

貳、各年級各領域/科目課程計畫(部定課程)

111 學年度嘉義縣新港國民中學八年級第二學期健康與體育領域 教學計畫表 設計者：陳佑昌 (表十二之一)

一、教材版本：翰林版第4冊 二、本領域每週學習節數：3節

三、本學期課程內涵：

第二學期：

教學進度	單元名稱	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨領域 統整 規劃 (無則免填)
			學習表現	學習內容					
第一週	第一篇生命的旅程 第一章新生命的喜悅	健體-J-A1	1a-IV-1 2a-IV-2	Db-IV-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)	一、媽咪日記 二、新生命的誕生 三、孕期媽咪的身體變化：孕早期 四、孕期媽咪的身體變化：孕中期 五、孕期媽咪的身體變化：孕晚期 六、孕媽咪的產檢日誌：孕早期 七、孕媽咪的產檢日誌：孕中期 八、孕媽咪的產檢日誌：孕晚期	觀察 發表 實作	【家庭教育】 家 J4	

第一週	第四篇青春的躍動 第一章運動營養	健體-J-A3	1c-IV-4 4d-IV-2	Cb-IV-1	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。	一、情境式教學引導 二、運動營養 三、升糖指數 四、簡易判斷升糖指數的變因 五、運動飲食策略	問答說明	【安全教育】 安J3	
第一週	第一篇生命的旅程 第一章新生命的喜悅	健體-J-A1	1a-IV-1 2a-IV-2	Db-IV-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)	一、媽咪日記 二、新生命的誕生 三、孕期媽咪的身體變化：孕早期 四、孕期媽咪的身體變化：孕中期 五、孕期媽咪的身體變化：孕晚期 六、孕媽咪的產檢日誌：孕早期 七、孕媽咪的產檢日誌：孕中期 八、孕媽咪的產檢日誌：孕晚期	觀察發表 實作	【家庭教育】 家J4	
第一週	第四篇青春的躍動 第一章運動營養	健體-J-A3	1c-IV-4 4d-IV-2	Cb-IV-1	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。	一、情境式教學引導 二、運動營養 三、升糖指數 四、簡易判斷升糖指數的變因 五、運動飲食策略	問答說明	【安全教育】 安J3	
第二週	第一篇生命的旅程 第一章新生命的喜悅	健體-J-A1	1a-IV-1 2a-IV-2	Db-IV-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)	一、認識產兆 二、三大產兆與生產方式(一) 三、三大產兆與生產方式(二) 四、期許一個健康寶寶 五、產檢、新生兒篩檢與預防接種 六、小恩的日記	觀察 實作	【家庭教育】 家J4	
第二週	第四篇青春的躍動 第一章運動營養	健體-J-A3	1c-IV-4 4d-IV-2	Cb-IV-1	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	一、運動與水分流失、運動補水法則 二、電解質的補充 三、應該避免的食物 四、運動與減重 五、我的運動背包	問答 說明	【安全教育】 安J3	

					做出決定。			
第三週	第一篇生命的旅程 第二章生長密碼	健體-J-A1 健體-J-A2	1a-IV-1 1a-IV-2 1a-IV-3 1a-IV-4 4a-IV-2	Aa-IV-1 Aa-IV-2	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)	一、想想看 二、生命的觸動 三、教師介紹八個時期的特徵(一) 四、教師介紹八個時期的特徵(二) 五、教師介紹八個時期的特徵(三)	觀察	【生命教育】 生 J2
第三週	第四篇青春的躍動 第二章休閒運動-自行車	健體-J-A3	1c-IV-1 2c-IV-3 4c-IV-3	Bc-IV-2 Cb-IV-2 Cd-IV-1	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。	一、自行車作為一項休閒活動，對身體健康的幫助有哪些？ 二、車類型介紹 三、自行車基本結構介紹 四、自行車各系統功能	問答 說明	【安全教育】 安J1安J6
第四週	第一篇生命的旅程 第二章生長密碼	健體-J-A2	1a-IV-1 1a-IV-2 4a-IV-2	Aa-IV-1 Aa-IV-2	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)	一、影響生長發育的因素 二、生長發育大不同 三、促進生長好方法	觀察	【生命教育】 生 J2
第	第四篇青春	健體-J-A3	1c-IV-1	Bc-IV-2	了解騎乘自行車前	一、介紹騎車前準備事項與安全的	問答	【安全教育】

四週	的躍動 第二章休閒 運動-自行車		2c-IV-3 4c-IV-3	Cb-IV-2 Cd-IV-1	的安全須知與準備。	關係	說明	安J1安J6	
第五週	第一篇生命的旅程 第二章生長密碼	健體-J-A2	1a-IV-2 1a-IV-3 4a-IV-2	Aa-IV-1 Aa-IV-2	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)	一、健康生活行動家 二、教師總結	觀察	【生命教育】 生 J2	
第五週	第四篇青春的躍動 第二章休閒運動-自行車	健體-J-A3	1c-IV-1 2c-IV-3 4c-IV-3	Bc-IV-2 Cb-IV-2 Cd-IV-1	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。	一、正確的騎乘姿勢介紹 二、適合自己的座墊高度 三、實際操作 四、自行車禮儀解說與示範 五、自行車變換方向手勢 六、自行車道的建構與學校周遭的自行車道介紹	問答 說明	【安全教育】 安J1 安J6	
第六週	第一篇生命的旅程 第三章樂活老化	健體-J-A1 健體-J-B1	1a-IV-2 2a-IV-2 2b-IV-2	Aa-IV-3 Fb-IV-2 Fb-IV-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	一、引起動機 二、認識老化 三、健康老化平均餘命與平均餘命 四、儲存健康老化資本 五、面對健康老化	觀察	【生命教育】 生 J2 生 J3	

					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)				
第六週	第五篇運動大進擊 第一章籃球	健體-J-A2 健體-J-C2	1c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-3 2c-IV-2 3d-IV-1 3d-IV-2	Hb-IV-1	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。	一、透過NBA影片欣賞關鍵防守如何贏得比賽 二、個人防守基本動作自我檢核 三、活動「防守步法結合Tabata循環訓練」 四、合法的防守觀念	提問 觀察	【品德教育】 品 J8	
第七週	第一篇生命的旅程 第三章樂活老化（第一次段考）	健體-J-B1	1a-IV-2 2a-IV-2 2b-IV-2	Aa-IV-3 Fb-IV-2 Fb-IV-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。	一、健康生活行動家	觀察	【生命教育】 生 J2	

					(2a-IV-2、 2b-IV-2)				
第七週	第五篇運動 大進擊 第一章籃球 (第一次段考)	健體-J-A2 健體-J-B1	1c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-3 3c-IV-1 3d-IV-1	Hb-IV-1	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。	一、人盯人防守 二、活動「一對一攻防實戰演練」 三、爭搶籃板球 四、活動「誰是籃板王」	觀察 發表 實作	【品德教育】 品 J8	
第八週	第一篇生命的旅程 第四章用愛說再見	健體-J-A1	2b-IV-1 3b-IV-1	Aa-IV-3	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)	一、引起動機 二、面對死亡與失落 三、走出傷痛 四、健康生活行動家	觀察	【生命教育】 生 J2 生 J3	
第八週	第五篇運動 大進擊 第一章籃球	健體-J-B1 健體-J-C2	1d-IV-1 1d-IV-3 3d-IV-2 3d-IV-3 4d-IV-1	Hb-IV-1	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	一、強弱邊無球防守觀念 二、活動「強弱邊無球防守」 三、1、2、3線協防觀念 四、活動「3對3攻防實戰演練」	觀察 發表 實作	【品德教育】 品 J8	

					動作及觀念。			
第九週	第二篇沉默的殺手 第一章慢性病(一)	健體-J-A1 健體-J-A2	1a-IV-2 1a-IV-3 2a-IV-2	Fb-IV-4	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)	一、想想看 二、認識慢性病 三、惡性腫瘤(癌症) 四、癌症的警訊有哪些? 五、惡性腫瘤的預防	觀察發表	【生命教育】 生 J3
第九週	第五篇運動大進擊 第二章排球	健體-J-A2 健體-J-C2	1c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-3 2c-IV-2 3d-IV-1 3d-IV-2 4d-IV-1	Ha-IV-1	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。	一、透過影片介紹排球的扣球技術 二、活動「羽球不落地練習」 三、活動「站立自拋自扣練習」 四、活動「對牆連續扣球練習」 五、扣球準備的動作要領	提問發表 觀察實作	【品德教育】 品 J8
第十週	第二篇沉默的殺手 第一章慢性病(一)	健體-J-A2	1a-IV-2 1a-IV-3 2a-IV-2	Fb-IV-4	1. 讓學生了解慢性病對健康的威脅。 (1a-IV-2、2a-IV-2)	一、心血管疾病 二、高血壓 三、冠狀動脈心臟病 四、冠狀動脈血管是怎麼塞住的?	觀察發表	【生命教育】 生 J3

					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)				
第十週	第五篇運動大進擊第二章排球	健體-J-A2 健體-J-C2	1d-IV-1 1d-IV-3 2c-IV-2 3d-IV-1	Ha-IV-1	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。	一、扣球助跑起跳動作要領 二、活動「標靶練習」 三、揮臂扣球動作要領 四、落地動作要領	觀察 發表 實作	【品德教育】 品J8	
第十一週	第二篇沉默的殺手第一章慢性病(一)	健體-J-A1	1a-IV-2 1a-IV-3	Fb-IV-4	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)	一、腦中風 二、中風辨識及處理四步驟FAST 三、心血管疾病的預防	觀察 發表	【生命教育】 生J3	
第十一週	第五篇運動大進擊第二章排球	健體-J-B1 健體-J-C2	1c-IV-1 1d-IV-1 2c-IV-2 3d-IV-1 4d-IV-1	Ha-IV-1	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	一、活動「自拋自扣(以右手二步助跑為例)」 二、活動「連續扣中間高球練習」 三、活動「二打二排球比賽」 四、活動「個人扣球技術自主訓練」	提問 觀察 實作	【品德教育】 品J8	

					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。				
第十二週	第二篇沉默的殺手 第二章慢性病(二)	健體-J-A2	2a-IV-2 2a-IV-3 3a-IV-2	Fb-IV-4 Fb-IV-3 Fb-IV-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)	一、引起動機 二、糖尿病 三、糖尿病的預防和控制	觀察發表	【生命教育】 生 J3	
第十二週	第五篇運動大進擊 第三章桌球	健體-J-A2	1d-IV-1 3c-IV-1 4d-IV-1	Ha-IV-1	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。	一、學習引導 二、說明抽球的特性原理與學習好處 三、正手抽球技術 四、活動「抽球停看聽」 五、活動「抽球練習」	說明 問答 實作	【品德教育】 品 J8	
第十三週	第二篇沉默的殺手 第二章慢性病(二)	健體-J-A1 健體-J-A2	2a-IV-2 2a-IV-3 3a-IV-2 4a-IV-2	Fb-IV-4 Fb-IV-3 Fb-IV-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	一、腎臟病 二、健康生活行動家	觀察發表	【生命教育】 生 J3	

					性病實踐健康生活習慣。(3a-IV-2、4a-IV-2)				
第十三週	第五篇運動大進擊 第三章桌球	健體-J-A2	1d-IV-1 3c-IV-1 4d-IV-1	Ha-IV-1	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. 能善用正、反手結合技術並結合腳步的移動實際比賽。	一、正、反手結合技術 二、活動「節奏揮拍」 三、活動「左推右攻」 四、桌球步法 五、活動「側併步練習」 六、活動「左推右攻結合腳步練習」	觀察實作	【品德教育】 品J8	
第十四週	第三篇即刻救援 第一章急救最前線(第二次段考)	健體-J-A2	1b-IV-1 1b-IV-3 3a-IV-1	Ba-IV-3	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)	一、事故是不是可以避免 二、事故發生原因和預防 三、安全主張 四、事故傷害緊急處理原則	問答觀察	【安全教育】 安 J2 安 J3 安 J4	
第十四週	第五篇運動大進擊 第三章桌球(第二次段考)	健體-J-A2	1d-IV-1 3c-IV-1 4d-IV-1	Ha-IV-1	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	活動「全檯對半檯單打比賽」	觀察實作行動	【品德教育】 品J8	

					賽情境。			
第十五週	第三篇即刻救援 第一章急救最前線	健體-J-A2	1b-IV-1 1b-IV-3 3a-IV-1	Ba-IV-3	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)	一、簡易的傷口照護 二、出血怎麼辦 三、止血點止血法	問答 觀察	【安全教育】 安 J11
第十五週	第五篇運動大進擊 第四章足球	健體-J-B1 健體-J-C2 健體-J-C3	1d-IV-1 1d-IV-3 2c-IV-1 2c-IV-1 3d-IV-3 4d-IV-1	Hc-IV-1	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。	一、引起動機 二、講解課程內容 三、活動「攻佔堡壘」 四、引起動機 五、講解課程內容 六、活動「老鷹抓小雞」 七、引起動機 八、活動「護球之王」	認知 情意 技能	【生涯規劃教育】 涯J3 【品德教育】 品J8
第十	第三篇即刻救援	健體-J-A2	1b-IV-1 1b-IV-3	Ba-IV-3	1. 讓學生能夠評估生活中的潛在危	一、流鼻血怎麼辦 二、簡易包紮要領	問答 觀察	【安全教育】 安 J11

六週	第一章急救最前線		3a-IV-1		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)	三、繃帶包紮法(一) 四、繃帶包紮法(二) 五、三角巾包紮法(一) 六、三角巾包紮法(二) 七、健康生活行動——傷患的包紮方式 八、健康生活行動家——包紮演練			
第十六週	第五篇運動大進擊 第四章足球	健體-J-B1 健體-J-C2 健體-J-C3	1d-IV-1 1d-IV-3 2c-IV-1 2c-IV-2 3c-IV-1 4d-IV-1	Hb-IV-1 Hc-IV-1	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。	一、活動「反擊進攻」 二、引起動機 三、活動「八字傳球」 四、活動「進攻戰術」 五、活動「8人制足球賽樂趣版」	認知 情意 技能	【生涯規劃教育】 涯J3 【品德教育】 品J8	
第十七週	第三篇即刻救援 第二章心肺復甦術	健體-J-C1	1b-IV-1 1b-IV-2 3a-IV-1 4b-IV-3	Ba-IV-3	1. 讓學生明白心肺復甦術的使用時機、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)	一、國中生CPR救母 二、認識CPR 三、心肺復甦術流程圖介紹 四、進行心肺復甦術的操作 五、價值澄清	觀察 分享	【安全教育】 安J10	
第十七週	第五篇運動大進擊 第二章排球	健體-J-B1 健體-J-C2	1c-IV-1 1d-IV-1 2c-IV-2 3d-IV-1 4d-IV-1	Ha-IV-1	1. 學會高手球動作要領。 2. 透過兩人對打，學會與他人合作完成高手傳球技術。	一、活動「原地高手接球(兩人一組，一人拋球另一人以高手動作接球)」 二、活動「左右橫移高手接球(兩人一組，一人拋球另一人以高手動	提問 觀察 實作	【品德教育】 品J8	

					3. 學會個人高手傳球技術自主訓練動作要領。 4. 透過二對二排球高手傳球練習，學會與他人合作完成高手傳球技術。	作接球)」 三、活動「兩人相互高手傳球練習」 四、活動「個人高手傳球技術自主訓練」			
第十八週	第三篇即刻救援 第二章心肺復甦術	健體-J-C1	1b-IV-2 3a-IV-1 3a-IV-2 4b-IV-3	Ba-IV-3	1. 讓學生明白心肺復甦術的使用時機、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)	一、AED的使用 二、CPR四個關鍵	觀察 分享	【安全教育】 安 J10	
第十八週	第五篇運動大進擊 第二章排球	健體-J-B1 健體-J-C2	1c-IV-1 1d-IV-1 2c-IV-2 3d-IV-1 4d-IV-1	Ha-IV-1	1. 學會高手球動作要領。 2. 透過兩人對打，學會與他人合作完成高手傳球技術。 3. 學會個人高手傳球技術自主訓練動作要領。 4. 透過二對二排球高手傳球練習，學會與他人合作完成高手傳球技術。	一、活動「行進間高手傳球練習(兩人一組，一人拋球另一人以小跑步並高手接球)」 二、活動「左右橫移高手接球(兩人一組，一人拋球另一人以高手動作接球)」 三、活動「兩人相互高手傳球練習」 四、活動「個人高手傳球技術自主訓練」	提問 觀察 實作	【品德教育】 品J8	
第十九週	第三篇即刻救援 第二章心肺復甦術	健體-J-C1	1b-IV-2 3a-IV-1 3a-IV-2 4b-IV-3	Ba-IV-3	1. 讓學生明白心肺復甦術的使用時機、技巧。(1b-IV-1、1b-IV-2)	一、復甦姿勢	觀察 分享	【安全教育】 安 J10	

					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)				
第十九週	第六篇大家動起來 第二章體操	健體-J-B3	1c-IV-1 1d-IV-1 2c-IV-3 2d-IV-2 3c-IV-1 2c-IV-1	1a-IV-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。	一、情境式教學引導 二、競技體操介紹 三、平衡木 四、平衡木變化走 五、平衡木組合動作展現	認知 情意 技能	【生涯規劃教育】 涯J6	
第二十週	第三篇即刻救援 第二章心肺復甦術(第三次段考)	健體-J-C1	1b-IV-1 1b-IV-2 3a-IV-1 3a-IV-2 4b-IV-3	Ba-IV-3	1. 讓學生明白心肺復甦術的使用時機、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、	一、保護生命的守護者 二、健康生活行動家—CPR演練	觀察 分享	【安全教育】 安 J10	

					3a-IV-2、4b-IV-3)				
第二十週	第六篇大家動起來 第二章體操 (第三次段考)	健體-J-B3	1c-IV-1 1d-IV-1 2c-IV-3 2d-IV-2 3c-IV-1 2c-IV-1	Ia-IV-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。	一、跳箱(跳馬) 二、跳箱助跑 三、撐跳練習 四、成果展現	認知 情意 技能	【生涯規劃教育】 涯J6	

註1：請分別列出七、八、九年級第一學期及第二學期八個學習領域(語文、數學、自然科學、綜合、藝術、健體、社會及科技等領域)之教學計畫表。

註2：議題融入部份，請填入法定議題及課綱議題。