全、交通安全與校園安全的防護守則對健康的好處與困難。 3.能在日常生活中持續檢	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。 4a-IV-3 持續地執行促	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、學校及社區安全的防護守則與相關法令。	1.歷程性評量： (1)認真聽講並踴躍發言。 (2)熱絡討論且積極分享。 2.學生自我檢核：檢視交通安全意	【生命教育】 生 J10 行為者善惡與行為對錯的判斷。 生 J12 公共議題中的道德思辨。 【安全教育】 安 J3 了解日常生活容

			視並解決造成居家、交通、校園的危險狀況。	進健康及減少健康風險的行動。		識。 3.紙筆測驗：完成Let's do it。	易發生事故的原因。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。 安 J7 了解霸凌防治的精神。 安 J8 演練校園災害預防的課題。 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。
第十二週	◎體育 4-1 舞力全開 ～土風舞	2	1.能培養團隊合作的精神。 2.能夠利用美的原則創作舞步並分享。	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Ib-IV-1 自由創作舞蹈。 Ib-IV-2 各種社交舞蹈。	1.歷程性評量：積極主動參與課程並做出動作。 2.總結性評量： (1)能夠理解課程內容並與藝術領域連結。 (2)能夠活用課程中所說的美的原則。 3.學生自我檢核。	【國際教育】 國 J5 尊重與欣賞世界不同文化的價值。
第十三週 (5/4-5/5 第二次定期考)	◎健康 2-1 安全技能 總體檢	1	能在日常生活中持續檢視並解決造成居家、交通、校園的危險狀況。	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。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險	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、學校及社區安全的防護守則與相關法令。	1.歷程性評量： (1)認真聽講並踴躍發言。 (2)熱絡討論且勇於分享。 2.紙筆測驗：完成健康好行。	【生命教育】 生 J10 行為者善惡與行為對錯的判斷。 生 J12 公共議題中的道德思辨。 【安全教育】 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。

				的行動。			安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。 安 J7 了解霸凌防治的精神。 安 J8 演練校園災害預防的課題。 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。
第十三週 (5/4-5/5 第二次定期考)	◎體育 4-2 一毬之地～毬子	2	1.瞭解毬子的起源分類。 2.瞭解毬子各種動作技巧,並學會毬子的動作。	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。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Ic-IV-2 民俗運動個人或團隊展演。	1.歷程性評量:積極參與課程並練習。 2.總結性評量:能理解動作的重點。	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。
第十四週	◎健康 2-2 急救技能養成術	1	透過不同類型事故傷害的處理原則與程序,依據生活情境選擇適合的急救技能。	3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 1b-IV-2 認識健康技能和生活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。	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。	1.歷程性評量:認真聽講並踴躍發言。 2.總結性評量: (1)能瞭解急救技術的重要性。 (2)能簡述急救醫藥箱的內容物。 3.學生自我檢核:檢視自家醫藥箱內容物。	【生命教育】 生 J5 覺察生活中的各種迷思,在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨,尋求解決之道。 【安全教育】 安 J10 學習心肺復甦術及 AED 的操作。 安 J11 學習創傷救護技能。

第十四週	◎體育 4-2 一毬之地 ～毬子	2	1.瞭解毬子各種動作技巧，並學會毬子的動作。 2.能培養團隊合作的精神。	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。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Ic-IV-2 民俗運動個人或團隊展演。	1.歷程性評量：積極參與課程並練習。 2.總結性評量： (1)能確實做出小武動作。 (2)能正確做出踢毬動作。 (3)能與隊友討論、改善問題。 3.學生自我檢核。	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。
第十五週	◎健康 2-2 急救技能養成術	1	1.透過不同類型事故傷害的處理原則與程序，依據生活情境選擇適合的急救技能。 2.因應生活情境執行緊急狀況的止血與包紮技術。	3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 1b-IV-2 認識健康技能和生活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。	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。	1.歷程性評量：認真聽講並踴躍發言。 2.總結性評量： (1)能分辨開放性創傷與閉鎖性創傷。 (2)能學會開放性傷口處理步驟。 3.紙筆測驗：完成 Let's do it。	【生命教育】 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。 【安全教育】 安 J10 學習心肺復甦術及 AED 的操作。 安 J11 學習創傷救護技能。
第十五週	◎體育 4-3 拳拳到位 ～基本防身術	2	1.認識人體弱點，以及使用基本防禦姿勢保護弱點不受攻擊。 2.學會移動與基本防禦姿勢配合。	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 運用思考與分析能力，解決運動情境的	Bd-IV-1 武術套路動作與攻防技巧。	1.歷程性評量：課堂認真聆聽並理解上課重點。 2.總結性評量： (1)能做出防禦的	【安全教育】 安 J4 探討日常生活發生事的影響因素。

				問題。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		基本動作。 (2)能做出各項移動的基本動作。	
第十六週	◎健康 2-2 急救技能養成術	1	因應生活情境執行緊急狀況的止血與包紮技術。	3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 1b-IV-2 認識健康技能和生活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。	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。	1.歷程性評量：認真聽講並踴躍發言。 2.總結性評量： (1)能簡述三種止血法。 (1)能根據不同狀況選用不同包紮材料與包紮方法。 (2)能正確完成包紮。 3.紙筆測驗：完成Let's do it!與健康好行。	【生命教育】 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。 【安全教育】 安 J10 學習心肺復甦術及 AED 的操作。 安 J11 學習創傷救護技能。
第十六週	◎體育 4-3 拳拳到位～基本防身術	2	1.學會反擊。 2.分析環境與情境，思考適合使用基本防身術的時機。	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 運用思考與分析能力，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。	Bd-IV-1 武術套路動作與攻防技巧。	1.歷程性評量：課堂認真聆聽並積極參與課程。 2.總結性評量：能善用防身技巧。 3.學生自我檢核。	【安全教育】 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。
第十七週	◎健康 2-3 攜手搶救	1	能體會 CPR 心肺復甦術、AED 使用與復甦姿勢對健	3a-IV-1 精熟地操作健康技能。	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦	1.歷程性評量：課堂認真聆聽並積	【安全教育】 安 J10 學習心肺復甦

			康與生命的重要性並瞭解實施程序。	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。 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。	姿勢急救技術。	極參與課程。 2.總結性評量： (1)能簡述 CPR 與 AED 的作用與原 則。 (2)能瞭解生命之 鏈。	術及 AED 的操作。 安 J11 學習創傷救護 技能。
第十七週	◎體育 5-1 無懼障礙 ～帕運	2	1.能說明帕運的相關知能。 2.能理解帕運的歷史由來。 3.能尊重身心障礙者並且 主動協助。	3b-IV-2 熟悉各種人際 溝通互動技能。 1c-IV-1 瞭解各項運動 基礎原理和規則。 2d-IV-1 瞭解運動在美學 上的特質與表現方式。 3d-IV-3 應用思考與分 析能力，解決運動情境 的問題。	Cb-IV-3 奧林匹克運動會 的精神。	1.歷程性評量：課 堂認真聆聽並積 極參與課程。 2.總結性評量： (1)能理解帕運的 歷史演進。 (2)能舉出調適身 心的方式。 3.紙筆測驗：完成 Let's do it。	【人權教育】 人 J4 了解平等、正義 的原則，並在生活中 實踐。 人 J5 了解社會上有不 同的群體和文化，尊 重並欣賞其差異。 【生命教育】 生 J1 思考生活、學校 與社區的公共議題， 培養與他人理性溝通 的素養。
第十八週	◎健康 2-3 攜手搶救	1	能熟練的操作 CPR 心肺復 甦術、AED 使用與復甦姿 勢的流程，並配合不同的生 活情境調整操作的流程。	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。 1b-IV-1 分析健康技能和 生活技能對健康維護的	Ba-IV-3 緊急情境處理與 止血、包紮、CPR、復甦 姿勢急救技術。	1.歷程性評量：課 堂認真聆聽並積 極參與課程。 2.總結性評量：能 熟悉急救流程的 口訣與步驟。	【安全教育】 安 J10 學習心肺復甦 術及 AED 的操作。 安 J11 學習創傷救護 技能。

				重要性。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。			
第十八週	◎體育 5-1 無懼障礙 ～帕運	2	1.能尊重身心障礙者並且主動協助。 2.能主動欣賞帕運比賽並關心體育事務議題。 3.能同理身心障礙者並實際體會生命意義。	3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 2d-IV-1 瞭解運動在美學上的特質與表現方式。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。	1.歷程性評量：課堂認真聆聽並積極參與課程。 2.總結性評量： (1)能說明夏季帕運與冬季帕運的差別。 (2)能理解各比賽項目的規則與賽制。 (3)能同理身心障礙者的實際感受。 (4)能瞭解我國身心障礙體育組織單位。 (5)能理解身心障礙者權利公約內容。 3.學生自我檢核。 4.紙筆測驗：完成Let's do it。	【人權教育】 人 J4 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 【生命教育】 生 J1 思考生活、學校與社區的公共議題，培養與他人理性溝通的素養。
第十九週	◎健康 2-3 攜手搶救	1	能熟練的操作 CPR 心肺復甦術、AED 使用與復甦姿	3a-IV-1 精熟地操作健康技能。	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦	1.歷程性評量： (1)課堂認真聆聽	【安全教育】 安 J10 學習心肺復甦

			勢的流程，並配合不同的生活情境調整操作的流程。	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。 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。	姿勢急救技術。	並積極參與課程。 (2)認真進行演練。 2.總結性評量：能 正確完成急救流程。	術及 AED 的操作。 安 J11 學習創傷救護 技能。
第十九週	◎體育 5-2 身心靈合一～瑜伽	2	1.能瞭解瑜伽的起源與歷史背景。 2.能學會單人和雙人瑜伽的動作。	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。 1d-IV-2 反思自己的動作技能。 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。	Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。	1.歷程性評量： (1)課堂積極參與課程並表達意見。 (2)認真聆聽並配合指導進行活動。 2.總結性評量：能理解瑜伽的種類與特性。	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J11 分析影響個人生涯決定的因素。
第二十週 (6/24-6/25 第三	◎健康 2-3 攜手搶救	1	能清楚危急事故的處理原則與救助順序的評估標準。	3a-IV-1 精熟地操作健康技能。	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦	1.歷程性評量：課堂認真聆聽並積	【安全教育】 安 J10 學習心肺復甦

次定期考)				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。 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。	姿勢急救技術。	極參與課程。 2.總結性評量：能正確評估救援順序。	術及 AED 的操作。 安 J11 學習創傷救護技能。
第二十週 (6/24-6/25 第三次定期考)	◎體育 5-2 身心靈合一～瑜伽	2	1.能學會單人和雙人瑜伽的動作。 2.能培養團隊合作的精神。	2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 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。 1d-IV-2 反思自己的動作技能。 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。	Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。	1.歷程性評量：認真聆聽並配合指導進行活動。 2.總結性評量：能與同學分享自身感受。 3.學生自我檢核。 4.紙筆測驗：完成 Let's do it。	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J11 分析影響個人生涯決定的因素。
第二十一週	◎健康 2-3 攜手搶救	1	能清楚危急事故的處理原則與救助順序的評估標準。	3a-IV-1 精熟地操作健康技能。	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦	1.歷程性評量：課堂認真聆聽並積	【安全教育】 安 J10 學習心肺復甦

				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。 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。	姿勢急救技術。	極參與課程。 2.總結性評量：能正確評估救援順序。 3.紙筆測驗：完成健康好行。	術及 AED 的操作。 安 J11 學習創傷救護技能。
第二十一週	◎體育 5-2 身心靈合一～瑜伽	2	1.能學會單人和雙人瑜伽的動作。 2.能培養團隊合作的精神。	2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 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。 1d-IV-2 反思自己的動作技能。 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。	Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。	1.歷程性評量：認真聆聽並配合指導進行活動。 2.總結性評量：能與同學分享自身感受。 3.學生自我檢核。 4.紙筆測驗：完成 Let's do it。	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J11 分析影響個人生涯決定的因素。

◎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」應為學校(可結合學年會議)應以學習階段為單位，清楚安排兩年內「學習表現」與「學習內容」如何規劃在各個單元讓學生習得。
- ◎「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。