

臺南市立後壁國民中學 111 學年度第一學期 八 年級 健體 領域學習課程(調整)計畫(■普通班/□體育班)

教材版本	康軒	實施年級 (班級/組別)	八年級	教學 節數	每週( 3 )節，本學期共( 63 )節	
課程目標	<div>健康</div> <div>1. 了解並維護自己與他人的身體界線與自主權。</div> <div>2. 運用生活技能或策略面對與性別或性行為議題。</div> <div>3. 知道性騷擾與性行為相關的法律規範，以正確資訊來思考抉擇拒絕性騷擾、性別歧視等問題。</div> <div>4. 熟悉人際溝通互動技能合宜邀約，以及學習情感結束的原則與因應策略。</div> <div>體育</div> <div>1. 學會肌力與肌耐力運動計畫的設計。</div> <div>2. 了解跳遠及跳高的動作要領。</div> <div>3. 知道登山活動的特性及安全注意事項。</div> <div>4. 學會排球托球技巧，並在練習及比賽中與同學合作完成目標</div>					
該學習階段 領域核心素養	<div>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。</div> <div>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。</div> <div>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。</div> <div>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。</div> <div>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。</div> <div>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。</div> <div>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。</div> <div>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。</div> <div>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。</div>					
課程架構脈絡						
	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點	表現任務	融入議題

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

教學 期程				學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵
1	開學日 第 1 單元歌詠青春合奏曲 第 1 章飛揚青春擁抱愛	1	1. 了解身體接觸、身體界線與自主權的意義，了解並能夠體悟性騷擾與性別歧視事件對受害者身心造成的傷害性。	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【性別平等教育】 性 J1 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。 【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。
	第 4 單元體能挑戰趣 第 1 章大力水手——肌力與肌耐力	2	1. 了解增進肌肉適能的益處。 2. 了解肌肉適能訓練基本原則。	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。	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. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單	
2	第 1 單元歌詠青春合奏曲 第 1 章飛揚青春擁抱愛	1	1. 因應不同的事件情境，學習擬定防止性騷擾與性別歧視事件的策略。學會善用生活技能，提出合適且能維護身體自主權的行動方案。	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【性別平等教育】 性 J1 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。
	第 4 單元體能挑戰趣 第 2 章躍如脫兔——跳	2	1. 了解跳遠的動作要領。 2. 學會跳遠的動作技巧。 3. 養成積極參與的態度。	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。	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。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【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。
3	第 1 單元歌詠青春合奏曲 第 1 章飛揚青春擁抱愛	1	1. 公開維護自己與他人的身體自主權，並尋求資源保障個人權益，以及處理性別歧視問題。	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。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. 口頭評量 2. 紙筆評量	【性別平等教育】 性 J1 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。 【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。
	第 4 單元體能挑戰趣 第 2 章躍如脫兔——跳	2	1. 了解跳高的動作要領。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動	1. 課堂觀察 2. 口語問答	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

## C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

			2. 學會跳高的動作技巧。	則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。	方法。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	3. 技能實作 4. 學習單	涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。
4	第 1 單元歌詠青春合奏曲 第 2 章青春愛的練習曲	1	1. 認識好感的來源，辨識表達好感的合宜方式，並且學習拒絕他人追求的原則與因應策略。	1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。	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. 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。
	第 5 單元團體攻防戰 第 1 章排列組合——排球	2	1. 了解並介紹世界知名舉球員與排球運動中舉球員的角色與任務。 2. 學會排球托球與跑動托球的技巧。	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。	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	【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。
5	第 1 單元歌詠青春合奏曲 第 2 章青春愛的練習曲	1	1. 認識好感的來源，辨識表達好感的合宜方式，並且學習拒絕他人追求的原則與因應策略。	1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	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. 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。
	第 5 單元團體攻防戰 第 1 章排列組合——排球	2	1. 了解並介紹世界知名舉球員與排球運動中舉球員的角色與任務。 2. 學會排球托球與跑動托球的技巧。	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。	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	【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。
6	第 1 單元歌詠青春合奏曲 第 2 章青春愛的練習曲	1	1. 認識感情發展的進程與維持的方法，並評估自身內在與外在的行為對個人、環境與社會健康造成的衝擊與風險。	1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。	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. 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。
	第 5 單元團體攻防戰 第 1 章排列組合——排球	2	1. 了解並介紹世界知名舉球員與排球運動中舉球員的角色與任務。 2. 學會排球托球與跑	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	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	【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。

## C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

			動托球的技巧。	關係。			
7	第一次定期考試 第1單元歌詠青春合奏曲 第3章青春變奏曲	1	1. 能辨識危險情人的特質，學習避免發生分手暴力的策略。	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。	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. 口頭評量 2. 紙筆評量	【性別平等教育】 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。
	第一次定期考試 第5單元團體攻防戰 第1章排列組合——排球	2	1. 在活動中能準確將球托至目標，觀察並欣賞同學的優缺點。	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。	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	【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。
8	戶外教育 第1單元歌詠青春合奏曲 第3章青春變奏曲	1	1. 了解約會性侵可能發生在網友或熟識者之間，學生能學習不同交友狀態中應留意的事項，避免約會性侵害的發生。	3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。	Db-IV-7 健康性價值觀的建立，色情的辨識與媒體色情訊息的批判能力。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【性別平等教育】 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。
	戶外教育 第5單元團體攻防戰 第2章彈跳之間——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。	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 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	
9	第2單元健康飲食生活家 第1章飲食源頭探索趣	1	1. 能了解不同飲食的來源及選擇的注意事項，同時評估日常生活中，影響自身飲食選擇的主要因素。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。 Eb-IV-2 健康消費行動方案與相關法規、組織。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【家庭教育】 家 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。
	第5單元團體攻防戰 第3章羽眾不同——羽球	2	1. 能了解羽球正手切球、正／反手挑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。	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。	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	
10	第2單元健康飲食生活家 第1章飲食源頭探索趣	1	1. 能分析自己採取的飲食選擇行動對於健	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【家庭教育】 家 J6 覺察與實踐青少年在家庭中

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

			康可能產生的衝擊或風險，並體會自己在選擇符合健康需求的飲食時，所面臨的助力及阻力。	康造成的衝擊與風險。	的外食。		的角色責任。
	第 5 單元團體攻防戰 第 3 章羽眾不同——羽球	2	1. 能了解羽球正手切球、正／反手挑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。	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。	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	
11	第 2 單元健康飲食生活家 第 1 章飲食源頭探索趣	1	1. 能檢視自身狀態，調整並修正外食的選擇方式，並有信心持續執行。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【家庭教育】 家 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。
	第 5 單元團體攻防戰 第 4 章合作無間——籃球	2	1. 能了解籃球各種傳接球之相關知識和技能原理，並能反思和發展學習策略，以改善動作技能。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 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 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。
12	第 2 單元健康飲食生活家 第 2 章安全衛生飲食樂	1	1. 能了解安全衛生的飲食原則及其重要性，並知曉不符合安全衛生的飲食，容易引起食品中毒。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。	Ea-IV-2 飲食安全評估方式、改善策略與食物中毒預防處理方法。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【家庭教育】 家 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。
	第 5 單元團體攻防戰 第 4 章合作無間——籃球	2	1. 能遵守籃球規則，以培養守法、尊重他人和團隊合作之精神。	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。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 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 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。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J13 培養生涯規劃及執行的能力。
13	第 2 單元健康飲食生活家 第 2 章安全衛生飲食樂	1	1. 能說明食物中毒的預防與處理方法，並	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健	Ea-IV-2 飲食安全評估方式、改	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【家庭教育】 家 J6 覺察與實踐青少年在家庭中

## C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

			因應不同的情況，覺察自身在執行上的阻力及思考可行的解決策略。	康造成的衝擊與風險。	善策略與食物中毒預防處理方法。		的角色責任。
	第5單元團體攻防戰 第5章攻占堡壘——棒壘球	2	1. 能了解棒壘球運動項目的動作技巧發展，與其之相關知識與技能原理，並能反思和發展學習策略，以改善動作技能。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則	Hd-IV-1 守備/跑分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。
14	第二次定期考試 第2單元健康飲食生活家 第3章食品安全行動派	1	1. 能透過分析社會食品安全事件的背景，體認落實健康消費原則的重要性，並能主動公開表明自己促進健康、預防食品安全事件發生的觀點與立場。	2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。	Eb-IV-3 健康消費問題的解決策略與社會關懷。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【家庭教育】 家 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。
	第二次定期考試 第5單元團體攻防戰 第5章攻占堡壘——棒壘球	2	1. 能具備欣賞與表現的能力，培養良好人際關係與團隊合作精神，並精進個人學習，挑戰個人極限。	2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。	Hd-IV-1 守備/跑分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。
15	校慶運動會 第2單元健康飲食生活家 第3章食品安全行動派	1	1. 能了解倡議生活技能的步驟，並願意因應日常生活中的不同情況，調整並維護健康安全的飲食生活。	4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	Eb-IV-3 健康消費問題的解決策略與社會關懷。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【家庭教育】 家 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。
	校慶運動會 第5單元團體攻防戰 第6章頂上功夫——足球	2	1. 了解定位向前頭頂球、守門員防守與進攻的動作要領。	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。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單	
16	第3單元無毒青春健康行 第1章致命的迷幻世界	1	1. 能認識藥物濫用定義與毒品對個人生理、心理、社會等層面健康所造成之衝擊，並建立拒絕毒品之人生態度。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【品德教育】 品 J2 重視群體規範與榮譽。 【法治教育】 法 J3 認識法律之意義與制定。

## C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

	第 5 單元團體攻防戰 第 6 章頂上功夫——足球	2	1. 了解與運用比賽戰術的概念。 2. 養成積極參與的態度，並隨時注意安全。 3. 培養尊重他人、守法及團隊合作的精神。	2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單	
17	第 3 單元無毒青春健康行 第 1 章致命的迷幻世界	1	1. 能於生活上常見的誘毒情境中展現毒品拒絕拒巧，培養個人的拒毒能力。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。	Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【品德教育】 品 J2 重視群體規範與榮譽。 【法治教育】 法 J3 認識法律之意義與制定。
	第 6 單元現技好身手 第 1 章超越障礙——體操	2	1. 享受完成動作的樂趣與快樂，能夠流暢地完成動作。 2. 了解跳箱運動的特性與過程，認識動作名稱及進行方法。	1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ia-IV-2 器械體操動作組合。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單	【安全教育】 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。
18	第 3 單元無毒青春健康行 第 1 章致命的迷幻世界	1	1. 能於生活上常見的誘毒情境中展現毒品拒絕拒巧，培養個人的拒毒能力。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【品德教育】 品 J2 重視群體規範與榮譽。 【法治教育】 法 J3 認識法律之意義與制定。
	第 6 單元現技好身手 第 1 章超越障礙——體操	2	1. 發現自己動作技術上的問題並設計合理的解決方法，且能夠把自己的想法轉達給他人。	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。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ia-IV-2 器械體操動作組合。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單	【安全教育】 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。
19	第 3 單元無毒青春健康行 第 2 章成為毒害絕緣體	1	1. 能了解新興毒品的變化趨勢，並且破解常見的毒品誘導手法。 2. 能熟悉反毒妙計，避免毒品危害危機，為自己建立健康生活型態。	1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。	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. 口頭評量 2. 紙筆評量	【生涯規劃教育】 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。
	第 6 單元現技好身手	2	1. 發現自己動作技術	1c-IV-1 了解各項	Ab-IV-1 體適能	1. 課堂觀察	【安全教育】

## C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

	第 1 章超越障礙——體操		上的問題並設計合理的解決方法，且能夠把自己的想法轉達給他人。 2. 積極參與體操運動，能夠支持夥伴的學習並認同每個人有不同的課題與挑戰。	運動基礎原理和規則。	促進策略與活動方法。 1a-IV-2 器械體操動作組合。	2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單	安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。
20	第 3 單元無毒青春健康行 第 2 章成為毒害絕緣體	1	1. 能在面對毒品邀約時為了珍視自己健康，執行自我肯定式拒絕技能。 2. 能夠設定具體可行的目標，幫助自己達成反毒人生目標。	1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。	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. 口頭評量 2. 紙筆評量	【生涯規劃教育】 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。
	第 6 單元現技好身手 第 2 章活靈活現——扯鈴	2	1. 能了解扯鈴運動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。	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。	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. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。
21	第三次定期考試 複習全冊 複習全冊	1	1. 本單元希望讓學生有能力為自己選購安全的飲食，同時也將探討現在社會流行的食品，並學習如何聰明的消費。同時將擴大「人與食物」的視野，增加從生態的觀點，討論人們如何成為健康飲食消費者。	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。	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。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【性別平等教育】 性 J1 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。 【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。 【家庭教育】 家 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。
	第三次定期考試 複習全冊 複習全冊	2	1. 了解增進肌肉適能的益處。 2. 了解肌肉適能訓練基本原則。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	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. 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。



臺南市立後壁國民中學 111 學年度第二學期 八 年級 健體 領域學習課程(調整)計畫(■普通班/□體育班)

教材版本	康軒	實施年級 (班級/組別)	八年級	教學 節數	每週( 3 )節，本學期共( 60 )節	
課程目標	<div>健康</div> <div>1. 了解生命如何形成，及孕婦的生、心理變化，學習健康照護與尊重。</div> <div>2. 認識人生各階段的不同歷程與挑戰，並學習解決方式。</div> <div>3. 了解「老」是人生歷程，學習陪伴長者建立樂活的老年生活，以及面對親友死亡的調適方式。</div> <div>4. 認識癌症、糖尿病與預防方法。</div> <div>體育</div> <div>1. 能運用客觀的測量方式評估柔軟度，亦可自行設計訓練處方提升柔軟度。</div> <div>2. 學習各種運動傷害預防及處理方法，能在運動前辨識可能的風險，作為個人運動傷害預防之道。</div> <div>3. 了解與學習排球攻擊動作中的步法，以及動作要領。</div> <div>4. 了解與練習羽球正手殺球與正、反手網前短球的基本技術。</div>					
該學習階段 領域核心素養	<div>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。</div> <div>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。</div> <div>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。</div> <div>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。</div> <div>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。</div> <div>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。</div> <div>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。</div> <div>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。</div> <div>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。</div>					
課程架構脈絡						
	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點	表現任務	融入議題

## C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

教學 期程				學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵
1	第 1 單元永續經營健康路 第 1 章美妙的生命	1	1. 了解受孕原理及懷孕時的生理和心理變化，並體會懷孕過程的不適與辛勞。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。	Aa-IV-2 人生各階段的身心發展任務與個別差異。	1. 認知評量	【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。 人 J9 認識教育權、工作權與個人生涯發展的關係。
	第 4 單元健康體能樂生活 第 1 章身體軟 Q 力－柔軟度	2	1. 了解柔軟度的定義及影響柔軟度的可能因素。 2. 認識身體各部位的靜態伸展訓練之動作與技巧，並能正確的操作伸展動作。	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。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 學習活動單	
2	第 1 單元永續經營健康路 第 1 章美妙的生命	1	1. 了解受孕原理及懷孕時的生理和心理變化，並體會懷孕過程的不適與辛勞。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。	Aa-IV-2 人生各階段的身心發展任務與個別差異。	1. 認知評量	【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。 人 J9 認識教育權、工作權與個人生涯發展的關係。
	第 4 單元健康體能樂生活 第 1 章身體軟 Q 力－柔軟度	2	1. 了解柔軟度的定義及影響柔軟度的可能因素。 2. 認識身體各部位的靜態伸展訓練之動作與技巧，並能正確的操作伸展動作。	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。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 學習活動單	
3	第 1 單元永續經營健康路 第 2 章生命的軌跡	1	1. 理解人生各個階段身心發展任務及重點特色。	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。	Aa-IV-2 人生各階段的身心發展任務與個別差異。	1. 認知評量 2. 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。
	第 4 單元健康體能樂生活 第 2 章運動知識家－運動傷害防護	2	安全。 9. 培養尊重他人及互助合作的精神。	2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 【品德教育】 品 J2 重視群體規範與榮譽。
4	第 1 單元永續經營健康路	1	1. 理解人生各個階段	1a-IV-1 理解生	Aa-IV-2 人生各	1. 認知評量	【生命教育】

## C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

	第 2 章生命的軌跡		身心發展任務及重點特色。 2. 理解並同理在人生各階段所面臨不同的壓力和挑戰。	理、心理與社會各層面健康的概念。	階段的身心發展任務與個別差異。	2. 技能評量	生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。
	第 4 單元健康體能樂生活 第 2 章運動知識家－運動傷害防護	2	安全。 9. 培養尊重他人及互助合作的精神。	2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 【品德教育】 品 J2 重視群體規範與榮譽。
5	第 1 單元永續經營健康路 第 3 章伴生命共老	1	1. 理解死亡是生命的過程及意義，並了解調適失落的方法。	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。	Aa-IV-3 老化與死亡的意義與自我調適。 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。	1. 認知評量 2. 技能評量	【生命教育】 生 J3 反思生老病死與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義。
	第 4 單元健康體能樂生活 第 2 章運動知識家－運動傷害防護	2	安全。 9. 培養尊重他人及互助合作的精神。	2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 【品德教育】 品 J2 重視群體規範與榮譽。
6	第一次定期評量 第 1 單元永續經營健康路 第 3 章伴生命共老	1	1. 理解死亡是生命的過程及意義，並了解調適失落的方法。 2. 透過理解老化的意涵，同理老化為常態的生命歷程，並協助提升老年人的能力和效能感。 3. 分析影響老化健康狀態的因素。 4. 體會健康老化對生命品質的重要性，並認同且樂於執行健康生活型態以奠定健康老化的基礎。	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。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Aa-IV-3 老化與死亡的意義與自我調適。 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。	1. 認知評量 2. 技能評量	【生命教育】 生 J3 反思生老病死與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義。
	第一次定期評量	2	5. 能了解定向越野運	1c-IV-1 了解各項	Cb-IV-3 奧林匹	5. 課堂觀察	【戶外教育】

## C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

	第5單元熱血向前行 第2章智者的運動一定向越野		動的由來、國際組織、國內的發展狀況及其運動的特性。 6.能說出不同定向越野比賽的類型、流程，以及成功完成競賽的必要條件。	運動基礎原理和規則。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	克運動會的精神。 Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用	6.口語問答 7.技能實作	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。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。
7	第2單元慢性病的世界 第1章健康人生，少「糖」少「癌」	1	1.認識慢性病，了解不健康的生活習慣是造成慢性病的主要因素，評估慢性病對生活品質的影響。 2.認識惡性腫瘤與糖尿病，了解不健康的生活習慣可能引發慢性病的產生，並學習預防方法。 3.了解保持良好生活習慣的重要性，並運用生活技能，改善不健康的生活習慣。	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。 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。	Fb-IV-2 健康狀態影響因素分析與不同性別者平均餘命健康指標的改善策略。 Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	1.認知評量 2.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。
	第5單元熱血向前行 第2章智者的運動一定向越野	2	5.能了解定向越野運動的由來、國際組織、國內的發展狀況及其運動的特性。 6.能說出不同定向越野比賽的類型、流程，以及成功完成競賽的必要條件。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。 Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用	5.課堂觀察 6.口語問答 7.技能實作	【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。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。
8	第2單元慢性病的世界 第1章健康人生，少「糖」少「癌」	1	1.認識慢性病，了解不健康的生活習慣是造成慢性病的主要因素，評估慢性病對生活品質的影響。	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。	Fb-IV-2 健康狀態影響因素分析與不同性別者平均餘命健康指標的改善策略。 Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	1.認知評量 2.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。
	第5單元熱血向前行	2	5.能了解定向越野運動的由來、國際組織、國內的發展狀況及其運動的特性。 6.能說出不同定向越野比賽的類型、流程，以及成功完成競賽的必要條件。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。 Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用	5.課堂觀察	【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。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。

## C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

	第2章智者的運動一定向越野		動的由來、國際組織、國內的發展狀況及其運動的特性。	運動基礎原理和規則。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	克運動會的精神。 Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用	6.口語問答 7.技能實作	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。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。
9	第2單元慢性病的世界 第1章健康人生，少「糖」少「癌」	1	1. 認識慢性病，了解不健康的生活習慣是造成慢性病的主要因素，評估慢性病對生活品質的影響。	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	Fb-IV-2 健康狀態影響因素分析與不同性別者平均餘命健康指標的改善策略。 Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	1. 認知評量 2. 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。
	第6單元球賽對決 第1章棒壘一家親—棒壘球	2	8. 能做出棒壘球投手投球與打者打擊等動作，表現個人局部或全身性的身體控制能力，展現個人的運動潛能，並將此技巧運用於其他運動項目或平日生活中。	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。	Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。 Hd-IV-1 守備／跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	【 4. 課堂觀察 5. 口語問答 6. 技能實作 7. 學習活動單	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 【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。
10	第2單元慢性病的世界 第2章小心謹「腎」，「慢」不經「心」	1	1. 認識循環系統及心血管疾病，了解不健康的生活習慣對循環系統的影響，並學習預防心血管疾病的方法。	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。	Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。 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	【生命教育】 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。
	第6單元球賽對決 第1章棒壘一家親—棒壘球	2	8. 能做出棒壘球投手投球與打者打擊等動作，表現個人局部或全身性的身體控制能力，展現個人的運動潛能，並將此技巧運用於其他運動項目或平日生活中。	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。	Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。 Hd-IV-1 守備／跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	【 4. 課堂觀察 5. 口語問答 6. 技能實作 7. 學習活動單	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 【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。
11	第2單元慢性病的世界 第2章小心謹「腎」，「慢」不經「心」	1	1. 認識循環系統及心血管疾病，了解不健康的生活習慣對循環	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。	Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。	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

## C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

			系統的影響，並學習預防心血管疾病的方法。		Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。		動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。
	第 6 單元球賽對決 第 1 章棒壘一家親—棒壘球	2	8. 能做出棒壘球投手投球與打者打擊等動作，表現個人局部或全身性的身體控制能力，展現個人的運動潛能，並將此技巧運用於其他運動項目或平日生活中。	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。	Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。 Hd-IV-1 守備／跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	【 4. 課堂觀察 5. 口語問答 6. 技能實作 7. 學習活動單	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 【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。
12	第 2 單元慢性病的世界 第 2 章小心謹「腎」，「慢」不經「心」	1	1. 覺察並關懷自己與家人的健康狀況，並向家人宣導健康生活型態。	4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。	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。
	第 6 單元球賽對決 第 1 章棒壘一家親—棒壘球	2	8. 能做出棒壘球投手投球與打者打擊等動作，表現個人局部或全身性的身體控制能力，展現個人的運動潛能，並將此技巧運用於其他運動項目或平日生活中。	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。	Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。 Hd-IV-1 守備／跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	【 4. 課堂觀察 5. 口語問答 6. 技能實作 7. 學習活動單	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 【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。
13	第二次定期評量 第 2 單元慢性病的世界 第 3 章「慢慢」長路不孤單	1	1. 同理罹患慢性病親友的身心狀態，給予適當的心理支持。	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。	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	【生命教育】 生 J3 反思生老病死與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義。
	第二次定期評量 第 6 單元球賽對決 第 2 章排敵禦攻—排球	2	5. 了解排球的攻擊基本技術。 6. 學會如何將排球攻擊運用在比賽上。	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。	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	5. 課堂觀察 6. 口語問答 7. 技能實作	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 【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。
14	第 2 單元慢性病的世界 第 3 章「慢慢」長路不孤單	1	1. 同理罹患慢性病親友的身心狀態，給予適當的心理支持。	1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技	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	【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

## C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

			2. 採用精確的健康資訊，支持陪伴罹病親友。	能和生活技能。			意義。
	第 6 單元球賽對決 第 2 章排敵禦攻－排球	2	5. 了解排球的攻擊基本技術。 6. 學會如何將排球攻擊運用在比賽上。	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。	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	5. 課堂觀察 6. 口語問答 7. 技能實作	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 【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。
15	第 3 單元千鈞一髮覓生機 第 1 章安全百分百	1	1. 能了解並能說出急救的目的。 2. 能分享自己面對急救情境的想法與感受，並覺察過去經驗對自己採取急救行動的影響。	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。	1. 認知評量 2. 技能評量	【安全教育】 安 J11 學習創傷救護技能。
	第 6 單元球賽對決 第 3 章羽出驚人－羽毛球	2	1. 能了解羽球正手殺球與正、反手網前短球的動作要領及運用時機，並能透過練習與反思增進動作技能。	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。	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. 分組討論 5. 學習活動單	【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。
16	第 3 單元千鈞一髮覓生機 第 1 章安全百分百	1	1. 能了解並能說出急救的目的。 2. 能分享自己面對急救情境的想法與感受，並覺察過去經驗對自己採取急救行動的影響。	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。	1. 認知評量 2. 技能評量	【安全教育】 安 J11 學習創傷救護技能。
	第 6 單元球賽對決 第 3 章羽出驚人－羽毛球	2	1. 能了解羽球正手殺球與正、反手網前短球的動作要領及運用時機，並能透過練習與反思增進動作技能。	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。	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. 分組討論 5. 學習活動單	【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。
17	第 3 單元千鈞一髮覓生機 第 1 章安全百分百	1	1. 能了解並能說出急救的目的。 2. 能分享自己面對急	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	1. 認知評量 2. 技能評量	【安全教育】 安 J11 學習創傷救護技能。

			救情境的想法與感受，並覺察過去經驗對自己採取急救行動的影響。		甦姿勢急救技術。		
	第 6 單元球賽對決 第 4 章誰與爭鋒－籃球	2	1. 能了解籃球攻守技巧之相關知識和技能原理，並能反思、發展學習策略，以改善動作技能。	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。	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. 比賽統計表	【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。
18	第 3 單元千鈞一髮覓生機 第 2 章急救一瞬間	1	1. 了解心肺復甦術 CPR(含 AED、復甦姿勢)的使用時機、執行步驟與關鍵注意事項，並能迅速且正確的執行。	1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。	1. 情意評量 2. 技能評量	【安全教育】 安 J10 學習心肺復甦術及 AED 的操作。
	第 6 單元球賽對決 第 4 章誰與爭鋒－籃球	2	1. 能遵守籃球規則，以培養守法、尊重他人與團隊合作之精神。	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。	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. 比賽統計表	【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。
19	第 3 單元千鈞一髮覓生機 第 2 章急救一瞬間	1	1. 在面對急救情境時，願意運用所學之急救技術幫助需要幫助的人。	2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。	1. 情意評量 2. 技能評量	【安全教育】 安 J10 學習心肺復甦術及 AED 的操作。
	第 6 單元球賽對決 第 5 章合作玩球－合球	2	1. 能了解合球得分技術的技能與原理，並能在反思後改善動作技能。	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。	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. 合作學習	【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。
20	第三次定期評量 第 3 單元千鈞一髮覓生機 第 2 章急救一瞬間	1	1. 在面對急救情境時，願意運用所學之急救技術幫助需要幫助的人。	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。	1. 情意評量 2. 技能評量	【安全教育】 安 J10 學習心肺復甦術及 AED 的操作。
	第三次定期評量 第 6 單元球賽對決	2	1. 能了解性別平等之意涵並做到尊重異	2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動	1. 課堂觀察 2. 口語問答	【性別平等教育】 性 J7 解析各種媒體所傳遞的性別



## C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

	第 5 章合作玩球－合球		性、共同參與討論及與之合作學習的態度。	人理性溝通與和諧互動。	作組合及團隊戰術。	3. 技能實作 4. 合作學習	迷思、偏見與歧視。
--	--------------	--	---------------------	-------------	-----------	--------------------	-----------

◎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。