臺南市市立麻豆國民中學108學年度第**1**學期**9**年級健康與體育領域學習課程計畫(□普通班/□特教班)

教材版本	翰林	實施年級 (班級/組別)	九年級 普通班	教學節數	每週(3)節，本學期共(　63　)節
課程目標	（一）認識家庭的形式與功能，以及了解如何面對家庭的變化，進而擁有一個健康的家庭。 （二）學習在與家人面對衝突時，應該如何溝通與協調，並了解促進家人關係和諧的方法。 （三）認識家庭暴力可能造成的傷害與影響，以及面對家庭暴力時的危機處理。 （四）認識安全蔬果、有機農產品、基因改造食品、健康食品以及相關選購技巧。 （五）認識食品加工的方式，以及明瞭食品添加物的意義，並分析食品添加物的添加原因。 （六）了解食物中毒的原因、症狀及處理方式，以及應該如何烹調才是健康之道。 （七）認識何謂身體意象，並具備健康體型的概念。 （八）認識體重的定義、健康體重的評估以及不當減重可能對身體造成的影響，並學習計算屬於自己的每日熱量需求。 （九）學習建立良好的健康生活型態與維持健康體重，並訂定屬於自己的健康計畫。 （十）了解籃球運動的防守動作，並學習盯人、區域聯防等防守要領，以及實際運用於籃球運動中。 （十一）學習排球攔網的動作要領，並實際將其運用在排球比賽中。 （十二）學習桌球的平擊、正反手推擋與搓球的動作要領。 （十三）學習羽球的切球、網前短球、網前撲球的動作要領及使用時機，並靈活運用於比賽中。 （十四）學習棒球的打擊、握棒時的基本動作，以及滑步的動作要領，同時了解盜壘的動作要領。 （十五）了解體操運動的特性，並明瞭暖身運動的概念，進而學習倒立的動作要領。 （十六）了解慢跑運動的優點，進而學習正確的慢跑姿勢與技巧，以及學習訂定屬於自己的慢跑計畫。				
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。 2-3-3 檢視媒體所助長的飲食趨勢之合適性，並體認正確的飲食可降低健康上的風險。 2-3-4 以營養、安全及經濟的觀點，評估家庭、學校、餐廳、商店所準備和販售餐點的合適性，並提出改善的方法。 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。 2-3-6 分析個人對身體外觀的看法及其對個人飲食、運動趨勢的影響，並擬定適當的體重控制計畫。 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。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。				

	4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。 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。 6-3-3 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。 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。
融入之重大議題	【家政教育】 1-4-1 了解個人的營養需求，設計並規劃合宜的飲食。 1-4-2 選購及製作衛生、安全、營養且符合環保的餐點。 1-4-3 表現良好的飲食行為。 3-4-1 運用生活相關知能，肯定自我與表現自我。 4-4-1 肯定自己，尊重他人。 4-4-2 運用溝通技巧，促進家庭和諧。 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。 4-4-5 參與策劃家人共同參與的活動，增進家人感情。 4-4-6 運用學習型家庭概念於日常生活中。 【性別平等教育】 1-4-2 分析媒體所建構的身體意象。 2-4-1 分析現今社會問題與刻板的性別角色關係。 2-4-5 去除性別刻板的情緒表達，促進不同性別者的和諧相處。 2-4-15 習得家庭暴力的防治之道。 2-4-16 認識性別權益相關的資源與法律。 【海洋教育】 5-4-1 了解日常生活中水產的來源與製作過程。 5-4-2 了解水產可用食品特性與營養價值。 【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。 5-4-4 具有提出改善方案、採取行動，進而解決環境問題的經驗。 【生涯發展教育】 3-3-5 發展規劃生涯的能力。

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 08/25-08/31	08/30 開學典禮暨正式上課 第一篇家和萬事興 第 1 章我的家庭	1	6-3-2	1.問答:是否能認真回應教師的問題。 2.觀察:是否認真參與討論。	【性別平等教育】 2-4-1 【家政教育】 4-4-4 4-4-5 4-4-6
第 1 週 08/25-08/31	08/30 開學典禮暨正式上課 第四篇你來我往 第 1 章滴水不漏～籃球防守	2	3-3-2 3-3-4 4-3-5 5-3-5	1.發表:請學生自行舉手發表。 2.觀察:是否認真參與討論。	【家政教育】 4-4-1
第 2 週 09/01~09/07	第一篇家和萬事興 第 1 章我的家庭	1	6-3-2	1.問答:是否能確實針對自己的家庭狀況來填寫活動。 2.觀察:是否認真參與討論。 3.實作:是否能確實針對自己與家人的相處關係來填寫。	【性別平等教育】 2-4-1 【家政教育】 4-4-4 4-4-5 4-4-6
第 2 週 09/01~09/07	第四篇你來我往 第 1 章滴水不漏～籃球防守	2	3-3-2 3-3-4 4-3-5 5-3-5	1.發表:請學生自行舉手發表。 2.觀察:是否認真參與活動。 3.發表:可否完整的表達自我的感想。	【家政教育】 4-4-1
第 3 週 09/08-09/14	09/13 中秋節放假 第一篇家和萬事興 第 1 章我的家庭	1	6-3-2	1.問答:是否能認真回應教師的問題。 2.觀察:是否認真參與	【性別平等教育】 2-4-1

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
				討論。 3.實作:是否能設計屬於自己的全家學習計畫書。	【家政教育】 4-4-4 4-4-5 4-4-6
第 3 週 09/08-09/14	09/13 中秋節放假 第四篇你來我往 第 2 章排山倒海～排球攔網	2	3-3-2 3-3-4 4-3-5 5-3-5	1.觀察:是否快樂參與活動。 2.觀察:是否認真參與活動。 3.實作:是否掌握側步與滑步的動作要領。	【家政教育】 4-4-1
第 4 週 09/15~09/21	第一篇家和萬事興 第 2 章維護家庭和諧	1	6-3-2 6-3-3	1.觀察：是否認真聆聽、參與討論。 2.實作:是否能認真填寫活動。	【性別平等教育】 2-4-1 2-4-5 【家政教育】 4-4-2 4-4-4
第 4 週 09/15~09/21	第四篇你來我往 第 2 章排山倒海～排球攔網	2	3-3-4 3-3-5 4-3-5 5-3-5	1.觀察:是否積極、認真的參與活動。 2.自評:可否完整的說出自己動作需要調整之處。 3.發表:可否完整的表達自我的感想。	【家政教育】 4-4-1
第 5 週 09/22~09/28	第一篇家和萬事興 第 2 章維護家庭和諧	1	6-3-2 6-3-3	1.觀察:是否認真參與討論。 2.實作:是否能認真填寫活動。	【性別平等教育】 2-4-1 2-4-5

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
				3.觀察:是否認真發表「溝通表達練習題」活動的答案。	【家政教育】 4-4-2 4-4-4
第 5 週 09/22~09/28	第四篇你來我往 第 2 章排山倒海～排球攔網	2	3-3-4 3-3-5 4-3-5 5-3-5	1.觀察:是否認真參與活動的進行。 2.自評:進行三人前排攔網時,可否與其他兩位同學互相配合,發揮團隊最大的力量。	【家政教育】 4-4-1
第 6 週 09/29~10/05	10/05 補上課(補 10/11 彈性放假) 第一篇家和萬事興 第 2 章維護家庭和諧	1	6-3-2 6-3-3	1.觀察:是否認真參與討論。 2.問答:是否能說出如何增進家人感情的方式。	【性別平等教育】 2-4-1 2-4-5 【家政教育】 4-4-2 4-4-4
第 6 週 09/29~10/05	10/05 補上課(補 10/11 彈性放假) 第四篇你來我往 第 2 章排山倒海～排球攔網	2	3-3-4 3-3-5 4-3-5 5-3-5	觀察:是否認真參與活動,並找出錯誤的攔網動作。	【家政教育】 4-4-1
第 7 週 10/06~10/12	10/10 國慶日放假 第一篇家和萬事興 第 3 章預防家庭暴力	1	6-3-2 6-3-3	1.觀察:是否認真參與討論。 2.問答:是否能正確說出家暴的迷思與事實。	【性別平等教育】 2-4-1 2-4-5 2-4-15 2-4-16 【家政教育】 4-4-2

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
					4-4-4
第 7 週 10/06~10/12	10/10 國慶日放假 第四篇你來我往 第 3 章桌上風雲～桌球	2	3-3-1 3-3-2	1.提問:對於媒體透過圖片與文字對體育運動的報導,同學們有什麼感想？ 2.觀察:是否認真參與活動。	【家政教育】 3-4-1
第 8 週 10/13~10/19	九年級戶外教育 第一次段考週 第一篇家和萬事興 第 3 章預防家庭暴力	1	6-3-2 6-3-3	問答:能說出化解衝突的方法,以及發生家庭暴力時的應變與處理原則。	【性別平等教育】 2-4-1 2-4-5 2-4-15 2-4-16 【家政教育】 4-4-2 4-4-4
第 8 週 10/13~10/19	九年級戶外教育 第一次段考週 第四篇你來我往 第 3 章桌上風雲～桌球	2	3-3-1 3-3-2	1.提問:對於媒體透過圖片與文字對體育運動的報導,同學們有什麼感想？ 2.觀察:是否認真參與活動。	【家政教育】 3-4-1
第 9 週 10/20~10/26	第一篇家和萬事興 第 3 章預防家庭暴力	1	6-3-2 6-3-3	1.問答:能說出化解衝突的方法,以及發生家庭暴力時的應變與處理原則。 2.觀察:是否認真參與	【性別平等教育】 2-4-1 2-4-5 2-4-15

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
				「社會新聞事件簿」活動的討論，並踴躍發言。	2-4-16 【家政教育】 4-4-2 4-4-4
第 9 週 10/20~10/26	第四篇你來我往 第 3 章桌上風雲～桌球	2	3-3-1 3-3-2	1.觀察:是否認真參與活動。 2.觀察:是否完成規定動作。 3.實作:能與組員互助合作，開啟彼此的潛能，以求精益求精	【家政教育】 3-4-1
第 10 週 10/27~11/02	第二篇飲食情報站 第 1 章飲食新浪潮	1	2-3-3	1.觀察:認真聽講並熱烈參與討論。 2.問答:是否能說出政府核可的有機農產品驗證機構。 3.實作:能夠辨別基因改造食品標章。 4.觀察:學會基因改造食品的選購方式。	【環境教育】 1-4-1
第 10 週 10/27~11/02	第四篇你來我往 第 3 章桌上風雲～桌球	2	3-3-1 3-3-2	1.觀察:是否認真參與活動。 2.觀察:是否完成規定動作。 3.實作:能與組員互助合作，開啟彼此的潛能，以求精益求精。 4.實作:是否能充分運	【家政教育】 3-4-1

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
				用在比賽中。	
第 11 週 11/03~11/09	第二篇飲食情報站 第 1 章飲食新浪潮	1	2-3-3	1.觀察:認真參與課程學習。 2.實作:詳細填寫活動內容。	【環境教育】 1-4-1
第 11 週 11/03~11/09	第四篇你來我往 第 4 章瞬息萬變～羽球	2	3-3-1 4-3-5 7-3-3	1.問答:可以說出羽毛球的特性。 2.問答:能說暖身運動的重要性。 3.實作:是否認真參與暖身運動。	【家政教育】 3-4-1 4-4-5
第 12 週 11/10~11/16	第二篇飲食情報站 第 2 章食品加工面面觀	1	2-3-4 2-3-5	1.觀察:對於食品加工方法之了解。 2.觀察:對於食品添加物之了解。 3.實作:學生是否會看包裝食品之標示。	【家政教育】 1-4-2 【海洋教育】 5-4-1 5-4-2
第 12 週 11/10~11/16	第四篇你來我往 第 4 章瞬息萬變～羽球	2	3-3-1 4-3-5 7-3-3	1.問答:能說暖身運動的重要性。 2.實作:是否認真參與暖身運動。	【家政教育】 3-4-1 4-4-5
第 13 週 11/17~11/23	第二篇飲食情報站 第 2 章食品加工面面觀	1	2-3-4 2-3-5	1.觀察:對於食品添加物之了解。 2.實作:學生是否會看包裝食品之標示。 3.實作:學生是否能認真調查。	【家政教育】 1-4-2 【海洋教育】 5-4-1 5-4-2
第 13 週	第四篇你來我往	2	3-3-1	1.問答:能說出羽球切	【家政教育】

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
11/17~11/23	第 4 章瞬息萬變～羽球 第二次段考週		4-3-5 7-3-3	球動作要領與使用時機。 2.實作:能做出羽球切球動作。	3-4-1 4-4-5
第 14 週 11/24~11/30	第二次段考週 第二篇飲食情報站 第 3 章吃得安心與健康	1	2-3-5	1.觀察：認真參與討論。 2.實作:用心蒐集並分析資料。	【家政教育】 1-4-1 1-4-2 1-4-3 【海洋教育】 5-4-1 5-4-2 【環境教育】 5-4-4
第 14 週 11/24~11/30	第二次段考週 第四篇你來我往 第 4 章瞬息萬變～羽球 校慶暨運動會週	2	3-3-1 4-3-5 7-3-3	1.問答:能說出羽球切球的使用時機。 2.實作:能做出切球技術的不同變化。 3.觀察:是否認真參與羽球比賽。 4.發表:是否認真且積極的參與。	【家政教育】 3-4-1 4-4-5
第 15 週 12/01~12/07	第二篇飲食情報站 第 3 章吃得安心與健康	1	2-3-5	1.觀察：認真參與討論。 2.實作:是否能確實針對自己就讀學校的廚房進行調查與記錄。	【家政教育】 1-4-1 1-4-2 1-4-3 【海洋教育】 5-4-1 5-4-2

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
					【環境教育】 5-4-4
第 15 週 12/01~12/07	第四篇你來我往 第 5 章強棒出擊～棒（壘）球	2	3-3-2 3-3-3 3-3-4 3-3-5	觀察:是否快樂參與活動。	【家政教育】 4-4-1
第 16 週 12/08~12/14	第二篇飲食情報站 第 3 章吃得安心與健康	1	2-3-5	1.觀察:學生是否能熱烈參與討論。 2.實作:是否能確實填寫活動。 3.觀察:學生踴躍發言的程度。 4.實作:學生正確選擇適當適量的調味品。	【家政教育】 1-4-1 1-4-2 1-4-3 【海洋教育】 5-4-1 5-4-2 【環境教育】 5-4-4
第 16 週 12/08~12/14	第四篇你來我往 第 5 章強棒出擊～棒（壘）球	2	3-3-2 3-3-3 3-3-4 3-3-5	1.觀察:是否認真參與活動。 2.作答:能觀察並說出教師錯誤動作之處。 3.實作:能與組員共同努力合作。 4.提問:比賽中如何判決比數。	【家政教育】 4-4-1
第 17 週 12/15~12/21	第三篇健康無負擔 第 1 章身體意象	1	2-3-6	1.觀察:是否能認真填寫活動「我的體型觀」之結果及是否熱烈參與討論。 2.問答:是否能說出正	【性別平等教育】 1-4-2 【家政教育】 1-4-1

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
				確的身體意象。 3.問答:是否能說出身體意象的形成因素。	
第 17 週 12/15~12/21	第五篇挑戰自我 第 1 章倒轉乾坤～體操	2	3-3-1 3-3-2 3-3-4 5-3-5	1.觀察:是否認真參與活動。 2.實作:如何促進運動安全。	【家政教育】 4-4-1
第 18 週 12/22~12/28	第三篇健康無負擔 第 1 章身體意象	1	2-3-6	1.觀察:是否能認真參與討論。 2.問答:是否能說出廣告中隱藏的陷阱。	【性別平等教育】 1-4-2 【家政教育】 1-4-1
第 18 週 12/22~12/28	第五篇挑戰自我 第 1 章倒轉乾坤～體操 01/01 元旦放假	2	3-3-1 3-3-2 3-3-4 5-3-5	1.觀察:是否認真參與活動。 2.發表:可否說出蛙立與三角倒立的不同。 3.實作:能與組員共同努力合作且促進運動安全。	【家政教育】 4-4-1
第 19 週 12/29~01/04	第三篇健康無負擔 第 2 章健康體重	1	2-3-6	1.觀察:是否能認真參與討論。 2.問答:能說出正確的減重方式。	【性別平等教育】 1-4-2 【家政教育】 1-4-1
第 19 週 12/29~01/04	第五篇挑戰自我 第 2 章健步如飛～慢跑	2	1-3-1 4-3-2 4-3-3 5-3-5	1.發表:可否說出慢跑運動的好處。 2.觀察:是否認真進行暖身運動。	【家政教育】 4-4-1

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
				3.問答:可否選擇正確的慢跑裝備。 4.觀察:慢跑的姿勢正確。	
第 20 週 01/05~01/11	第三篇健康無負擔 第 3 章維持健康體重	1	2-3-6	觀察:是否能熱烈參與討論。	【性別平等教育】 1-4-2 【家政教育】 1-4-1
第 20 週 01/05~01/11	第五篇挑戰自我 第 2 章健步如飛～慢跑	2	1-3-1 4-3-2 4-3-3 5-3-5	1.問答:可否選擇正確的慢跑裝備。 2.觀察:慢跑的姿勢正確。 3.自評:可否估計出適合自己的運動強。	【生涯發展教育】 3-3-5 【家政教育】 4-4-5
第 21 週 01/12~01/18	第三次段考週 第三篇健康無負擔 第 3 章維持健康體重	1	2-3-6	1.觀察:是否能熱烈參與討論。 2.觀察:學生踴躍發言的程度。 3.實作：擬定健康計畫。	【性別平等教育】 1-4-2 【家政教育】 1-4-1
第 21 週 01/12~01/18	第三次段考週 第五篇挑戰自我 第 2 章健步如飛～慢跑	2	1-3-1 4-3-2 4-3-3 5-3-5	觀察:可否設計出符合自己的運動計畫。	【家政教育】 4-4-1
第 22 週 01/19-01/25	01/20 休業式 01/21 寒假開始				

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

◎「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。

◎集中式特教班採全班以同一課綱實施敘寫。

臺南市市立麻豆國民中學 108 學年度第 **2** 學期 **9** 年級健康與體育領域學習課程計畫(□普通班/□特教班)

教材版本	翰林	實施年級 (班級/組別)	九年級 普通班	教學節數	每週(3)節，本學期共(54)節
課程目標	（一）認識校園霸凌及預防之道，並了解使用網路的安全注意事項。 （二）了解交通安全的重要，並實際落實於生活中。 （三）探討工作場所常發生的事故傷害，以及關心家人職場安全，並藉由了解自我興趣及價值觀，探究就業市場之需求與就業環境，進一步培養並提升自我能力和就業競爭力。 （四）了解空氣汙染的來源、危害及防治方法。 （五）了解垃圾汙染的嚴重性及垃圾汙染的防治方法，並了解垃圾的處理方式，養成珍惜資源、愛護地球的生活習慣。 （六）了解節能減碳的重要性，並落實於生活中。 （七）了解社區的轉變，並思考解決的方式。 （八）了解如何運用「社區健康營造」的策略，提升社區的居住品質，讓環境更美好。 （九）了解羽球基本技術的組合，並能在比賽時靈活運用。 （十）了解籃球裁判的基本手勢及三對三鬥牛規則並實際運用在比賽上。 （十一）學習排球比賽時各種隊形的變化。 （十二）認識適應體育，並建立正確的人生觀。 （十三）學習安全騎乘自行車。 （十四）認識攀岩運動的基本裝備及技巧。 （十五）認識保齡球運動及打擊技巧。 （十六）認識撞球運動及打擊技巧。				
領域能力指標	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。 3-3-5 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。 4-3-4 評估各種不同需求者的運動需求與計畫。 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 規劃並參與改善環境危機所需的預防策略和行動。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。 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。				

	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。 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。 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。
融入之重大議題	【人權教育】 1-4-2 了解關懷弱勢者行動之規劃、組織與執行，表現關懷、寬容、和平與博愛的情懷，並尊重與關懷生命。 1-4-3 了解法律、制度對人權保障的意義。 1-4-4 探索各種權利可能發生的衝突，並了解如何運用民主方式及合法的程序，加以評估與取捨。 1-4-5 討論世界公民的責任，並提出一個富有公平、正義永續發展的社會藍圖。 2-4-2 認識各種人權與日常生活的關係。 2-4-7 探討人權議題對個人、社會及全球的影響。 【家政教育】 3-3-4 認識並能運用社區資源。 3-4-3 建立合宜的生活價值觀。 【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。 3-4-2 養成積極探究國內外環境議題的態度。 4-4-1 能運用科學方法鑑別、分析、了解週遭的環境狀況與變遷。 4-4-2 能草擬自己居住社區之環境保護行動計畫。 5-4-2 參與舉辦學校或社區的環境保護與永續發展相關活動。 5-4-3 能與同儕組成團隊，採民主自治程序，進行環境規劃以解決環境問題。 5-4-4 具有提出改善方案、採取行動，進而解決環境問題的經驗。 【生涯發展教育】 1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。 【資訊教育】 3-4-1 能利用軟體工具分析簡單的數據資料。

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 02/09~02/15	02/11 開學典禮暨正式上課 第一篇安全生活體驗 第 1 章現代人身安全	1	5-3-1 5-3-2	1.問答:是否能說出霸凌的種類。 2.觀察:是否能獨立思考且處理危機,並能熱烈參與討論且知道面臨校園暴力事件時的處理方式。	【人權教育】 1-4-3 2-4-2
第 1 週 02/09~02/15	02/11 開學典禮暨正式上課 第四篇團隊動力 第 1 章最佳拍檔～羽球	2	3-3-1 3-3-3 5-3-5	1.提問:是否了解羽球組合技術之運用。 2.觀察:是否認真參與活動的練習。	【人權教育】 1-4-4
第 2 週 02/16~02/22	第一篇安全生活體驗 第 1 章現代人身安全	1	5-3-1 5-3-2	1.問答:能說出網路世界潛伏的危機。 2.觀察：熱烈參與討論,並能說出自身或他人的切身經驗。 3.問答:能說出戲水安全守則。	【人權教育】 1-4-3 2-4-2
第 2 週 02/16~02/22	第四篇團隊動力 第 1 章最佳拍檔～羽球	2	3-3-1 3-3-3 5-3-5	1.提問:是否了解羽球規則。 2.發表:是否了解羽球單打進攻戰術。 3.觀察:是否快樂參與活動。	【人權教育】 1-4-4
第 3 週 02/23~02/29	02/28 和平紀念日放假 第一篇安全生活體驗 第 1 章現代人身安全	1	5-3-1 5-3-2	1.問答:能說出遇上危險時應該怎麼處理以及如何避免危險。 2.實作:蒐集社會上現	【人權教育】 1-4-3 2-4-2

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
				有的急難救助單位,或社會福利機構之相關資料。	
第 3 週 02/23~02/29	02/28 和平紀念日放假 第四篇團隊動力 第 1 章最佳拍檔～羽球	2	3-3-1 3-3-3 5-3-5	1.提問:是否了解羽球規則。 2.觀察:是否快樂參與活動。	【人權教育】 1-4-4
第 4 週 03/01~03/07	第一篇安全生活體驗 第 2 章交通安全	1	5-3-1	1.觀察:是否能夠熱烈的參與討論。 2.實作:能確實記錄上學途中的各項重點。	【人權教育】 2-4-2
第 4 週 03/01~03/07	第四篇團隊動力 第 2 章攻守俱佳～籃球	2	3-3-3 6-3-3 6-3-5	1.問答:是否了解籃球規則。 2.觀察:是否快樂參與活動。	【人權教育】 1-4-4
第 5 週 03/08~03/14	第一篇安全生活體驗 第 2 章交通安全	1	5-3-1	1.問答:說出騎自行車的正確交通規則。 2.觀察:用心參與、踴躍發言。 3.觀察:是否能夠熱烈的參與討論。	【人權教育】 2-4-2
第 5 週 03/08~03/14	第四篇團隊動力 第 2 章攻守俱佳～籃球	2	3-3-3 6-3-3 6-3-5	1.觀察:學生是否認真參與活動。 2.實作:學生是否能正確比出各種裁判手勢。	【人權教育】 1-4-4
第 6 週 03/15~03/21	第一篇安全生活體驗 第 3 章職業安全與探索	1	5-3-1	1.問答:能說出如何關心家人的職業健康？ 2.觀察:能熱烈的參與	【人權教育】 2-4-2

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
				討論。 3.問答:能說出如何預防職業傷害。 4.問答:能說出如何保障職業安全。	
第 6 週 03/15~03/21	第四篇團隊動力 第 2 章攻守俱佳～籃球	2	3-3-3 6-3-3 6-3-5	1.觀察:學生是否認真參與活動。 2.實作:學生是否能做出正確的判決。 3.實作:學生是否能規劃出完整的比賽規則與賽制。	【人權教育】 1-4-4
第 7 週 03/22~03/28	第一次段考週 第一篇安全生活體驗 第 3 章職業安全與探索	1	5-3-1	1.問答:能說出職業安全的注意事項。 2.觀察:會主動關懷家人工作健康情形。 3.實作:確實執行「家人職業安全行動計畫」,並記錄在「我的行動計畫」中。 4.能說出不同職業的職業安全問題。 5.確實了解自己的志向。	【人權教育】 2-4-2
第 7 週 03/22~03/28	第一次段考週 第四篇團隊動力 第 3 章嚴陣以待～排球	2	3-3-1 3-3-2 3-3-5	觀察:是否快樂參與活動。	【人權教育】 1-4-4

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 8 週 03/29~04/04	04/02 兒童節及民族掃墓節補假 04/03 兒童節及民族掃墓節放假 04/04 兒童節及民族掃墓節 第二篇愛護我們的地球 第 1 章息息相關話空氣	1	7-3-4 7-3-5	觀察:從發言中發現學生對於空氣汙染成因的了解程度。	【人權教育】 2-4-7 【環境教育】 1-4-1 3-4-2 4-4-2 5-4-2 5-4-4
第 8 週 03/29~04/04	04/02 兒童節及民族掃墓節補假 04/03 兒童節及民族掃墓節放假 04/04 兒童節及民族掃墓節 第四篇團隊動力 第 3 章嚴陣以待～排球	2	3-3-1 3-3-2 3-3-5	觀察:是否可將隊形配置的觀念實際運用於比賽中。	【人權教育】 1-4-4
第 9 週 04/05~04/11	第二篇愛護我們的地球 第 1 章息息相關話空氣	1	7-3-4 7-3-5	1.實作:記錄並分析空氣汙染事件,勾選自己已做到之環保行為。 2.實作:實際記錄建造健康環境的個人行動方案,並且努力達成。	【人權教育】 2-4-7 【環境教育】 1-4-4 3-4-2 4-4-2 5-4-2 5-4-4
第 9 週 04/05~04/11	第四篇團隊動力 第 3 章嚴陣以待～排球	2	3-3-1 3-3-2 3-3-5	1.實作:是否認真參與活動。 2.發表:可否踴躍發表自己之意見。 3.觀察:對於隊形換位方法是否可以實際運用於比賽中。	【人權教育】 1-4-4

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 10 週 04/12~04/18	第二篇愛護我們的地球 第 2 章拒絕垃圾污染	1	7-3-4	1.觀察:讓學生踴躍發言,並從中了解學生對垃圾問題的體認。 2.實作:能清楚說出戲劇中環保行動之處。	【人權教育】 2-4-7 【環境教育】 1-4-1 3-4-2 4-4-2 5-4-2 5-4-4
第 10 週 04/12~04/18	第四篇團隊動力 第 4 章生命體驗～適應體育	2	4-3-4 6-3-6	1.提問:是否了解身心障礙運動。 2.提問:是否了解與身心障礙者相處之道。	【人權教育】 1-4-4
第 11 週 04/19~04/25	第二篇愛護我們的地球 第 2 章拒絕垃圾污染	1	7-3-4	觀察:確實於日常生活中，做到垃圾減量。	【人權教育】 2-4-7 【環境教育】 1-4-1 3-4-2 4-4-2 5-4-2 5-4-4
第 11 週 04/19~04/25	第四篇團隊動力 第 4 章生命體驗～適應體育	2	4-3-4 6-3-6	1.觀察:是否認真參與活動。 2.作答:能觀察並說出教師錯誤動作。 3.實作:能與組員共同努力合作。	【人權教育】 1-4-4
第 12 週 04/26~05/02	第二篇愛護我們的地球 第 3 章節能減碳捍衛地球	1	7-3-4 7-3-5	1.觀察:確實於日常生活中，做到節約能源。	【人權教育】 2-4-7

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
				2.觀察:確實於日常生活中,做到減少碳排放量。 3.觀察:讓學生踴躍發言,並從中了解學生對於「碳足跡」的體認。	【環境教育】 1-4-1 3-4-2 4-4-2 5-4-2 5-4-4
第 12 週 04/26~05/02	第五篇多元休閒體驗 第 1 章迎風快感～自行車	2	5-3-1	1.提問:如有欣賞過圖片或文字是針對自行車這項體育活動的報導,請學生針對競技與休閒兩者間的不同提出見解。 2.觀察:是否認真參與活動。 3.提問:高競技性(自由車賽)與休閒運動(單人自行車或雙人以上協力車),在場地與配備間有何差異。	【生涯發展教育】 1-3-1
第 13 週 05/03~05/09	第二次段考週 第二篇愛護我們的地球 第 3 章節能減碳捍衛地球	1	7-3-4 7-3-5	1.觀察:確實於生活中實踐綠色生活。 2.觀察:確實於日常生活中做到節能減碳。	【人權教育】 2-4-7 【環境教育】 1-4-1 3-4-2 4-4-2 5-4-2 5-4-4
第 13 週	第二次段考週	2	5-3-1	1.提問:高競技性(自	【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
05/03~05/09	第五篇多元休閒體驗 第 1 章迎風快感～自行車			由車賽）與休閒運動（單人自行車或雙人以上協力車），在場地與配備間有何差異。 2.觀察:是否認真參與活動。	1-3-1
第 14 週 05/10~05/16	第三篇打造健康社區 第 1 章健康社區面面觀	1	7-3-5	觀察:認真聽講並熱烈參與討論。	【人權教育】 1-4-5 2-4-2 2-4-7 【家政教育】 3-3-4 【環境教育】 4-4-1 4-4-2 5-4-2 5-4-3 5-4-4
第 14 週 05/10~05/16	班際排球賽前練習	2	4-3-2	1.觀察:是否快樂參與活動。 2.觀察:是否依照動作要領練習。	【生涯發展教育】 1-3-1
第 15 週 05/17~05/23	班際盃排球賽 第三篇打造健康社區 第 1 章健康社區面面觀	1	7-3-5	觀察:認真聽講並熱烈參與討論。	【人權教育】 1-4-5 2-4-2 2-4-7 【家政教育】 3-3-4

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
					【環境教育】 4-4-1 4-4-2 5-4-2 5-4-3 5-4-4
第 15 週 05/17~05/23	班際盃排球賽 班際盃排球賽練習	2	4-3-2	1.觀察:是否快樂參與活動。 2.觀察:是否依照動作要領練習。	【生涯發展教育】 1-3-1
第 16 週 05/24~05/30	第三篇打造健康社區 第 2 章營造社區健康	1	7-3-5	1.問答:能具體說出社區健康營造策略。 2.觀察：積極參與討論。 3.問答:能具體說出永續經營社區健康的方式。 4.觀察：積極進行「思考與行動」的問題討論。	【人權教育】 1-4-5 2-4-2 2-4-7 【家政教育】 3-3-4 【環境教育】 4-4-1 4-4-2 5-4-2 5-4-3 5-4-4
第 16 週 05/24~05/30	排壘球教學	2	4-3-2	1.觀察:是否快樂參與活動。	【生涯發展教育】 1-3-1
第 17 週 05/31~06/06	第三篇打造健康社區 第 2 章營造社區健康	1	7-3-5	問答:能具體說出社區健康關懷計畫的擬定步驟。	【人權教育】 1-4-5 2-4-2 2-4-7

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
					【家政教育】 3-3-4 【環境教育】 4-4-1 4-4-2 5-4-2 5-4-3 5-4-4
第 17 週 05/31~06/06	排壘球教學	2	4-3-2	1.觀察:是否快樂參與活動。	【生涯發展教育】 1-3-1
第 18 週 06/07~06/13	第三篇打造健康社區 第 2 章營造社區健康	1	7-3-5	實作:是否用心擬定社區健康關懷計畫。	【人權教育】 1-4-2 【生涯發展教育】 1-3-1 【家政教育】 3-4-3 【資訊教育】 3-4-1
第 18 週 06/07~06/13	排壘球教學及班級對抗賽	2	4-3-2	1.觀察:是否快樂參與活動。	【生涯發展教育】 1-3-1
第 19 週 06/14-06/20	06/15 畢業典禮；06/20 補 6/26 上班				

◎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。

◎集中式特教班採全班以同一課綱實施敘寫。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)