臺南市立六甲國民中學 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	南一版	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	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.識三項全能的起源的起源及各種距離；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。認識浮潛安全守則，學習浮潛技能與知識。 12.理解籃球、桌球、羽球及壘球的基本知識並能做出基本動作。				
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-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。				

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		
第一週 8/31~9/4	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。	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、態度與價值觀。 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。	上課參與 小組討論	【性別平等教育】 性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。 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。 【生涯規劃】 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。
第一週 8/31~9/4	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。	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。 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。	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	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J2 判斷常見的事故傷害。 安 J5 了解特殊體質學生的運動安全。 安 J6 了解運動設施安全的維護。 安 J11 學習創傷救護技能。
第二週 9/7~9/11	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。	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、態度與價值觀。 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。	上課參與 小組討論	【性別平等教育】 性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。 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。 【生涯規劃】 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。
第二週 9/7~9/11	單元五(2 下)	2	1.了解有氧運動的益處。	1c-Ⅳ-1 了解各項運	Ab-Ⅳ-1 體適能促	上課參與	【生涯規劃】

	有氧、無氧運動 第 1 章 慢跑		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。 4.學會運動前熱身與運動後收操伸展。 5.懂得利用智慧軟體輔助運動。 6.養成持續慢跑的運動習慣。 7.具備簡易的配速觀念，並可實際應用於慢跑練習中。	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。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力,解決運動情境的問題。 4c-IV-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。	進策略與活動方法。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	技能檢測	涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第三週 9/14~9/18	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。	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、態度與價值觀。 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。	上課參與 小組討論	【性別平等教育】 性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。 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。 【生涯規劃】 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。
第三週	單元五(2 下)	2	1.了解有氧運動的益處。	1c-IV-1 了解各項運	Ab-IV-1 體適能促	上課參與	【生涯規劃】

9/14~9/18	有氧、無氧運動 第 1 章 慢跑		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。 4.學會運動前熱身與運動後收操伸展。 5.懂得利用智慧軟體輔助運動。 6.養成持續慢跑的運動習慣。 7.具備簡易的配速觀念，並可實際應用於慢跑練習中。	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。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力,解決運動情境的問題。 4c-IV-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。	進策略與活動方法。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	技能檢測	涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第四週 9/21~9/25	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，色情的辨識與媒體色情訊息的批判能力。 Db-IV-8 愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。	上課參與 課堂問答 態度檢核	【法治教育】 法 J2 避免歧視。 【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。 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 J6 探究各種符號中的性別意涵及人際溝通中的性別問題。

第四週 9/21~9/25	單元五(2下) 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。 5.懂得使用簡易肌肉鍛鍊的器材。 6.可設計出適合自己的肌肉鍛鍊課表。	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-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。 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。	Ab-Ⅳ-1 體適能促進策略與活動方法。	上課參與 技能檢測	【生涯規劃】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第五週 9/28~10/2	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，色情的辨識與媒體色情訊息的批判能力。 Db-Ⅳ-8 愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。	上課參與 課堂問答 態度檢核	【法治教育】 法 J2 避免歧視。 【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。 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 J6 探究各種符號中的性別意涵及人際溝通中的性別問題。
第五週 9/28~10/2	單元五 挑戰極限 第 1 章 標槍(鉛球) 千斤一擲	2	1.能遵守標槍(鉛球)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(鉛球)動作的原理。 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(鉛球)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(鉛球)運動增能。	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-2 反思自己的運動技能。 2c-Ⅳ-2 表現利他合群的態度,與他人理性溝通與和諧互動。 2c-Ⅳ-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-Ⅳ-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 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。	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。
第六週 10/5~10/9 (一段考試)	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，色情的辨識與媒體色情訊息的批判能力。 Db-Ⅳ-8 愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。	上課參與 課堂問答 態度檢核	【法治教育】 法 J2 避免歧視。 【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。 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 J6 探究各種符號中的性別意涵及人際溝通中的性別問題。
第六週 10/5~10/9 (一段考試)	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，並了解轉換區的擺放設置。 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。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。	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】 戶 J3 理解知識與生活環境的關係，獲得心靈的喜悅，培養積極面對挑戰的能力與態度。 【生涯規劃】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第七週 10/12~10/16	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，色情的辨識與媒體色情訊息的批判能力。 Db-IV-8 愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。	上課參與 課堂問答 態度檢核	【法治教育】 法 J2 避免歧視。 【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。 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 J6 探究各種符號中的性別意涵及人際溝通中

							的性別問題。
第七週 10/12~10/16	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，並了解轉換區的擺放設置。 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。 4c-Ⅳ-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-Ⅳ-3 執行提升體適能的身體活動。	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】 戶 J3 理解知識與生活環境的關係，獲得心靈的喜悅，培養積極面對挑戰的能力與態度。 【生涯規劃】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第八週 10/19~10/23 (戶外教學)	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，色情的辨識與媒體色情訊息的批判能力。 Db-Ⅳ-8 愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。	上課參與 課堂問答 態度檢核	【法治教育】 法 J2 避免歧視。 【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。 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 J6 探究各種符號中的性別意涵及人際溝通中的性別問題。
第八週 10/19~10/23 (戶外教學)	校運項目練習 (大隊接力、田賽、競賽、趣味競賽) 體適能檢測	2	1.能夠清楚說出競技體適能與一般體適能的差異。 2.學生能夠說出不同專項運動會利用到的人體肌肉，與其在運動中所扮演的功能。 3.學生能依照本單元所介紹	1c-Ⅳ-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-Ⅳ-2 反思自己的運動技能。 3c-Ⅳ-1 表現局部或全身性的身體控制能	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 技能檢測	【閱讀素養】 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

			的內容，區分其它不同專項運動所屬的運動類型。 4.能夠做出課程設計中在不同專項類型的運動所需求的訓練動作。 5 能認識各競賽與田賽項目種類。 6 能明白各項比賽動作要領。 7 能理解接力的方法與策略。 8 能感受團隊合作的意義。 9 能幫團隊排出棒次以利賽事進行。	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。			通。 【生涯規劃】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 【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。
第九週 10/26~10/30	單元二 一生「醫」世 第1章 臺灣「醫」級棒	1	1.了解臺灣推行全民健保的價值與意涵。 2.清楚健保經營方式和特色，並了解相關專有名詞的意義，進而懂得珍惜健保資源。 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，分析健保醫療資源浪費的原因。 5.清楚正確就醫流程，了解相關醫療制度和名詞。 6.選擇適當的就醫流程和習慣，並懂得珍惜醫療資源。	1a-Ⅳ-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 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。	Fb-Ⅳ-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。	上課參與 課堂問答 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。
第九週 10/26~10/30	校運項目練習 (大隊接力、田賽、競賽、趣味競賽) 體適能檢測	2	1.能夠清楚說出競技體適能與一般體適能的差異。 2.學生能夠說出不同專項運動會利用到的人體肌肉，與其在運動中所扮演的功能。 3.學生能依照本單元所介紹的內容，區分其它不同專項	1c-Ⅳ-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-Ⅳ-2 反思自己的運動技能。 3c-Ⅳ-1 表現局部或全身性的身體控制能力	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 技能檢測	【閱讀素養】 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。

			運動所屬的運動類型。 4.能夠做出課程設計中在不同專項類型的運動所需求的訓練動作。 5 能認識各競賽與田賽項目種類。 6 能明白各項比賽動作要領。 7 能理解接力的方法與策略。 8 能感受團隊合作的意義。 9 能幫團隊排出棒次以利賽事進行。	，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。			【生涯規劃】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 【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。
第十週 11/2~11/6	單元二 一生「醫」世 第1章 臺灣「醫」級棒	1	1.了解臺灣推行全民健保的價值與意涵。 2.清楚健保經營方式和特色，並了解相關專有名詞的意義，進而懂得珍惜健保資源。 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，分析健保醫療資源浪費的原因。 5.清楚正確就醫流程，了解相關醫療制度和名詞。 6.選擇適當的就醫流程和習慣，並懂得珍惜醫療資源。	1a-Ⅳ-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 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。	Fb-Ⅳ-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。	上課參與 課堂問答 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。
第十週 11/2~11/6	校運項目練習 (大隊接力、田賽、競賽、趣味競賽) 體適能檢測	2	1.能夠清楚說出競技體適能與一般體適能的差異。 2.學生能夠說出不同專項運動會利用到的人體肌肉，與其在運動中所扮演的功能。 3.學生能依照本單元所介紹的內容，區分其它不同專項運動所屬的運動類型。	1c-Ⅳ-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-Ⅳ-2 反思自己的運動技能。 3c-Ⅳ-1 表現局部或全身性的身體控制能力 ，發展專項運動技能。	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 技能檢測	【閱讀素養】 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。 【生涯規劃】

			4.能夠做出課程設計中在不同專項類型的運動所需求的訓練動作。 5 能認識各競賽與田賽項目種類。 6 能明白各項比賽動作要領。 7 能理解接力的方法與策略。 8 能感受團隊合作的意義。 9 能幫團隊排出棒次以利賽事進行。	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。			涯J3覺察自己的能力與興趣。 【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。
第十一週 11/9~11/13 (校慶運動會)	單元二 一生「醫」世 第1章 臺灣「醫」級棒	1	1.了解臺灣推行全民健保的價值與意涵。 2.清楚健保經營方式和特色，並了解相關專有名詞的意義，進而懂得珍惜健保資源。 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，分析健保醫療資源浪費的原因。 5.清楚正確就醫流程，了解相關醫療制度和名詞。 6.選擇適當的就醫流程和習慣，並懂得珍惜醫療資源。	1a-Ⅳ-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 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。	Fb-Ⅳ-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。	上課參與 課堂問答 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。
第十一週 11/9~11/13 (校慶運動會)	校運項目練習 (大隊接力、田賽、競賽、趣味競賽) 體適能檢測	2	1.能夠清楚說出競技體適能與一般體適能的差異。 2.學生能夠說出不同專項運動會利用到的人體肌肉，與其在運動中所扮演的功能。 3.學生能依照本單元所介紹的內容，區分其它不同專項運動所屬的運動類型。	1c-Ⅳ-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-Ⅳ-2 反思自己的運動技能。 3c-Ⅳ-1 表現局部或全身性的身體控制能力 ，發展專項運動技能。 4c-Ⅳ-2 分析並評估	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 技能檢測	【閱讀素養】 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。 【生涯規劃】 涯J3覺察自己的

			4.能夠做出課程設計中在不同專項類型的運動所需求的訓練動作。 5 能認識各競賽與田賽項目種類。 6 能明白各項比賽動作要領。 7 能理解接力的方法與策略。 8 能感受團隊合作的意義。 9 能幫團隊排出棒次以利賽事進行。	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。			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。
第十二週 11/16~11/20	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。	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 熟悉各種人際溝通互動技能。 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。	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。
第十二週 11/16~11/20	球類入門 排球 一球入魂(複習)	2	1.介紹排球運動基本規則。 2.遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3.能了解並做到低手傳接球動作並符合其原理原則。 4.學習運用身體部位來緩衝接球力量。 5.能在接球後依據距離、方向，精準的進行力量控制，將球送至指定位置。	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-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	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	上課參與 技能檢測 分組競賽	【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。

			6.培養正確低手傳接球的觀念與能力。 7.班級和諧團結氣氛。	能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。			
第十三週 11/23~11/27 (二段考試)	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。	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 熟悉各種人際溝通互動技能。 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。	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 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。
第十三週 11/23~11/27 (二段考試)	球類入門 排球 高手過招	2	1.能對排球比賽場地有基礎認知。 2.能表現出正確的基本發球動作。 3.能在動態活動中正確評估動作要點並據以回饋和反思。 4.能有效掌握移位與擊球點間的相互關係。 5.能分析場上情境並擬定策略。 6.能具有團隊意識與運動精神並展現在綜合應用中。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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。 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-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	上課參與 技能檢測 分組競賽	【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。 品J8理性溝通與問題解決。
第十四週 11/30~12/4	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。	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	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	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。

			3. 強調醫藥分業需注意的事項，以維護病人的權益與用藥品質。 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。	觀。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。	選購資訊。		
第十四週 11/30~12/4	球類入門 排球 高手過招	2	1.能對排球比賽場地有基礎認知。 2.能表現出正確的基本發球動作。 3.能在動態活動中正確評估動作要點並據以回饋和反思。 4.能有效掌握移位與擊球點間的相互關係。 5.能分析場上情境並擬定策略。 6.能具有團隊意識與運動精神並展現在綜合應用中。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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。 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-3 應用思考與分析能力,解決運動情境的問題。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	上課參與 技能檢測 分組競賽	【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。 品 J8理性溝通與問題解決。
第十五週 12/7~12/11	單元三 「癮」爆新觀點 第1章 青春要玩不藥丸	1	1.瞭解藥物濫用的常見成因。 2.瞭解藥物濫用的種類。 3.能說出藥物濫用對健康的影響。 4.分析藥物濫用對社會的危害。 5.能下定決心拒絕藥物濫用。 6.能分析生活情境中隱藏的藥物濫用陷阱。	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。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。	Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。	上課參與 小組討論 分組報告 態度檢核	【品德教育】 品 EJU1 尊重生命 。
第十五週 12/7~12/11	單元七 球類入門 第3章	2	1.認識 2020 東京奧運選手的精湛表現及最關鍵的後場致命一擊。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運	Ha-IV-1 網/ 牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	上課參與 技能檢測 分組競賽	【生涯規劃】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

	羽球 致命一擊		2.經由高遠球對抗賽，熟習舊經驗，並藉此建立後場擊球之基本能力。 3.了解與學會後場殺球動作要領與應用，並建立擊球時正確的拍面擊球位置及發力。 4.能了解羽球殺球之不同方式並能在比賽中欣賞。 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。	動技能原理。 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。 4d-IV-2 執行個人運動計畫,實際參與身體活動。			
第十六週 12/14~12/18	單元三 「癮」爆新觀點 第1章 青春要玩不藥丸	1	1.瞭解藥物濫用的常見成因。 2.瞭解藥物濫用的種類。 3.能說出藥物濫用對健康的影響。 4.分析藥物濫用對社會的危害。 5.能下定決心拒絕藥物濫用。 6.能分析生活情境中隱藏的藥物濫用陷阱。	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。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。	Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。	上課參與 小組討論 分組報告 態度檢核	【品德教育】 品 EJU1 尊重生命 。
第十六週 12/14~12/18	單元七 球類入門 第 3 章 羽球 致命一擊	2	1.認識 2020 東京奧運選手的精湛表現及最關鍵的後場致命一擊。 2.經由高遠球對抗賽，熟習舊經驗，並藉此建立後場擊球之基本能力。 3.了解與學會後場殺球動作要領與應用，並建立擊球時正確的拍面擊球位置及發力。 4.能了解羽球殺球之不同方式並能在比賽中欣賞。 5.能學會殺球時的使用時機與執行方法，並實際應用於	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。 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。 4d-IV-2 執行個人運動計畫,實際參與身體活動。	Ha-IV-1 網/ 牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	上課參與 技能檢測 分組競賽	【生涯規劃】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

			比賽戰術戰略。				
第十七週 12/21~12/25	單元三 「癮」爆新觀點 第1章 青春要玩不藥丸	1	1.瞭解藥物濫用的常見成因。 2.瞭解藥物濫用的種類。 3.能說出藥物濫用對健康的影響。 4.分析藥物濫用對社會的危害。 5.能下定決心拒絕藥物濫用。 6.能分析生活情境中隱藏的藥物濫用陷阱。	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。 2b-Ⅳ-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。	Bb-Ⅳ-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。	上課參與 態度檢核 紙筆測驗	【品德教育】 品 EJU1 尊重生命 。
第十七週 12/21~12/25	單元七 球類入門 第 1 章 籃球 跑動與配合	2	1.能瞭解進行籃球練習前，如何藉由腳步動 態訓練提升體能。 2.了解並操作新、舊式上籃方式。 3.能運球並簡易突破障礙後上籃。 4.能了解正確掩護動作，並應用不同方向的 掩護阻擋防守者，協助隊上進攻。 5.能在簡易賽事中自由運用掩護、擋拆等技 術。	1c-Ⅳ-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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。 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。	Hb-Ⅳ-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	上課參與 技能檢測 態度檢核	【生涯規劃】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第十八週 12/28~1/1	單元三 「癮」爆新觀點 第2章 毒來不毒往	1	1.認識拒絕的原則與技巧。 2.能以正向的態度面對拒絕。 3.能使用合適的拒絕技巧達到拒絕的目的。 4.了解藥物濫用的戒治資源。	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。 2b-Ⅳ-3 充分地肯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	Bb-Ⅳ-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。 Bb-Ⅳ-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。	上課參與 小組討論 分組報告 經驗分享	【法治教育】 法 J4 理解規範國家強制力之重要性。

				進健康的信念或行為的影響力。			
第十八週 12/28~1/1	單元七 球類入門 第 1 章 籃球 跑動與配合	2	1.能瞭解進行籃球練習前，如何藉由腳步動 態訓練提升體能。 2.了解並操作新、舊式上籃方式。 3.能運球並簡易突破障礙後上籃。 4.能了解正確掩護動作，並應用不同方向的 掩護阻擋防守者，協助隊上進攻。 5.能在簡易賽事中自由運用掩護、擋拆等技 術。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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。 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。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	上課參與 技能檢測 態度檢核	【生涯規劃】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第十九週 1/4~1/8	單元三 「癮」爆新觀點 第2章 毒來不毒往	1	1.認識拒絕的原則與技巧。 2.能以正向的態度面對拒絕。 3.能使用合適的拒絕技巧達到拒絕的目的。 4.了解藥物濫用的戒治資源。	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。 2b-IV-3 充分地肯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力。	Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。 Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。	上課參與 小組討論 分組報告 經驗分享	【法治教育】 法 J4 理解規範國家強制力之重要性。
第十九週 1/4~1/8	單元七 球類入門 第 1 章 籃球 跑動與配合	2	1.能瞭解進行籃球練習前，如何藉由腳步動 態訓練提升體能。 2.了解並操作新、舊式上籃方式。 3.能運球並簡易突破障礙後上籃。 4.能了解正確掩護動作，並應用不同方向的	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	上課參與 技能檢測 態度檢核	

			掩護阻擋防守者，協助隊上進攻。 5.能在簡易賽事中自由運用掩護、擋拆等技 術。	4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。			
第二十週 1/11~1/15 (三段考試)	單元三 「癮」爆新觀點 第2章 毒來不毒往	1	1.認識拒絕的原則與技巧。 2.能以正向的態度面對拒絕。 3.能使用合適的拒絕技巧達到拒絕的目的。 4.了解藥物濫用的戒治資源。	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。 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。	Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	上課參與 技能檢測 分組競賽	【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。 品 J8 理性溝通與問題解決。
第二十週 1/11~1/15 (三段考試)	單元七 球類入門 第 4 章 壘球 身手矯健	2	1.認識壘球運動的演進脈絡。 2.能比較出棒球與壘球的差異。 3.能遵守球場上的遊戲規則。 4.能了解傳接球動作之原理。 5.能利用身體各部位力量來完成穩定傳接球動作。 6.了解正式比賽的傳接順序與不同的傳接組合變化。 7.相互合作的班級氣氛。	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。 3d-IV-1 運用運動技	Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	上課參與 技能檢測 分組競賽	【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。 品 J8 理性溝通與問題解決。

				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 1/18~1/20	單元三 「癮」爆新觀點 第2章 毒來不毒往	1	1.認識拒絕的原則與技巧。 2.能以正向的態度面對拒絕。 3.能使用合適的拒絕技巧達到拒絕的目的。 4.了解藥物濫用的戒治資源。	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。 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。	Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	上課參與 技能檢測 分組競賽	【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。 品 J8 理性溝通與問題解決。
第二十一週 1/18~1/20	單元七 球類入門 第 4 章 壘球 身手矯健	2	1.認識壘球運動的演進脈絡。 2.能比較出棒球與壘球的差異。 3.能遵守球場上的遊戲規則。 4.能了解傳接球動作之原理。 5.能利用身體各部位力量來完成穩定傳接球動作。 6.了解正式比賽的傳接順序	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	Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	上課參與 技能檢測 分組競賽	【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。 品 J8 理性溝通與問題解決。

			與不同的傳接組合變化。 7.相互合作的班級氣氛。	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。			

◎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。

臺南市立六甲國民中學 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	南一版	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	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，降低對死亡的恐懼與疑慮。 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.認識奧林匹克運動會，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、槳、救生衣的類型及獨木舟動作的原理；能做出獨木舟基本槳法。 14.理解藤球，桌球、羽球及壘球的進階知識。				
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-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。 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		
第一週 2/11-2/12	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	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。

			適的飲食。	險。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。	Eb-IV-2 健康消費行動方案與相關法規、組織。		
第一週 2/11-2/12	單元四 Olympic Games 運動誌 第 1 章 奧林匹克故事館	2	1.認識現代奧林匹克運動會的復興。 2.了解國際奧林匹克委員會與奧運會的關係。 3. 了解夏、冬季奧運項目，並知悉我國曾出戰的項目。 4. 了解奧林匹克精神如何落實，回顧歷屆奧運的代表性事件。 5. 認識我國在奧林匹克運動會奪牌的優秀運動員。 6. 了解我國參與奧運與奪牌的歷程。 7. 能欣賞奧林匹克運動會表現優異的選手。	2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。	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。 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 2/15-2/19	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。	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。	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。
第二週 2/15-2/19	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。 4.學會運動前熱身與運動後收操伸展。 5.懂得利用智慧軟體輔助運動。	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	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 技能檢測	【生涯規劃】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

			6.養成持續慢跑的運動習慣。 7.具備簡易的配速觀念，並可實際應用於慢跑練習中。	習態度。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-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。			
第三週 2/22-2/26	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。	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。	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 2/22-2/26	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。 5.懂得使用簡易肌肉鍛鍊的器材。 6.可設計出適合自己的肌肉鍛鍊課表。	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-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	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。	上課參與 技能檢測	【生涯規劃】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

				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。			
第四週 3/1-3/5	單元一 消費中學堂 第 2 章 健康消費實踐家	1	1.能在生活當中實踐消費者權利與義務。 2.能解讀媒體廣告的行銷手法。	2b-Ⅳ-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 4b-Ⅳ-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	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。	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	【人權教育】 人 J4 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。
第四週 3/1-3/5	單元七 籃球★ 第 1 章 籃球 防守與急攻	2	1.能了解並執行不同時機所使用的防守動作、防守步伐。 2.認識防守角色的位置分布及任務，並能根據比賽情況即時切換角色與站位。 3.能瞭解進攻多打少的走位及戰術並於比賽中實際運用。	1c-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。 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。 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。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	上課參與 平時觀察 動作檢核	【生涯規劃】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第五週 3/8-3/12	單元一 消費中學堂	1	1.能在生活當中實踐消費者權利與義務。	2b-Ⅳ-2 樂於實踐健康促進的生活型	Eb-Ⅳ-1 媒體與廣告中健康消費資	上課參與 平時觀察	【人權教育】 人 J4 了解平

	第 2 章 健康消費實踐家		2.能解讀媒體廣告的行銷手法。	態。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	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。	紙筆測驗	等、正義的原則，並在生活中實踐。
第五週 3/8-3/12	單元七 籃球★ 第 1 章 籃球 防守與急攻	2	1.能了解並執行不同時機所使用的防守動作、防守步伐。 2.認識防守角色的位置分布及任務，並能根據比賽情況即時切換角色與站位。 3.能瞭解進攻多打少的走位及戰術並於比賽中實際運用。	1c-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。 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。 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。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	上課參與 平時觀察 動作檢核	【生涯規劃】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第六週 3/15-3/19	單元二 慢病驚心 第 1 章 慢性病情報站(上)	1	1.分析慢性病對臺灣人健康威脅的嚴重性，並了解慢性病的各項影響因素。 2.體認臺灣首要死因中各項癌症的威脅程度，並分析不同癌症的症狀、致病因素和預防方法。 3.體認心血管疾病中各項疾病的威脅程度，並分析其症狀、致病因素和預防方法。 4.懂得檢視和分析自己的健康狀態和罹患慢性病的可能性，並適當調整健康的生活型態。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 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-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。
第六週 3/15-3/19	單元七 籃球★ 第 1 章 籃球 防守與急攻	2	1.能了解並執行不同時機所使用的防守動作、防守步伐。 2.認識防守角色的位置分布及任務，並能根據比賽情況	1c-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。 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。	上課參與 平時觀察 動作檢核	【生涯規劃】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

			即時切換角色與站位。 3.能瞭解進攻多打少的走位及戰術並於比賽中實際運用。	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-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。			
第七週 3/22-3/26 (一段考試)	單元二 慢病驚心 第 1 章 慢性病情報站(上)	1	1.分析慢性病對臺灣人健康威脅的嚴重性，並了解慢性病的各項影響因素。 2.體認臺灣首要死因中各項癌症的威脅程度，並分析不同癌症的症狀、致病因素和預防方法。 3.體認心血管疾病中各項疾病的威脅程度，並分析其症狀、致病因素和預防方法。 4.懂得檢視和分析自己的健康狀態和罹患慢性病的可能性，並適當調整健康的生活型態。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 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-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 3/22-3/26 (一段考試)	單元七 球類進階 第 3 章 羽球 羽日俱進	2	1.學會後場攻擊技術的使用時機，並建立後場擊球之基本能力。 2.了解後場切球動作要領與應用，以及學會拍面擊球位置並建立正確發力。 3.能了解羽球切球之類型並能在比賽中欣賞。 4.能學會切球的應用方法，並實際執行於比賽中。	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。 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。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產	Ha-IV-1 網/ 牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	上課參與 技能檢測 分組競賽	【生涯規劃】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

				品與服務。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。			
第八週 3/29-4/2	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、致病因素和預防方法。 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各項重要預防策略，並落實執行於日常生活中。 5.能夠關懷和願意照護慢性病親屬。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-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。 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。 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 課堂問答	【品德教育】 品 EJU1 尊重生命。 品 J8 理性溝通與問題解決。 【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。
第八週 3/29-4/2	單元七 球類進階 第 3 章 羽球 羽日俱進	2	1.學會後場攻擊技術的使用時機，並建立後場擊球之基本能力。 2.了解後場切球動作要領與應用，以及學會拍面擊球位置並建立正確發力。 3.能了解羽球切球之類型並能在比賽中欣賞。 4.能學會切球的應用方法，並實際執行於比賽中。	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。 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。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產	Ha-IV-1 網/ 牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	上課參與 技能檢測 分組競賽	【生涯規劃】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

				品與服務。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。			
第九週 4/5-4/9	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、致病因素和預防方法。 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各項重要預防策略，並落實執行於日常生活中。 5.能夠關懷和願意照護慢性病親屬。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-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。 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。 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	【品德教育】 品 EJU1 尊重生命。 品 J8 理性溝通與問題解決。 【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。
第九週 4/5-4/9	單元七 球類進階 第 1 章 (藤球) 排球空中格鬥	2	1.認識排球(藤球)運動的特性與規則。 2.理解運動前伸展的重要性。 3.透過遊戲來思考動作應用的時機。 4.能協調控制身體各個部位的力量來進行控球動作。 5.能感受省力及準確之擊球動作。 6.培養定點發球過網的穩定性，進一步學習移位回擊球的能力。 7.相互合作的班級氣氛。	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。 3d-IV-3 應用思考	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	上課參與 技能檢測 態度檢核	【生涯規劃】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

				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。			
第十週 4/12-4/16	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。 5.體認死亡是人生必經過程，感受生命意義和價值，進而對自我生命有所規劃。	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。 2b-Ⅳ-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 4b-Ⅳ-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	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	【品德教育】 品 J9 知行合一與自我反省。 【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。 【生涯規劃】 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。
第十週 4/12-4/16	單元七 球類進階 第 1 章 （藤球）排球空中格鬥	2	1.認識排球(藤球)運動的特性與規則。 2.理解運動前伸展的重要性。 3.透過遊戲來思考動作應用的時機。 4.能協調控制身體各個部位的力量來進行控球動作。 5.能感受省力及準確之擊球動作。 6.培養定點發球過網的穩定性，進一步學習移位回擊球的能力。	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，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-Ⅳ-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-Ⅳ-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運	Ha-Ⅳ-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	上課參與 技能檢測 態度檢核	【生涯規劃】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

			7.相互合作的班級氣氛。	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。			
第十一週 4/19-4/23	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。 5.體認死亡是人生必經過程，感受生命意義和價值，進而對自我生命有所規劃。	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。 2b-Ⅳ-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 4b-Ⅳ-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	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	【品德教育】 品 J9 知行合一與自我反省。 【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。 【生涯規劃】 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。
第十一週 4/19-4/23	單元七 球類進階 第 1 章 （藤球）排球空中格鬥	2	1.認識排球(藤球)運動的特性與規則。 2.理解運動前伸展的重要性。 3.透過遊戲來思考動作應用的時機。 4.能協調控制身體各個部位的力量來進行控球動作。 5.能感受省力及準確之擊球動作。 6.培養定點發球過網的穩定性，進一步學習移位回擊球的能力。 7.相互合作的班級氣氛。	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。 3d-Ⅳ-3 應用思考	Ha-Ⅳ-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	上課參與 技能檢測 態度檢核	【生涯規劃】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

				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。			
第十二週 4/26-4/30	單元三 安全防護網 第 1 章 扭轉危機保安康	1	1.了解危機意識，並能評估生活中潛在的危機。 2.認識校園常見的霸凌狀況，並透過同理心與了解霸凌的影響，進而能像校園霸凌說不。 3.了解遭遇攻擊事件時，保護自己的方式。 4.認識遭遇詐騙時的處理方式，並避免自己成為詐騙的受害者或加害人。	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。 Ca-IV-1 健康社區的相關問題改善策略與資源。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	上課參與 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。 【法治教育】 法 J9 進行學生權利與校園法律之初探。
第十二週 4/26-4/30	單元七 球類進階 第 4 章 壘球(樂樂棒) 攻守兼備	2	1.能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 2.能了解慢速壘球(樂樂棒)守備的陣型。 3.能經由經驗來了解投手投球之原理。 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。	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。 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	Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	上課參與 技能檢測 分組競賽	【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。 品 J8 理性溝通與問題解決。

				運動計畫，實際參與身體活動。			
第十三週 5/3-5/7 (二段考試)	單元三 安全防護網 第 1 章 扭轉危機保安康	1	1.了解危機意識，並能評估生活中潛在的危機。 2.認識校園常見的霸凌狀況，並透過同理心與了解霸凌的影響，進而能像校園霸凌說不。 3.了解遭遇攻擊事件時，保護自己的方式。 4.認識遭遇詐騙時的處理方式，並避免自己成為詐騙的受害者或加害人。	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。 Ca-IV-1 健康社區的相關問題改善策略與資源。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	上課參與 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。 【法治教育】 法 J9 進行學生權利與校園法律之初探。
第十三週 5/3-5/7 (二段考試)	單元七 球類進階 第 4 章 壘球(樂樂棒) 攻守兼備	2	1.能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 2.能了解慢速壘球(樂樂棒)守備的陣型。 3.能經由經驗來了解投手投球之原理。 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。	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。 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。	Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	上課參與 技能檢測 分組競賽	【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。 品 J8 理性溝通與問題解決。
第十四週 5/10-5/14	單元三 安全防護網 第 2 章 網住安全	1	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。	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	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。	上課參與 小組討論 經驗分享	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議

			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。	的生活規範、態度與價值觀。	Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。		題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 【法治教育】 法 J9 進行學生權利與校園法律之初探。
第十四週 5/10-5/14	單元七 球類進階 第 4 章 壘球(樂樂棒) 攻守兼備	2	1.能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 2.能了解慢速壘球(樂樂棒)守備的陣型。 3.能經由經驗來了解投手投球之原理。 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。	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。 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。	Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	上課參與 技能檢測 分組競賽	【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。 品 J8 理性溝通與問題解決。
第十五週 5/17-5/21	單元三 安全防護網 第 2 章 網住安全	1	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 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。 Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。	上課參與 小組討論 經驗分享	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 【法治教育】 法 J9 進行學生權利與校園法律

							之初探。
第十五週 5/17-5/21	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。	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。 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。	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	【生涯規劃】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 【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。
第十六週 5/24-5/28	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。 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 J2 重視群體規範與榮譽。 【安全教育】 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。
第十六週 5/24-5/28	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。	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。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控	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	【生涯規劃】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 【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。

				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。			
第十七週 5/31-6/4	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。 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 J2 重視群體規範與榮譽。 【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 5/31-6/4	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。	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。 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。	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	【生涯規劃】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 【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。
第十八週 6/7-6/11	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	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	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。	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。
第十八週 6/7-6/11	單元六 水上游龍 第 1 章 捷泳 泳無止息	2	1. 認識呼吸肌群在捷泳換氣中是如何作用。 2. 熟練捷泳換氣與划手的配合技巧。 3. 自我反思動作學習成果，並分析與改善換氣問題。 4. 精進泳技並思考換氣策略，有效應用於游泳能力評量並達成目標。	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。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。	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	【生涯規劃】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 【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。
第十九週 6/14-6/18	單元三 安全防護網 第 4 章 生命之鏈	1	1.了解生命之鏈及其內涵。 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。	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。	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、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。	上課參與 實務操作 紙筆測驗	【安全教育】 安 J10 學習心肺復甦術及 AED 的操作。
第十九週 6/14-6/18	單元六 水上游龍 第 1 章 捷泳 泳無止息	2	1. 認識呼吸肌群在捷泳換氣中是如何作用。 2. 熟練捷泳換氣與划手的配合技巧。 3. 自我反思動作學習成果，並分析與改善換氣問題。 4. 精進泳技並思考換氣策略，有效應用於游泳能力評量並達成目標。	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。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。	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	【生涯規劃】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 【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。
第二十週 6/21-6/25	單元三 安全防護網 第 4 章	1	1.了解生命之鏈及其內涵。 2.體認 CPR 與 AED 的重要性。	3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 3a-IV-2 因應不同	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿	上課參與 實務操作 紙筆測驗	【安全教育】 安 J10 學習心肺復甦術及 AED 的

(三段考試)	生命之鏈		3.能操作 CPR 與 AED。 4.願意提供相關急救措施。	的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。	勢急救技術。 Fb-Ⅳ-1 全人健康概念與健康生活型態。		操作。
第二十週 6/21-6/25 (三段考試)	單元六 力爭上游 第 2 章 獨木舟 划力出場 浮潛 深入潛出	2	1.認識獨木舟、槳、救生衣的類型。能經由引導學習來了解獨木舟動作之原理。 2. 了解如何利用力量來輔助划船的動作。能做出獨木舟基本槳法。 3. 認識浮潛安全守則，執行安全的水上休閒活動 4. 學習浮潛的技巧，輕鬆結合自己的泳技，培養休閒運動的興趣。 5.培養水中自救與救援能力。能夠組成彼此信任與並相互合作的團隊。 6. 了解海洋環境與生態，促進重視海洋環境保護意識。	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。 2d-Ⅳ-1 了解運動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。	Cc-Ⅳ-1 水域休閒運動綜合應用。	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，熟練各種水域求生技能。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。
第二十一週 6/28-6/30	單元三 安全防護網 第 4 章 生命之鏈	1	1.了解生命之鏈及其內涵。 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。	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。	Ba-Ⅳ-3 緊急情境處理與止血、包紮、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。	上課參與 實務操作 紙筆測驗	【安全教育】 安 J10 學習心肺復甦術及 AED 的操作。
第二十一週 06/28-06/30	單元六 力爭上游 第 2 章 獨木舟 划力出場 浮潛 深入潛出	2	1.認識獨木舟、槳、救生衣的類型。能經由引導學習來了解獨木舟動作之原理。 2. 了解如何利用力量來輔助划船的動作。能做出獨木舟基本槳法。 3. 認識浮潛安全守則，執行安全的水上休閒活動	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	Cc-Ⅳ-1 水域休閒運動綜合應用。	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，熟練各種水域求生技能。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關

			4. 學習浮潛的技巧，輕鬆結合自己的泳技，培養休閒運動的興趣。 5.培養水中自救與救援能力。能夠組成彼此信任與並相互合作的團隊。 6. 了解海洋環境與生態，促進重視海洋環境保護意識。	習態度。 2d-Ⅳ-1 了解運動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。			係。

◎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。