

| 教材版本 | 康軒   | 實施年級<br>(班級/組別) | 八 | 教學節數 | 每週( 3 )節，本學期共( 63 )節 |
|------|--|-----------------|---|------|----------------------|
| 課程目標 | <p>健康</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.了解並維護自己與他人的身體界線與自主權。</li> <li>2.運用生活技能或策略面對與性別或性行為議題。</li> <li>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、性別歧視及婚前性行為的立場。</li> <li>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。</li> <li>5.認識情感發展的階段，瞭解愛需要透過學習來維持。</li> <li>6.學習生活技能以因應各種情感議題。</li> <li>7.認識情感發展潛藏的危機，學習自保。</li> <li>8.認識食物選擇、營養、衛生與健康的關係。</li> <li>9.認識食物中毒的種類、發生原因，以及預防方法。</li> <li>10.學習如何正確飲食，為自己的飲食安全把關。</li> <li>11.建立分辨毒害的能力。</li> <li>12.了解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。</li> <li>13.認識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。</li> <li>14.運用課程內容，展現個人宣示反毒理念之能力。</li> </ol> <p>體育</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.學會肌力與肌耐力運動計畫的設計。</li> <li>2.了解跳遠及跳高的動作要領。</li> <li>3.知道登山活動的特性及安全注意事項。</li> <li>4.在練習和比賽中，能與同學合作共同完成目標。</li> <li>5.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。</li> <li>6.能做到正確且流暢之正手切球、正／反手挑球動作，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。</li> <li>7.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。</li> <li>8.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。</li> </ol> |                 |   |      |                      |

|         | <p>9.了解與運用比賽戰術的概念。</p> <p>10.競技體操跳馬運動中基本之跳稱、助跑與跳箱的技巧動作內容，以及操作方法，並提升超越障礙與挑戰自我的成就感。</p> <p>11.能做到扯鈴繞手及扭轉乾坤之運動技能，並學習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。</p>   |    |  |  |  |  |  |
|---------|--|----|--|--|--|--|--|
| 總綱核心素養  | <p>J-A1 具備良好的身心發展知能與態度，並展現自我潛能、探索人性、自我價值與生命意義、積極實踐。</p> <p>J-A3 具備善用資源以擬定計畫，有效執行，並發揮主動學習與創新求變的素養。</p>  |    |  |  |  |  |  |
| 融入之重大議題 | <p>【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。</p> <p>【家庭教育】家 J6:覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。</p> <p>【品德教育】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。</p> <p>【法治教育】法 J3:認識法律之意義與制定。</p> <p>【安全教育】安 J6:了解運動設施安全的維護。</p> |    |  |  |  |  |  |
| 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<br>(評量方式)   | 融入議題<br>實質內涵   |
|         |  |    |  | 學習表現   | 學習內容   |  |  |
| 第 1-7 週 | 歌詠青春合奏曲/健康<br>體能挑戰趣/體育   | 21 | <p>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。</p> <p>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。</p> | <p>2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>4d-IV-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> <p>4d-IV-3:執行提升體適能的身體活動。</p> | <p>Db-IV-3:多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。</p> <p>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</p> | <p>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答</p> <p>3.技能實作</p> <p>4.學習單</p> | <p>【性別平等教育】</p> <p>性 J1:接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。</p> |

|           |                        |    |   |  |   |  |  |
|-----------|------------------------|----|---|--|---|--|--|
| 第 8-14 週  | 健康飲食生活家/健康<br>團體攻防戰/體育 | 21 | <p>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。</p> <p>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。</p>      | <p>1a-IV-3:評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>2a-IV-3:深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>3d-IV-2:運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>4d-IV-1:發展適合個人之專項運動技能。</p>        | <p>Ea-IV-1:飲食的源頭管理與健康的外食。</p> <p>Eb-IV-2:健康消費行動方案與相關法規、組織。</p> <p>Ha-IV-1:網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>                        | <p>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答</p> <p>3.技能實作</p> <p>4.學習單</p> | <p>【家庭教育】</p> <p>家 J6:覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任</p>  |
| 第 15-20 週 | 無毒青春健康行/健康<br>現技好身手/體育 | 18 | <p>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。</p> <p>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。</p> | <p>1a-IV-3:評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2:評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> | <p>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。</p> <p>Bb-IV-5:拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。</p> <p>Ab-IV-1:體適能促進策略與活動方法。</p> | <p>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答</p> <p>3.技能實作</p> <p>4.學習單</p> | <p>【品德教育】</p> <p>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。</p> <p>【法治教育】</p> <p>法 J3:認識法律之意義與制定。</p> <p>【安全教育】</p> <p>安 J6:了解運動設施安全的維護。</p> |

|        |      |   |   |   |  |  |   |
|--------|------|---|---|---|--|--|---|
|        |      |   |   |   | 1a-IV-2:器械體操動作組合。  |  |   |
| 第 21 週 | 複習上冊 | 3 | <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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</p> | <p>1c-IV-1:了解各項運動 基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2:評估運動風 險，維護安全的運動情 境。</p> <p>1c-IV-3:了解身體發展 與動作發展的關係。</p> <p>1c-IV-4:了解身體發 展、運動和營養的關係。</p> <p>1d-IV-1:了解各 項運動 技能原 理。</p> <p>1d-IV-2:反思自 己的運 動技能。</p> <p>1d-IV-3:應用運 動比賽 的各項 策略。</p> <p>2c-IV-1:展現運動 禮 節，具備運動的道德思辨 和 實踐能力。</p> <p>2c-IV-2:表現利他 合群的態度，與</p> | <p>Ab-IV-1:體適能 促進策 略與活 動方法。</p> <p>Ab-IV-2:體適能 運動處 方基礎 設計原則。</p> <p>Bc-IV-1:簡易運 動傷害 的處理 與風險。</p> <p>Bc-IV-2:終身運 動計畫 的擬定 原則。</p> <p>Bd-IV-1:武術套 路動作 與攻防 技巧。</p> <p>Bd-IV-2:技擊綜 合動作 與攻防 技巧。</p> <p>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。</p> <p>Cb-IV-2:各項運 動設施 的安全 使用規定。</p> | <p>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答</p> <p>3.技能實作</p> <p>4.學習單</p> | <p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J3:覺察自 己的能力與興 趣。</p> <p>【環境教育】</p> <p>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。</p> <p>【人權教育】</p> <p>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。</p> <p>【性別平等教育】</p> <p>性 J11:去除性</p> |

|  |  |   |   |  |  |
|--|--|---|---|--|--|
|  |  | <p>進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> | <p>他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-1:了解運動在美學上的特質與表現方式。</p> <p>2d-IV-2:展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>2d-IV-3:鑑賞本土與世界運動的文化價值。</p> <p>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。</p> <p>3c-IV-2:發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</p> <p>3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。</p> | <p>Cb-IV-3:奧林匹克運動會的精神。</p> <p>Cc-IV-1:水域休閒運動綜合應用。</p> <p>Cd-IV-1:戶外休閒運動綜合應用。</p> <p>Ce-IV-1:其他休閒運動綜合應用。</p> <p>Ga-IV-1:跑、跳與推擲的基本技巧。</p> <p>Ha-IV-1:網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> <p>Hb-IV-1:陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> <p>Hc-IV-1:標的性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> <p>Hd-IV-1:守備/</p> | <p>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。</p> <p><b>【安全教育】</b><br/>安 J9:遵守環境設施設備的安全守則。</p> |
|--|--|---|---|--|--|

|  |  |  |  |   |  |  |  |
|--|--|--|--|---|--|--|--|
|  |  |  |  | <p><b>3d-IV-2:</b>運用運動比賽中的各種策略。</p> <p><b>3d-IV-3:</b>應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p><b>4c-IV-1:</b>分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。</p> <p><b>4c-IV-2:</b>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。</p> <p><b>4c-IV-3:</b>規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p><b>4d-IV-1:</b>發展適合個人之專項運動技能。</p> <p><b>4d-IV-2:</b>執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> | <p>跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> <p><b>1a-IV-1:</b>徒手體操動作組合。</p> <p><b>1a-IV-2:</b>器械體操動作組合。</p> |  |  |
|--|--|--|--|---|--|--|--|

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

|  |  |  |  |                       |  |  |  |
|--|--|--|--|-----------------------|--|--|--|
|  |  |  |  | 4d-IV-3:執行提升體適能的身體活動。 |  |  |  |
|--|--|--|--|-----------------------|--|--|--|

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎「表現任務-評量方式」請具體說明。

◎集中式特教班採全班以同一課綱實施敘寫。

## 臺南市私立北區崑山高級中學附設國民中學 109 學年度第 2 學期八 年級 健體 領域學習課程(調整)計畫(■普通班/□特教班)

| 教材版本   | 康軒   | 實施年級<br>(班級/組別) | 八 | 教學節數 | 每週( 3 )節，本學期共(60)節 |
|--------|--|-----------------|---|------|--------------------|
| 課程目標   | <p>健康</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.了解生命如何形成，及孕婦生、心理的變化，學習健康照護與尊重。</li> <li>2.認識人生各階段的不同歷程與挑戰，並學習解決方式。</li> <li>3.了解「老」是人生歷程，學習陪伴長者建立樂活的老年生活。</li> <li>4.了解癌症、糖尿病介紹與預防。</li> <li>5.了解高血壓、腦中風、冠心病、腎臟病介紹與預防。</li> <li>6.學習患者與照顧者的身心調適與生活調整。</li> <li>7.學習包紮技巧及傷口照護，正確使用適合的急救方法。</li> <li>8.學習心肺復甦術(CPR)、自動體外心臟電擊去顫器(AED)操作步驟。</li> </ol> <p>體育</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>3.柔道禮儀、運動安全知識、各種護身倒法的技能、競賽規則等。</li> <li>4.學會棒球及慢速壘球的投球及打擊等基本動作。</li> <li>5.了解蛙式的動作要領，並能在課餘時間自我練習。</li> <li>6.認識定向越野與其基本能力。</li> <li>7.了解並學會拔河の起步與進攻動作。</li> <li>8.籃球的個人防守技術、出手機會判斷方式。</li> <li>9.攻擊動作中的步伐，以及動作要領。</li> <li>10.羽球正手殺球與正、反手網前短球的基本技術。</li> <li>11.合球的比賽方式、種類與規則，以及合球得分的技術。</li> </ol> |                 |   |      |                    |
| 總綱核心素養 | <p>J-A1 具備良好的身心發展知能與態度，並展現自我潛能、探索人性、自我價值與生命意義、積極實踐。</p> <p>J-A3 具備善用資源以擬定計畫，有效執行，並發揮主動學習與創新求變的素養。</p>  |                 |   |      |                    |

| 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<br>(評量方式)   | 融入議題<br>實質內涵                                |
|   |                          |    |  | 學習表現   | 學習內容   |  |   |
| <p><b>融入之重大議題</b></p> <p>【安全教育】安 J6:了解運動設施安全的維護。</p> <p>【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。</p> <p>【人權教育】人 J4:了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。</p> |                          |    |  |  |  |  |   |
| 第 1-7 週   | 永續經營健康路/健康<br>健康體能樂生活/體育 | 21 | <p>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。</p> <p>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。</p> | <p>1a-IV-3:評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2:評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> | <p>Db-IV-1:生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。</p> <p>Fb-IV-5:全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。</p> <p>Ab-IV-1:體適能促進策略與活動方法。</p> | <p>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答</p> <p>3.學習單</p> <p>4.技能實作</p>                     | <p>【安全教育】安 J6:了解運動設施安全的維護。</p>              |
| 第 8-14 週  | 慢性病的世界/健康<br>熱血向前行/體育    | 21 | <p>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。</p>   | <p>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。</p> <p>4a-IV-3:持續地</p>   | <p>Fa-IV-2:家庭衝突的協調與解決技巧。</p> <p>Fa-IV-4:情緒與壓力因應與調適的方案。</p>   | <p>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答</p> <p>3.技能實作</p> <p>4.運動行為計畫實踐表</p> <p>5..學習單</p> | <p>【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</p> |

|           |                       |    |  |   |  |  |                                    |
|-----------|-----------------------|----|--|---|--|--|------------------------------------|
|           |                       |    | 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。  | 執行促進健康及減少健康風險的行動。<br>3d-IV-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。<br>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。                        | Cd-IV-1:戶外休閒運動綜合應用。<br>Ce-IV-1:其他休閒運動綜合應用。                       |  | 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 15-20 週 | 千鈞一髮覓生機/健康<br>球賽對決/體育 | 18 | 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。<br>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。 | 2b-IV-3:充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。<br>3a-IV-1:精熟地操作健康技能。<br>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。<br>3d-IV-2:運用運動比賽中的各種策略。 | Ba-IV-3:緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。<br>Ha-IV-1:網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 1.課堂觀察<br>2.口語問答<br>3.技能實作<br>4.運動行為計畫實踐表<br>5..學習單<br>6.運動行為計畫實踐表 | 【人權教育】<br>人 J4:了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。 |

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎「表現任務-評量方式」請具體說明。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

◎集中式特教班採全班以同一課綱實施敘寫。