

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(66)節
課程目標	1. 透過活動，學習兩性相處、不侵犯他人及保護自己的能力。 2. 學習拒絕性愛與毒品的誘惑，擁有健康人生。 3. 認識食物選擇、營養、衛生與健康的關係。 4. 學會專項運動技能，並能從事自己擅長的運動，以增進個體發展。 5. 透過休閒活動的參與，達到增進健康的目的。				
領域能力指標	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 1-3-3 運用性與性別概念，分析個人與群體在工作、娛樂、人際關係及家庭生活等方面的行為。 1-3-4 解釋社會對性與愛之規範及其影響。 2-3-1 設計、執行並評估個人的飲食內容及飲食習慣，以符合身體成長和活動的營養需求。 2-3-5 明瞭食物的生產、製造、烹調會影響食物的品質、價格及熱量，並能做明智的選擇。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。 4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 5-3-3 規畫並演練緊急情境的處理與救護的策略和行動。 5-3-4 評估菸、酒、檳榔、藥物、成癮藥物的危害，並於日常生活中演練有效的拒絕策略。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。 6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。 6-3-2 肯定家庭教育及社會支持的價值，願意建立正向而良好的人際關係。 6-3-5 理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重。 6-3-6 建立快樂、健康的生活與生命觀，進而為自己的信念採取行動。				

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

	7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。 7-3-2 選擇適切的健康資訊、服務及產品，以促成健康計畫的執行。 7-3-3 選擇適切的運動資訊、服務及產品，以促成運動計畫的執行。 7-3-4 分析人類行為如何改變全球環境，並探討環境改變對人類健康的影響。				
融入之重大議題	【性別平等教育】【人權教育】【家政教育】【環境教育】【生涯發展教育】				
課程架構脈絡					
教學期程	單元與活動名稱	節數	領域能力指標	表現任務 (評量方式)	融入議題 能力指標
第 1 週	第 1 單元歌詠青春合奏曲 1 彩繪兩性關係	3	1-3-3、1-3-4	1. 觀察 2. 分組討論 3. 實作及表現 4. 紀錄	【性別平等教育】 2-4-6 習得性別間合宜的情感表達方式。 2-4-7 釐清情感關係中的性別刻板模式。 2-4-8 學習處理與不同性別者的情感關係。
第 2 週	第 1 單元歌詠青春合奏曲 1 彩繪兩性關係 2 我的身體我作主	3	1-3-2、1-3-3、1-3-4	1. 觀察 2. 分組討論 3. 實作及表現 4. 紀錄	【性別平等教育】 2-4-6 習得性別間合宜的情感表達方式。 2-4-7 釐清情感關係中的性別刻板模式。 2-4-8 學習處理與

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

					<p>不同性別者的情感關係。</p> <p>2-4-9 善用各種資源與方法，維護自己的身體自主權。</p> <p>2-4-10 認識安全性行為並保護自己。</p> <p>2-4-12 探究性騷擾與性侵害相關議題。</p>
第 3 週	<p>第 1 單元歌詠青春合奏曲</p> <p>2 我的身體我作主</p>	3	1-3-2、1-3-3、1-3-4	<p>1. 實作及表現</p> <p>2. 觀察</p> <p>3. 分組討論</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>2-4-9 善用各種資源與方法，維護自己的身體自主權。</p> <p>2-4-10 認識安全性行為並保護自己。</p> <p>2-4-12 探究性騷擾與性侵害相關議題。</p>
第 4 週	<p>第 2 單元遠離迷惑迎向健康</p> <p>1 健康的愛、安全的性</p>	3	1-3-2、1-3-4、7-3-1	<p>1. 觀察</p> <p>2. 問卷調查</p> <p>3. 紀錄</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>2-2-4 尊重自己與他人的身體自主權。</p> <p>2-4-10 認識安全性行為並保護自己。</p>
第 5 週	<p>第 2 單元遠離迷惑迎向健康</p> <p>1 健康的愛、安全的性</p>	3	1-3-2、1-3-4、7-3-1、5-3-4	<p>1. 觀察</p> <p>2. 問卷調查</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>2-2-4 尊重自己與</p>

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

	2 致命的迷幻世界			3. 紀錄 4. 實作及表現 5. 課前準備 6. 分組討論	他人的身體自主權。 2-4-10 認識安全性行為並保護自己。 【人權教育】 2-3-1 了解人身自由權並具有自我保護的知能。 【家政教育】 3-4-3 建立合宜的生活價值觀。 4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題,研擬解決問題的可行方案。
第 6 週	第 2 單元遠離迷惑迎向健康 2 致命的迷幻世界	3	5-3-4	1. 觀察 2. 實作及表現 3. 課前準備 4. 分組討論	【人權教育】 2-3-1 了解人身自由權並具有自我保護的知能。 【家政教育】 3-4-3 建立合宜的生活價值觀。 4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題,研擬解決問題的可行方案。
第 7 週	第 3 單元健康飲食生活家 1 食品消費高手	3	2-3-1、2-3-5、7-3-2	1. 觀察 2. 問卷調查 3. 紀錄	【家政教育】 3-4-4 運用資源分析、研判與整合家

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

					庭消費資訊，以解決生活問題。
第 8 週	第 3 單元健康飲食生活家 2 做個有型的地球人	3	2-3-5、7-3-4	1. 觀察 2. 分組討論 3. 紀錄	<p>【環境教育】 1-4-1 覺知人類生活品質乃繫於資源的永續利用和維持生態平衡。 3-4-3 關懷未來世代的生存與永續發展。 3-4-4 願意依環保簡樸與健康的理念於日常生活與消費行為。</p> <p>【家政教育】 1-4-2 選購及製作衛生、安全、營養且符合環保的餐點。</p>
第 9 週	第 4 單元身體力行動起來 1 捉摸不定(桌球)	3	3-3-2、3-3-3、3-3-4、4-3-2、4-3-5	1. 觀察 2. 實作及表現	<p>【性別平等教育】 1-4-5 接納自己的性別特質。</p> <p>【人權教育】 2-4-1 了解文化權並能欣賞、包容文化差異。</p>
第 10 週~第 11 週	第 4 單元身體力行動起來 2 百步穿楊(籃球)	6	3-3-2、3-3-3、3-3-4、6-3-2	1. 觀察 2. 實作及表現	<p>【性別平等教育】 1-4-5 接納自己的</p>

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

					<p>性別特質。</p> <p>【人權教育】 2-4-1 了解文化權並能欣賞、包容文化差異。</p> <p>【家政教育】 4-4-1 肯定自己，尊重他人。</p>
第 12 週~第 13 週	第 4 單元身體力行動起來 3 漂亮出擊(慢速壘球)	6	1-3-1、3-3-1、3-3-4、4-3-5、6-3-5	<p>1. 觀察</p> <p>2. 實作及表現</p>	<p>【性別平等教育】 1-4-5 接納自己的性別特質。</p>
第 14 週	第 4 單元身體力行動起來 4 掌上乾坤(手球)	3	1-3-1、3-3-2、3-3-4、4-3-5、6-3-1、6-3-5	<p>1. 觀察</p> <p>2. 實作及表現</p>	<p>【性別平等教育】 1-4-5 接納自己的性別特質。</p> <p>【人權教育】 2-4-1 了解文化權並能欣賞、包容文化差異。</p>
第 15 週	第 4 單元身體力行動起來 5 品頭論足(足球)	3	1-3-1、3-3-1、3-3-2、3-3-3、3-3-4、4-3-5、5-3-5、6-3-5	<p>1. 觀察</p> <p>2. 實作及表現</p>	<p>【性別平等教育】 1-4-5 接納自己的性別特質。</p> <p>【人權教育】 2-4-1 了解文化權並能欣賞、包容文化差異。</p>
第 16 週	第 4 單元身體力行動起來 6 高抬貴手(排球)	3	3-3-1、3-3-4、3-3-5	<p>1. 觀察</p> <p>2. 實作及表現</p>	<p>【性別平等教育】 1-4-5 接納自己的性別特質。</p>

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

					【人權教育】 2-4-1 了解文化權並能欣賞、包容文化差異。
第 17 週	第 5 單元休閒運動總動員 1 活力滿點(戶外活動)	3	1-3-1、3-3-4、4-3-2、5-3-5、6-3-1	1. 觀察 2. 實作及表現	【生涯發展教育】 3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。
第 18 週	第 5 單元休閒運動總動員 2 青山任我行(登山)	3	1-3-1、3-3-4、4-3-2、6-3-5	1. 觀察 2. 實作及表現	【生涯發展教育】 3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。
第 19 週	第 5 單元休閒運動總動員 3 大呼小叫(場邊啦啦隊)	3	1-3-1、3-3-4、4-3-5	1. 觀察 2. 實作及表現	【性別平等教育】 1-4-5 接納自己的性別特質。
第 20 週	第 5 單元休閒運動總動員 4 空舞竹鈴(扯鈴) 5 快樂的運動饗宴(運動與消費)	3	3-3-1、3-3-4、4-3-2、4-3-5、5-3-5、7-3-3	1. 觀察 2. 實作及表現	【家政教育】 3-4-4 運用資源分析、研判與整合家庭消費資訊，以解決生活問題。 【性別平等教育】 1-4-5 接納自己的性別特質。
第 21 週~第 22 週	複習全冊	6			

◎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。

◎敘寫融入議題能力指標，填入代號即可。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

◎集中式特教班採全班以同一課綱實施敘寫。

臺南市私立西港區港明高中附設國中 108 學年度第二學期 八 年級 健康與體育 領域學習課程(調整)計畫(■普通班/□特教班)

教材版本	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()節
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 主動探索人生不同階段的發展與健康的關係，了解慢性病對健康的威脅，學習有效延遲發病時間及降低得病的風險。 2. 學習急救技巧，並可以在危難時做出正確的處置方式。 3. 安全的運用社區休閒資源，針對社區環境提出維護與改善的環境計畫，促進環境健康。 4. 藉由居家身體活動的可近性，提升個人落實多運動於日常生活中的意義與實踐。 5. 充分熟悉並應用規則，發揮運動技能，以掌握比賽情況，做出最佳運動表現。 6. 了解心肺耐力對於個人身心發展方面的重要性，學會捷泳及水上自救的基本動作，養成對水上活動安全的警覺性。 				
領域能力指標	<ol style="list-style-type: none"> 1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 1-3-2 蒐集生長、發展的相關資訊，以提升個人體能與健康。 1-3-3 運用性與性別概念，分析個人與群體在工作、娛樂、人際關係及家庭生活等方面的行為。 2-3-2 指出需要特殊營養照顧的時期或疾病，並提出預防的策略。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的表現方式，以改善運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。 4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。 4-3-4 評估各種對不同需求者的運動需求與計畫。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 5-3-1 評估日常生活的安全性，並討論社會對促進個人及他人安全的影響。 5-3-2 規畫並參與改善環境危機所需的預防策略和行動。 				

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

	<p>5-3-3 規畫並演練緊急情境的處理與救護的策略和行動。</p> <p>5-3-5 重視並能積極促進運動安全。</p> <p>6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。</p> <p>6-3-2 肯定家庭教育及社會支持的價值，願意建立正向而良好的人際關係。</p> <p>6-3-3 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。</p> <p>6-3-4 尋求資源並發展策略以調適人生各階段生活變動所造成的衝擊、壓力與疾病。</p> <p>6-3-6 建立快樂、健康的生活與生命觀，進而為自己的信念採取行動。</p> <p>7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。</p> <p>7-3-3 選擇適切的運動資訊、服務及產品，以促成運動計畫的執行。</p> <p>7-3-5 提出個人、社區及組織機構為建造更健康的社區與環境所擬定的行動方案與法規。</p>				
<p>融入之重大議題</p>	<p>【資訊教育】 【生涯發展教育】 【家政教育】 【環境教育】 【人權教育】 【性別平等教育】</p>				
<p>課程架構脈絡</p>					
<p>教學期程</p>	<p>單元與活動名稱</p>	<p>節數</p>	<p>領域能力指標</p>	<p>表現任務 (評量方式)</p>	<p>融入議題 能力指標</p>
<p>第 1 週</p>	<p>第 1 單元永續經營健康路 1 美妙的生命</p>	<p>3</p>	<p>1-3-3、7-3-1</p>	<p>1. 課前準備 2. 實作及表現 3. 紀錄</p>	<p>【資訊教育】 3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。</p> <p>【生涯發展教育】 3-3-5 發展規畫生涯的能力。</p> <p>【家政教育】 4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。</p>

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

第 2 週	第 1 單元永續經營健康路 2 生命的軌跡	3	1-3-2、6-3-4、7-3-1	1. 觀察 2. 課前準備 3. 紀錄 4. 實作及表現	【資訊教育】 3-4-7能評估問題 解決方案的適切 性。 【生涯發展教育】 3-3-5 發展規畫生 涯的能力。 【家政教育】 4-4-4 主動探索家 庭與生活中的相關 問題，研擬解決問 題的可行方案。
第 3 週	第 1 單元永續經營健康路 3 認識慢性病(一)	3	2-3-2、6-3-4、7-3-1	1. 觀察 2. 課前準備 3. 紀錄 4. 實作及表現	【家政教育】 4-4-4主動探索家 庭與生活中的相關 問題，研擬解決問 題的可行方案。
第 4 週	第 1 單元永續經營健康路 4 認識慢性病(二)	3	2-3-2、6-3-4、6-3-6、7-3-1	1. 觀察 2. 實作及表現	【家政教育】 4-4-4 主動探索家 庭與生活中的相關 問題，研擬解決問 題的可行方案。
第 5 週	第 2 單元樂活生機 1 健康休閒家 2 安全百分百	3	4-3-2、5-3-3、6-3-2、6-3-6、7-3-3	1. 觀察 2. 實作及表現	【生涯發展教育】 3-3-3 培養解決生 涯問題及做決定的 能力。 【家政教育】 4-4-6 運用學習型

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

					<p>家庭概念於日常生活中。</p> <p>【環境教育】</p> <p>4-4-4 能以客觀中立的態度與他人對環境議題進行辯證，以說服他人或者接受指正。</p>
第 6 週	<p>第 2 單元樂活生機</p> <p>2 安全百分百</p>	3	5-3-3、6-3-6	<p>1. 觀察</p> <p>2. 分組討論</p> <p>3. 紀錄</p> <p>4. 實作及表現</p>	<p>【環境教育】</p> <p>4-4-4 能以客觀中立的態度與他人對環境議題進行辯證，以說服他人或者接受指正。</p>
第 7 週	<p>第 2 單元樂活生機</p> <p>3 急救一瞬間</p> <p>【第一次評量週】</p>	3	5-3-3	<p>1. 觀察</p> <p>2. 紀錄</p>	<p>【環境教育】</p> <p>4-4-4 能以客觀中立的態度與他人對環境議題進行辯證，以說服他人或者接受指正。</p>
第 8 週	<p>第 3 單元營造健康新環境</p> <p>1 健康社區面面觀</p>	3	5-3-1、5-3-2、7-3-5	<p>1. 觀察</p> <p>2. 實作及表現</p> <p>3. 紀錄</p> <p>4. 課前準備</p> <p>5. 分組練習</p>	<p>【人權教育】</p> <p>1-1-3 討論、分享生活中不公平、不合理、違反規則、健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。</p> <p>2-3-1 了解人身自</p>

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

					由權並具有自我保護的知能。
第 9 週	第 3 單元營造健康新環境 2 安全好社區	3	5-3-1、5-3-2	1. 課前準備 2. 觀察 3. 分組練習	【人權教育】 1-1-3 討論、分享生活中不公平、不合理、違反規則、健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。
第 10 週	第 4 單元運動一世健康一生 1 活躍的人生(運動與健康) 2 打造健康人生(終生運動計畫)	3	4-3-3、4-3-4、5-3-5、7-3-3、4-3-2、6-3-6	1. 觀察 2. 實作及表現 3. 分組討論 4. 課前準備 5. 紀錄	【人權教育】 2-2-2 認識休閒權與日常生活的關係。 【家政教育】 3-4-3 建立合宜的生活價值觀。
第 11 週	第 4 單元運動一世健康一生 3 運動 SO EASY(居家身體活動)	3	4-3-2、4-3-3、7-3-3	1. 觀察 2. 實作及紀錄 3. 分組討論	【人權教育】 2-2-2 認識休閒權與日常生活的關係。
第 12 週	第 5 單元君子好球樂趣多 1 所向披靡(排球)	3	3-3-1、3-3-4、3-3-5	1. 觀察 2. 實作及表現 3. 課前準備	【生涯發展教育】 3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。
第 13 週	第 5 單元君子好球樂趣多 2 出奇制勝(羽球) 【第二次評量週】	3	3-3-1、3-3-2、3-3-4、6-3-1	1. 課前準備 2. 實作及表現 3. 觀察 4. 紀錄	無

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

第 14 週	第 5 單元君子好球樂趣多 3 同舟共濟(合球)	3	3-3-1、3-3-3、3-3-4、3-3-5	1. 觀察 2. 實作及表現 3. 紀錄	【家政教育】 4-4-1 肯定自己， 尊重他人。
第 15 週	第 5 單元君子好球樂趣多 4 限時專送(籃球)	3	3-3-2、3-3-3、3-3-4	1. 觀察 2. 實作及表現	【家政教育】 4-4-1 肯定自己， 尊重他人。
第 16 週	第 6 單元展現青春挑戰極限 1 運動安全總動員(運動傷害)	3	5-3-3、5-3-5	1. 觀察 2. 實作及表現	【環境教育】 4-3-2 能分析各國 之環境保護策略， 並與我國之相關做 法做比較。
第 17 週	第 6 單元展現青春挑戰極限 2 路遙知馬力(心肺耐力)	3	1-3-1、4-3-3、5-3-5、6-3-1	1. 觀察 2. 實作及表現	【性別平等教育】 1-1-2 尊重不同性 別者的特質。 【家政教育】 4-4-1 肯定自己， 尊重他人。
第 18 週	第 6 單元展現青春挑戰極限 3 跳躍巔峰(跳)	3	1-3-1、3-3-1、4-3-5、5-3-5	1. 紀錄 2. 問卷調查 3. 觀察	【性別平等教育】 1-1-2 尊重不同性 別者的特質。
第 19 週	第 6 單元展現青春挑戰極限 4 泳往直前(游泳) 【第三次評量週】	3	3-3-1、3-3-4、4-3-3、5-3-1、5-3-3、5-3-5	1. 觀察 2. 實作及表現 3. 紀錄	【人權教育】 2-3-1 了解人身自 由權並具有自我保 護的知能。
第 20 週	複習全冊	3			

◎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(九貫版)

- ◎敘寫融入議題能力指標，填入代號即可。
- ◎集中式特教班採全班以同一課綱實施敘寫。