

## 臺南市立安南國民中學 109 學年度第 1 學期九年級健康與體育領域學習課程(調整)計畫

(■普通班/□藝才班/□體育班/□特教班)

教材版本	康軒	實施年級 (班級/組別)	九	教學節數	每週(3)節，本學期共(63)節
課程目標	1.辨識媒體資訊所傳遞的體重控制產品，並選擇正確的策略。 2.將健康紓壓落實於日常生活中，並能在必要時，尋求協助。 3.培養安全性行為的態度，並能在未來從事安全性行為，以避免性病的感染。 4.學會籃球、排球、手球、足球及棒球運動的戰術應用時機，以及運動的基本規則。 5.藉由生活與運動了解自己的體適能狀況，並發展有益健康的運動計畫。 6.經由個人與團體的活動，提升專注、自信與賞析運動美感的能力。				
領域能力指標	1-3-2、2-3-1、2-3-3、2-3-4、2-3-5、2-3-6、3-3-3、3-3-5、5-3-5、6-3-1、6-3-2、6-3-3、6-3-4、6-3-5、6-3-6、7-3-1、7-3-2				
融入之重大議題	【性別平等教育】、【資訊教育】、【人權教育】、【家政教育】、【生涯發展教育】、【環境教育】、【性侵害防治教育】、【家庭暴力防治教育】				
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	8/31(一)開學 第 1 章 體型面面觀 第 1 章 攻城掠地——籃球	3	2-3-6、6-3-1、 6-3-5、3-3-2 3-3-3、3-3-5、 5-3-5	1.建立對身體自我悅納的態度及想法。 2.了解現代社會對於體型的各式價值觀，並反省自己對體型的期待情形。 3.澄清體型價值觀的迷思。 4.了解團隊合作在比賽中的重要性。 5.了解進攻的基本方法與防守的基本陣型。	【性別平等教育】 1-1-2 1-4-2 【資訊教育】 3-4-7 【人權教育】 2-4-2 【生涯發展教育】 3-3-3
第 2 週	第 1 章 體型面面觀 第 1 章 攻城掠地——籃球	3	2-3-6、6-3-1、 6-3-5、3-3-2 3-3-3、3-3-5、 5-3-5	1.建立對身體自我悅納的態度及想法。 2.了解現代社會對於體型的各式價值觀，並反省自己對體型的期待情形。 3.澄清體型價值觀的迷思。 4.了解團隊合作在比賽中的重要性。 5.了解進攻的基本方法與防守的基本陣型。	【性別平等教育】 1-1-2 1-4-2 【資訊教育】 3-4-7 【人權教育】 2-4-2 【生涯發展教育】

第 3 週	第 2 章 體位觀測站 第 2 章 直截了當——排球	3	1-3-2、2-3-2、 2-3-3、1-3-1、 3-3-1、3-3-3、 3-3-4、4-3-5、	1.建立對身體自我悅納的態度及想法。 2.了解現代社會對於體型的各式價值觀，並反省自己對體型的期待情形。 3.澄清體型價值觀的迷思。 4.了解團隊合作在比賽中的重要性。 5.了解進攻的基本方法與防守的基本陣型。 6.學會進攻與防守的技術並能運用在比賽場上。 7.發揮互助合作的精神。 8.養成遵守規範並尊重他人的行為。	3-3-3 【性別平等教育】 1-1-2 1-4-2 【資訊教育】 3-4-7 【人權教育】 2-4-2 【生涯發展教育】 3-3-3
第 4 週	第 2 章 體位觀測站 第 2 章 直截了當——排球	3	1-3-2、2-3-2、 2-3-3、1-3-1 3-3-1、3-3-3、 3-3-4、4-3-5	1.了解體重代表的意義及對健康的重要。 2.建立對於體重的正確概念。 3.學習體脂肪的功能與對健康造成的影響。 4.認識厭食症及暴食症。 5.了解過胖或過瘦對身體的影響。 6.透過自我悅納建立健全的健康心態。 7.了解排球比賽中最佳的攔網位置。 8.學會攔網的技術。	【性別平等教育】 1-1-2 1-4-2 【資訊教育】 3-4-7 【人權教育】 2-4-2
第 5 週	第 2 章 體位觀測站 第 2 章 直截了當——排球	3	1-3-2、2-3-2、 2-3-3、1-3-1 3-3-1、3-3-3、 3-3-4、4-3-5	1.了解體重代表的意義及對健康的重要。 2.建立對於體重的正確概念。 3.學習體脂肪的功能與對健康造成的影響。 4.認識厭食症及暴食症。 5.了解過胖或過瘦對身體的影響。 6.透過自我悅納建立健全的健康心態。 7.學會攔網的技術。 8.了解攔網步法的運用。 9.複習排球運動的各種技術。	【性別平等教育】 1-1-2 1-4-2 【資訊教育】 3-4-7 【人權教育】 2-4-2
第 6 週	第 1 次段考 10/7(三)-10/8(四) 第 2 章 體位觀測站 第 3 章 掌握青春——手 球	3	1-3-2、2-3-2、 2-3-3、3-3-3、 3-3-5、4-3-5、 6-3-1	1.了解體重代表的意義及對健康的重要。 2.建立對於體重的正確概念。 3.學習體脂肪的功能與對健康造成的影響。 4.認識厭食症及暴食症。 5.了解過胖或過瘦對身體的影響。 6.透過自我悅納建立健全的健康心態。	【性別平等教育】 1-1-2 1-4-2 【資訊教育】 3-4-7 【人權教育】

				7.複習排球運動的各種技術。	2-4-2
第 7 週	第 3 章 健康體位管理 第 3 章 掌握青春——手球	3	1-3-2、2-3-3、 2-3-6、7-3-1 7-3-2、3-3-3、 3-3-5、4-3-5 6-3-1	1.了解體重代表的意義及對健康的重要。 2.建立對於體重的正確概念。 3.學習體脂肪的功能與對健康造成的影響。 4.認識厭食症及暴食症。 5.了解過胖或過瘦對身體的影響。 6.透過自我悅納建立健全的健康心態。 7.了解7公尺射門的要領。 8.觀賞手球比賽以學習他人戰術，進而制訂並應用戰術。	【性別平等教育】 1-4-1 【資訊教育】 3-4-7 【人權教育】 2-4-2 【家政教育】 4-4-1
第 8 週	第 3 章 健康體位管理 第 4 章 大顯身手——足球	3	1-3-2、2-3-3、 2-3-6、7-3-1、 7-3-2、1-3-1、 3-3-1、3-3-3、 3-3-4、3-3-5、 4-3-1、5-3-5	1.分辨廣告對於促進健康的迷思。 2.澄清各種不健康的減重方法。 3.分析自己的健康數據和生活型態。 4.選擇正確的健康體位自主管理策略。 5.了解普通球員與守門員基本防守技術的要領。 6.培養自我肯定、尊重他人及團隊合作之精神。 7.觀賞手球比賽以學習他人戰術，進而制訂並應用戰術。	【資訊教育】 3-4-7 【家政教育】 1-4-1 4-4-1
第 9 週	運動會 11/6(五) 第 3 章 健康體位管理 第 4 章 大顯身手——足球	3	1-3-2、2-3-3、 2-3-6、7-3-1 7-3-2、1-3-1、 3-3-1、3-3-3 3-3-4、3-3-5、 4-3-1、5-3-5	1.分辨廣告對於促進健康的迷思。 2.澄清各種不健康的減重方法。 3.分析自己的健康數據和生活型態。 4.選擇正確的健康體位自主管理策略。 5.了解盤球、運球、假動作與守門員的動作要領。 6.了解足球規則與戰術之應用，且能運用於比賽中。 7.學習運球、假動作與守門員的動作。	【資訊教育】 3-4-7 【家政教育】 1-4-1 【性別平等教育】 1-1-2
第 10 週	第 1 章 在人際關係中成長 第 5 章 固若金湯——棒球	3	6-3-3、3-3-1、 3-3-3	1.分辨廣告對於促進健康的迷思。 2.澄清各種不健康的減重方法。 3.分析自己的健康數據和生活型態。 4.選擇正確的健康體位自主管理策略。	【資訊教育】 3-4-7 【家政教育】 1-4-1

				<p>5.了解守門員的動作要領。</p> <p>6.了解足球規則與戰術之應用，且能運用於比賽中。</p> <p>7.學習盤球、運球、假動作與守門員的動作。</p> <p>8.培養欣賞並體驗足球比賽的樂趣，發展足球運動潛能。</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>1-1-2</p>
第 11 週	<p>第 1 章 在人際關係中成長</p> <p>第 5 章 固若金湯——棒球</p>	3	6-3-3、3-3-1、3-3-3	<p>1.認識人際關係的各個層面。</p> <p>2.知道如何改善自己的人際關係。</p> <p>3.了解衝突如何發生。</p> <p>4.知道如何理智的面對並處理衝突。</p> <p>5.了解我國職業棒球的沿革與觸擊短打的使用時機。</p> <p>6.學會投手投球的動作要領。</p> <p>7.學會觸擊短打的動作要領。</p> <p>8.了解暗號的種類與操作要領。</p>	<p>【人權教育】</p> <p>1-3-3_</p> <p>【家政教育】</p> <p>4-4-4</p> <p>【性別平等教育】</p> <p>1-1-2</p>
第 12 週	<p>第 2 章 經營我的家庭關係</p> <p>第 1 章 大力水手——肌力與肌耐力</p>	3	6-3-2、6-3-3、1-3-1、3-3-1、4-3-3、5-3-5	<p>1.認識人際關係的各個層面。</p> <p>2.知道如何改善自己的人際關係。</p> <p>3.了解衝突如何發生。</p> <p>4.知道如何理智的面對並處理衝突。</p> <p>5.學會投手投球的動作要領。</p> <p>6.學會觸擊短打的動作要領。</p> <p>7.了解暗號的種類與操作要領。</p> <p>8.養成誠實負責的處事態度。</p> <p>9.養成遵守規則服從裁判的運動精神。</p>	<p>【人權教育】</p> <p>1-3-3_</p> <p>【家政教育】</p> <p>4-4-4</p> <p>【性別平等教育】</p> <p>1-1-2</p>
第 13 週	<p>第 2 次段考</p> <p>11/24(二)-11/5(三)</p> <p>第 2 章 經營我的家庭關係</p> <p>第 2 章 勇冠三軍——鐵人三項</p>	3	6-3-2、6-3-3、2-3-1、3-3-1、3-3-4、3-3-5、4-3-1、4-3-2、5-3-5、6-3-1	<p>1.認識家庭的種類與功能，並探討家庭對個人發展的影響。</p> <p>2.認識心理親屬的意義，與了解其具有家庭功能的屬性。</p> <p>3.學習增進良好家庭關係的方法。</p> <p>4.認識家庭暴力的發生與其因應原則。</p> <p>5.了解肌力與肌耐力的重要性。</p> <p>6.了解改善肌力與肌耐力的運動處方及訓練原則。</p> <p>7.學會如何正確進行肌力與肌耐力訓練，以</p>	<p>【人權教育】</p> <p>1-3-3</p> <p>1-4-3</p> <p>【家政教育】</p> <p>4-4-4</p> <p>4-4-6</p> <p>【性別平等教育】</p> <p>1-1-2</p> <p>【性侵害防治教育】</p> <p>【家庭暴力防治教育】</p>

				<p>避免運動傷害的發生及改善肌力與肌耐力。</p> <p>8.了解如何針對身體各部位進行肌力與肌耐力的訓練。</p> <p>9.養成規律進行肌力與肌耐力訓練的習慣。</p>	
第 14 週	<p>戶外教育</p> <p>12/2(三)-12/4(五)</p> <p>第 3 章 網路交友停看聽</p> <p>第 3 章 力拔山河——八人制拔河</p>	3	<p>6-3-2、6-3-3、1-3-1、3-3-1</p> <p>3-3-2、3-3-3、3-3-4、4-1-5</p> <p>6-3-1</p>	<p>1.認識家庭的種類與功能，並探討家庭對個人發展的影響。</p> <p>2.認識心理親屬的意義，與了解其具有家庭功能的屬性。</p> <p>3.學習增進良好家庭關係的方法。</p> <p>4.認識家庭暴力的發生與其因應原則。</p> <p>5.了解鐵人三項的精神。</p> <p>6.了解練習鐵人三項的益處。</p> <p>7.認識鐵人三項競賽發展過程與競賽規則。</p> <p>8.認識鐵人三項不同距離的競賽。</p> <p>9.學會鐵人三項運動的技巧與養成安全的習慣。</p> <p>10.學會長時間耐力運動營養補充的方法。</p>	<p>【人權教育】</p> <p>1-3-3</p> <p>1-4-3</p> <p>【家政教育】</p> <p>4-4-1</p> <p>4-4-4</p> <p>4-4-6</p> <p>【性別平等教育】</p> <p>1-4-5</p> <p>【生涯發展教育】</p> <p>1-3-1</p> <p>2-3-2</p> <p>【海洋教育】</p> <p>1-4-1</p> <p>1-4-2</p> <p>【環境教育】</p> <p>5-4-4</p> <p>【性侵害防治教育】</p> <p>【家庭暴力防治教育】</p>
第 15 週	<p>第 3 章 網路交友停看聽</p> <p>第 1 章 步步高升——競技啦啦隊</p>	3	<p>6-3-2、6-3-3、1-3-1、3-3-1</p> <p>3-3-2、3-3-4、4-3-5、6-3-2</p> <p>6-3-5</p>	<p>1.能說明科技發達對人際互動所帶來的正負面影響。</p> <p>2.能了解網路交友的注意事項，並願意建立正向而良好的網路內外人際互動。</p> <p>3.能了解網路成癮的原因及避免成癮的方式。</p> <p>4.了解八人制拔河的起源。</p> <p>5.了解八人制拔河在臺灣的發展近況與成績。</p> <p>6.了解八人制拔河簡易規則、相關比賽器材及設備。</p> <p>7.學會拔河起步及進攻動作的技巧。</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>2-1-3</p> <p>【生涯發展教育】</p> <p>1-1-2</p> <p>1-2-1</p> <p>【性侵害防治教育】</p> <p>【家庭暴力防治教育】</p>

				8.養成積極參與的態度，並隨時注意安全。 9.培養尊重他人及團隊合作的精神。	
第 16 週	第 1 章 現代飲食趨勢 第 1 章 步步高升——競技啦啦隊	3	2-3-1、2-3-3、 1-3-1、3-3-1 3-3-2、3-3-4、 4-3-5、6-3-2 6-3-5	1.能說明科技發達對人際互動所帶來的正負面影響。 2.能了解網路交友的注意事項，並願意建立正向而良好的網路內外人際互動。 3.能了解網路成癮的原因及避免成癮的方式。 4.了解競技啦啦隊的發展歷史。 5.了解競技啦啦隊基本技術的內容與運動概念。 6.學會跳躍、舞伴技巧的操作與組合方法。	【性別平等教育】 2-1-3 【生涯發展教育】 1-2-1 【性侵害防治教育】 【家庭暴力防治教育】
第 17 週	第 1 章 現代飲食趨勢 第 2 章 氣身功夫——武術	3	2-3-1、2-3-3、 3-3-1、3-3-2 4-3-5、6-3-5	1.認識抗氧化食物、傳統食材，以及健康食品，並體認其對於個人健康的合適性。 2.了解媒體對飲食消費行為的影響。 3.建立正確的飲食消費價值觀，並能將其落實於生活中。 4.學會舞伴技巧的操作與組合方法。 5.增進肌力、肌耐力、爆發力與身體穩定性。 6.培養團隊合作的精神。 7.激發運動參與的樂趣。	【家政教育】 1-3-5 3-3-5 【生涯發展教育】 1-2-1
第 18 週	第 2 章 安全衛生的飲食 第 3 章 繩乎其技——跳繩	3	2-3-4、2-3-5、 1-3-1、3-3-1 3-3-2、3-3-3、 3-3-5、4-3-5 5-3-5	1.認識抗氧化食物、傳統食材，以及健康食品，並體認其對於個人健康的合適性。 2.了解媒體對飲食消費行為的影響。 3.建立正確的飲食消費價值觀，並能將其落實於生活中。 5.了解跳繩基本動作、動作要領與練習方法。 6.認識不同動作的風格，以提高欣賞武術比賽或表演的能力與興趣。 7.認識跳繩，並養成遵守行為規範與尊重他人的美德。	【家政教育】 1-3-5 3-3-5 【人權教育】 1-3-4
第 19 週	第 2 章 安全衛生的飲食 第 3 章 繩乎其技——跳繩	3	2-3-4、2-3-5、 1-3-1、3-3-1 3-3-2、3-3-3、	1.體認安全衛生的飲食之重要性。 2.了解不符合安全衛生的飲食，容易引起食品中毒。	【家政教育】 3-2-5 【性別平等教育】

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

			3-3-5、4-3-5 5-3-5	3.知道食品中毒的原因。 4.使用適當的技巧判斷外食場所衛生。 5.了解臺灣跳繩之起源與團體跳繩基本動作之要領。 6.熟練多人跳繩基本動作及在應用技術中的搭配。	1-4-5 【生涯發展教育】 1-3-1 2-3-2 【環境教育】 3-3-1
第 20 週	第 3 次段考 1/14(四)-1/15(五) 第 2 章 安全衛生的飲食 第 3 章 繩乎其技——跳繩	3	2-3-4、2-3-5、 1-3-1、3-3-1 3-3-2、3-3-3、 3-3-5、4-3-5 5-3-5	1.體認安全衛生的飲食之重要性。 2.了解不符合安全衛生的飲食，容易引起食品中毒。 3.知道食品中毒的原因。 4.使用適當的技巧判斷外食場所衛生。 5.熟練多人跳繩基本動作及在應用技術中的搭配。 6.培養對跳繩運動的興趣及與同學間互助合作的精神。 7.培養學生思考與創作的的能力。	【家政教育】 3-2-5 【性別平等教育】 1-4-5 【生涯發展教育】 1-3-1 2-3-2 【環境教育】 3-3-1
第 21 週	休業式 1/20(三) 總複習	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。

◎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。

## 臺南市立安南國民中學 109 學年度第 2 學期九年級健康與體育領域學習課程(調整)計畫

(■普通班/□藝才班/□體育班/□特教班)

教材版本	康軒	實施年級 (班級/組別)	九	教學節數	每週(3)節，本學期共(54)節
課程目標	1.將健康紓壓落實於日常生活中，並能在必要時，尋求協助。 2.知道如何利用消費行為幫助改善地球環境，並能在生活中實踐環保行動。 3.了解職場健康促進策略，並能運用不同策略滿足不同工作者的健康促進需求。 4.了解並運用各種技能方式，以增進運動表現。 5.能將身體的基本動作，應用在舞蹈及游泳姿勢的學習上。				
領域能力指標	1-3-1、3-2-4、3-3-3、3-3-5、4-3-3、4-3-5、5-3-2、5-3-5、6-3-3、6-3-4、6-3-5、6-3-6、7-3-1、7-3-3、7-3-4				
融入之重大議題	【家政教育】、【生涯發展教育】、【人權教育】、【資訊教育】、【環境教育】、【性侵害防治教育】、【家庭暴力防治教育】				
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	2/17(三)開學 第 1 章 與壓力同行 第 1 章 叱吒風雲——籃球	3	6-3-4、1-3-1、3-3-2 3-3-3、3-3-4、4-3-1 5-3-5	1.認識壓力，知道壓力的來源及影響。 2.了解三對三鬥牛比賽的方法。 3.了解並學會各種戰術。 4.熟練各種戰術並能加以運用。 5.培養互助合作的精神。	【性別平等教育】 3-3-1 【家政教育】 4-2-3 4-4-4 【生涯發展教育】 1-1-2 【家庭暴力防治教育】
第 2 週	第 1 章 與壓力同行 第 1 章 叱吒風雲——籃球	3	6-3-4、6-3-5、6-3-6 1-3-1、3-3-2、3-3-3 3-3-4、4-3-1、5-3-5	1.能以正向的態度面對壓力。 2.學習各種調適身心的方法，以面對壓力。 3.熟練各種戰術並能加以運用。 4.培養互助合作的精神。 5.養成遵守規範並尊重他人的行為。	【性別平等教育】 3-3-1 【家政教育】 4-2-3 4-4-4 【生涯發展教育】 1-1-2 【家庭暴力防治教育】
第 3 週	第 2 章 與情緒過招 第 2 章 以智取勝——排球	3	6-3-4、3-2-4、3-3-3 3-3-5、4-3-5	1.能學習情緒管理，成為積極快樂的人。 2.了解排球的各式基本攻擊技術。	【性別平等教育】 2-2-3 2-4-5



				3.學會如何將排球戰術運用在比賽上。	【家政教育】 4-2-3 4-4-4 【生涯發展教育】 1-1-2 【家庭暴力防治教育】
第 4 週	第 2 章 與情緒過招 第 2 章 以智取勝——排球	3	6-3-3、6-3-4、3-2-4 3-3-3、3-3-5、4-3-5	1.認識異常行為及其防治方法。 2.學會如何將排球戰術運用在比賽上。 3.增加運動欣賞的能力。	【性別平等教育】 2-2-3 2-4-5 【家政教育】 4-2-3 4-4-4 【生涯發展教育】 1-1-2
第 5 週	第 1 章 關心我們的生活環境 第 3 章 克敵制勝——桌球	3	7-3-4、7-3-5、1-3-1 3-3-1、3-3-3、6-3-5 7-3-3	1.了解人類行為與科技對環境的影響。 2.知道環境問題對人類健康的影響。 3.了解運動對身體健康及生長發育的功能。 4.學習與同學在分組中的互助合作及人際關係的互動。 5.能學會正、反手殺球基本動作，並運用於比賽中。	【資訊教育】 3-4-7 【環境教育】 3-3-1 【生涯發展教育】 1-2-1 3-3-5
第 6 週	第 1 章 關心我們的生活環境 第 3 章 克敵制勝——桌球	3	7-3-4、7-3-5、1-3-1 3-3-1、3-3-3、6-3-5 7-3-3	1.了解人類行為與科技對環境的影響。 2.知道環境問題對人類健康的影響。 3.學會正、反手殺球基本動作，並運用於比賽中。 4.養成休閒觀念，並培養終生運動習慣。 5.學習運用資訊，增進自己的運動技能。	【資訊教育】 3-4-7 【環境教育】 3-3-1 【生涯發展教育】 1-2-1 3-3-5

第 7 週	第 1 次段考 3/30(二)-3/31(三) 第 1 章 關心我們的生活環境 第 4 章 全力出擊——羽球	3	7-3-4、7-3-5、3-3-1 3-3-3、3-3-4、3-3-5	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.了解人類行為與科技對環境的影響。</li> <li>2.知道環境問題對人類健康的影響。</li> <li>3.熟悉羽球雙打比賽中,網前球的處理技術。</li> <li>4.了解羽球雙打比賽的基本戰術和打法。</li> </ol>	<b>【資訊教育】</b> 3-4-7 <b>【環境教育】</b> 3-3-1 <b>【生涯發展教育】</b> 3-3-5
第 8 週	第 2 章 綠色行動 第 4 章 全力出擊——羽球	3	7-3-4、7-3-5、3-3-1 3-3-3、3-3-4、3-3-5	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.認識日常消費行為對環境與人類的影響。</li> <li>2.能充分運用規則於比賽中,以掌握比賽情況,並做出最佳運動表現。</li> <li>3.藉由參加比賽,了解自我運動能力,並能有計畫的練習,以提升運動技能。</li> </ol>	<b>【資訊教育】</b> 3-4-7 <b>【環境教育】</b> 5-3-1 <b>【生涯發展教育】</b> 3-3-5
第 9 週	第 2 章 綠色行動 第 1 章 千變萬化——創造性舞蹈	3	7-3-4、7-3-5、1-3-1 3-3-2、4-3-5、7-3-4	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.認識日常消費行為對環境與人類的影響。</li> <li>2.了解舞蹈的起源、種類與基本元素。</li> <li>3.建立身體動作的概念。</li> <li>4.學會運用舞蹈元素,並將它應用在各種主題創作上。</li> </ol>	<b>【資訊教育】</b> 3-4-7 <b>【環境教育】</b> 5-3-1 <b>【生涯發展教育】</b> 1-2-1 1-3-1
第 10 週	第 2 章 綠色行動 第 1 章 千變萬化——創造性舞蹈	3	7-3-4、7-3-5、1-3-1 3-3-2、4-3-5、7-3-4	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.知道利用消費行為幫助改善地球環境,並能實踐在日常生活中。</li> <li>2.認識碳標籤與環保之間的關係,並了解綠色消費對環境的影響力。</li> <li>3.學會運用舞蹈元素,並將它應用在各種主題創作上。</li> <li>4.享受學習舞蹈的樂趣。</li> <li>5.培養團隊合作的精神,主動參與。</li> <li>6.培養舞蹈欣賞能力。</li> </ol>	<b>【資訊教育】</b> 3-4-7 <b>【環境教育】</b> 5-3-1 <b>【生涯發展教育】</b> 1-2-1 1-3-1

第 11 週	第 1 章 我的未來不是夢 第 2 章 舞動青春——街舞	3	6-3-4、3-3-1、3-3-2 3-3-4、4-3-5	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.了解職業在生涯發展中的意義及重要性。</li> <li>2.實踐青少年生涯發展的任務。</li> <li>3.認識街舞的意義、起源與發展。了解街舞基本舞蹈動作的要領。</li> <li>4.練習街舞舞蹈部分的基本動作。熟練街舞舞蹈基本動作並加強節奏感。</li> <li>5.培養對街舞運動之興趣。增進對街舞運動的欣賞能力。養成互助合作的習慣。</li> </ol>	<b>【生涯發展教育】</b> 1-2-1 1-3-1 3-3-3 3-3-5 <b>【家政教育】</b> 2-3-3
第 12 週	3 年級第 2 次段考 5/5(三)-5/6(四)	3	6-3-4、1-3-1、3-3-1 3-3-2、4-3-1、4-3-2 4-3-3、5-3-5	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.實踐青少年生涯發展的任務。</li> <li>2.能辨認求職資訊，以維護工作時的人身安全。</li> <li>3.了解有氧舞蹈對健康體適能的重要性。</li> <li>4.了解有氧舞蹈的動作要領與練習方法。</li> <li>5.學會有氧舞蹈動作變化組合。</li> </ol>	<b>【生涯發展教育】</b> 1-2-1 1-3-1 3-3-3 3-3-5
第 13 週	1、2 年級第 2 次段考 5/12(三)-5/13(四) 國中教育會考 5/15(六)-5/16(日) 第 2 章 職業安全與健康 第 3 章 健康活力百分百—— 有氧舞蹈	3	5-3-2、7-3-1、1-3-1 3-3-1、3-3-2、4-3-1 4-3-2、4-3-3、5-3-5	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.了解職場環境常見的事故傷害與職業病，並能提出對應的健康促進與疾病預防方法。</li> <li>2.學會有氧舞蹈動作變化組合。</li> <li>3.勇於表現自己的舞姿，培養尊重他人及互助合作的精神。</li> <li>4.喜歡上有氧舞蹈課，並將所學應用在休閒活動中。</li> </ol>	<b>【人權教育】</b> 2-4-7 <b>【生涯發展教育】</b> 1-2-1 1-3-1 3-3-3 3-3-5
第 14 週	第 2 章 職業安全與健康 第 1 章 叱吒風雲——籃球	3	5-3-2、7-3-1、1-3-1 3-3-2、4-3-2、4-3-5	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.了解職場環境常見的事故傷害與職業病，並能提出對應的健康促進與疾病預防方法。</li> <li>2.能運用不同策略，滿足不同工作者的健康促進需求。</li> <li>3.了解三對三鬥牛比賽的方法。</li> <li>4.了解並學會各種戰術。</li> </ol>	<b>【人權教育】</b> 2-4-7 <b>【生涯發展教育】</b> 1-1-2 1-2-1 3-3-5 <b>【家庭教育】</b>

				5.熟練各種戰術並能加以運用。 6.培養互助合作的精神。	3-2-3 【性侵害防治教育】
第 15 週	第 3 章 職場健康促進 第 1 章 叱吒風雲——籃球	3	5-3-2、7-3-1、1-3-1 3-3-2、4-3-2、4-3-5	1.了解健康促進的意義及推動職場健康促進的重要性。 2.能指出職場中常見的健康問題，並學習改進的策略。 3.了解三對三鬥牛比賽的方法。 4.了解並學會各種戰術。 5.熟練各種戰術並能加以運用。 6.培養互助合作的精神。 7.養成遵守規範並尊重他人的行為。	【資訊教育】 3-4-7 【環境教育】 5-4-4 【生涯發展教育】 1-1-2 1-2-1 【家庭教育】 3-2-3 【性侵害防治教育】
第 16 週	第 3 章 職場健康促進 第 2 章 以智取勝——排球	3	5-3-2、7-3-1、 1-3-1、3-2-4、3-3-2、3-3-3、 3-3-4、3-3-5、4-3-1、4-3-5、 5-3-5	1.能指出職場中常見的健康問題，並學習改進的策略。 2.認識維護職場健康權益與性別工作平等權益的相關法律與諮詢單位。 3.了解排球的各式基本攻擊技術。 4.學會如何將排球戰術運用在比賽上。 5.增加運動欣賞的能力。	【資訊教育】 3-4-7 【環境教育】 5-4-4 【生涯發展教育】 1-1-2 【性侵害防治教育】
第 17 週	複習第 1 單元 第 2 章 以智取勝——排球	3	6-3-4、6-3-5、6-3- 1-3-1、3-2-4、3-3-2 3-3-3、3-3-4、3-3-5 4-3-1、4-3-5、5-3-5	1.認識壓力，知道壓力的來源及影響。 2.能以正向的態度面對壓力。 3.學習各種調適身心的方法，以面對壓力。 4.能學習情緒管理，成為積極快樂的人。 5.認識異常行為及其防治方法。 6.了解排球的各式基本攻擊技術。 7.學會如何將排球戰術運用在比賽上。 8.增加運動欣賞的能力。	【性別平等教育】 2-2-3 2-4-5 3-3-1 【家政教育】 4-2-3 4-4-4 【生涯發展教育】 1-2-1 3-3-5
第 18 週	畢業典禮 6/15(二)	3	7-3-4、7-3-5、1-3-1	1.了解人類行為與科技對環境的	【資訊教育】

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

	複習第2單元 第2章 以智取勝——排球		3-2-4、3-3-2、3-3-3 3-3-4、3-3-5、4-3-1 4-3-5、5-3-5	影響。 2.知道環境問題對人類健康的影響。 3.認識日常消費行為對環境與人類的影響。 4.知道如何利用消費行為幫助改善地球環境，並能實踐在日常生活中。 5.認識碳標籤與環保之間的關係，並了解綠色消費對環境的影響力。 6.了解排球的各式基本攻擊技術。 7.學會如何將排球戰術運用在比賽上。 8.增加運動欣賞的能力。	3-4-7 【環境教育】 3-3-1 5-3-1 【生涯發展教育】 1-2-1 1-3-1 3-3-3
第19週	第3次段考 6/24(四)-6/25(五)				
第20週	休業式 6/30(三)				

◎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。