

## 臺南市 山上 國民中學 109 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	幹林	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	<p>健康教育</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識菸、酒、檳榔以及成癮藥物對身體的影響。</li> <li>2. 學會拒絕成癮藥物，並了解如何利用相關資源戒除藥癮。</li> <li>3. 理解新興傳染病的傳播方式及預防方法。</li> <li>4. 理解傳染病的預防策略及防疫方法。</li> <li>5. 認識愛的意涵。</li> <li>6. 學習維繫人際關係好方法。</li> <li>7. 熟悉情感結束的調適技巧。</li> <li>8. 了解兩性交往循序漸進的程序。</li> <li>9. 熟悉兩性交往邀約與拒絕技巧。</li> <li>10. 能夠公開表達維護身體自主權。</li> <li>11. 評估青少年發生性行為的衝擊與風險。</li> <li>12. 了解青少年性行為之法律規範。</li> <li>13. 性行為的抉擇。</li> <li>14. 不幸懷孕，知道尋求解決方法。</li> </ol> <p>體育</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 以運動對身體發展之效益促進學生對運動的生理價值之認同，再導入運動訓練原則，讓學生了解要 2. 發揮運動運動生理效益，並須應用運動訓練原則。</li> <li>2. 引導學生善用運動相關科技、資訊資源，提高運動參與效能與機會。</li> <li>3. 運用運動訓練原則，分析與解決運動參與問題。</li> <li>4. 認識肌力訓練相關知識。</li> <li>5. 學會正確肌力訓練動作。</li> <li>6. 學會規畫個人肌力訓練計畫。</li> <li>7. 引導學生了解上籃及快速進攻戰術的特性，激發學習動機及參與感。</li> <li>8. 學會籃球三步上籃動作要領。</li> <li>9. 學習空手跑動接球及跑動傳球上籃技術。</li> <li>10. 學習轉守為攻的快速進攻戰術觀念與技術。</li> <li>11. 能與同學合作、討論，設計完成快速進攻戰術。</li> </ol>				

	<p>12. 了解 3 對 3 籃球比賽規則及運作方式。</p> <p>13. 引導學生了解各式肩上發球特性，激發學習動機及參與感。</p> <p>14. 學會肩上漂浮發球的動作要領。</p> <p>15. 利用綜合循環練習活動，讓學生認識比賽基本運作模式。</p> <p>16. 了解後場區域擊球的技能原理。</p> <p>17. 了解後場區域擊球技術的使用時機與組合策略。</p> <p>18. 發展個人羽球擊球之專項技能。</p> <p>19. 藉由情境了解棒球好球區，了解打擊動作要領。</p> <p>20. 藉由打擊活動，提升打擊技能。</p> <p>21. 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。</p> <p>22. 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。</p> <p>23. 引導學生認識棒球運動，並積極參與全民運動。</p> <p>24. 學生能了解跳躍在生活中運用範疇，嘗試挑戰各式跳躍動作。</p> <p>25. 學生能了解立定跳遠的技能原理並運用不同策略挑戰跳得更遠。</p> <p>26. 學生能了解跳遠的技能原理並運用不同策略挑戰跳得更遠。</p> <p>27. 引導學生理解跳繩之效益與相關技術原理，提高跳繩技能。</p> <p>28. 實際練習各種跳繩技術，增進身體控制能力。</p> <p>29. 願意將跳繩作為課後身體活動參與項目，發揮與挑戰個人運動潛能。</p>
<p>總綱核心素養</p>	<p>A1 身心素質與自我精進</p> <p>A2 系統思考與解決問題</p> <p>A3 規劃執行與創新應變</p> <p>B1 符號運用與溝通表達</p> <p>B2 科技資訊與媒體素養</p> <p>C1 道德實踐與公民意識</p> <p>C2 人際關係與團隊合作</p> <p>C3 多元文化與國際理解</p>
<p>融入之重大議題</p>	<p><b>【環境教育】</b></p> <p>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。</p> <p><b>【人權教育】</b></p> <p>人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。</p> <p>人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。</p>

**【生命教育】**

生 J1 思考生活、學校與社區的公共議題，培養與他人理性溝通的素養。

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。

**【生涯規劃教育】**

涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

涯 J14 培養並涵化道德倫理意義於日常生活。

**【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。

**【品德教育】**

品 EJU4 自律負責。

**【閱讀素養教育】**

閱 J2 發展跨文本的比對、分析、深究的能力，以判讀文本知識的正確性。

閱 J6 懂得在不同學習及生活情境中使用文本之規則。

課程架構脈絡								
教學期程		單元與活動名稱	節數	領域核心素養	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		
一	8/31-9/4	第一篇致命吸引力 第一章菸酒檳榔	1	健體-J-A2	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。 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。	觀察發表	【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。
		第四篇運動全方位 第一章運動與身體發展	2	健體-J-A3 健體-J-B2	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。 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。	Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。	實作 觀察 問答	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
二	9/7-9/11	第一篇致命吸引力 第一章菸酒檳榔	1	健體-J-A2	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。 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。	觀察 實作	【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。

課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	領域核心素養	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
	第四篇運動全方位 第一章運動與身體發展	2	健體-J-A3 健體-J-B2	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。 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。	Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。	實作 觀察 問答	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
三	9/14-9/18 第一篇致命吸引力 第一章菸酒檳榔	1	健體-J-A2	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。 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。	問答 觀察	【環境教育】 環 J4 了解永續發展的意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）與原則。
	第四篇運動全方位 第一章運動與身體發展	2	健體-J-A3 健體-J-B2	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。 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。	Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。	實作 觀察 問答	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
四	9/21- 第一篇致命吸引力	1	健體-J-A2	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的	Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以	問答 觀察	【環境教育】 環 J4 了解永

課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	領域核心素養	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		
9/25	第一章菸酒檳榔			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。 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。	及對個人身心健康與家庭、社會的影響。		續發展的意義 (環境、社會、與經濟的均衡發展)與原則。
	第四篇運動全方位 第二章肌力訓練	2	健體-J-A3	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。	實作 觀察 問答	【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。
五 9/28- 10/2	第一篇致命吸引力 第二章成癮藥物的真相	1	健體-J-A2	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。	觀察 問答	【品德教育】 品EJU4 自律負責。
	第四篇運動全方位 第二章肌力訓練	2	健體-J-A3	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。	實作 觀察 問答	【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】

課程架構脈絡								
教學期程	單元與活動名稱	節數	領域核心素養	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			
					畫。		閱J6 懂得在不同學習及生活情境中使用文本之規則。	
六	10/5-10/9	第一篇致命吸引力 第二章成癮藥物的真相	1	健體-J-A2	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。	觀察 問答	【 <b>品德教育</b> 】 品EJU4 自律負責。
		第四篇運動全方位 第二章肌力訓練	2	健體-J-A3	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。	實作 觀察 問答	【 <b>生涯規劃教育</b> 】 涯J14 培養並涵化道德倫理意義於日常生活。 【 <b>閱讀素養教育</b> 】 閱J6 懂得在不同學習及生活情境中使用文本之規則。
七	10/12-10/16	第一篇致命吸引力 第二章成癮藥物的真相(第一次段考)	1	健體-J-A2	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。	觀察 問答	【 <b>品德教育</b> 】 品EJU4 自律負責。
		第五篇玩球樂趣多 第一章籃球(第一次段考)	2	健體-J-A2 健體-J-C2	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	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	觀察 技能 情意	【 <b>性別平等教育</b> 】 性J4 認識身體自主權相關議題，維護自

課程架構脈絡								
教學期程	單元與活動名稱	節數	領域核心素養	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			
				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。			己與尊重他人的身體自主權。 <b>【人權教育】</b> 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 <b>【生涯規劃教育】</b> 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	
八	10/19 -10/23	第一篇致命吸引力 第三章我不吸煙我拒毒	1	健體-J-B1	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 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。 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。	Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。	觀察 問答	<b>【品德教育】</b> 品 EJU4 自律負責。
		第五篇玩球樂趣多 第一章籃球	2	健體-J-A2 健體-J-C2	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	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	觀察 技能 情意	<b>【性別平等教育】</b> 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



課程架構脈絡								
教學期程	單元與活動名稱	節數	領域核心素養	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			
				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。			權。 <b>【人權教育】</b> 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 <b>【生涯規劃教育】</b> 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	
九	10/26 -10/30	第一篇致命吸引力 第三章我不吸煙我拒毒	1	健體-J-B1	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 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。 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。	Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。	觀察 問答	<b>【品德教育】</b> 品 EJU4 自律負責。
		第五篇玩球樂趣多 第一章籃球	2	健體-J-A2 健體-J-C2	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。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	觀察 技能 情意	<b>【性別平等教育】</b> 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。 <b>【人權教育】</b>

課程架構脈絡								
教學期程	單元與活動名稱	節數	領域核心素養	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			
				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。			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。	
十	11/2-11/6	第一篇致命吸引力 第四章捍衛青春不成癮	1	健體-J-C2	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 3a-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-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。 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-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。	觀察 問答	【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。
		第五篇玩球樂趣多 第一章籃球	2	健體-J-A2 健體-J-C2	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。	觀察 技能 情意	【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

課程架構脈絡								
教學期程	單元與活動名稱	節數	領域核心素養	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			
				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。			群體和文化,尊重並欣賞其差異。 <b>【生涯規劃教育】</b> 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	
十一	11/9-11/13	第一篇致命吸引力 第四章捍衛青春不成癮	1	健體-J-C2	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 3a-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-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。 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-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。	觀察問答	<b>【生命教育】</b> 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。
		第五篇玩球樂趣多 第二章排球	2	健體-J-A2	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。	發表觀察實作	<b>【性別平等教育】</b> 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。 <b>【人權教育】</b> 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化,尊重並欣賞其

## 課程架構脈絡

教學期程	單元與活動名稱	節數	領域核心素養	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			
十二	11/16 -11/20	第二篇防疫總動員 第一章 傳染病的防治	1	健體-J-A2	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防治策略。	觀察發表	差異。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
		第五篇玩球樂趣多 第二章排球	2	健體-J-A2	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。	發表 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。

課程架構脈絡								
教學期程		單元與活動名稱	節數	領域核心素養	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		
十三	11/23 -11/27	第二篇防疫總動員 第一章傳染病的防治	1	健體-J-A2	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防治策略。	觀察 發表	<b>【閱讀素養教育】</b> 閱 J2 發展跨文本的比對、分析、深究的能力，以判讀文本知識的正確性。
		第五篇玩球樂趣多 第二章排球	2	健體-J-A2	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。	發表 觀察 實作	<b>【性別平等教育】</b> 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。 <b>【人權教育】</b> 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 <b>【生涯規劃教育】</b> 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
十四	11/30 -12/4	第二篇防疫總動員 第一章傳染病的防治(第二次段考)	1	健體-J-A2	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	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	觀察 發表	<b>【閱讀素養教育】</b> 閱 J2 發展跨文本的比對、分析、深究的能力，以判讀文本知識的正

課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	領域核心素養	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		
					嚴重性。		確性。
	第五篇玩球樂趣多 第三章羽球(第二次段考)	2	健體-J-A2 健體-J-B1 健體-J-C2	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。	觀察 實作 問答	<b>【性別平等教育】</b> 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。 <b>【人權教育】</b> 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化,尊重並欣賞其差異。 <b>【生涯規劃教育】</b> 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
十五	12/7-12/11 第二篇防疫總動員 第二章戰勝傳染病	1	健體-J-A3 健體-J-C1 健體-J-C2	1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 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。 4b-IV-3 公開進行健康	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。	觀察 問答	<b>【生命教育】</b> 生 J1 思考生活、學校與社區的公共議題,培養與他人理性溝通的素養。

課程架構脈絡								
教學期程	單元與活動名稱	節數	領域核心素養	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			
				倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。				
	第五篇玩球樂趣多 第三章羽球	2	健體-J-A2 健體-J-B1 健體-J-C2	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。	觀察 實作 問答	【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。	
十六	12/14 -12/18	第二篇防疫總動員 第二章戰勝傳染病	1	健體-J-A3 健體-J-C1 健體-J-C2	1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 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	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。	觀察 問答	【生命教育】 生 J1 思考生活、學校與社區的公共議題，培養與他人理性溝通的素養。

課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	領域核心素養	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		
					點與立場。 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。		
	第五篇玩球樂趣多 第四章棒球	2	健體-J-A2 健體-J-B1 健體-J-C2 健體-J-C3	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。	認知 情意 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。
十七	12/21 -12/2 5	1	健體-J-A1	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。	Db-IV-4 愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。	觀察 實作	【人權教育】 人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。
	第五篇玩球樂趣多 第四章棒球	2	健體-J-A2 健體-J-B1 健體-J-C2 健體-J-C3	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	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。	認知 情意 技能	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自



## 課程架構脈絡

教學期程	單元與活動名稱	節數	領域核心素養	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			
				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。			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。	
十八	12/28 -1/1	第三篇擁抱青春相信愛 第二章約會的事	1	健體-J-A2 健體-J-B1	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。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動,並反省修正。	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。	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。 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。
		第六篇運動樣樣行	2	健體-J-A1 健體-J-B2	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	觀察 實作	【性別平等教育】

課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	領域核心素養	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
	第一章田賽		健體-J-C2	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 3d-IV-1 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。			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。 <b>【人權教育】</b> 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 <b>【生涯規劃教育】</b> 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
十九	1/4-1/8	第三篇擁抱青春相信愛 第二章約會的事	1 健體-J-A2 健體-J-B1	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。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	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。	觀察 實作	<b>【性別平等教育】</b> 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。 <b>【人權教育】</b> 人 J8 了解人

課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	領域核心素養	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		
							身自由權，並具有自我保護的知能。
	第六篇運動樣 樣行 第一章田賽	2	健體-J-A1 健體-J-B2 健體-J-C2	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 3d-IV-1 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	觀察 實作	<b>【性別平等教育】</b> 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。 <b>【人權教育】</b> 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 <b>【生涯規劃教育】</b> 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
廿	1/11- 1/15	1	健體-J-A1 健體-J-A2	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、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。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。 Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。	觀察 實作	<b>【性別平等教育】</b> 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

## 課程架構脈絡

教學期程	單元與活動名稱	節數	領域核心素養	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		
					能，解決健康問題。		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。
	第六篇運動樣樣行 第一章民俗運動—跳繩	2	健體-J-A2	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。	1c-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。 1c-IV-2 民俗運動個人或團隊展演。	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。
廿一	1/18-1/22	第三篇擁抱青春相信愛 第三章真愛要等待(第三次段考)	1 健體-J-A1 健體-J-A2	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、資源與規範。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。 Db-IV-6 青少年性行為	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

## 課程架構脈絡

教學期程	單元與活動名稱	節數	領域核心素養	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		
				健康技能和生活技能。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。	之法律規範與明智抉擇。		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。
	第六篇運動樣行 第一章民俗運動—跳繩(第三次段考)	2	健體-J-A2	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。	1c-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。 1c-IV-2 民俗運動個人或團隊展演。	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 山上 國民中學 109 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	幹林	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	<p>健康教育</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>藉由媽咪日記，認識懷孕的生理變化及優生保健的重要。</li> <li>從小時候的照片找出自己的變化，並認識人生各階段的身心發展及生長發育。</li> <li>閱讀長生不老的傳說，思考老化的意義。並體認從年輕就要儲存健康老化資本的重要。</li> <li>利用討論器官捐贈的話題，明白死亡的意涵，並熟悉面對死亡自我調適方法。</li> <li>了解慢性病對健康的威脅。</li> <li>探究常見的慢性病。</li> <li>藉由分析生活情境，體認安全的重要，並熟悉事故傷害處理、傷口照護、止血法及包紮技巧。</li> <li>利用新聞案例，了解心肺復甦術的使用時機、技巧，並熟練操作。</li> </ol> <p>體育</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>能瞭解運動所需要的營養攝取原則。</li> <li>能瞭解運動前、中及後期的飲食建議對身體的影響性。</li> <li>能瞭解水分及電解質的補充方式對身體的影響性。</li> <li>能規劃出一份個人運動營養攝取計畫並能執行。</li> <li>理解自行車運動的各項知識。</li> <li>增進行車安全。</li> <li>規劃自我挑戰的自行車路線。</li> <li>引導學生了解防守在籃球場上的重要性，激發學習動機及參與感。</li> <li>學會人盯人防守動作要領。</li> <li>學會團隊協防動作及觀念。</li> <li>學會爭搶籃板球動作要領。</li> <li>能與同學合作、討論，執行及調整協防動作與觀念。</li> <li>引導學生了解排球比賽扣球攻擊戰術，激發學習動機。</li> <li>學會扣球動作各項技術分析。</li> <li>學會由他人送球的扣球基本技術。</li> <li>了解其他扣球技術，及如何在比賽中靈活變化。</li> <li>能與同學溝通、討論，培養默契、合作完成比賽。</li> <li>了解正手抽球的技術原理。</li> <li>了解正、反手結合技術的使用時機。</li> <li>運用桌球的步法移動回擊來球。</li> <li>藉由情境設計，激發進攻策略戰術設計。</li> <li>藉由情境設計，了解個人進攻的重要性。</li> <li>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。</li> <li>透過團隊進攻，擴大場地使用的範圍與思考層面。</li> </ol>				

	<p>25. 引導學生認識足球運動，並積極參與全民運動。</p> <p>26. 藉由情境認識仰泳自救的重要性。</p> <p>27. 練習仰泳踢水，同時自製浮具，達成仰泳自救的技巧。</p> <p>28. 藉由仰式划手與換氣，進行仰泳練習。</p> <p>29. 藉由海豚游，了解蝶泳打水技巧。</p> <p>30. 運用陸上及水上划手練習，了解蝶泳划手技巧。</p> <p>31. 透過不同練習，體會換氣節奏，進行蝶泳練習。</p> <p>32. 能了解競技體操比賽的評分標準，運用於欣賞運動賽事。</p> <p>33. 能了解平衡木的技能原理並認真參與練習。</p> <p>34. 能了解跳箱的技能原理並認真參與練習。</p>
<p>總綱核心素養</p>	<p>A1 身心素質與自我精進</p> <p>A2 系統思考與解決問題</p> <p>A3 規劃執行與創新應變</p> <p>B1 符號運用與溝通表達</p> <p>B3 藝術涵養與美感素養</p> <p>C1 道德實踐與公民意識</p> <p>C2 人際關係與團隊合作</p> <p>C3 多元文化與國際理解</p>
<p>融入之重大議題</p>	<p><b>【海洋教育】</b></p> <p>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。</p> <p><b>【品德教育】</b></p> <p>品 J8 理性溝通與問題解決。</p> <p><b>【生命教育】</b></p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p><b>【安全教育】</b></p> <p>安 J1 理解安全教育的意義。</p> <p>安 J2 判斷常見的事故傷害。</p> <p>安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。</p>

安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。

安 J6 了解運動設施安全的維護。

安 J10 學習心肺復甦術及 AED 的操作。

安 J11 學習創傷救護技能。

**【家庭教育】**

家 J4 探討約會、婚姻與家庭建立的歷程。

**【生涯規劃教育】**

涯 J6 建立對於未來生涯的願景。



課程架構脈絡								
教學期程		單元與活動名稱	節數	領域核心素養	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		
一	2/15- 2/19	第一篇生命的旅程 第一章新生命的喜悅	1	健體-J-A1 健體-J-A2	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-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。
		第四篇青春的躍動 第一章運動營養	2	健體-J-A3	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。
二	2/22- 2/26	第一篇生命的旅程 第一章新生命的喜悅	1	健體-J-A1 健體-J-A2	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-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。
		第四篇青春的躍動 第一章運動營養	2	健體-J-A3	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。
三	3/1-3 /5	第一篇生命的旅程 第二章生長密	1	健體-J-A1 健體-J-A2	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。	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	觀察	【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個

## 課程架構脈絡

教學期程	單元與活動名稱	節數	領域核心素養	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		
	碼			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。 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。	身心發展任務與個別差異。		面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。
	第四篇青春的躍動 第二章休閒運動-自行車	2	健體-J-A3	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。	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	<b>【安全教育】</b> 安J1 理解安全教育的意義。 安J6 了解運動設施安全的維護。
四	3/8-3 /12	1	健體-J-A1 健體-J-A2	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。 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。	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	<b>【生命教育】</b> 生J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。
	第四篇青春的	2	健體-J-A3	1c-IV-1 了解各項運動	Cb-IV-2 各項運動設施	問答	<b>【安全教育】</b>

課程架構脈絡								
教學期程	單元與活動名稱	節數	領域核心素養	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			
	躍動 第二章休閒運動-自行車			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。	的安全使用規定。 Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。	說明	安J1 理解安全教育的意義。 安J6 了解運動設施安全的維護。	
五	3/15- 3/19	第一篇生命的旅程 第二章生長密碼	1	健體-J-A1 健體-J-A2	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。 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。	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	<b>【生命教育】</b> 生J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。
		第四篇青春的躍動 第二章休閒運動-自行車	2	健體-J-A3	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。	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	<b>【安全教育】</b> 安J1 理解安全教育的意義。 安J6 了解運動設施安全的維護。
六	3/22- 3/26	第一篇生命的旅程 第三章樂活老化	1	健體-J-A2 健體-J-A3 健體-J-B1	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。 3b-IV-4 因應不同的生	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	觀察	<b>【生命教育】</b> 生J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理

課程架構脈絡								
教學期程	單元與活動名稱	節數	領域核心素養	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			
					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。	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。		性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。 生 J3 反思生老病死與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義。
	第五篇運動大進擊 第一章籃球	2	健體-J-A2 健體-J-B1 健體-J-C2	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。	提問 觀察	【品德教育】 品 J8 理性溝通與問題解決。	
七	3/29-4/2	第一篇生命的旅程 第三章樂活老化(第一次段考)	1	健體-J-A2 健體-J-A3 健體-J-B1	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。 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。	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

## 課程架構脈絡

教學期程	單元與活動名稱	節數	領域核心素養	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		
							的、價值與意義。
	第五篇運動大進擊 第一章籃球(第一次段考)	2	健體-J-A2 健體-J-B1 健體-J-C2	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 發表 實作	【品德教育】 品 J8 理性溝通與問題解決。
八	4/5-4 /9	1	健體-J-A1	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。
	第五篇運動大進擊 第一章籃球	2	健體-J-A2 健體-J-B1 健體-J-C2	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 發表 實作	【品德教育】 品 J8 理性溝通與問題解決。

## 課程架構脈絡

教學期程	單元與活動名稱	節數	領域核心素養	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		
九 4/12- 4/16	第一篇生命的旅程 第四章用愛說再見	1	健體-J-A1	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	<b>【生命教育】</b> 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。 生 J3 反思生老病死與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義。
	第五篇運動大進擊 第二章排球	2	健體-J-A2 健體-J-B1 健體-J-C2	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	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	<b>【品德教育】</b> 品 J8 理性溝通與問題解決。

課程架構脈絡								
教學期程	單元與活動名稱	節數	領域核心素養	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			
十	4/19- 4/23	第二篇沉默的 殺手 第一章慢性病 (一)	1	健體-J-A1 健體-J-A2	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	<b>【生命教育】</b> 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。
		第五篇運動大 進擊 第二章排球	2	健體-J-A2 健體-J-B1 健體-J-C2	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 觀察 實作	<b>【品德教育】</b> 品J8 理性溝通與問題解決。
十一	4/26- 4/30	第二篇沉默的 殺手 第一章慢性病 (一)	1	健體-J-A1 健體-J-A2	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	<b>【生命教育】</b> 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。

課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	領域核心素養	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
	第五篇運動大進擊 第二章排球	2	健體-J-A2 健體-J-B1 健體-J-C2	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 觀察 實作	【品德教育】 品J8 理性溝通與問題解決。
十二	5/3-5/7 第二篇沉默的殺手 第一章慢性病(一)	1	健體-J-A1 健體-J-A2	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。
	第五篇運動大進擊 第三章桌球	2	健體-J-A2	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。	提問 觀察 實作	【品德教育】 品J8 理性溝通與問題解決。
十	5/10- 第二篇沉默的殺手	1	健體-J-A1 健體-J-A2	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的探究與其防治	觀察 發表	【生命教育】 生J3 反思生



課程架構脈絡								
教學期程		單元與活動名稱	節數	領域核心素養	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		
三	5/14	第一章慢性病 (二)(第二次 段考)			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。 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。	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。		老病死與人生無常的現象,探索人生的目的、價值與意義。
		第五篇運動大進擊 第三章桌球(第二次段考)	2	健體-J-A2	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。	提問 觀察 實作	【品德教育】 品J8 理性溝通與問題解決。
十四	5/17- 5/21	第二篇沉默的殺手 第一章慢性病 (二)	1	健體-J-A1 健體-J-A2	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。 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。
		第五篇運動大進擊 第三章桌球	2	健體-J-A2	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。	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。

課程架構脈絡								
教學期程	單元與活動名稱	節數	領域核心素養	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			
				4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。				
十五	5/24-5/28	第三篇即刻救援 第一章急救最前線	1	健體-J-A2	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-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估。 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	<b>【安全教育】</b> 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。
		第五篇運動大進擊 第四章足球	2	健體-J-A2 健體-J-B1 健體-J-C2 健體-J-C3	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-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。	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	<b>【生涯教育】</b> 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 <b>【品德教育】</b> 品 J8 理性溝通與問題解決。

課程架構脈絡								
教學期程	單元與活動名稱	節數	領域核心素養	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			
				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。				
十六	5/31-6/4	第三篇即刻救援 第一章急救最前線	1	健體-J-A2	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-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估。 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	<b>【安全教育】</b> 安 J11 學習創傷救護技能。
		第五篇運動大進擊 第四章足球	2	健體-J-A2 健體-J-B1 健體-J-C2 健體-J-C3	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-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	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	<b>【生涯教育】</b> 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 <b>【品德教育】</b> 品 J8 理性溝通與問題解決。

課程架構脈絡								
教學期程	單元與活動名稱	節數	領域核心素養	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			
				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。				
十七	6/7-6 /11	第三篇即刻救援 第一章急救最前線	1	健體-J-A2	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-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估。 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	<b>【安全教育】</b> 安 J11 學習創傷救護技能。
		第六篇大家動起來 第一章游泳	2	健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-A3 健體-J-C2	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	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	<b>【海洋教育】</b> 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。

## 課程架構脈絡

教學期程	單元與活動名稱	節數	領域核心素養	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			
十八	6/14-6/18	第三篇即刻救援 第二章心肺復甦術	1	健體-J-C1	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。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 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	<b>【安全教育】</b> 安 J10 學習心肺復甦術及 AED 的操作。
		第六篇大家動起來 第一章游泳	2	健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-A3 健體-J-C2	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	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	<b>【海洋教育】</b> 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。

課程架構脈絡								
教學期程	單元與活動名稱	節數	領域核心素養	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			
十九	6/21-6/25	第六篇大家動起來 第一章游泳	2	健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-A3 健體-J-C2	<p>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。</p> <p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>	<p>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)。</p>	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。
		第三篇即刻救援 第二章心肺復甦術	1	健體-J-C1	<p>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。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 3a-IV-1 精熟地操作健</p>	<p>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。</p>	觀察 分享	【安全教育】 安J10 學習心肺復甦術及AED的操作。

課程架構脈絡								
教學期程	單元與活動名稱	節數	領域核心素養	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			
				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。				
廿	6/28-6/30	第三篇即刻救援 第二章心肺復甦術(第三次段考)	1	健體-J-C1	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。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 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	<b>【安全教育】</b> 安 J10 學習心肺復甦術及 AED 的操作。
		第六篇大家動起來 第二章體操(第三次段考)	2	健體-J-B3	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	Ia-IV-2 器械體操動作組合。	認知 情意 技能	<b>【生涯規劃教育】</b> 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。

## 課程架構脈絡

教學期程	單元與活動名稱	節數	領域核心素養	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		