臺南市立大橋國民中學111學年度第一學期 七 年級 健體 領域 健康教育 學習課程(調整)計畫(■普通班/□特教班)

教材版本	康軒	實施年級 (班級/組別)	七年級	教學節數	每週(1)節，本學期共(21)節
課程目標	1.探討健康的內涵，採取正確的自我照護，以提升整體健康水準。 2.了解青春期身心需求及學會調適身心變化。 3.建立自我概念，培養自我悅納的態度，積極實現自我。 4.了解事故傷害的定義及成因，並思考其對健康造成的威脅與嚴重性。 5.判斷環境中的潛在危機，及其對健康造成的衝擊與風險。 6.因應不同生活情境，善用健康技能降低事故的發生。 7.監控環境安全狀況，並能針對危險處持續的調正與修正。				
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。 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		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
8/30~9/3 【第一週】	第1單元健康青春向前行 第1章健康人生開步走	1	1.從生理、心理與社會不同的層面認識健康的內涵。	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 2b-IV-2 樂於實	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。 Da-IV-2 身體	1.口頭評量 2.紙筆評量	【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

				踐健康促進的生活型態。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	各系統、器官的構造與功能。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。		差異。
9/4-9/10 【第二週】 9/9 中秋節補假	第 1 單元健康青春向前行 第 1 章健康人生開步走	1	1.認識身體構造與各系統的運作機制，並在生活中落實健康促進的保健行動。 2.理解生長發育的個別差異與影響因素，接受自己在成長過程中的改變。	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。 Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【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。
9/11-9/17 【第三週】	第 1 單元健康青春向前行 第 1 章健康人生開步走	1	1.理解自身的健康狀態，於生活中運用自我監督的策略，在生活中持續實踐健康的生活型態。	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。 Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【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。

9/18-9/24 【第四週】	第 1 單元健康青春向前行 第 2 章個人衛生與保健	1	1.認識眼睛、牙齒、耳朵及皮膚的結構與功能運作。	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。	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。 Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【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。
9/25-10/1 【第五週】	第 1 單元健康青春向前行 第 2 章個人衛生與保健	1	1.認識眼睛、牙齒、耳朵及皮膚的結構與功能運作。	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。	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。 Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【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。
10/2-10/8 【第六週】	第 1 單元健康青春向前行 第 2 章個人衛生與保健	1	1.思考青少年常見視力、口腔、聽力及皮膚問題的威脅與嚴重性，以培養正確的保健策略。	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。	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【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。

				3a-IV-1 精熟地操作健康技能。	Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病。		
10/9-10/15 【第七週】 10/10 雙十節 10/13~10/14 第一次定期評量	第 1 單元健康青春向前行 第 2 章個人衛生與保健	1	1.思考青少年常見視力、口腔、聽力及皮膚問題的威脅與嚴重性，以培養正確的保健策略。	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。	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。 Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【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。
10/16~10/22 【第八週】	第 1 單元健康青春向前行 第 2 章個人衛生與保健	1	1.能精熟潔牙及護眼的健康技能，實踐良好的衛生保健習慣。	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。	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。 Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【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。
10/23~10/29 【第九週】	第 1 單元健康青春向前行 第 3 章我的青春檔案	1	1.觀察並說出青春期常見的生理問題，並學習處理生理問題的健康技能。	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	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優	1.口頭評量 2.紙筆評量	【性別平等教育】 性 J11 去除性別刻板與性

				技能。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 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-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。	生保健。 Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。 Db-IV-2 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。		別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。
10/30~11/5 【第十週】	第 1 單元健康青春向前行 第 3 章我的青春檔案	1	1.能理解性生理問題對於個人的意義，並落實健康的生活型態。	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。 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-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。 Db-IV-2 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【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。

11/6~11/12 【第十一週】	第 1 單元健康青春向前行 第 3 章我的青春檔案	1	1.能因應自身的生活情境持續表現健康技能，接納並喜歡自己青春期的變化。 2.認識性衝動，並能運用適切的資訊擬定健康因應的行動策略。	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。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 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-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。 Db-IV-2 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【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。
11/13~11/19 【第十二週】	第 1 單元健康青春向前行 第 3 章我的青春檔案	1	1.認識性衝動，並能運用適切的資訊擬定健康因應的行動策略。	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。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 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-1 運用適	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。 Db-IV-2 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策	1.口頭評量 2.紙筆評量	【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。

				切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。	略。		
11/20~11/26 【第十三週】	第 1 單元健康青春向前行 第 4 章活出青春的光彩	1	1.了解自我概念形成的因素。	1a-Ⅳ-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2b-Ⅳ-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3b-Ⅳ-1 熟悉各種自我調適技能。	Fa-Ⅳ-1 自我認同與自我實現。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。
11/27~12/3 【第十四週】 11/30~12/1 第二次定期評量	第 1 單元健康青春向前行 第 4 章活出青春的光彩	1	1.認識自己，建立合宜的自我概念，並選擇適切的方式增進自我概念。 2.肯定自己的價值，樂於嘗試提升自我價值的方法，以激發自我潛能與實現自我。 3.學習以積極正向的想法、語言、行動和生活經驗，建立健康樂觀的生活態度。 4.學習設定目標，建立自信與追求成長，實現心中的理想。	1a-Ⅳ-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2b-Ⅳ-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3b-Ⅳ-1 熟悉各種自我調適技能。	Fa-Ⅳ-1 自我認同與自我實現。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。

12/4~12/10 【第十五週】	第 2 單元環境安全總動員 第 1 章環境安全搜查線	1	1.認識居家環境之潛在危機，及其對健康造成的衝擊與風險。 2.了解事故傷害的定義及發生原因，並思考事故傷害對健康造成的威脅與嚴重性。	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。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。 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。	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.口頭評量 2.紙筆評量	【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 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。 【防災教育】 防 J9 了解校園及住家內各項避難器具的正確使用方式。
12/11~12/17 【第十六週】	第 2 單元環境安全總動員 第 1 章環境安全搜查線	1	1.了解事故傷害的定義及發生原因，並思考事故傷害對健康造成的威脅與嚴重性。	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。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。	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。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【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 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。

				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。			安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。 【防災教育】 防 J9 了解校園及住家內各項避難器具的正確使用方式。
12/18~12/24 【第十七週】	第 2 單元環境安全總動員 第 1 章環境安全搜查線	1	1.熟悉批判性思考技能，減少常見的事故發生原因及避免聽信未經證實之錯誤求生策略。	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。 3b-Ⅳ-3 熟悉大部份的決策與批判技能。 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。	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.口頭評量 2.紙筆評量	【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 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。 【防災教育】 防 J9 了解校園及住家內各項避難器具的正確使用方式。

12/25~12/31 【第十八週】	第 2 單元環境安全總動員 第 2 章營造安全好環境	1	1.因應不同環境安全狀況(交通、校園、社區)，了解健康技能與生活技能對於健康維護的重要性。 2.將所學運用於日常生活，養成預防事故，常保有安全意識的正確態度。	1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Ba-IV-4 社區環境安全的行動策略。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。 Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【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。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。 【防災教育】 防 J8 繪製社區防災地圖並參與社區防災演練。
1/1~1/7 【第十九週】 1/2 元旦連假	第 2 單元環境安全總動員 第 2 章營造安全好環境	1	1.將所學運用於日常生活，養成預防事故，常保有安全意識的正確態度。 2.因應不同事故傷害情境，善用健康技能解決問題。	1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的	Ba-IV-4 社區環境安全的行動策略。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。 Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【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。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。 【防災教育】 防 J8 繪製社區防災地圖並

				行動。			參與社區防災演練。
1/8~1/14 【第二十週】	第 2 單元環境安全總動員 第 2 章營造安全好環境	1	1.因應不同事故傷害情境，善用健康技能解決問題。 2.自我檢視生活環境的安全狀態，並透過問題解決技能，針對危險持續調整與修正。	1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Ba-IV-4 社區環境安全的行動策略。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。 Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【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。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。 【防災教育】 防 J8 繪製社區防災地圖並參與社區防災演練。
1/15~1/20 【第二十一週】 1/17~1/18 第三次定期評量 1/19 休業式	第 2 單元環境安全總動員 第 2 章營造安全好環境	1	1.因應不同事故傷害情境，善用健康技能解決問題。 2.自我檢視生活環境的安全狀態，並透過問題解決技能，針對危險持續調整與修正。	1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 4a-IV-3 持續地	Ba-IV-4 社區環境安全的行動策略。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。 Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【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。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。 【防災教育】

				執行促進健康及減少健康風險的行動。			防 J8 繪製社區防災地圖並參與社區防災演練。

臺南市立大橋國民中學 111 學年度第二學期 七 年級 健體 領域 健康教育 學習課程(調整)計畫(■普通班/□特教班)

教材版本	康軒	實施年級 (班級/組別)	七年級	教學節數	每週(1)節，本學期共(20)節
課程目標	1.能理解各種傳染病的病原體、傳染途徑、症狀及預防方法。 2.認識健保的意義及一般民眾應有的權利與義務。 3.了解從事醫療消費時應注意的事項。 4.培養維護身體健康的醫療觀念及態度。 5.了解使用成癮物質菸、酒、檳榔對人體心理、生理及社會各健康層面造成的衝擊與風險。 6.面對菸、酒、檳榔的訊息與觀點，能進行批判性思考並做出有利健康的決定。 7.關注菸、酒、檳榔國內法律規範現況與未來趨勢。 8.利用情境演練生活技能，能主動公開表達個人拒絕菸、酒、檳榔的立場。 9.認識並改善自己的人際關係，學習理智的面對衝突。 10.學習利用人際關係技巧，促進家庭的良好互動，以及學習如何面對家庭暴力。 11.建立正向且良好的網路內外人際互動。 12.培養正確的人際交往觀念。				
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。				

	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		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
2/13~2/18 【第一週】 2/11 開學	第 1 單元醫療消費面面觀 第 1 章傳染病的世界	1	1. 了解傳染病與社會發展的重要性。 2. 認識傳染病發生的三大因素。 3. 知道臺灣目前常見的傳染病種類與預防方法。	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 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-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. 認知評量	【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。
2/19~2/25 【第二週】	第 1 單元醫療消費面面觀 第 1 章傳染病的世界	1	1. 了解傳染病與社會發展的重要性。 2. 認識傳染病發生的三大因素。 3. 知道臺灣目前常見的傳染病種類與預防方法。	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 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	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. 情意評量 2. 認知評量 3. 技能評量	【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。

				能。 4a-Ⅳ-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。			
2/26~3/4 【第三週】 2/28 和平紀念日	第 1 單元醫療消費面面觀 第 1 章傳染病的世界	1	1.了解傳染病與社會發展的重要性。 2.認識傳染病發生的三大因素。 3.知道臺灣目前常見的傳染病種類與預防方法。 4.採取適當的健康自我管理，增加預防傳染病的能力。	1a-Ⅳ-2 分析個人與群體健康的影響因素。 2a-Ⅳ-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 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-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.情意評量 2.技能評量	【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。
3/5~3/11 【第四週】	第 1 單元醫療消費面面觀 第 2 章醫藥保衛戰	1	1.了解臺灣全民健保的概念，透過認識醫療分級、家庭醫師、轉診、醫藥分業、急診等制度，以有效的運用醫療資源。	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。 3b-Ⅳ-3 熟悉大部分的決策與批判技能。 4a-Ⅳ-3 持續的	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。 Fb-Ⅳ-3 保護性的健康行為。	1.認知評量	【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。

				執行促進健康及減少健康風險的行動。	Fb-Ⅳ-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。		
3/13~3/19 【第五週】	第 1 單元醫療消費面面觀 第 2 章醫藥保衛戰	1	1.了解臺灣全民健保的概念，透過認識醫療分級、家庭醫師、轉診、醫藥分業、急診等制度，以有效的運用醫療資源。 2.養成正確的就醫與用藥習慣並選擇適當的醫療及用藥行為，節省不必要的醫療支出，培養珍惜醫療資源的態度。	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。 3b-Ⅳ-3 熟悉大部分的決策與批判技能。 4a-Ⅳ-3 持續的執行促進健康及減少健康風險的行動。	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。 Fb-Ⅳ-3 保護性的健康行為。 Fb-Ⅳ-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。	1.技能評量	【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。
3/19~3/25 【第六週】	第 1 單元醫療消費面面觀 第 2 章醫藥保衛戰	1	1.認識錯誤用藥對於人體的影響、藥品的分類及正確用藥五大核心能力。 2.學習運用批判性思考的生活技能，質疑用藥與醫療迷思，以減少常見不當用藥及醫療行為。 3.養成正確的就醫與用藥習慣並選擇適當的醫療及用藥行為，節省不	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。 3b-Ⅳ-3 熟悉大部分的決策與批判技能。 4a-Ⅳ-3 持續的	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。 Fb-Ⅳ-3 保護性的健康行為。	1.認知評量	【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。

			必要的醫療支出，培養珍惜醫療資源的態度。	執行促進健康及減少健康風險的行動。	Fb-Ⅳ-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。		
3/26~4/1 【第七週】 3/28~3/29 第一次定期評量	第 1 單元醫療消費面面觀 第 2 章醫藥保衛戰	1	1.認識錯誤用藥對於人體的影響、藥品的分類及正確用藥五大核心能力。 2.學習運用批判性思考的生活技能，質疑用藥與醫療迷思，以減少常見不當用藥及醫療行為。 3.養成正確的就醫與用藥習慣並選擇適當的醫療及用藥行為，節省不必要的醫療支出，培養珍惜醫療資源的態度。	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。 3b-Ⅳ-3 熟悉大部分的決策與批判技能。 4a-Ⅳ-3 持續的執行促進健康及減少健康風險的行動。	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。 Fb-Ⅳ-3 保護性的健康行為。 Fb-Ⅳ-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。	1.情意評量 2.認知評量	【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。
4/2~4/8 【第八週】 4/3~4/5 清明連假	第 1 單元醫療消費面面觀 第 2 章醫藥保衛戰	1	1.認識錯誤用藥對於人體的影響、藥品的分類及正確用藥五大核心能力。 2.學習運用批判性思考的生活技能，質疑用藥與醫療迷思，以減少常見不當用藥及醫療行為。 3.養成正確的就醫與用藥習慣並選擇適當的醫療及用藥行為，節省不	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。 3b-Ⅳ-3 熟悉大部分的決策與批判技能。 4a-Ⅳ-3 持續的	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。 Fb-Ⅳ-3 保護性的健康行為。	1.情意評量 2.認知評量	【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。

			必要的醫療支出，培養珍惜醫療資源的態度。	執行促進健康及減少健康風險的行動。	Fb-Ⅳ-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。		
4/9~4/15 【第九週】	第 2 單元拒絕成癮有妙招 第 1 章菸害現形記	1	1.了解使用菸品成癮的過程，以及對人體心理、生理及社會各健康層面造成的衝擊與風險。 2.面對各項描述菸品的訊息與觀點，能進行批判性思考並做出有利健康的決定。 3.關注菸品與電子煙在國內外的使用現況與未來趨勢。	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-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 3b-Ⅳ-3 熟悉大部分的決策與批判技能。 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。 4b-Ⅳ-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	Bb-Ⅳ-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。 Bb-Ⅳ-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。	1.技能評量	【法治教育】 法 J3 認識法律之意義與制定。
4/16~4/22 【第十週】	第 2 單元拒絕成癮有妙招 第 1 章菸害現形記	1	1.利用菸害的情境演練生活技能，並能主動公開表達個人拒絕吸菸態度與反對二手菸的立場。 2.關注臺灣對菸品的法律規範內容與現況，以及國際菸害公約規範對臺灣的影響。	1a-Ⅳ-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-Ⅳ-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 3b-Ⅳ-3 熟悉大部分的決策與批	Bb-Ⅳ-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。 Bb-Ⅳ-4 面對成癮物質的拒	1.技能評量	【法治教育】 法 J3 認識法律之意義與制定。

				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。 4b-Ⅳ-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	絕技巧與自我控制。		
4/23~4/29 【第十一週】	第 2 單元拒絕成癮有妙招 第 1 章菸害現形記	1	1.利用菸害的情境演練生活技能，並能主動公開表達個人拒絕吸菸態度與反對二手菸的立場。 2.關注臺灣對菸品的法律規範內容與現況，以及國際菸害公約規範對臺灣的影響。	1a-Ⅳ-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-Ⅳ-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 3b-Ⅳ-3 熟悉大部分的決策與批判技能。 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。 4b-Ⅳ-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	Bb-Ⅳ-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。 Bb-Ⅳ-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。	1.技能評量 2.情意評量	【法治教育】 法 J3 認識法律之意義與制定。
4/30~5/6 【第十二週】	第 2 單元拒絕成癮有妙招 第 2 章克癮制勝	1	1.了解飲酒與嚼食檳榔成癮的過程，以及對人體心理、生理和社會各	1a-Ⅳ-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝	Bb-Ⅳ-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成	1.技能評量	【法治教育】 法 J3 認識法律之意義與制

			健康層面造成的衝擊與風險。 2.面對各項邀約飲酒與嚼食檳榔訊息時，能堅持拒絕態度，並做出有利健康的決定。 3.利用情境演練生活技能，公開表達個人拒絕飲酒、酒後駕車與嚼食檳榔的態度及立場。	擊與風險。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，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。	癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。 Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。		定。
5/7~5/13 【第十三週】	第 2 單元拒絕成癮有妙招 第 2 章克癮制勝	1	1.面對各項邀約飲酒與嚼食檳榔訊息時，能堅持拒絕態度，並做出有利健康的決定。 2.利用情境演練生活技能，公開表達個人拒絕飲酒、酒後駕車與嚼食檳榔的態度及立場。	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-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4b-IV-1 主動並	Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。 Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。	1.情意評量 2.技能評量	【法治教育】 法 J3 認識法律之意義與制定。

				公開表明個人對促進健康的觀點與立場。			
5/14~5/20 【第十四週】 5/17~5/18 第二次定期評量	第 2 單元拒絕成癮有妙招 第 2 章克癮制勝	1	1.面對各項邀約飲酒與嚼食檳榔訊息時，能堅持拒絕態度，並做出有利健康的決定。 2.利用情境演練生活技能，公開表達個人拒絕飲酒、酒後駕車與嚼食檳榔的態度及立場。 3.關注飲酒、酒後駕車與嚼食檳榔在國內外法律規範的內容與現況。 4.了解酒與檳榔所造成的社會、環境與健康問題，幫助親友遠離酒與檳榔等成癮物質誘惑。	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-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，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。	Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。 Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。	1.認知評量 2.技能評量	【法治教育】 法 J3 認識法律之意義與制定。
5/21~5/27 【第十五週】	第 2 單元拒絕成癮有妙招 第 2 章克癮制勝	1	1.面對各項邀約飲酒與嚼食檳榔訊息時，能堅持拒絕態度，並做出有利健康的決定。 2.利用情境演練生活技能，公開表達個人拒絕飲酒、酒後駕車與嚼食檳榔的態度及立場。	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-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。	Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。 Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我	1.認知評量 2.技能評量	【法治教育】 法 J3 認識法律之意義與制定。

			3.關注飲酒、酒後駕車與嚼食檳榔在國內外法律規範的內容與現況。 4.了解酒與檳榔所造成的社會、環境與健康問題，幫助親友遠離酒與檳榔等成癮物質誘惑。	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。	控制。		
5/28~6/3 【第十六週】	第 3 單元人際健康家 第 1 章健康家庭加加油	1	1.理解家庭的健康生活規範意義並肯定其價值，體悟家庭關係的影響性，並能遵守合宜的健康生活規範。 2.分析家庭溝通不良與衝突問題發生的因素，並願意反省修正，嘗試運用策略方法以經營家庭關係。 3.認識家庭暴力的發生因素與相關法規，善用各項社會資源協助自己或他人處理家暴問題。	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。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	Fa-IV-2 家庭衝突的協調與解決技巧。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	1.情意評量	【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。 【法治教育】 法 J5 認識憲法的意義。
6/4~6/10 【第十七週】	第 3 單元人際健康家 第 1 章健康家庭加加油	1	1.理解家庭的健康生活規範意義並肯定其價值，體悟家庭關係的影響性，並能遵守合宜的健康生活規範。	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、	Fa-IV-2 家庭衝突的協調與解決技巧。 Fa-IV-3 有利人際關係的因	1.情意評量	【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。

			2.分析家庭溝通不良與衝突問題發生的因素，並願意反省修正，嘗試運用策略方法以經營家庭關係。 3.認識家庭暴力的發生因素與相關法規，善用各項社會資源協助自己或他人處理家暴問題。	態度與價值觀。 3b-Ⅳ-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 3b-Ⅳ-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4a-Ⅳ-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	素與有效的溝通技巧。		【法治教育】 法 J5 認識憲法的意義。
6/11~6/17 【第十八週】 6/15 畢業典禮	第 3 單元人際健康家 第 2 章人際關係停看聽	1	1.認識各種型態的人際互動關係，分析適合自己的人際互動因素，演練並善用溝通技能與衝突處理策略，解決人際關係問題。	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。 3b-Ⅳ-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 3b-Ⅳ-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4a-Ⅳ-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	Fa-Ⅳ-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	1.情意評量 2.技能評量	【法治教育】 法 J5 認識憲法的意義。

				4a-IV-3 持續的執行促進健康及減少健康風險的行動。			
6/18~6/24 【第十九週】 6/22~6/24 端午連假	第 3 單元人際健康家 第 2 章人際關係停看聽	1	1.認識各種型態的人際互動關係，分析適合自己的人際互動因素，演練並善用溝通技能與衝突處理策略，解決人際關係問題。 2.了解網路交友的注意事項，並願意建立正向而良好的網路內外人際互動。 3.認識霸凌與網路霸凌，並了解相關規範，保護自己，避免成為霸凌的加害人或受害者。	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。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4a-IV-3 持續的執行促進健康及減少健康風險的行動。	Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	1.情意評量 2.技能評量	【法治教育】 法 J5 認識憲法的意義。
6/25~6/30 【第二十週】 6/28~6/29 第三次定期評量 6/30 休業式	第 3 單元人際健康家 第 2 章人際關係停看聽	1	1.認識各種型態的人際互動關係，分析適合自己的人際互動因素，演練並善用溝通技能與衝	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	Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	1.情意評量 2.技能評量	【法治教育】 法 J5 認識憲法的意義。

			突處理策略，解決人際關係問題。 2.了解網路交友的注意事項，並願意建立正向而良好的網路內外人際互動。 3.認識霸凌與網路霸凌，並了解相關規範，保護自己，避免成為霸凌的加害人或受害者。	成的威脅感與嚴重性。 3b-Ⅳ-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 3b-Ⅳ-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4a-Ⅳ-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4a-Ⅳ-3 持續的執行促進健康及減少健康風險的行動。			

◎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」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。

臺南市立大橋國民中學111學年度第一學期 七 年級 健體 領域 體育科 學習課程(調整)計畫(■普通班/□特教班)

教材版本	康軒	實施年級 (班級/組別)	七年級	教學節數	每週(2)節，本學期共(42)節
課程目標	1.認識運動前健康評估與體適能檢測。 2.了解運動處方設計原則。 3.建立使用運動設施安全意識。 4.學會自行車、跑步、水中自救及救人原則。 5.培養自我挑戰、自我精進的態度。 6.認識籃球的運球技巧。 7.了解排球的接球技巧。 8.熟悉羽球發球、接發球及正手高遠球的技巧。 9.認識體操的跳躍、翻滾等技巧。 10.了解創意啦啦舞的基本動作與組合。 11.學習扯鈴的繞腳及繞腳轉身技巧。				
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。 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		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		

8/30~9/3 【第一週】	第 3 單元健康自主有活力 第 1 章活躍人生——健康評估與體適能檢測	2	1.了解運動前健康評估的意義及內容。 2.學會運動前健康安全問卷的使用方法。 3.學會運動前危險因子分類的評量標準。 4.了解體適能檢測項目及流程安排。 5.學會運動處方基本設計原則。	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。	1.口語問答 2.認知測驗卷 3.學習單 4.課堂觀察 5.運動行為計畫實踐表	【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。
9/4-9/10 【第二週】 9/9 中秋節補假	第 3 單元健康自主有活力 第 2 章安全運動沒煩惱——運動設施安全	2	1.能了解運動設施的分類。 2.能了解運動場地的特色與使用注意事項，並能遵守各項場地的使用規範。 3.能透過觀察記錄的方式，瞭解環境可能潛藏的危險，並能提出改善策略。	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。 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。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。	1.口語問答 2.課堂觀察 3.運動行為計畫實踐表	【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。 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。
9/11-9/17 【第三週】	第 4 單元活力青春大放送 第 1 章雙輪闖天下——自行車	2	1.認識公共自行車設置的普及化對環境保護、節能減碳及身心健康的重要性。 2.了解自行車騎乘位置設定方式、基本姿勢要領及踩踏動作技術的訣竅。	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。	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。	1.課堂觀察 2.口語問答	【人權教育】 人 J4 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。

				1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 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。			
9/18-9/24 【第四週】	第 4 單元活力青春大放送 第 1 章雙輪闖天下——自行車	2	1.備道路行駛之事前準備作業及安全裝備確認等知能。 2.識自行車騎乘禮儀及尊重路權，能有效降低意外事故發生的機會。 3.能具備自行車簡易故障排除的技能，以及規畫安全的自行車漫遊旅程	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。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。	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。	1.課堂觀察 2.口語問答	【人權教育】 人 J4 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。

				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。 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。			
9/25-10/1 【第五週】	第 4 單元活力青春大放送 第 2 章疾走如風——跑	2	1.了解跑步的動作要領。 2.養成練習時集中注意力並注意周遭環境安全的習慣。	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。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.認知測驗卷 4.學習單 5.技能實作 6.運動行為計畫實踐表	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。

				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。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。			
10/2-10/8 【第六週】	第 4 單元活力青春大放送 第 2 章疾走如風——跑	2	1.學會短距離跑及接力跑的動作技巧。 2.養成積極參與的態度，並隨時注意安全。 3.培養尊重他人及團隊合作的精神。	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	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Ga-IV-1 跑、	1.課堂觀察 2.口語問答 3.認知測驗卷 4.學習單 5.技能實作 6.運動行為計畫實踐表	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4 了解自己的人格特質

				己的運動技能。 2d-Ⅳ-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 3c-Ⅳ-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-Ⅳ-1 運用運動技術的學習策略。 3d-Ⅳ-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-Ⅳ-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-Ⅳ-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 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。	跳與推擲的基本技巧。		與價值觀。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。

10/9-10/15 【第七週】 10/10 雙十節 10/13~10/14 第一次定期評量	第 4 單元活力青春大放送 第 2 章疾走如風——跑	2	1. 養成積極參與的態度，並隨時注意安全。 2. 培養尊重他人及團隊合作的精神。	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。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4d-IV-2 執行個	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 認知測驗卷 4. 學習單 5. 技能實作 6. 運動行為計畫實踐表	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。

				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。			
10/16~10/22 【第八週】	第 4 單元活力青春大放送 第 3 章優游自在——游泳	2	1.學習如何判斷水域安全。 2.了解安全戲水要點。 3.練習運用救生圈等救生物品從岸上安全救人。	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。 1d-Ⅳ-2 反思自己的運動技能。 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。 4c-Ⅳ-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，	Cb-Ⅳ-2 各項運動設施的安全使用規定。 Cc-Ⅳ-1 水域休閒運動綜合應用。 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.課堂觀察 2.口語問答 3.學習單 4.技能實作	【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。

				修正個人的運動計畫。			
10/23~10/29 【第九週】	第 4 單元活力青春大放送 第 3 章優游自在——游泳	2	1.練習運用救生圈等救生物品從岸上安全救人。 2.練習水母漂、仰漂及踩水，且至少學會一種基本水中自救方式。 3.運用游泳技能，發揮團隊合作精神，享受水中遊戲樂趣。	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。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 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。 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。	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。 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.課堂觀察 2.口語問答 3.學習單 4.技能實作	【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。
10/30~11/5 【第十週】	第 5 單元熱門運動大會串	2	1.能了解籃球運球技術之相關知識與技能原	1c-IV-2 評估運動風險，維護安	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運	1.課堂觀察 2.口語問答	

	第1章掌控自如——籃球		理，並反思和發展策略，以改善動作技能。 2.能做到左、右手操作上下、前後，及雙手左右交互等方向之運球技術，並學習充分運用策略於活動中，解決運動相關問題，發揮團隊合作學習之方法。	全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 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-2 運用運動比賽中的各種策略。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。	動動作組合及團隊戰術	3.技能實作 4.合作學習 5.運動行為計畫實踐表 6.學習單	
11/6~11/12 【第十一週】	第5單元熱門運動大會串	2	1.能養成遵理守法的態度，實踐運用民主溝通	1c-IV-2 評估運動風險，維護安	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運	1.課堂觀察 2.口語問答	

	第 1 章掌控自如——籃球		及法律程序來進行活動之人權、法治觀念，培養「勝不驕、敗不餒」之運動家精神。。 2.能養成固定運動的習慣，有計畫的提升體適能與運動技能。	全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 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-2 運用運動比賽中的各種策略。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。	動動作組合及團隊戰術	3.技能實作 4.合作學習 5.運動行為計畫實踐表 6.學習單	
11/13~11/19 【第十二週】	第 5 單元熱門運動大會串	2	1.了解排球運動的由來與低手傳球適用時機。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處	1.課堂觀察 2.口語問答	【安全教育】 安 J3 了解日

	第 2 章排除萬難——排球		2.學會排球低手傳球與接球步法。	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。 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。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，	理與風險。 Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	3.技能實作 4.運動行為計畫實踐表 5.學習單	常生活容易發生事故的原因。 安 J6 了解運動設施安全的維護。

				修正個人的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。			
11/20~11/26 【第十三週】	第 5 單元熱門運動大會串 第 2 章排除萬難——排球	2	1.學會排球低手傳球與接球步法。 2.在練習、比賽中，能與同學合作共同完成目標。 3.在「有球必接」中，能與同學溝通，也能觀察並欣賞同學的優缺點。	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。 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。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.運動行為計畫實踐表 5.學習單	【安全教育】 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J6 了解運動設施安全的維護。

				略。 3d-Ⅳ-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-Ⅳ-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4d-Ⅳ-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。			
11/27~12/3 【第十四週】 11/30~12/1 第二次定期評量	第 5 單元熱門運動大會串 第 3 章羽中作樂 ——羽球	2	1.能了解羽球發球、接發球與正手高遠球之動作要領與運用時機，並能透過練習與反思增進動作技能。 2.能做到正確且流暢之正手發球與高遠球動作，並充分實踐運用，進而有效提升身體適能，養成規律運動習慣。	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。 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。	Ha-Ⅳ-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單 5.分組討論	【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。 【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

				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。 4d-Ⅳ-1 發展適合個人之專項運動技能。			平等自由之保障。
12/4~12/10 【第十五週】	第 5 單元熱門運動大會串 第 3 章羽中作樂 ——羽球	2	1.能做到正確且流暢之正手發球與高遠球動作，並充分實踐運用，進而有效提升身體適能，養成規律運動習慣。 2.能了解個別差異，養成尊重他人之態度，透過合作學習，解決學習歷程所面臨之問題，並發揮團隊精神，促進人際互動關係。	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。 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	Ha-Ⅳ-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單 5.分組討論	【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。 【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。

				展專項運動技能。 3d-Ⅳ-1 運用運動技術的學習策略。 4d-Ⅳ-1 發展適合個人之專項運動技能。			
12/11~12/17 【第十六週】	第 6 單元靈活自如好身手 第 1 章登峰造極——體操	2	1.能了解體操地板運動項目的動作技巧發展，以及與其相關之知識與技能原理，並能反思和發展學習策略，以改善動作技能。 2.能做出各式跳躍、滾翻與側翻等動作技巧，並學習運用於其他運動項目或平日生活中，保護個人人身安全。	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。 2d-Ⅳ-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-Ⅳ-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3c-Ⅳ-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 3d-Ⅳ-3 應用思考與分析能力，	Bc-Ⅳ-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Ia-Ⅳ-1 徒手體操動作組合。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單 5.運動行為計畫實踐表	【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 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。 【人權教育】 人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。

				解決運動情境的問題。			
12/18~12/24 【第十七週】	第 6 單元靈活自如好身手 第 1 章登峰造極——體操	2	1.藉由各式跳躍、滾翻與側翻等動作技巧，表現個人局部或全身性的身體控制能力，進而發展動作創作和展演的技巧，展現個人的運動潛能。 2.能具備審美與表現的能力，培養賞析、建構與分享的態度與能力，進而有效精進個人學習與挑戰個人極限。	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。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Ia-IV-1 徒手體操動作組合。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單 5.運動行為計畫實踐表	【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 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。 【人權教育】 人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。
12/25~12/31 【第十八週】	第 6 單元靈活自如好身手 第 2 章呼朋喚友——創意啦啦舞	2	1.了解創意啦啦舞的由來，知悉啦啦隊表演大致分為競技啦啦隊、舞	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-3 了解身	Ib-IV-1 自由創作舞蹈。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作	【性別平等教育】 性 J11 去除性別刻板與性

			蹈啦啦隊及創意啦啦舞。 2.了解舞蹈啦啦隊以身體的展現為主，並以芭蕾、現代舞及爵士舞為基礎，結合旋轉、跳躍、踢腿及柔軟度等元素，透過舞蹈編排、隊形變化及穩定度的控制，優雅展現舞蹈啦啦隊的力與美。	體發展與動作發展的關係。 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。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，			別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。 【人權教育】 人 J4 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。

				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。			
1/1~1/7 【第十九週】 1/2 元旦連假	第 6 單元靈活自如好身手 第 2 章呼朋喚友——創意啦啦舞	2	1.學會編創啦啦隊口號。 2.培養團隊合作的精神。	1c-Ⅳ-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-Ⅳ-3 了解身體發展與動作發展的關係。 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。 2d-Ⅳ-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 2d-Ⅳ-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-Ⅳ-1 表現局部或全身性的身	Ib-Ⅳ-1 自由創作舞蹈。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作	【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。 【人權教育】 人 J4 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。

				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-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。			
1/8~1/14 【第二十週】	第 6 單元靈活自如好身手 第 3 章鈴漓盡致——扯鈴	2	1.能了解扯鈴運鈴技術之相關知識與技能原理，並能反思和發展策略，以改善動作技能。 2.能做到繞腳及繞腳轉身之運動技能，學習並充分運用策略於活動中，解決運動相關問題及能發揮團隊合作學習之方法。 3.能學習如何欣賞扯鈴動作，並提供回饋給同一組的同學，進而增進彼此學習效能。	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。 1d-Ⅳ-2 反思自己的運動技能。 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	Ic-Ⅳ-1 民俗運動進階與綜合動作。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.運動實踐紀錄表	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。

				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-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。 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。 4c-Ⅳ-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-Ⅳ-1 發展適合個人之專項運動技能。			

1/15~1/20 【第二十一週】 1/17~1/18 第三次定期評量 1/19 休業式	第 6 單元靈活自如好身手 第 3 章鈴漓盡致——扯鈴	2	1. 能了解扯鈴運鈴技術之相關知識與技能原理，並能反思和發展策略，以改善動作技能。 2. 能做到繞腳及繞腳轉身之運動技能，學習並充分運用策略於活動中，解決運動相關問題及能發揮團隊合作學習之方法。 3. 能學習如何欣賞扯鈴動作，並提供回饋給同一組的同學，進而增進彼此學習效能。	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。 1d-Ⅳ-2 反思自己的運動技能。 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。 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。 3d-Ⅳ-1 運用運	Ic-Ⅳ-1 民俗運動進階與綜合動作。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 運動實踐紀錄表	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。

				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。 4c-Ⅳ-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-Ⅳ-1 發展適合個人之專項運動技能。			

臺南市立大橋國民中學111學年度第二學期 七 年級 健體 領域 體育科 學習課程(調整)計畫(■普通班/□特教班)

教材版本	康軒	實施年級 (班級/組別)	七年級	教學節數	每週(2)節，本學期共(40)節
課程目標	1.認識心肺耐力相關知識及運動計畫的擬定。 2.了解運動的水分與營養補給知識。 3.認識跆拳道的武德精神，建立運動欣賞能力，學習旋踢技能。 4.認識飛盤的基礎概念及傳接盤技術。 5.學習並增進捷泳的能力。 6.透過運動五大要素，探索與創作身體律動。 7.學習籃球投籃與上籃 8.學習排球低手發球技巧並認識接發球隊形。 9.學習桌球正手發球、反手推擋及正手平擊球技術。 10 學習足球停球、踢空中球技術。				
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。 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		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
2/13~2/18 【第一週】	第4單元自主鍛鍊展活力	2	1.了解心肺耐力對健康的重要性。	1c-IV-2 評估運動風險，維護安	Ab-IV-1 體適能促進策略與	1.課堂觀察 2.口語問答	【生涯規畫教育】

2/11 開學	第 1 章健康地基 ——心肺耐力		2.了解評估心肺耐力的方法。 3.學會如何監控運動強度。 4.學會如何規畫增進心肺耐力的運動計畫。 5.培養努力不懈的精神和毅力。 6.養成規律運動的習慣。	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。 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-3 執行提升體適能的身體活動。	活動方法。 Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。		涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。
2/19~2/25 【第二週】	第 4 單元自主鍛鍊展活力 第 2 章動吃關係大解密——運動營養	2	1.了解個人體型與身體活動量的分級，進而估算符合自己的每天熱量需求。 2.認識各類營養素與其代表性食物，了解各類營養素對運動的重要性，並能均衡飲食。 3.了解水分對人體的重要性，並能評估脫水可能引起的生理現象，以	1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。 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	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險規避。 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。	1.課堂觀察 2.口語問答	【安全教育】 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。

			及具備從事運動前水分補充的正確觀念。 4.能掌握運動前、中及後的營養與水分增補策略，並於運動競賽前，能自行規畫一份簡易的運動營養增補表單，增進運動表現及賽後修復。	問題。			
2/26~3/4 【第三週】 2/28 和平紀念日	第 4 單元自主鍛鍊展活力 第 3 章武德技藝 ——跆拳道	2	1.能理解跆拳道技術之相關知識與技能原理，並能評估自我身體能力與該項運動之風險，反思個人動作技術，發展精進動作技能的有效學習策略。 2.能做到馬步正拳與旋踢技術，並能左右邊交換，手腳並用以提升全身性之肌力、柔軟度與協調性之體適能。	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。 1d-Ⅳ-2 反思自己的運動技能。 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。 2c-Ⅳ-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-Ⅳ-1 了解運	Bd-Ⅳ-2 技擊綜合動作與攻防技巧。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.認知測驗卷 5.運動行為計畫實踐表 6.學習單	【生涯規畫教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。

				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-1 運用運動技術的學習策略。 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。			
3/5~3/11 【第四週】	第 4 單元自主鍛鍊展活力 第 3 章武德技藝 ——跆拳道	2	1.能做到馬步正拳與旋踢技術，並能左右邊交換，手腳並用以提升全身性之肌力、柔軟度與協調性之體適能。 2.能展現「以禮始、以禮終」、守紀律之武德精神。 3.能展現包容異己並相互尊重之態度，以運用民主方式進行和諧溝通，並能相互協助指	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。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運	Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.互評表 5.學習單	【生涯規畫教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。

			導，發揮團隊合作學習精神。 4.能欣賞並實踐運動中力與美的展現，培養自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。	動的道德思辨和實踐能力。 2c-Ⅳ-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-Ⅳ-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-Ⅳ-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 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。 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。			
3/13~3/19 【第五週】	第5單元挑戰體能秀青春 第1章飛雲掣電	2	1.能了解飛盤傳盤與接盤技術相關的知識與技能原理，並能反思和發	1c-Ⅳ-1 了解各項運動基礎原理和規則。	Ce-Ⅳ-1 其他休閒運動綜合應用。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作	【品德教育】 品J1 溝通合作與和諧人際

	——飛盤		展策略，以改善動作技能。 2.能做到正手、反手傳盤及上手式、下手式與夾接之接盤法，並學習充分運用策略於活動中，解決運動相關問題及發揮團隊合作學習之方法。	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。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 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。 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。		4.認知測驗卷	關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。
3/19~3/25 【第六週】	第 5 單元挑戰體能秀青春 第 1 章飛雲掣電 ——飛盤	2	1.能做到正手、反手傳盤及上手式、下手式與夾接之接盤法，並學習充分運用策略於活動中，解決運動相關問題	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。	Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。	1.課堂觀察 2.技能實作	【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

			及發揮團隊合作學習之方法。 2.能養成固定運動的習慣，有計畫的提升體適能與運動技能。	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-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。 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。			譽。
3/26~4/1 【第七週】 3/28~3/29 第一次定期評量	第5單元挑戰體能秀青春 第2章力爭上游——游泳	2	1.認識奧林匹克運動會游泳比賽四種泳姿：蝶式、仰式、蛙式與自由式(捷泳)。 2.學習捷泳打水、划手、手腳配合動作與換氣動作。 3.打水練習：浮板打水、漂浮打水。	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	Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。 Gb-IV-2 游泳前進25公尺(需換氣5次以上)。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.運動行為計畫實踐表	

			4.划手練習：抓水→往內抱水→往外往後推水→手臂出水→水上移臂。	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。 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。			
4/2~4/8 【第八週】 4/3~4/5 清明連假	第 5 單元挑戰體能秀青春 第 2 章力爭上游——游泳	2	1.打水練習：浮板打水、漂浮打水。 2.划手練習：抓水→往內抱水→往外往後推水→手臂出水→水上移臂。 3.手腳配合練習：入門者從划二次手踢六次腳之六打法學起。 4.換氣動作練習：岸上划手換氣、下水後池邊換氣練習。 5.認識單臂划手換氣及一手六腳等捷泳練習方法。 6.能積極運用學會之游泳技能，發揮團隊合作	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。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之	Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。 Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺(需換氣 5 次以上)。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.運動行為計畫實踐表	

			精神，享受水中遊戲樂趣。	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。			
4/9~4/15 【第九週】	第 5 單元挑戰體能秀青春 第 3 章身體塗鴉——創造性舞蹈	2	1.了解舞蹈藝術的起源與舞蹈的類別。 2.認識創造性舞蹈。 3.享受體驗舞蹈元素的樂趣，學會運用舞蹈元素創作。 4.增進基本身體適能，與身體動覺的敏銳度，探索自我潛能的發揮與實現。	1c-Ⅳ-1 了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。 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。 3c-Ⅳ-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 4c-Ⅳ-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4d-Ⅳ-1 發展適合個人之專項運	Ib-Ⅳ-1 自由創作舞蹈。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作	

				動技能。 4d-Ⅳ-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。			
4/16~4/22 【第十週】	第 5 單元挑戰體能秀青春 第 3 章身體塗鴉——創造性舞蹈	2	1.享受體驗舞蹈元素的樂趣，學會運用舞蹈元素創作。 2.增進基本身體適能，與身體動覺的敏銳度，探索自我潛能的發揮與實現。 3.培養舞蹈欣賞能力，豐富肢體動作的美感經驗。 4.建立團隊合作的精神，積極正向的學習態度。	1c-Ⅳ-1 了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。 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。 3c-Ⅳ-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 4c-Ⅳ-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4d-Ⅳ-1 發展適合個人之專項運動技能。 4d-Ⅳ-2 執行個	Ib-Ⅳ-1 自由創作舞蹈。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作	

				人運動計畫，實際參與身體活動。			
4/23~4/29 【第十一週】	第 6 單元球藝大會串 第 1 章應聲入網——籃球	2	1.能了解籃球投籃技術之相關知識與技能原理，並能反思和發展策略，以改善動作技能。 2.能做到左、右手上籃以並依據自己的能力，找出適合自己的投籃方式。 3.能主動提出問題，尋求協助以提高成功的機會。 4.能養成固定運動的習慣，有計畫的提升體適能與運動技能。	1c-Ⅳ-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-Ⅳ-3 了解身體發展與動作發展的關係。 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。 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。 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	Hb-Ⅳ-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作	【人權教育】 人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。

				能。 3d-Ⅳ-1 運用運動技術的學習策略。 3d-Ⅳ-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-Ⅳ-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4d-Ⅳ-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。			
4/30~5/6 【第十二週】	第 6 單元球藝大會串 第 1 章應聲入網 ——籃球	2	1.能了解籃球投籃技術之相關知識與技能原理，並能反思和發展策略，以改善動作技能。 2.能做到左、右手上籃以並依據自己的能力，找出適合自己的投籃方式。 3.能主動提出問題，尋求協助以提高成功的機會。 4.能養成固定運動的習慣，有計畫的提升體適能與運動技能。	1c-Ⅳ-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-Ⅳ-3 了解身體發展與動作發展的關係。 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。 1d-Ⅳ-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-Ⅳ-2 表現利	Hb-Ⅳ-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.技能實作 2.合作學習 3.運動行為計畫實踐表 4.學習單	【人權教育】 人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。

				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-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。 3d-Ⅳ-1 運用運動技術的學習策略。 3d-Ⅳ-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-Ⅳ-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4d-Ⅳ-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。			

5/7~5/13 【第十三週】	第 6 單元球藝大會串 第 2 章百發百中——排球	2	1.了解排球的各式基本攻擊技術。 2.學會如何將排球戰術運用在比賽上。 3.增加運動欣賞的能力。	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。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作	【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。
5/14~5/20 【第十四週】 5/17~5/18 第二次定期評量	第 6 單元球藝大會串 第 2 章百發百中——排球	2	1.了解排球的各式基本攻擊技術。 2.學會如何將排球戰術運用在比賽上。 3.增加運動欣賞的能力。	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。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作	【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。

				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。			
5/21~5/27 【第十五週】	第 6 單元球藝大會串 第 3 章「桌」拿好手——桌球	2	1.能了解桌球運動之相關知識與基本技術原理，藉由各項練習與反思，學習正確動作技能，於練習與競賽中展現。 2.進行練習或競賽時，遵守規範，注意運動安全，並尊重個別差異，採用溝通與合作的模式， 培養團隊意識。 3.透過持續學習，感受桌球運動的樂趣，同時技能與體適能皆獲得提升與增強，進而養成規律的運動習慣。	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。 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。	Ha-Ⅳ-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單	【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。
5/28~6/3 【第十六週】	第 6 單元球藝大會串 第 3 章「桌」拿好手——桌球	2	1.能了解桌球運動之相關知識與基本技術原理，藉由各項練習與反思，學習正確動作技能，於練習與競賽中展現。	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。	Ha-Ⅳ-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作	【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，

			2.進行練習或競賽時，遵守規範，注意運動安全，並尊重個別差異，採用溝通與合作的模式， 培養團隊意識。 3.透過持續學習，感受桌球運動的樂趣，同時技能與體適能皆獲得提升與增強，進而養成規律的運動習慣。	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。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。			具備與他人平等互動的能力。
6/4~6/10 【第十七週】	第 6 單元球藝大會串 第 4 章舉足輕重——足球	2	1.能了解足球停空中球與踢空中球技術之相關知識與技能原理，並能反思和發展策略，以改善動作技能。 2.能做到停空中球與踢空中球之技術，並能研擬策略運用於活動中，解決運動相關問題及能發揮團隊合作學習之方法。	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。 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。 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	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作	【生涯規畫教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。

				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。 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。			
6/11~6/17 【第十八週】 6/15 畢業典禮	第 6 單元球藝大會串 第 4 章舉足輕重 ——足球	2	1.能做到停空中球與踢空中球之技術，並能研擬策略運用於活動中，解決運動相關問題及能發揮團隊合作學習之方法。 2.能養成遵理守法的態度與實踐運用民主溝通進行活動，培養公平競爭的運動家精神。 3.透過足球比賽活動，能做到尊重同學、共同參與事務及合作學習的態度。	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。 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	Ab-Ⅳ-1 體適能促進策略與活動方法。 Hb-Ⅳ-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.運動欣賞 5.運動計畫	【生涯規畫教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。

			4.設計適合的運動計畫，養成規律運動習慣，提升體適能與運動技能。	與和諧互動。 2d-Ⅳ-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-Ⅳ-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 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。 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。			
6/18~6/24 【第十九週】 6/22~6/24 端午連假	第4單元自主鍛鍊展活力 第5單元挑戰體能秀青春 複習第4、5單元	2	1.第4單元：認識心肺耐力相關知識及運動計畫的擬定。 2.了解運動的水分與營養補給知識。 3.認識跆拳道的武德精神，建立運動欣賞能力，學習旋踢技能。	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。 1c-Ⅳ-4 了解身體發展、運動和	Ab-Ⅳ-1 體適能促進策略與活動方法。 Ab-Ⅳ-2 體適能運動處方基礎設計原則。 Bc-Ⅳ-1 簡易運動傷害的處	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單	【生涯規畫教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。

			4.第5單元：認識飛盤的基礎概念及傳接盤技術。 5.學習並增進捷泳的能力。 6.透過運動五大要素，探索與創作身體律動。	營養的關係。 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。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 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。	理與風險規避。 Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。 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。 Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。 Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。 Gb-IV-2 游泳前進25公尺(需換氣5次以上)。 Ib-IV-1 自由創作舞蹈。		【安全教育】 安J4 探討日常生活發生事故的影響因素。 【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。

				3d-Ⅳ-1 運用運動技術的學習策略。 3d-Ⅳ-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-Ⅳ-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-Ⅳ-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 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-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。 4d-Ⅳ-3 執行提			

				升體適能的身體活動。			
6/25~6/30 【第二十週】 6/28~6/29 第三次定期評量 6/30 休業式	第 6 單元球藝大會串 複習第 6 單元	2	1.學習籃球投籃。 2.學習排球低手發球技巧並認識接發球隊形。 3.學習桌球正手發球、反手推擋及正手平擊球技術。 4.學習足球停球、踢空中球技術。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。 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。 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。 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。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單	【人權教育】 人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 【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。 【生涯規畫教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。

				2d-Ⅳ-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3d-Ⅳ-1 運用運動技術的學習策略。 3d-Ⅳ-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-Ⅳ-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-Ⅳ-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4c-Ⅳ-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-Ⅳ-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。			

臺南市立大橋國民中學111學年度第一學期 八 年級 健體 領域 健康教育 學習課程(調整)計畫(■普通班/□特教班)

教材版本	翰林	實施年級 (班級/組別)	八年級	教學節數	每週(1)節，本學期共(21)節
課程目標	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。學習成癮物質的內容與危害，並練習拒絕技巧，認識傳染病與預防方法。				
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		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
8/30~9/3 【第一週】	第一篇擁抱青春相信愛 第一章愛的真諦	1	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。	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。	Db-IV-4 愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。 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。	【人權教育】 人J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。
9/4-9/10 【第二週】 9/9 中秋節補假	第一篇擁抱青春相信愛 第一章愛的真諦	1	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。	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。	Db-IV-4 愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。 Fa-IV-3 有利	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。	【人權教育】 人J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。

					人際關係的因素與有效的溝通技巧。		
9/11-9/17 【第三週】	第一篇擁抱青春相信愛 第二章我的身體我做主	1	1.維護身體自主權的立場表達與行動。 2.熟悉交友約會安全策略，有效防範性侵。	1a-IV-4 理解促進健康生活的策、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。	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。	1.觀察：是否能認真聆聽。 2.問答：是否能主動分享自己的想法。	**【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。 **【人權教育】** 人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。
9/18-9/24 【第四週】	第一篇擁抱青春相信愛 第二章我的身體我做主	1	1.維護身體自主權的立場表達與行動。 2.熟悉交友約會安全策略，有效防範性侵。	1a-IV-4 理解促進健康生活的策、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。	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。	1.觀察：是否能認真聆聽。 2.問答：是否能主動分享自己的想法。	**【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。 **【人權教育】** 人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護

							的知能。
9/25-10/1 【第五週】	第一篇擁抱青春相信愛 第三章約會的事	1	1.讓學生熟悉兩性交往邀約與拒絕技巧。 2.讓學生學習好好說再見的技巧。	1a-IV-4 理解促進健康生活的策、資源與規範。 3b-IV-1 熟悉各自我調適技能。 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。	**【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。 **【人權教育】** 人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。
10/2-10/8 【第六週】	第一篇擁抱青春相信愛 第三章約會的事	1	1.讓學生熟悉兩性交往邀約與拒絕技巧。 2.讓學生學習好好說再見的技巧。	1a-IV-4 理解促進健康生活的策、資源與規範。 3b-IV-1 熟悉各自我調適技能。 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。	**【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。 **【人權教育】** 人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。
10/9-10/15	第一篇擁抱青春相	1	1.讓學生熟悉兩性交往	1a-IV-4 理解促	Db-IV-4 愛的	1.觀察：是否能認	**【性別平等教**

【第七週】 10/10 雙十節 10/13~10/14 第一次定期評量	信愛 第三章約會的事		邀約與拒絕技巧。 2.讓學生學習好好說再見的技巧。	進健康生活的策、資源與規範。 3b-IV-1 熟悉各自我調適技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	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。	真聆聽。 2.發表：是否熱烈參與討論並積極發言。	**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。 **【人權教育】** 人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。
10/16~10/22 【第八週】	第二篇防疫總動員 第一章新興傳染病	1	1.讓學生明白傳 染病是如何發 生。 2.讓學生了解常 見傳染病對健康的威脅感與嚴重性。	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 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，	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.觀察：是否能認真聆聽。 2.發表：是否能認真參與討論。 3.問答：能說出預防傳染病的方法。	**【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。

				並反省修正。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。			
10/23~10/29 【第九週】	第二篇防疫總動員 第一章新興傳染病	1	1.讓學生明白傳 染病是如何發 生。 2.讓學生了解常 見傳染病對健康的威脅感與嚴重性。	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 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。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	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.問答：能說出預防傳染病的方法。 2.觀察：能認真聆聽。 3.問答：能說出預防傳染病的方法。 4.觀察：能確實做到預防流感的傳染。 5.觀察：是否能熱烈的參與討論。 6.問答：是否能主動踴躍發表自己的想法。	**【環境教育】** 環 J1 了解生物多樣性及環境承載力的重要性。
10/30~11/5 【第十週】	第二篇防疫總動員 第一章新興傳染病	1	1.讓學生明白傳 染病是如何發 生。 2.讓學生了解常 見傳染病對健康的威脅感與嚴重性。	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝	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.觀察：是否能熱烈的參與討論。 2.問答：是否能主動踴躍發表自己的想法。 3.實作：是否能認真參與倡議活動。	**【環境教育】** 環 J1 了解生物多樣性及環境承載力的重要性。

				擊與風險。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 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。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。			
11/6~11/12 【第十一週】	第二篇防疫總動員 第二章 認識台灣傳染病	1	1.讓學生明白傳染病是如何發生。 2.讓學生了解常見傳染病對健康的威脅感與嚴重性。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	1.問答：能說出預防登革熱的方法。 2.觀察：能確實做到預防登革熱的傳染。 3.發表：能主動積極發表自己的想法。 4.討論：能認真討論預防肺結核的方法。 5.觀察：能確實做到預防肺結核傳染的方法。 6.發表：能主動積極發表自己的想法。	**【環境教育】** 環 J1 了解生物多樣性及環境承載力的重要性。
11/13~11/19	第二篇防疫總動員	1	1.讓學生明白傳染病是	1a-IV-3 評估內	Fb-IV-4 新興	1.觀察：能確實做	**【環境教育】**

【第十二週】	第二章 認識台灣傳染病		如何發生。 2.讓學生了解常見傳染病對健康的威脅感與嚴重性。	在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。	傳染病與慢性病的防治策略。	到預防腸病毒的方法。 2.發表：能主動積極發表自己的想法。 3.實作：能確實正確洗手。 4.觀察：能確實做到預防病毒性肝炎傳染的方法。 5.發表：能主動積極發表自己的想法。	環 J1 了解生物多樣性及環境承載力的重要性。
11/20~11/26 【第十三週】	第三篇致命吸引力 第一章拒菸我最行	1	1 讓學生認識菸、酒、檳榔的成分。 2 讓學生思考菸、酒、檳榔對健康造成的威脅感與嚴重性。	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。 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-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-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。 Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。 Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源的運用。	1.觀察：是否能認真聆聽。 2.發表：是否能說出菸對身體的影響。	**【法治教育】** 法 J3 認識法律之意義與制定。
11/27~12/3 【第十四週】 11/30~12/1	第三篇致命吸引力 第一章拒菸我最行	1	1 讓學生認識菸、酒、檳榔的成分。 2 讓學生思考菸、酒、	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝	Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成	1.觀察：是否能熱烈的參與討論。 2.問答：是否能夠思辨吸菸所付出的	**【法治教育】** 法 J3 認識法律之意義與制定。

第二次定期評量			檳榔對健康造成的威脅感與嚴重性。	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。 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。	癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。 Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。 Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源的運用。	代價，並堅定拒菸立場。	
12/4~12/10 【第十五週】	第三篇致命吸引力 第一章拒菸我最行	1	1 讓學生認識菸、酒、檳榔的成分。 2 讓學生思考菸、酒、檳榔對健康造成的威脅感與嚴重性。	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。 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-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為	Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。 Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。 Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源的運用。	1.觀察：是否能熱烈的參與討論。 2.問答：是否能說出尼古丁戒斷的症狀有哪些。 3.問答：是否能說出幫助青少年戒菸的策略有哪些。	**【法治教育】** 法 J3 認識法律之意義與制定。

				的影響力。			
12/11~12/17 【第十六週】	第三篇致命吸引力 第二章酒、檳榔的世界	1	1 讓學生認識菸、酒、檳榔的成分。 2 讓學生思考菸、酒、檳榔對健康造成的威脅感與嚴重性。	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。	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。	1.問答：能分享酒駕相關資訊。 2.觀察：用心蒐集相關資料。	**【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。
12/18~12/24 【第十七週】	第三篇致命吸引力 第二章酒、檳榔的世界	1	1 讓學生認識菸、酒、檳榔的成分。 2 讓學生思考菸、酒、檳榔對健康造成的威脅感與嚴重性。	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。	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。	1.問答：能具體說出檳榔對身體健康的影響。 2.觀察：用心蒐集相關資料。 3.問答：能具體說出檳榔對身體健康的影響。 4.觀察：用心蒐集相關資料。	**【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。
12/25~12/31 【第十八週】	第三篇致命吸引力 第三章無毒人生	1	1.讓學生了解成 癮藥物對生理、心理、社會健康的衝擊與影響。 2.讓學生關注與毒品相關法律規範。 3.讓學生能夠思辨偽裝的新興毒品並堅定拒毒的立場。 4.讓學生協助有毒癮的同學或家人尋求戒毒資源。	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。 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。 4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健	Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。 Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。 Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源的運用。	1.觀察：是否能熱烈的參與討論。 2.問答：是否能說出各種成癮藥物的影響。	**【法治教育】** 法 J4 理解規範國家強制力之重要性。 **【品德教育】** 品 EJU4 自律負責。

				康的信念或行為的影響力。			
1/1~1/7 【第十九週】 1/2 元旦連假	第三篇致命吸引力 第三章無毒人生	1	1.讓學生了解成癮藥物對生理、心理、社會健康的衝擊與影響。 2.讓學生關注與毒品相關法律規範。 3.讓學生能夠思辨偽裝的新興毒品並堅定拒毒的立場。 4.讓學生協助有毒癮的同學或家人尋求戒毒資源。	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。 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。 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-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。 Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。 Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源的運用。	1.觀察：是否能熱烈的參與討論。 2.問答：是否能說出各種成癮藥物的影響。	**【法治教育】** 法 J4 理解規範國家強制力之重要性。 **【品德教育】** 品 EJU4 自律負責。
1/8~1/14 【第二十週】	第三篇致命吸引力 第三章無毒人生	1	1.讓學生了解成癮藥物對生理、心理、社會健康的衝擊與影響。 2.讓學生關注與毒品相關法律規範。 3.讓學生能夠思辨偽裝的新興毒品並堅定拒毒的立場。 4.讓學生協助有毒癮的同學或家人尋求戒毒資源。	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。 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	Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。 Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。 Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治	1.觀察：是否能熱烈的參與討論。 2.問答：是否能說出各種成癮藥物的影響。	**【法治教育】** 法 J4 理解規範國家強制力之重要性。 **【品德教育】** 品 EJU4 自律負責。

				題。 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。	資源的運用。		
1/15~1/20 【第二十一週】 1/17~1/18 第三次定期評量 1/19 休業式	第三篇致命吸引力 第三章無毒人生	1	1.讓學生了解成 癮藥物對生理、心理、社會健康的衝擊與影響。 2.讓學生關注與 毒品相關法律規範。 3.讓學生能夠思 辨偽裝的新興毒品並堅定拒毒的立場。 4.讓學生協助有 毒癮的同學或家人尋求戒毒資源。	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。 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。 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-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。 Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。 Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源的運用。	1.觀察：是否能熱烈的參與討論。 2.問答：是否能說出各種成癮藥物的影響。 3.問答：是否能說出毒品的戒治方式有哪些。	**【品德教育】** 品 EJU4 自律負責。

臺南市立大橋國民中學111學年度第二學期 八 年級 健體 領域 健康教育 學習課程(調整)計畫(■普通班/□特教班)

教材版本	翰林	實施年級 (班級/組別)	八年級	教學節數	每週(1)節，本學期共(20)節
課程目標	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。				
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-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。				

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		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
2/13~2/18 【第一週】 2/11 開學	第一篇生命的旅程 第一章新生命的喜悅	1	1.讓學生認識懷孕的生理變化。(1a-IV-1) 2.讓學生熟悉優生保健的重要。(2a-IV-2)	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。	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 實作	【家庭教育】 家 J4 探討約會、婚姻與家庭建立的歷程。
2/19~2/25 【第二週】	第一篇生命的旅程 第一章新生命的喜悅	1	1.讓學生認識懷孕的生理變化。(1a-IV-1) 2.讓學生熟悉優生保健的重要。(2a-IV-2)	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。	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 實作	【家庭教育】 家 J4 探討約會、婚姻與家庭建立的歷程。
2/26~3/4 【第三週】 2/28 和平紀念日	第一篇生命的旅程 第二章生長密碼	1	1.讓學生明白人生各階段的身心發展任務與個別差異。(1a-IV-1) 2.讓學生可以自我評估生長發育情形。(1a-	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	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。 Aa-IV-2 人生	觀察	【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

			IV-2、1a-IV-3） 3.讓學生能提出促進生長發育的策略。（1a-IV-4、4a-IV-2）	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。	各階段的身心發展任務與個別差異。		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。
3/5~3/11 【第四週】	第一篇生命的旅程 第二章生長密碼	1	1.讓學生明白人生各階段的身心發展任務與個別差異。（1a-IV-1） 2.讓學生可以自我評估生長發育情形。（1a-IV-2、1a-IV-3） 3.讓學生能提出促進生長發育的策略。（1a-IV-4、4a-IV-2）	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。	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	**【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。
3/13~3/19 【第五週】	第一篇生命的旅程 第二章生長密碼	1	1.讓學生明白人生各階段的身心發展任務與個別差異。（1a-IV-1） 2.讓學生可以自我評估生長發育情形。（1a-	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	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。 Aa-IV-2 人生	觀察	**【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

			IV-2、1a-IV-3） 3.讓學生能提出促進生長發育的策略。（1a-IV-4、4a-IV-2）	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。	各階段的身心發展任務與個別差異。		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。
3/19~3/25 【第六週】	第一篇生命的旅程 第三章樂活老化	1	1.能讓學生認識老化的特徵。（1a-IV-2） 2.讓學生明白健康狀態影響因素與平均餘命的關係。（1a-IV-2） 3.讓學生檢視自己的生活型態儲備健康老化資本。（2a-IV-2、2b-IV-2）	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 樂於實踐健康促進的生活型態。	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 全人健康概念的發展與健康正向生活型態的建立。	觀察	**【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。
3/26~4/1 【第七週】 3/28~3/29 第一次定期評量	第一篇生命的旅程 第三章樂活老化	1	1.能讓學生認識老化的特徵。（1a-IV-2） 2.讓學生明白健康狀態影響因素與平均餘命的關係。（1a-IV-2） 3.讓學生檢視自己的生活型態儲備健康老化資	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。	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	觀察	**【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

			本。（2a-IV-2、2b-IV-2）	2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。	康指標的改善策略。 Fb-IV-1 全人健康概念的發展與健康正向生活型態的建立。		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。
4/2~4/8 【第八週】 4/3~4/5 清明連假	第一篇生命的旅程 第四章用愛說再見	1	1.讓學生明白死亡的含義及其衝擊。（2b-IV-1） 2.讓學生熟悉面對死亡的自我調適技能。（3b-IV-1）	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。	觀察	**【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。
4/9~4/15 【第九週】	第二篇沉默的殺手 第一章慢性病（一）	1	1.讓學生了解慢性病對健康的威脅。（1a-IV-2、2a-IV-2） 2.讓學生探究常見的慢性病如惡性腫瘤、心血管疾病。（1a-IV-3）	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。	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。

4/16~4/22 【第十週】	第二篇沉默的殺手 第一章慢性病 （一）	1	1.讓學生了解慢性病對健康的威脅。（1a-IV-2、2a-IV-2） 2.讓學生探究常見的慢性病如惡性腫瘤、心血管疾病。（1a-IV-3）	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。	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。
4/23~4/29 【第十一週】	第二篇沉默的殺手 第一章慢性病 （一）	1	1.讓學生了解慢性病對健康的威脅。（1a-IV-2、2a-IV-2） 2.讓學生探究常見的慢性病如惡性腫瘤、心血管疾病。（1a-IV-2、1b-IV-3）	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。	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的探究與其防治策略。	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。
4/30~5/6 【第十二週】	第二篇沉默的殺手 第二章慢性病 （二）	1	1.讓學生了解糖尿病、腎臟病的成因及嚴重性（2a-IV-2）。 2.讓學生檢視自己家族的慢性病史。（2a-IV-3） 3.讓學生為預防慢性病實踐健康生活習慣。（3a-IV-2、4a-IV-2）	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。	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。
5/7~5/13 【第十三週】	第二篇沉默的殺手 第二章慢性病 （二）	1	1.讓學生了解糖尿病、腎臟病的成因及嚴重性（2a-IV-2）。 2.讓學生檢視自己家族	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。	觀察 發表	【生命教育】 生 J3 反思生老病死與人生無常的現象，

			的慢性病史。（2a-IV-3） 3.讓學生為預防慢性病實踐健康生活習慣。（3a-IV-2、4a-IV-2）	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-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。		探索人生的目的、價值與意義。
5/14~5/20 【第十四週】 5/17~5/18 第二次定期評量	第三篇即刻救援 第一章急救最前線	1	1.讓學生能夠評估生活中的潛在危機，了解安全的重要。（1b-IV-1） 2.讓學生熟悉事故傷害處理技巧及傷口照護。（1b-IV-3、3a-IV-1） 3.讓學生熟練止血法及簡易包紮技巧。（1b-IV-3、3a-IV-1）	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。	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。	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。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。
5/21~5/27 【第十五週】	第三篇即刻救援 第一章急救最前線	1	1.讓學生能夠評估生活中的潛在危機，了解安全的重要。（1b-IV-1） 2.讓學生熟悉事故傷害處理技巧及傷口照護。（1b-IV-3、3a-IV-1） 3.讓學生熟練止血法及簡易包紮技巧。（1b-IV-3、3a-IV-1）	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。	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。	問答 觀察	**【安全教育】** 安 J11 學習創傷救護技能。
5/28~6/3 【第十六週】	第三篇即刻救援 第一章急救最前線	1	1.讓學生能夠評估生活中的潛在危機，了解安全的重要。（1b-IV-	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、	問答 觀察	**【安全教育】** 安 J11 學習創傷救護技

			1） 2.讓學生熟悉事故傷害處理技巧及傷口照護。（1b-IV-3、3a-IV-1） 3.讓學生熟練止血法及簡易包紮技巧。（1b-IV-3、3a-IV-1）	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。	CPR、復甦姿勢急救技術之演練。		能。
6/4~6/10 【第十七週】	第三篇即刻救援 第二章心肺復甦術	1	1.讓學生明白心肺復術的使用時機、技巧。（1b-IV-1、1b-IV-2） 2.讓學生熟練操作心肺復甦術、復甦姿勢。（3a-IV-1、3a-IV-2、4b-IV-3）	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-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。	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。	觀察 分享	**【安全教育】** 安 J10 學習心肺復甦術及 AED 的操作。
6/11~6/17 【第十八週】 6/15 畢業典禮	第三篇即刻救援 第二章心肺復甦術	1	1.讓學生明白心肺復術的使用時機、技巧。（1b-IV-1、1b-IV-2） 2.讓學生熟練操作心肺復甦術、復甦姿勢。（3a-IV-1、3a-IV-2、4b-IV-3）	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。	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。	觀察 分享	**【安全教育】** 安 J10 學習心肺復甦術及 AED 的操作。

				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-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。			
6/18~6/24 【第十九週】 6/22~6/24 端午連假	第三篇即刻救援 第二章心肺復甦術	1	1.讓學生明白心肺復術的使用時機、技巧。（1b-IV-1、1b-IV-2） 2.讓學生熟練操作心肺復甦術、復甦姿勢。（3a-IV-1、3a-IV-2、4b-IV-3）	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-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。	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。	觀察 分享	**【安全教育】** 安 J10 學習心肺復甦術及 AED 的操作。
6/25~6/30 【第二十週】 6/28~6/29 第三次定期評量 6/30 休業式	第三篇即刻救援 第二章心肺復甦術	1	1.讓學生明白心肺復術的使用時機、技巧。（1b-IV-1、1b-IV-2） 2.讓學生熟練操作心肺復甦術、復甦姿勢。（3a-IV-1、3a-IV-2、4b-IV-3）	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。	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。	觀察 分享	**【安全教育】** 安 J10 學習心肺復甦術及 AED 的操作。

				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-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。			

◎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。

臺南市立大橋國民中學111學年度第一學期 八 年級 健體 領域 體育科 學習課程(調整)計畫(■普通班/□特教班)

教材版本	翰林	實施年級 (班級/組別)	八年級	教學節數	每週(2)節，本學期共(42)節
課程目標	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-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		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
8/30~9/3 【第一週】	第四篇運動全方位 第一章運動與身體發展	2	1.了解運動時身體的生理反應。 2.理解運動對身體發展的正面效益。 3.了解和應用運動訓練的原則，診斷運動參與時的問題。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。	Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。	1.問答：能說出運動時身體的生理反應。2.實作：能利用資訊科技或書籍來蒐集與運動功能相關資料。 3.問答：能說出運動對身體發展的正面效益。 4.問答：能說出運動對身體發展和身心健康之間的關係。	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
9/4-9/10	第四篇運動全方位 第一章運動與身體	2	應用運動相關的資訊和科技解決個人運動參與	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理	Ab-IV-2 體適能運動處方基	1.問答：能說出運動訓練原則的原	【生涯規劃教育】

【第二週】 9/9 中秋節補假	發展		問題。	和規則。 1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。	礎設計原則。	理。 2.問答：能舉出應用運動訓練原則的例子。	涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
9/11-9/17 【第三週】	第四篇運動全方位 第一章運動與身體發展	2	應用運動相關的資訊和科技解決個人運動參與問題。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。	Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。	1.問答：能說出運動相關科技或資訊的種類和功效。 2.問答：能發表自己如何利用網路資源解決運動參與相關問題。 3.實作：蒐集與發表運動相關科技或資訊應用情形。 4.問答：能分析運動相關資訊科技的功能和使用注意事項。 5.實作：能利用資訊科技解決運動參與問題。 6.發表：能應用所學進行運動處方執行的成效分析。	**【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
9/18-9/24 【第四週】	第四篇運動全方位 第二章肌力訓練	2	1.認識肌力訓練相關知識。 2.了解增進肌肉適能的益處	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	Bc-IV-2 終身運動計畫擬定的相關知識。	1.問答：學生能夠了解哪些是生活情境中的肌力訓練。 2.觀察：認識肌力訓練所鍛鍊的肌群。 3.實作：學生能運用肌力訓練知識規畫適合自己的訓練	**【生涯規劃教育】** 涯J14 培養並涵化道德倫理意義於日常生活。 **【閱讀素養教育】** 閱J6 懂得在

				升體適能與運動技能的運動計畫。		計畫。	不同學習及生活情境中使用文本之規則。
9/25-10/1 【第五週】	第四篇運動全方位 第二章肌力訓練	2	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。	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J14 培養並涵化道德倫理意義於日常生活。 **【閱讀素養教育】** 閱J6 懂得在不同學習及生活情境中使用文本之規則。
10/2-10/8 【第六週】	第四篇運動全方位 第二章肌力訓練	2	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。	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J14 培養並涵化道德倫理意義於日常生活。 **【閱讀素養教育】** 閱J6 懂得在不同學習及生活情境中使用文本之規則。
10/9-10/15 【第七週】 10/10 雙十節 10/13~10/14 第一次定期評量	第五篇玩球樂趣多 第一章籃球	2	1.透過趣味透過影片欣賞，讓學生了解上籃基本動作與快速進攻戰術的重要性，激發學習動機及參與感。 2.學會運球三步上籃動作要領。 3.讓學生在練習中，找到最好的跑動起跳及蹬地上籃時機。 4.了解上籃分解動作要	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，	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.問答：同學們是否能了解上籃技術在快速進攻戰術所扮演的關鍵角色？ 2.觀察：是否認真參與活動。 3.觀察：是否認真參與上籃分解動作練習。 4.發表：能正確的	**【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。 **【人權教育】** 人 J5 了解社會上有不同的

			領。 5.讓學生自我檢視是否已具備運球三步上籃的準備工作。	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。		說出上籃分解動作要領。 5.實作：能依照動作要領做出上籃動作。	群體和文化，尊重並欣賞其差異。 **【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
10/16~10/22 【第八週】	第五篇玩球樂趣多 第一章籃球	2	1.讓學生在空手跑動接球上籃練習中，找到最好的傳球時機與位置。 2.讓學生在3人一組直線上籃練習中，學會比賽基本三人小組進攻戰術。 3.了解快速進攻戰術的特性與要領。 4.能熟練做出轉守為攻的快速進攻戰術。	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。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.觀察：是否認真參與空手跑動接球上籃練習活動。 2.實作：掌握3人小組直線上籃技巧，運用傳導推進完成上籃練習。	**【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。 **【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。 **【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

				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。			
10/23~10/29 【第九週】	第五篇玩球樂趣多 第一章籃球	2	1.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傳球路線。 2.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。	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。	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 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。	**【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。 **【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。 **【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
10/30~11/5 【第十週】	第五篇玩球樂趣多 第一章籃球	2	1.善用影像資料分析，學習如何檢討改進、調整戰術。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及	1.觀察：是否認真參與三對三籃球比賽練習活動。	**【性別平等教育】** 性 J4 認識身

			2.學會3對3籃球比賽的運作方式。	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。	團隊戰術。	2.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。	體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 **【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。 **【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
11/6~11/12 【第十一週】	第五篇玩球樂趣多 第二章排球	2	1.透過影片欣賞，讓學生了解肩上發球在比賽中的重要性，激發學習動機及參與感。 2.讓學生在練習中，找到最好的拋球及擊球時機。 3.了解肩上漂浮發球的動作要領。 4.讓學生自我檢視是否已具備肩上漂浮發球的準備工作。	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。 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。	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：能正確的說出肩上漂浮發球的動作要領。 5.實作：能依動作	**【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。 **【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

				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。		要領做出肩上漂浮發球的動作。	差異。 **【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
11/13~11/19 【第十二週】	第五篇玩球樂趣多 第二章排球	2	1.讓學生在連續發球練習中，找到最好的拋球及擊球點。 2.讓學生在循環練習中，學會比賽基本運作模式。	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。 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。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.觀察：是否認真參與肩上漂浮發球活動。 2.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。	**【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。 **【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。 **【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
11/20~11/26 【第十三週】	第五篇玩球樂趣多 第二章排球	2	1.能熟練的控制肩上漂浮發球的方向及落點。 2.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。	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。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.發表：能說出肩上漂浮發球在比賽中策略及運用。 2.觀察：知道如何與他人溝通合作從比賽中獲得勝利。 3.實作：能在活動或比賽中，熟練的使用肩上漂浮發球技術。	**【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。 **【人權教育】** 人 J5 了解社會上有不同的

				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。			群體和文化，尊重並欣賞其差異。 **【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
11/27~12/3 【第十四週】 11/30~12/1 第二次定期評量	第五篇玩球樂趣多 第三章羽球	2	1.瞭解羽球後場區域擊球與高擊球的關聯。 2.認識後場高擊球在羽球中的重要性。 3.體驗高擊球動作揮擊的感覺。 4.運用不同丟擲力量、角度瞭解可產生的效果。 5.認識與學會長球技術。 6.認識與學會殺球技術。 7.能分辨殺球與長球動作要領的不同處。	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，發展專項運動技能。 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.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。	**【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。 **【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。 **【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

12/4~12/10 【第十五週】	第五篇玩球樂趣多 第三章羽球	2	1.認識與學會切球技術。 2.能分辨切球與長球、殺球動作要領的不同處。 3.運用影像記錄立即回放，反思自己的動作技能。 4.熟練高擊球技術。 5.瞭解長球、殺球與切球的球路特性與可能落點。 6.學習運用長球、殺球與切球的球路特性組合擊球。 7.瞭解場地位置與長球、殺球、切球的使用時機。	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，發展專項運動技能。 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.實作：學生能依動作要領成功擊出切球。 2.觀察：學生能在練習活動中積極認真參與。 3.實作：學生能完成拍攝立即觀看。 4.觀察：是否能夠熱烈參與活動。 5.實作：能了解組合方式的用意，完成表格。 6.實作：對戰紀錄。 7.觀察：學生能在練習活動中積極認真參與。 8.發表：學生能從進攻方與防守方的角度說出擊球的策略。	**【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。 **【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。 **【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
12/11~12/17 【第十六週】	第五篇玩球樂趣多 第四章棒球	2	1.藉由情境了解棒球好球區，進而提升打擊技能。 2.藉由打擊活動，提升打擊技能。 3.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。	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。	**【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。 **【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。 **【生涯規劃教育】**

							涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
12/18~12/24 【第十七週】	第五篇玩球樂趣多 第四章棒球	2	1.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。 2.引導學生了解接高飛球技術，並藉由接高飛球了解接球動作要領。	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.情意：認真參與練習活動。 2.認知：能說出接滾地球動作要領。 3.技能：能做出接滾地球動作表現。 4.情意：參與三人制棒球活動。 5.認知：能說出跑壘方法與攻略。 6.技能：活動中能綜合運用所學技能。	**【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。 **【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。 **【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
12/25~12/31 【第十八週】	第六篇運動樣樣行 第一章田賽	2	1.認識跳躍在生活中的重要性及運用方式。 2.瞭解跳躍在各項運動中的運用範疇。 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	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	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	1.說明：學生能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	**【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。 **【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。 **【生涯規劃教育】**

			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。	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-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。		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。	涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
1/1~1/7 【第十九週】 1/2 元旦連假	第六篇運動樣樣行 第一章田賽	2	1.能瞭解提升助跑速度的重要性。 2.能跑出助跑之三個時期的速度與做出身體姿勢的控制。 3.能了解並做出起跳動作的動作要領。 4.能瞭解起跳時，身體爆發力的重要性，並做出抗阻力的起跳動作。 5.能瞭解用力踩蹬起跳製造出來的高度之重要性並能做出空中平衡動作。 6.能理解空中走步式的動作要領並試著協調做出連貫動作。	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-3 應用思考與分析能力，解決運動情	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	**【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。 **【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。 **【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

				境的問題。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		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：學生能在成果發表中欣賞同學，能肯定讚賞他人。	
1/8~1/14 【第二十週】	第六篇運動樣樣行 第一章民俗運動—跳繩	2	1.了解跳繩的效益，增加運動參與意願。 2.了解跳繩的技能概念和迴旋方式。 3.能表現不同的跳繩迴旋技能。 4.了解跳繩的技能概念和迴旋方式。 5.能表現不同的跳繩迴旋技能。	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。 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。	觀察 實作	**【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。 **【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。 **【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

1/15~1/20 【第二十一週】 1/17~1/18 第三次定期評量 1/19 休業式	第六篇運動樣樣行 第一章民俗運動—跳繩	2	1. 了解跳繩的技能概念和手部變化概念。 2. 能表現不同的手臂交叉跳繩技能。 3. 體驗不同形式的跳繩運動，擬定課後運動參與的計畫。 4. 能主動參與跳繩運動，提升個人體適能。 5. 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。	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。	觀察 實作	**【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。 **【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。 **【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

臺南市立大橋國民中學111學年度第二學期 八 年級 健體 領域 體育科 學習課程(調整)計畫(■普通班/□特教班)

教材版本	翰林	實施年級 (班級/組別)	八年級	教學節數	每週(2)節，本學期共(40)節
課程目標	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-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-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-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		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
2/13~2/18 【第一週】 2/11 開學	第四篇青春的躍動 第一章運動營養	2	1.透過生活實例探討運動表現與運動營養的相關性。 2.瞭解運動營養的定義及內容。	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。	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。
2/19~2/25 【第二週】	第四篇青春的躍動 第一章運動營養	2	1.能瞭解並說出運動瘦身及節食瘦身差異性。 2.能思考問題並能清楚的表達意見。 3.面對情境能將所學的知識活用，明確做出決定。	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。	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。
2/26~3/4 【第三週】 2/28 和平紀念日	第四篇青春的躍動 第二章休閒運動-自行車	2	1.了解自行車做為休閒運動的良好條件。 2.認識與自行車各項結構與用途。	1c-IV-1 了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。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動	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	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。

				技能的運動計畫。	應用。		
3/5~3/11 【第四週】	第四篇青春的躍動 第二章休閒運動-自行車	2	了解騎乘自行車前的安全須知與準備。	1c-IV-1 了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。 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。	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。
3/13~3/19 【第五週】	第四篇青春的躍動 第二章休閒運動-自行車	2	1.能夠設定適合自己的騎乘姿勢。 2.了解騎乘自行車的相關禮儀。 3.認識自行車道建構相關知識與住家附近自行車道特色。 4.學生能根據課程學習內容自行規畫一趟單車之旅。	1c-IV-1 了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。 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。	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。
3/19~3/25 【第六週】	第五篇運動大進擊 第一章籃球	2	1.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。 2.學會防守基本動作要領。 3.讓學生在練習中，找到最好的防守姿勢與動作。 4.了解防守移動步法基本動作要領。 5.讓學生認識合法的防守觀念。	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。 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	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	**【品德教育】** 品 J8 理性溝通與問題解決。

				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。			
3/26~4/1 【第七週】 3/28~3/29 第一次定期評量	第五篇運動大進擊 第一章籃球	2	1.讓學生了解人盯人防守的觀念與技巧。 2.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。 3.了解控制籃板球在比賽場上的重要性。 4.能熟練的做出爭搶籃板球動作要領。	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	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。

				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。			
4/2~4/8 【第八週】 4/3~4/5 清明連假	第五篇運動大進擊 第一章籃球	2	1.從防守情境中，了解強弱邊無球防守的協防觀念。 2.能實際執行強弱邊無球防守協防戰術。 3.了解一、二、三線協防觀念，並能實際執行戰術的要求。 4.從3對3攻防實戰演練中，了解協防的動作及觀念。 5.學習如何檢討改進、調整協防戰術與觀念。	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。 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	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。

				動技能。			
4/9~4/15 【第九週】	第五篇運動大進擊 第二章排球	2	1.透過影片欣賞，引導學生觀看各隊扣球技術所形成的攻擊戰術，激發學習動機及參與感。 2.透過趣味活動遊戲，學會助跑、起跳、扣球、落地等分解動作。 3.透過站立自拋自扣練習，學會揮臂扣球動作要領。 4.運用手掌包覆球體擊球，學會控制球體旋轉及方向的技術。 5.學會扣球準備的動作要領。	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。 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。	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	提問 發表 觀察 實作	【品德教育】 品J8 理性溝通與問題解決。
4/16~4/22 【第十週】	第五篇運動大進擊 第二章排球	2	1.讓學生在練習中，找到最好的助跑起跳動作及位置。 2.學會助跑起跳，伸臂用手掌包覆住目標球體。 3.能在空中完成揮臂擊球動作。 4.學會扣球技術中的落地動作要領。	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，	Ha-IV-1 網／牆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。

				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。			
4/23~4/29 【第十一週】	第五篇運動大進擊 第二章排球	2	1.學會自拋自扣動作要領。 2.透過連續扣中間高球練習，學會與他人合作完成扣球技術。 3.學會個人扣球技術自主訓練動作要領。 4.透過二打二排球比賽練習，學會與他人合作完成扣球技術。	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。 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。	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。

				4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。			
4/30~5/6 【第十二週】	第五篇運動大進擊 第三章桌球	2	1.認識與了解桌球抽球的原理。 2.能分辨抽球與平擊球的差異性。 3.了解正手抽球動作關鍵要素。 4.學會正手抽球技術。 5.學會如何接抽球。	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 發展適合個人之專項運動技能。	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	**【品德教育】** 品J8 理性溝通與問題解決。
5/7~5/13 【第十三週】	第五篇運動大進擊 第三章桌球	2	1.認識桌球正、反手位。 2.學會左推右攻技術。 3.認識基本桌球步法。 4.了解步法與擊球的動作關聯性。 5.學會側併步動作要領。 6.能善用正、反手結合技術並結合腳步的移動實際比賽。 7.能透過賽前策略與賽後檢討分析比賽情境。	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 發展適合個人之專項運動技能。	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	觀察 實作	**【品德教育】** 品J8 理性溝通與問題解決。
5/14~5/20 【第十四週】 5/17~5/18 第二次定期評量	第五篇運動大進擊 第三章桌球	2	1.能善用正、反手結合技術並結合腳步的移動實際比賽。 2.能透過賽前策略與賽後檢討分析比賽情境。	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 發展適合個人之專項運動技能。	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	觀察 實作 行動	**【品德教育】** 品J8 理性溝通與問題解決。

5/21~5/27 【第十五週】	第五篇運動大進擊 第四章足球	2	1.藉由情境設計，了解個人進攻的重要性。 2.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。 3.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。 4.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。	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-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-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。	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。
5/28~6/3 【第十六週】	第五篇運動大進擊 第四章足球	2	1.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。 2.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。	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-1 展現運動禮節，具備運	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。	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

				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-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。	Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。		決。
6/4~6/10 【第十七週】	第六篇大家動起來 第一章游泳	2	1.藉由情境認識仰泳自救的重要性。 2.練習仰泳踢水，同時自製浮具，達成仰泳自救的技巧。 3.藉由仰式划手與換氣，進行仰泳練習。	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	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）。	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。

				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。			
6/11~6/17 【第十八週】 6/15 畢業典禮	第六篇大家動起來 第一章游泳	2	1.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。 2.運用陸上及水上划手練習，了解蝶泳划手技巧。	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	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）。	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。

				際參與身體活動。			
6/18~6/24 【第十九週】 6/22~6/24 端午連假	第六篇大家動起來 第二章體操	2	1.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。 2.瞭解競技體操比賽的種類與評分標準。 3.瞭解平衡木的動作要領。 4.能做出平衡木不同方式的走動。 5.學生能嘗試做出平衡木各項動作。 6.學生能展現有自主決定的能力，能設計個人組合動作。 7.學生能綜合技術，成功且流暢地展現平衡木組合動作。	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。	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。
6/25~6/30 【第二十週】 6/28~6/29 第三次定期評量 6/30 休業式	第六篇大家動起來 第二章體操	2	1.能瞭解並做出雙腳並腿起跳的動作要領。 2.能理解並做出雙手用力撐推身體的動作要領。 3.學生能考量自我狀態並做出選擇。 4.學生能綜合技術，成功且流暢地展現跳箱動作。	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	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。

				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」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。

臺南市立大橋國民中學111學年度第一學期 九 年級 健體 領域 體育科 學習課程(調整)計畫(■普通班/□特教班)

教材版本	南一	實施年級 (班級/組別)	九年級	教學節數	每週(2)節，本學期共(42)節
課程目標	1.認識飛盤運動的起源，守場上安全規則及遊戲規則。透過練習體會如何運用更順暢的動力鍊來進行傳接盤。 2.認識啦啦隊運動的趨勢。能斷動作的正確與否。能將課程的組合熟記並且跳得順暢，培養欣賞動作美感的能力。 3.能了解嘻哈文化發展與起源。能經由操作體驗來了解嘻哈動作之原理。 4.能了解並做到扯鈴的基本技巧與變化動作的要領。能做到扯鈴進階技巧，並能與他人組合搭配扯鈴技術。 5.明白跳繩對身體發展的重要性。知道跳繩的技巧，做到單、雙人基本跳躍與基本跳繩變化。 6.認識拔河個人基本握繩法。明白拔河比賽如何進行。學習個人進攻與防守技巧及團隊技術。 7.認識臺灣網球運動名人。了解各種握拍方式，經由練習球感來了解身體各部位協助擊球動作之原理。 8.了解正手拍著地球抽擊動作要領與應用。正手著地球抽擊所站的位置區域與觀念。 9.能透過練習了解如何運用更順暢的動力鍊來進行棒球傳接球，基本的守備動作及守備後傳球之動作。 10.了解高爾夫基本擊球體姿與各式握桿法及其應用。經由基礎訓練體驗來了解身體各部位協助擊球動作之原理。				
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-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		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
8/30~9/3 【第一週】	單元四 逆風飛翔 第1章 飛盤 盤旋之際	2	1.認識飛盤運動的起源。 2.能遵守場上安全規則及遊戲規則。 3.能透過練習體會如何運用更順暢的動力鍊來進行傳接盤。 4.能了解及做出基本的飛盤投擲動作、接盤後傳盤之動作。 5.能發現傳盤路線偏移並加以修正。 6.相互合作的班級氣氛。	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	Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。	上課參與 實務操作 分組競賽 技能測驗	

				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。			
9/4-9/10 【第二週】 9/9 中秋節補假	單元四 逆風飛翔 第 1 章 飛盤 盤旋之際	2	1.認識飛盤運動的起源。 2.能遵守場上安全規則及遊戲規則。 3.能透過練習體會如何運用更順暢的動力鍊來進行傳接盤。 4.能了解及做出基本的飛盤投擲動作、接盤後傳盤之動作。 5.能發現傳盤路線偏移並加以修正。 6.相互合作的班級氣氛。	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。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。	實作評量 上課參與觀察記錄 技能測驗	
9/11-9/17 【第三週】	單元五 舞林高手 第 1 章 啦啦隊 魅力四射	2	1.認識啦啦隊運動的趨勢。 2.能夠評斷動作的正確與否。 3.能將課程的組合熟記並且跳得順暢。 4.培養欣賞動作美感的能力。 5.培養合作的團隊氣氛。	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-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-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛	Ib-IV-1 自由創作舞蹈。 Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。	上課參與觀察記錄 態度檢核	

				能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。			
9/18-9/24 【第四週】	單元五 舞林高手 第 1 章 啦啦隊 魅力四射	2	1.認識啦啦隊運動的趨勢。 2.能夠評斷動作的正確與否。 3.能將課程的組合熟記並且跳得順暢。 4.培養欣賞動作美感的能力。 5.培養合作的團隊氣氛。	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-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-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 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。 Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。	上課參與 技能測驗 態度檢核	
9/25-10/1 【第五週】	單元五 舞林高手 第 2 章 街舞 舞領風潮	2	1.能了解嘻哈文化發展與起源。 2.能遵守課堂上安全規則及遊戲規則。 3.能經由操作體驗來了解嘻哈動作之原理。 4.了解如何利用身體部位力量來幫助練習嘻哈舞蹈動作。 5.能配合音樂精準的呈現一系列的嘻哈動作組合。 6.能比較出較標準有美感的動作。 7.能培養人際關係及與團隊合作精神。	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。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。	Ib-IV-1 自由創作舞蹈。	上課參與 平時觀察 態度檢核	

10/2-10/8 【第六週】	單元五 舞林高手 第 2 章 街舞 舞領風潮	2	1.能了解嘻哈文化發展與起源。 2.能遵守課堂上安全規則及遊戲規則。 3.能經由操作體驗來了解嘻哈動作之原理。 4.了解如何利用身體部位力量來幫助練習嘻哈舞蹈動作。 5.能配合音樂精準的呈現一系列的嘻哈動作組合。 6.能比較出較標準有美感的動作。 7.能培養人際關係及與團隊合作精神。	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。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。	Ib-IV-1 自由創作舞蹈。	上課參與 平時觀察 態度檢核	
10/9-10/15 【第七週】 10/10 雙十節 10/13~10/14 第一次定期評量	單元五 舞林高手 第 2 章 街舞 舞領風潮	2	1.能了解嘻哈文化發展與起源。 2.能遵守課堂上安全規則及遊戲規則。 3.能經由操作體驗來了解嘻哈動作之原理。 4.了解如何利用身體部位力量來幫助練習嘻哈舞蹈動作。 5.能配合音樂精準的呈現一系列的嘻哈動作組合。 6.能比較出較標準有美感的動作。 7.能培養人際關係及與團隊合作精神。	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。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。	Ib-IV-1 自由創作舞蹈。	上課參與 平時觀察 態度檢核	
10/16~10/22 【第八週】	單元六 民俗運動 第 1 章 扯鈴 螞蟻上樹	2	1.能了解並做到扯鈴的基本技巧與變化動作的要領。 2.能做到扯鈴進階技巧，並針對困難點加以改善。 3.能與他人組合搭配扯鈴技術，感受團隊合作的意義。	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。	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。	上課參與 態度檢核 技能測驗	

			4.能安排扯鈴自我練習計畫，並加以執行從中獲取進步。	3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。			
10/23~10/29 【第九週】	單元六 民俗運動 第 1 章 扯鈴 螞蟻上樹	2	1.能了解並做到扯鈴的基本技巧與變化動作的要領。 2.能做到扯鈴進階技巧，並針對困難點加以改善。 3.能與他人組合搭配扯鈴技術，感受團隊合作的意義。 4.能安排扯鈴自我練習計畫，並加以執行從中獲取進步。	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-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	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。	上課參與 態度檢核 技能測驗	
10/30~11/5 【第十週】	單元六 民俗運動 第 2 章 跳繩 繩力超人	2	1.明白跳繩對身體發展的重要性。 2.能知道跳繩的技巧。 3.能做到單、雙人基本跳躍技巧與基本跳繩變化。 4.能感受團隊多人合作的默契與訣竅。 5.能感受跳繩的樂趣。 6.能克服困難，完成跳繩自我訓練。	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。	Ic-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。	上課參與 態度檢核 技能測驗	

				4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。			
11/6~11/12 【第十一週】	單元六 民俗運動 第 2 章 跳繩 繩力超人	2	1.明白跳繩對身體發展的重要性。 2.能知道跳繩的技巧。 3.能做到單、雙人基本跳躍技巧與基本跳繩變化。 4.能感受團隊多人合作的默契與訣竅。 5.能感受跳繩的樂趣。 6.能克服困難，完成跳繩自我訓練。	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。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Ic-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。	上課參與 態度檢核 技能測驗	
11/13~11/19 【第十二週】	單元六 民俗運動 第 3 章 拔河 力拔山河	2	1.認識拔河運動個人基本握繩法。 2.明白拔河比賽如何進行。 3.學習個人進攻與防守技巧。 4.學習拔河運動之團隊技術。 5.培養自己成為能夠彼此信任與相互合作之團隊一份子。 6.在拔河比賽中應用團隊技術。	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-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-2 運用運動比賽中的各種策略。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	
11/20~11/26 【第十三週】	單元六 民俗運動 第 3 章 拔河 力拔山河	2	1.認識拔河運動個人基本握繩法。 2.明白拔河比賽如何進行。 3.學習個人進攻與防守技巧。 4.學習拔河運動之團隊技術。	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	

			5.培養自己成為能夠彼此信任與相互合作之團隊一份子。 6.在拔河比賽中應用團隊技術。	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-3 執行提升體適能的身體活動。			
11/27~12/3 【第十四週】 11/30~12/1 第二次定期評量	單元六 民俗運動 第 3 章 拔河 力拔山河	2	1.認識拔河運動個人基本握繩法。 2.明白拔河比賽如何進行。 3.學習個人進攻與防守技巧。 4.學習拔河運動之團隊技術。 5.培養自己成為能夠彼此信任與相互合作之團隊一份子。 6.在拔河比賽中應用團隊技術。	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-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-2 運用運動比賽中的各種策略。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	
12/4~12/10 【第十五週】	單元七 球類進階 第 1 章 網球 網前悍將	2	1.認識臺灣網球運動名人。 2.了解各種握拍方式與應用。 3.經由練習球感來了解身體各部位協助擊球動作之原理。 4.了解正手拍著地球抽擊動作要領與應用。 5.了解正手著地球抽擊所站的位置區域與觀念。 6.了解與學會正手拍移位著地球抽擊動作要領與步法應用。 7.學會參與與欣賞網球運動比賽、遊戲。	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	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	上課參與 態度檢核 技能測驗	

				動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。			
12/11~12/17 【第十六週】	單元七 球類進階 第 1 章 網球 網前悍將	2	1.認識臺灣網球運動名人。 2.了解各種握拍方式與應用。 3.經由練習球感來了解身體各部位協助擊球動作之原理。 4.了解正手拍著地球抽擊動作要領與應用。 5.了解正手著地球抽擊所站的位置區域與觀念。 6.了解與學會正手拍移位著地球抽擊動作要領與步法應用。 7.學會參與與欣賞網球運動比賽、遊戲。	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。 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 態度檢核 技能測驗	
12/18~12/24 【第十七週】	單元七 球類進階 第 2 章 棒球 固若金湯	2	1 認識棒球運動的起源。 2.能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3.能透過練習經驗了解到如何運用更順暢的動力鍊來進行傳接球。 4.了解知名棒球選手的故事並以其努力的態度為目標。 5.能了解基本的棒球守備動作及做出守備後傳球之動作。 6.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。 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。 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。	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 態度檢核 技能測驗	

				4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。			
12/25~12/31 【第十八週】	單元七 球類進階 第 2 章 棒球 固若金湯	2	1 認識棒球運動的起源。 2.能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3.能透過練習經驗了解到如何運用更順暢的動力鍊來進行傳接球。 4.了解知名棒球選手的故事並以其努力的態度為目標。 5.能了解基本的棒球守備動作及做出守備後傳球之動作。 6.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。 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。 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。	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 態度檢核 技能測驗	
1/1~1/7 【第十九週】 1/2 元旦連假	單元七 球類進階 第 3 章 高爾夫球 一桿進洞	2	1.認識臺灣高爾夫球運動名人與賽事。 2.了解基本擊球體姿與各式握桿法及其應用。 3.經由基礎訓練體驗來了解身體各部位協助擊球動作之原理。 4.了解與學會揮桿擊球動作要領與應用。 5.了解與學會推桿動作要領與應用。 6.了解與學會揮桿、推桿擊球所站的位置區域與觀念。 7.學會參與與欣賞高爾夫球比賽、遊戲。	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-3 執行提升體適能的身體活動。	Hc-IV-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	
1/8~1/14 【第二十週】	單元七 球類進階 第 3 章 高爾夫球 一桿	2	1.認識臺灣高爾夫球運動名人與賽事。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規	Hc-IV-1 標的性球類運動動作組合及	上課參與 態度檢核	

	進洞		2.了解基本擊球體姿與各式握桿法及其應用。 3.經由基礎訓練體驗來了解身體各部位協助擊球動作之原理。 4.了解與學會揮桿擊球動作要領與應用。 5.了解與學會推桿動作要領與應用。 6.了解與學會揮桿、推桿擊球所站的位置區域與觀念。 7.學會參與與欣賞高爾夫球比賽、遊戲。	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-3 執行提升體適能的身體活動。	團隊戰術。	技能測驗 分組競賽	
1/15~1/20 【第二十一週】 1/17~1/18 第三次定期評量 1/19 休業式	單元七 球類進階 第 3 章 高爾夫球 一桿進洞	2	1.認識臺灣高爾夫球運動名人與賽事。 2.了解基本擊球體姿與各式握桿法及其應用。 3.經由基礎訓練體驗來了解身體各部位協助擊球動作之原理。 4.了解與學會揮桿擊球動作要領與應用。 5.了解與學會推桿動作要領與應用。 6.了解與學會揮桿、推桿擊球所站的位置區域與觀念。 7.學會參與與欣賞高爾夫球比賽、遊戲。	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-3 執行提升體適能的身體活動。	Hc-IV-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

臺南市立大橋國民中學111學年度第二學期 九 年級 健體 領域 體育科 學習課程(調整)計畫(■普通班/□特教班)

教材版本	南一	實施年級 (班級/組別)	九年級	教學節數	每週(2)節，本學期共(36)節
課程目標	1.學會自我身體檢視，確保正確的練習情境並能確實執行基礎、進階瑜珈動作，學會運動後自我放鬆的重要性。 2.了解防身術的原意。知道有效攻擊及防守位置為何處。了解不同危險情境中的自我保護方法。 3.認識跆拳道運動的器材、比賽規則轉變。能完整協調身體力量來完成踢擊動作。 4.學習武術的基本禮儀及精神。認識武術的基本步法。確實執行武術基本套路：五步拳。 5.認識飛盤的各項比賽，透過練習領悟如何運用更順暢的動力鏈穩定傳盤。實際操作單人或團體等不同的飛盤賽制。 6.了解自行車的種類、構造、道路騎乘規則及安全事項。能加以運用自行車騎乘技術。學會騎行時的溝通手勢。 7.認識網球反手拍握拍方式與應用。學會反手拍移位著地球抽擊動作要領與應用，以及擊球所站的位置區域與觀念。 8.習得棒球打擊以及跑壘之基本技巧。能確實執行直線跑壘與弧線跑壘，了解「打帶跑」戰術的運用時機，並在比賽中確實執行。				
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-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		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
2/13~2/18 【第一週】 2/11 開學	單元四 來自心靈的聲音 瑜珈 第1章 瑜珈 愉佳	2	1.學會自我身體檢視，確保正確的練習情境。 2.能確實執行基礎、進階瑜珈動作。 3.學會運動後自我放鬆的重要性。 4.透過自我練習計畫提升身心素質。	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-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。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。	上課參與 小組討論 分組報告	
2/19~2/25 【第二週】	單元五 武林高手 第1章 防身術 臨陣脫逃	2	1.了解防身術的原意。 2.知道有效攻擊及防守位置為何處。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風	Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。	上課參與 技能測驗	

			3.了解不同危險情境中的自我保護方法。 4.能作出閃避危險後以加反擊的連貫動作。	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-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 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。			
2/26~3/4 【第三週】 2/28 和平紀念日	單元五 武林高手 第 1 章 防身術 臨陣脫逃	2	1.了解防身術的原意。 2.知道有效攻擊及防守位置為何處。 3.了解不同危險情境中的自我保護方法。 4.能作出閃避危險後以加反擊的連貫動作。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 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。	Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。	上課參與 態度檢核 技能測驗	
3/5~3/11 【第四週】	單元五 武林高手 第 2 章 跆拳道 拳霸一方	2	1.認識跆拳道運動的器材。 2.認識跆拳道的比賽規則轉變。 3.能完整協調身體力量來完成踢擊動作。 4.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-2 反思自己的運動技能。 2d-IV-2 展現運動欣	Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。	上課參與 態度檢核 技能測驗	

				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。			
3/13~3/19 【第五週】	單元五 武林高手 第 2 章 跆拳道 拳霸一方	2	1.認識跆拳道運動的器材。 2.認識跆拳道的比賽規則轉變。 3.能完整協調身體力量來完成踢擊動作。 4.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-2 反思自己的運動技能。 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。	Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。	上課參與 分組檢測 技能測驗	
3/19~3/25 【第六週】	單元五 武林高手 第 3 章 你、我來練武功	2	1.學習武術的基本禮儀及精神。 2.認識武術的基本步法。 3.能確實執行武術基本套路：五步拳。 4.藉由步法訓練鍛鍊腿部肌力及身體平衡。 5.能設法應用在基礎實戰中。	1d-IV-2 反思自己的運動技能。 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。 4d-IV-2 執行個人運	Bd-IV-1 武術套路動作與攻防技巧。	上課參與 分組檢測 技能測驗	【品德教育】 品 EJU5 謙遜包容。

				動計畫，實際參與身體活動。			
3/26~4/1 【第七週】 3/28~3/29 第一次定期評量	單元五 武林高手 第3章 你、我來練武功	1	1.學習武術的基本禮儀及精神。 2.認識武術的基本步法。 3.能確實執行武術基本套路：五步拳。 4.藉由步法訓練鍛鍊腿部肌力及身體平衡。 5.能設法應用在基礎實戰中。	1d-IV-2 反思自己的運動技能。 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。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Bd-IV-1 武術套路動作與攻防技巧。	上課參與 分組檢測 技能測驗	【品德教育】 品 EJU5 謙遜包容。
4/2~4/8 【第八週】 4/3~4/5 清明連假	單元五 武林高手 第3章 你、我來練武功	2	1.學習武術的基本禮儀及精神。 2.認識武術的基本步法。 3.能確實執行武術基本套路：五步拳。 4.藉由步法訓練鍛鍊腿部肌力及身體平衡。 5.能設法應用在基礎實戰中。	1d-IV-2 反思自己的運動技能。 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。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Bd-IV-1 武術套路動作與攻防技巧。	上課參與 技能測驗	【品德教育】 品 EJU5 謙遜包容。
4/9~4/15 【第九週】	單元六 翻轉人生 第1章 飛盤 劃破天際	2	1.認識飛盤運動的各項比賽。 2.能遵守場上安全規範及遊戲規則。 3.能透過練習領悟如何運用更順暢的動力鏈來穩定傳盤。 4.能了解規則，並實際操作單人或團體等不同的飛盤賽	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。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互	Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。	上課參與 技能測驗	

			制。 5.培養相互合作的班級氣氛，並從飛盤爭奪賽中學習運動家精神。	動。 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。			
4/16~4/22 【第十週】	單元六 翻轉人生 第 1 章 飛盤 劃破天際	2	1.認識飛盤運動的各項比賽。 2.能遵守場上安全規範及遊戲規則。 3.能透過練習領悟如何運用更順暢的動力鏈來穩定傳盤。 4.能了解規則，並實際操作單人或團體等不同的飛盤賽制。 5.培養相互合作的班級氣氛，並從飛盤爭奪賽中學習運動家精神。	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。 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-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。	Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。	上課參與 技能測驗	
4/23~4/29 【第十一週】	單元六 翻轉人生 第 2 章 自行車 轉動騎跡	2	1.了解自行車的種類與構造。 2.了解道路騎乘規則及安全事項。 3.了解自行車的安全檢查及基本設定。 4.了解並能加以運用基礎、進階的自行車騎乘技術。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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-3 表現自信樂	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。	上課參與 態度檢核 技能測驗	【戶外教育】 戶 J2 擴充對環境的理解，運用所學的知識到生活當中，具備觀察、描述、測量、紀錄的能力。

			5.學會騎行時的溝通手勢。 6.學會安排自行車休閒騎乘活動。	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-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。			
4/30~5/6 【第十二週】	單元六 翻轉人生 第 2 章 自行車 轉動騎跡	2	1.了解自行車的種類與構造。 2.了解道路騎乘規則及安全事項。 3.了解自行車的安全檢查及基本設定。 4.了解並能加以運用基礎、進階的自行車騎乘技術。 5.學會騎行時的溝通手勢。 6.學會安排自行車休閒騎乘活動。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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-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-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	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。	上課參與 態度檢核 技能測驗	【戶外教育】 戶 J2 擴充對環境的理解，運用所學的知識到生活當中，具備觀察、描述、測量、紀錄的能力。
5/7~5/13 【第十三週】	單元七 球類進階 第 1 章 網球 一網打盡	2	1.認識網球運動起源及現代網球發展沿革。 2.了解反手拍握拍方式與應用。 3.經由球感遊戲體驗，了解非慣用手協助擊球動作之原	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	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	上課參與 態度檢核 技能測驗	

			理。 4.了解與學會反手拍移位著地球抽擊動作要領與應用，以及擊球所站的位置區域與觀念。 5.可在網球比賽中欣賞正、反手拍擊球動作。	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。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。			
5/14~5/20 【第十四週】 5/17~5/18 第二次定期評量	單元七 球類進階 第 1 章 網球 一網打盡	2	1.認識網球運動起源及現代網球發展沿革。 2.了解反手拍握拍方式與應用。 3.經由球感遊戲體驗，了解非慣用手協助擊球動作之原理。 4.了解與學會反手拍移位著地球抽擊動作要領與應用，以及擊球所站的位置區域與觀念。 5.可在網球比賽中欣賞正、反手拍擊球動作。	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。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	上課參與態度檢核 技能測驗	
5/21~5/27 【第十五週】	單元七 球類進階 第 1 章 網球 一網打盡	2	1.認識網球運動起源及現代網球發展沿革。 2.了解反手拍握拍方式與應用。 3.經由球感遊戲體驗，了解非慣用手協助擊球動作之原理。 4.了解與學會反手拍移位著地球抽擊動作要領與應用，以及擊球所站的位置區域與	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	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	上課參與態度檢核 技能測驗	

			觀念。 5.可在網球比賽中欣賞正、反手拍擊球動作。	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-3 執行提升體適能的身體活動。			
5/28~6/3 【第十六週】	單元七 球類進階 第 2 章 棒球 同心合力	2	1.了解知名棒球選手的故事，並以其努力的態度自勉。 2.能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3.習得流暢打擊以及跑壘之基本技巧。 4.能確實執行直線跑壘與弧線跑壘，並了解其中差異。 5.了解「打帶跑」戰術的運用時機，並在比賽中確實執行。 6.培養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。 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。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。	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 分組競賽	
6/4~6/10 【第十七週】	單元七 球類進階 第 2 章 棒球 同心合力	2	1.了解知名棒球選手的故事，並以其努力的態度自勉。 2.能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3.習得流暢打擊以及跑壘之基本技巧。 4.能確實執行直線跑壘與弧線跑壘，並了解其中差異。 5.了解「打帶跑」戰術的運用時機，並在比賽中確實執	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	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 分組競賽 技能測驗	

			行。 6.培養相互合作的班級氣氛。	能力，發展專項運動技能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。			
6/11~6/17 【第十八週】 6/15 畢業典禮	單元七 球類進階 第 2 章 棒球 同心合力	2	1.了解知名棒球選手的故事，並以其努力的態度自勉。 2.能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3.習得流暢打擊以及跑壘之基本技巧。 4.能確實執行直線跑壘與弧線跑壘，並了解其中差異。 5.了解「打帶跑」戰術的運用時機，並在比賽中確實執行。 6.培養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。 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。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。	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 分組競賽 技能測驗	

◎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

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

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。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

臺南市立大橋國民中學 111 學年度第一學期 九 年級 健體 領域 健康教育 學習課程(調整)計畫(■普通班/□特教班)

教材版本	南一	實施年級 (班級/組別)	九年級	教學節數	每週(1)節，本學期共(21)節
課程目標	1.能夠瞭解何謂健康體型。對於媒體中的體態相關訊息能有批判性思考的能力。 2.能夠藉由各項數據檢驗自己的體型是否符合健康標準，體型不良對健康造成的影響。 3.了如何達到健康體型。能訂定出自己的健康體管理計畫。 4.了解提升人際關係的策略，習運用「我」訊息表達情緒。認識衝突解決的原則，用不同方法處理人際問題。 5.了解家庭的不同功能，識促進家庭關係的方法。了解發生衝突的解決方法，識家庭暴力及處理方式。 6.了解網路與一般交友的差異及全注意事項。認識網友見面的安全守則及我保護的重要性。 7.評估與思考壓力帶來的健康問題。善用紓壓及抗壓能力，以解決與預防生活中健康問題。 8.評估與思考情緒的影響與相關問題。認識與善用情緒調適技能，持續地執行情緒調適、促進心理健康的方法。 9.運用自我調適技能以預防自我傷害與促進心理健康。提升堅守珍愛生命的態度與價值觀。 10.認識休閒活動的意涵與方法。學習運用相關資訊擬定自我的休閒計畫以促進身心健康。				
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。				

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		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
8/30~9/3 【第一週】	單元一 體型由我塑 第 1 章 體型覺醒	1	1.能夠瞭解何謂健康體型。 2.對於媒體中的體態相關訊息能有批判性思考的能力。	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。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。	Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。 Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。	態度檢核 上課參與 小組討論	【性別平等教育】 性 J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。
9/4-9/10 【第二週】 9/9 中秋節補假	單元一 體型由我塑 第 2 章 體型方程式	1	1.能夠藉由各項數據檢驗自己的體型是否符合健康標準。 2.了解體型不良對健康造成的影響。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2b-IV-2 樂於實踐健	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	實作評量 上課參與 健康狀況自評表或檢核表 紙筆測驗	【人權教育】 人 J6 正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。

				康促進的生活型態。			
9/11-9/17 【第三週】	單元一 體型由我塑 第 2 章 體型方程式	1	1.能夠藉由各項數據檢驗自己的體型是否符合健康標準。 2.了解體型不良對健康造成的影響。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	上課參與 課堂問答 小組討論	【人權教育】 人 J6 正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。
9/18-9/24 【第四週】	單元一 體型由我塑 第 3 章 健康我最「型」	1	1.了解如何達到健康體型。 2.能訂定出自己的健康體管理計畫。	1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 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。	Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。	上課參與 課堂問答 紙筆測驗	
9/25-10/1 【第五週】	單元一 體型由我塑 第 3 章 健康我最「型」	1	1.了解如何達到健康體型。 2.能訂定出自己的健康體管理計畫。	1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 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。	Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。	上課參與 態度檢核 紙筆測驗	
10/2-10/8 【第六週】	單元二 人際新觀點 第 1 章 青春情誼	1	1.了解提升人際關係的策略。 2.學習運用「我」訊息表達情緒。 3.認識衝突解決的原則。 4.運用不同方法處理人際問題。	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-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決	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 態度檢核	【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。 【品德教育】

				健康問題。			品 J8 理性溝通與問題解決。
10/9-10/15 【第七週】 10/10 雙十節 10/13~10/14 第一次定期評量	單元二 人際新觀點 第 1 章 青春情誼	1	1.了解提升人際關係的策略。 2.學習運用「我」訊息表達情緒。 3.認識衝突解決的原則。 4.運用不同方法處理人際問題。	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-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 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。	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 態度檢核	【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。 【品德教育】 品 J8 理性溝通與問題解決。
10/16~10/22 【第八週】	單元二 人際新觀點 第 1 章 青春情誼	1	1.了解提升人際關係的策略。 2.學習運用「我」訊息表達情緒。 3.認識衝突解決的原則。 4.運用不同方法處理人際問題。	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-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 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。	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 態度檢核	【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。 【品德教育】 品 J8 理性溝通與問題解決。
10/23~10/29 【第九週】	單元二 人際新觀點 第 2 章 我們這一家	1	1.了解家庭的不同功能。 2.認識促進家庭關係的方法。 3.參與增進家庭關係的活動。 4.了解發生衝突的解決方法。 5.認識家庭暴力及處理方式。	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-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 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。	Fa-Ⅳ-2 家庭衝突的協調與解決技巧。 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 態度檢核	【家庭教育】 家 J2 探討社會與自然環境對個人及家庭的影響。 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 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 家 J10 參與家庭

							與社區的相關活動。 家 J11 規劃與執行家庭的各種活動（休閒、節慶等）。
10/30~11/5 【第十週】	單元二 人際新觀點 第 2 章 我們這一家	1	1.了解家庭的不同功能。 2.認識促進家庭關係的方法。 3.參與增進家庭關係的活動。 4.了解發生衝突的解決方法。 5.認識家庭暴力及處理方式。	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-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 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。	Fa-IV-2 家庭衝突的協調與解決技巧。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	上課參與 平時觀察 態度檢核 心得分享	【家庭教育】 家 J2 探討社會與自然環境對個人及家庭的影響。 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 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 家 J10 參與家庭與社區的相關活動。 家 J11 規劃與執行家庭的各種活動（休閒、節慶等）。
11/6~11/12 【第十一週】	單元二 人際新觀點 第 3 章 雲端停看聽	1	1.了解網路交友與一般交友的差異。 2.了解網路交友的安全注意事項。 3.認識網友見面的安全守則。 4.體認網友見面時自我保護的重要性。	2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	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 平時觀察 態度檢核 心得分享	【性別平等教育】 性 J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。 【品德教育】 品 J5 資訊與媒體的公共性與社會責任。
11/13~11/19 【第十二週】	單元二 人際新觀點 第 3 章 雲端停看聽	1	1.了解網路交友與一般交友的差異。	2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與	Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達	上課參與 小組討論	【性別平等教育】

			2.了解網路交友的安全注意事項。 3.認識網友見面的安全守則。 4.體認網友見面時自我保護的重要性。	價值觀。 4a-Ⅳ-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	與行動，以及交友約會安全策略。	心得分享 紙筆測驗	性 J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。 【品德教育】 品 J5 資訊與媒體的公共性與社會責任。
11/20~11/26 【第十三週】	單元三 心情點播站 第 1 章 釋放壓力鍋	1	1.評估與思考壓力帶來的健康問題。 2.認識與善用紓壓及抗壓能力，以解決與預防生活中健康問題。 3.持續地執行調適壓力、促進心理健康的方法。	1a-Ⅳ-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 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。 3b-Ⅳ-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4a-Ⅳ-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Fa-Ⅳ-4 情緒與壓力因應與調適的方案。 Fa-Ⅳ-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	上課參與 小組討論 心得分享 紙筆測驗	【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。
11/27~12/3 【第十四週】 11/30~12/1 第二次定期評量	單元三 心情點播站 第 1 章 釋放壓力鍋	1	1.評估與思考壓力帶來的健康問題。 2.認識與善用紓壓及抗壓能力，以解決與預防生活中健康問題。 3.持續地執行調適壓力、促進心理健康的方法。	1a-Ⅳ-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 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。 3b-Ⅳ-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決	Fa-Ⅳ-4 情緒與壓力因應與調適的方案。 Fa-Ⅳ-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	上課參與 小組討論 心得分享 紙筆測驗	【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。

				健康問題。 4a-Ⅳ-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。			
12/4~12/10 【第十五週】	單元三 心情點播站 第 1 章 釋放壓力鍋	1	1.評估與思考壓力帶來的健康問題。 2.認識與善用紓壓及抗壓能力，以解決與預防生活中健康問題。 3.持續地執行調適壓力、促進心理健康的方法。	1a-Ⅳ-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 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。 3b-Ⅳ-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4a-Ⅳ-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Fa-Ⅳ-4 情緒與壓力因應與調適的方案。 Fa-Ⅳ-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	上課參與 小組討論 心得分享 紙筆測驗	【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。
12/11~12/17 【第十六週】	單元三 心情點播站 第 2 章 EQ「心」世界	1	1.評估與思考情緒的影響與相關問題。 2.認識與善用情緒調適技能，以解決與預防生活中健康問題。 3.持續地執行情緒調適、促進心理健康的方法。	1a-Ⅳ-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1b-Ⅳ-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 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。	Fa-Ⅳ-4 情緒與壓力因應與調適的方案。 Fa-Ⅳ-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	上課參與 平時觀察 小組討論	【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。
12/18~12/24 【第十七週】	單元三 心情點播站 第 2 章 EQ「心」世界	1	1.評估與思考情緒的影響與相關問題。 2.認識與善用情緒調適技能，以解決與預防生活中健康問題。 3.持續地執行情緒調適、促	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	Fa-Ⅳ-4 情緒與壓力因應與調適的方案。 Fa-Ⅳ-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	上課參與 平時觀察 小組討論	【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

			進心理健康的方法。	施程序概念。 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。			定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。
12/25~12/31 【第十八週】	單元三 心情點播站 第 3 章 守住珍貴生命	1	1.運用自我調適技能以預防自我傷害與促進心理健康。 2.提升堅守珍愛生命的態度與價值觀。	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。	Fa-Ⅳ-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	上課參與 平時觀察 分組討論	【生命教育】 生 J7 面對並超越人生的各種挫折與苦難，探討促進全人健康與幸福的方法。
1/1~1/7 【第十九週】 1/2 元旦連假	單元三 心情點播站 第 3 章 守住珍貴生命	1	1.運用自我調適技能以預防自我傷害與促進心理健康。 2.提升堅守珍愛生命的態度與價值觀。	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。	Fa-Ⅳ-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	上課參與 平時觀察 分組討論	【生命教育】 生 J7 面對並超越人生的各種挫折與苦難，探討促進全人健康與幸福的方法。
1/8~1/14 【第二十週】	單元三 心情點播站 第 4 章 休閒「心」生活	1	1.認識休閒活動的意涵與方法。 2.學習運用相關資訊擬定自我的休閒計畫以促進身心健康。	1a-Ⅳ-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 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。	Fa-Ⅳ-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	上課參與 平時觀察 分組討論	【生涯規劃】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
1/15~1/20 【第二十一週】 1/17~1/18 第三次定期評量 1/19 休業式	單元三 心情點播站 第 4 章 休閒「心」生活	1	1.認識休閒活動的意涵與方法。 2.學習運用相關資訊擬定自我的休閒計畫以促進身心健康。	1a-Ⅳ-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 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。	Fa-Ⅳ-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	上課參與 平時觀察 分組討論	【生涯規劃】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

臺南市立大橋國民中學111學年度第二學期 九 年級 健體 領域 健康教育 學習課程(調整)計畫(■普通班/□特教班)

教材版本	南一	實施年級 (班級/組別)	九年級	教學節數	每週(1)節，本學期共(18)節
課程目標	1.學習評估社區安全潛在危機的方法。運用健康知識、法令、人力各項資源，擬定社區安全行動策略。 2.理解社區健康營造定義與流程。運用健康知識與各項資源，擬定社區健康營造行動策略。 3.分析人類的行為與科技發展對自然環境的危害。體認臺灣各項重要環境汙染問題，並願意負起維護環境的責任。 4.體會人與環境是生命共同體的關係，環境被破壞也會危害人類健康，進而建立積極的環保態度和行動。 5.了解綠色生活型態的意義、相關名詞和運用。學習日常生活中可實踐的各種環保行動，以達綠色生活型態。 6.了解懷孕過程生理的變化，體認生理變化會影響心理狀態。了解孕期相關保健知識並養成同理與關懷的態度。 7.理解人生各個階段有不同的健康促進重點。體認不同階段所會遇到的健康問題。				
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-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。				

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		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
2/13~2/18 【第一週】 2/11 開學	單元一 社區網絡拼圖 第 1 章 社區放大鏡	1	1.學習評估社區安全潛在危機的方法。 2.理解社區安全相關守則與法令。 3.運用健康知識、法令、人力各項資源，擬定社區安全行動策略。	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。 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。	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。 Ba-IV-4 社區環境安全的行動策略。	上課參與 小組討論 分組報告	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。
2/19~2/25 【第二週】	單元一 社區網絡拼圖 第 1 章 社區放大鏡	1	1.學習評估社區安全潛在危機的方法。 2.理解社區安全相關守則與法令。 3.運用健康知識、法令、人力各項資源，擬定社區安全行動策略。	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。	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	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。

				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。	令。 Ba-IV-4 社區環境安全的行動策略。		
2/26~3/4 【第三週】 2/28 和平紀念日	單元一 社區網絡拼圖 第 2 章 社區健康營造力	1	1.理解社區健康營造定義與流程。 2.運用健康知識與各項資源，擬定社區健康營造行動策略。 3.主動並公開表明對社區健康的觀點與立場。	2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 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。	Ca-IV-1 健康社區的相關問題改善策略與資源。	上課參與 小組討論 分組報告	【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。
3/5~3/11 【第四週】	單元一 社區網絡拼圖 第 2 章 社區健康營造力	1	1.理解社區健康營造定義與流程。 2.運用健康知識與各項資源，擬定社區健康營造行動策略。 3.主動並公開表明對社區健康的觀點與立場。	2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 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。	Ca-IV-1 健康社區的相關問題改善策略與資源。	上課參與 小組討論 分組報告	【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。
3/13~3/19 【第五週】	單元二 翻轉護地球 第 1 章 環境大挑戰	1	1.分析人類的各項行為與科技發展對自然環境的危害。 2.體認臺灣各項重要環境汙染問題，並願意負起維護環境的責任。 3.體會人與環境是生命共同體的關係，環境被破壞也會危害人類健康，進而建立積極的環保態度和行動。 4.能學習蒐集資訊進而關心本土和國際環保議題，以及分析其問題的影響和改進之	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 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-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。	Ca-IV-2 全球環境問題造成的健康衝擊與影響。	上課參與 小組討論 心得分享	【環境教育】 環 J8 了解臺灣生態環境及社會發展面 對氣候變遷的脆弱性與韌性。 【海洋教育】 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，

			道。	4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。			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。
3/19~3/25 【第六週】	單元二 翻轉護地球 第 1 章 環境大挑戰	1	1.分析人類的各項行為與科技發展對自然環境的危害。 2.體認臺灣各項重要環境汙染問題，並願意負起維護環境的責任。 3.體會人與環境是生命共同體的關係，環境被破壞也會危害人類健康，進而建立積極的環保態度和行動。 4.能學習蒐集資訊進而關心本土和國際環保議題，以及分析其問題的影響和改進之道。	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 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-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。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	Ca-IV-2 全球環境問題造成的健康衝擊與影響。	上課參與 小組討論 心得分享 紙筆測驗	【環境教育】 環 J8 了解臺灣生態環境及社會發展面 對氣候變遷的脆弱性與韌性。 【海洋教育】 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。
3/26~4/1 【第七週】 3/28~3/29 第一次定期評量	單元二 翻轉護地球 第 1 章 環境大挑戰	1	1.分析人類的各項行為與科技發展對自然環境的危害。 2.體認臺灣各項重要環境汙染問題，並願意負起維護環境的責任。 3.體會人與環境是生命共同體的關係，環境被破壞也會危害人類健康，進而建立積極的環保態度和行動。 4.能學習蒐集資訊進而關心本土和國際環保議題，以及分析其問題的影響和改進之道。	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 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-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。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	Ca-IV-2 全球環境問題造成的健康衝擊與影響。	上課參與 小組討論 心得分享 紙筆測驗	【環境教育】 環 J8 了解臺灣生態環境及社會發展面 對氣候變遷的脆弱性與韌性。 【海洋教育】 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。
4/2~4/8 【第八週】 4/3~4/5 清明連假	單元二 翻轉護地球 第 1 章 環境大挑戰	1	1.分析人類的各項行為與科技發展對自然環境的危害。 2.體認臺灣各項重要環境汙染問題，並願意負起維護環境的責任。 3.體會人與環境是生命共同體的關係，環境被破壞也會危害人類健康，進而建立積極的環保態度和行動。 4.能學習蒐集資訊進而關心本土和國際環保議題，以及分析其問題的影響和改進之道。	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 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-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。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	Ca-IV-2 全球環境問題造成的健康衝擊與影響。	上課參與 經驗分享 紙筆測驗	【環境教育】 環 J8 了解臺灣生態環境及社會發展面 對氣候變遷的脆弱性與韌性。 【海洋教育】 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。
4/9~4/15 【第九週】	單元二 翻轉護地球 第 1 章 環境大挑戰	1	1.分析人類的各項行為與科技發展對自然環境的危害。 2.體認臺灣各項重要環境汙染問題，並願意負起維護環境的責任。 3.體會人與環境是生命共同體的關係，環境被破壞也會危害人類健康，進而建立積極的環保態度和行動。 4.能學習蒐集資訊進而關心本土和國際環保議題，以及分析其問題的影響和改進之道。	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 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-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。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	Ca-IV-2 全球環境問題造成的健康衝擊與影響。	上課參與 經驗分享 紙筆測驗	【環境教育】 環 J8 了解臺灣生態環境及社會發展面 對氣候變遷的脆弱性與韌性。 【海洋教育】 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。
4/16~4/22 【第十週】	單元二 翻轉護地球 第 2 章 綠活行動家	1	1.體認人類日常生活中各項行為對環境保護和永續的重要性。	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1b-IV-3 因應生活情	Ca-IV-3 環保永續為基礎的綠色生活型態。	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	【環境教育】 環 J10 了解天然災害對人類生

			2.了解綠色生活型態的意義、相關名詞和運用。 3.學習日常生活中可實踐的各種環保行動，以達綠色生活型態。 4.能影響身邊的親友認識環境問題現況，並思考、規劃和執行環保行動。	境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 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。			活、生命、社會發展與經濟產業的衝擊。
4/23~4/29 【第十一週】	單元二 翻轉護地球 第 2 章 綠活行動家	1	1.體認人類日常生活中各項行為對環境保護和永續的重要性。 2.了解綠色生活型態的意義、相關名詞和運用。 3.學習日常生活中可實踐的各種環保行動，以達綠色生活型態。 4.能影響身邊的親友認識環境問題現況，並思考、規劃和執行環保行動。	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 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。	Ca-IV-3 環保永續為基礎的綠色生活型態。	上課參與 平時觀察 經驗分享	【環境教育】 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。
4/30~5/6 【第十二週】	單元三 健康人生逗陣行 第 1 章 美妙新生命	1	1.了解懷孕過程生理的變化，體認前述的生理變化會影響心理狀態。 2.了解孕期相關保健知識並養成同理與關懷的態度。	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	

				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。			
5/7~5/13 【第十三週】	單元三 健康人生逗陣行 第 1 章 美妙新生命	1	1.了解懷孕過程生理的變化，體認前述的生理變化會影響心理狀態。 2.了解孕期相關保健知識並養成同理與關懷的態度。	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 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。	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。	上課參與 平時觀察 經驗分享	
5/14~5/20 【第十四週】 5/17~5/18 第二次定期評量	單元三 健康人生逗陣行 第 1 章 美妙新生命	1	1.了解懷孕過程生理的變化，體認前述的生理變化會影響心理狀態。 2.了解孕期相關保健知識並養成同理與關懷的態度。	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 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。	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。	上課參與 平時觀察 經驗分享	
5/21~5/27 【第十五週】	單元三 健康人生逗陣行 第 2 章 樂活新旅程	1	1.理解人生各個階段有不同的健康促進重點。 2.體認不同階段所會遇到的健康問題。	2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 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。	Aa-IV-2 人生各階段的身心發展任務與個別差異。	上課參與 平時觀察 經驗分享	【生命教育】 生 J2 進行思考時的適當情意與態度
5/28~6/3 【第十六週】	單元三 健康人生逗陣行 第 2 章 樂活新旅程	1	1.理解人生各個階段有不同的健康促進重點。 2.體認不同階段所會遇到的健康問題。	2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行	Aa-IV-2 人生各階段的身心發展任務與個別差異。	上課參與 平時觀察 小組討論 心得分享	【生命教育】 生 J2 進行思考時的適當情意與態度。

				動策略。			
6/4~6/10 【第十七週】	單元三 健康人生逗陣行 第 2 章 樂活新旅程	1	1.理解人生各個階段有不同的健康促進重點。 2.體認不同階段所會遇到的健康問題。	2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 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。	Aa-IV-2 人生各階段的身心發展任務與個別差異。	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	【生命教育】 生 J2 進行思考時的適當情意與態度。
6/11~6/17 【第十八週】 6/15 畢業典禮	單元三 健康人生逗陣行 第 2 章 樂活新旅程	1	1.理解人生各個階段有不同的健康促進重點。 2.體認不同階段所會遇到的健康問題。	2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 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。	Aa-IV-2 人生各階段的身心發展任務與個別差異。	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	【生命教育】 生 J2 進行思考時的適當情意與態度。

◎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。