

## 臺南市立新市國民中學 109 學年度第一學期九年級健康與體育領域學習課程計畫

教材版本	康軒	實施年級 (班級/組別)	九年級	教學節數	每週( 1 )節，本學期共( 21)節
課程目標	1. 了解健康體位，並能利用健康生活型態打造健康人生。 2. 學習利用人際關係技巧，促進家庭的良好互動，以及學習如何面對家庭暴力。 3. 認識社會上流行的食品及其功能，學習應用媒體廣告的訊息，理智選購適合的食品。 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	1-3-1、1-3-2、2-3-1、2-3-2、2-3-3、2-3-4、2-3-5、2-3-6、3-3-1、3-3-2、3-3-3、3-3-4、3-3-5、4-1-5、4-3-1、4-3-2、4-3-3、4-3-5、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	<b>【資訊教育】、【海洋教育】、【家政教育】、【性別平等教育】、【生涯發展教育】、【人權教育】</b>				

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
一 8/31 ~ 9/4	第1單元 邁向健康體位的人生 第1章 體型面面觀	1	2-3-6、6-3-1、6-3-5	1. 觀察 2. 分組討論 3. 實作及表現 4. 問與答 5. 紀錄	【性別平等教育】1-4-2【資訊教育】3-4-7【人權教育】2-4-2
二 9/7 ~ 9/11	第1單元 邁向健康體位的人生 第2章 體位觀測站	1	1-3-2、2-3-2、2-3-3	1. 觀察 2. 紀錄 3. 課前準備 4. 分組討論 5. 影片欣賞	【性別平等教育】1-4-1【資訊教育】3-4-7【人權教育】2-4-2
三 9/14 ~ 9/18	第1單元 邁向健康體位的人生 第3章 健康體位管理 第2章 體位觀測站	1	【第2章 體位觀測站】1-3-2、2-3-2、2-3-3【第3章 健康體位管理】1-3-2、2-3-3、2-3-6、7-3-1、7-3-2	1. 觀察 2. 分組討論 3. 紀錄 4. 實作及表現	【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】1-4-1
四 9/21 ~ 9/25	第2單元 人際關係新視界 第2章 經營我的家庭關係 第1章 在人際關係中成長	1	【第1章 在人際關係中成、6-3-3【第2章 經營我的家庭關、6-3-2、6-3-3	1. 觀察 2. 實作及表現 3. 小組討論	【人權教育】1-3-3、1-4-3【家政教育】4-4-4、4-4-6
五 9/28 ~ 10/2	第2單元 人際關係新視界 第3章 網路交友停看聽 第2章 經營我的家庭關係	1	【第2章 經營我的家庭關、6-3-2、6-3-3【第3章 網路交友停看聽、6-3-2、6-3-3	1. 課前準備 2. 觀察	【人權教育】1-3-3、1-4-3【家政教育】4-4-4、4-4-6【性別

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
					平等教育】2-1-3
六 10/5 ~ 10/9	第3單元 飲食消費新趨勢 第2章 安全衛生的飲食 第1章 現代飲食趨勢	1	【第1章 現代飲食趨勢】2-3-1、2-3-3 【第2章 安全衛生的飲食、2-3-4、2-3-5	1. 課前準備 2. 觀察 3. 學生反應及分享 4. 紀錄	【家政教育】1-3-5、3-2-5、3-3-5
七 10/12 ~ 10/16	【第一次評量週】	1			
八 10/19~10/23	第4單元 球類運動大拼盤 第1章 攻城掠地   籃球 第2章 直截了當   排球	1	1-3-1、3-3-1、3-3-3、3-3-4、4-3-5	1. 觀察 2. 實作及表現	【性別平等教育】1-1-2
九 10/26~10/30	第4單元 球類運動大拼盤 第3章 掌握青春   手球 第2章 直截了當   排球	1	【第2章 直截了當—排球、1-3-1、3-3-1、3-3-3、3-3-4、4-3-5】 【第3章 掌握青春—手球、3-3-3、3-3-5、4-3-5、6-3-1	1. 觀察 2. 實作及表現 3. 紀錄	【性別平等教育】1-1-2 【家政教育】4-4-1
十 11/2 ~ 11/6	第4單元 球類運動大拼盤 第3章 掌握青春   手球	1	3-3-3、3-3-5、4-3-5、6-3-1	1. 觀察 2. 實作及表現 3. 紀錄	【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
十一 11/9 ~ 11/13	第4單元球類運動大拼盤 第4章大顯身手   足球	1	1-3-1、3-3-1、3-3-3、3-3-4、3-3-5、 4-3-1、5-3-5	1. 觀察 2. 實作及表現 3. 紀錄	【性別平等教育】1-1-2
十二 11/16~11/20	第4單元球類運動大拼盤 第5章固若金湯   棒球 第4章大顯身手   足球	1	【第4章大顯身手—足球、1-3-1、 3-3-1、3-3-3、3-3-4、3-3-5、4-3-1、 5-3-5【第5章固若金湯—棒球、3-3- 1、3-3-3	1. 觀察 2. 實作及表現	【性別平等教育】1-1-2
十三 11/23 ~11/27	【第二次評量週】				
十四 11/30 ~ 12/4	第5單元我是大力士 第2章勇冠三軍   鐵人三項 第1章大力水手   肌力與肌 耐力	1	【第1章大力水手—肌力、1-3-1、3- 3-1、4-3-3、5-3-5【第2章勇冠三軍 —鐵人、2-3-1、3-3-1、3-3-4、3-3- 5、4-3-1、4-3-2、5-3-5、6-3-1	1. 觀察 2. 實作及表現 3. 紀錄	【性別平等教育】1-1-2、1- 4-5【家政教育】4-4-1【生涯發展教育】1- 3-1、2-3-2【海洋教育】1-4- 1、1-4-2

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
十五 12/7 ~ 12/11	第5單元 我是大力士 第3章 力拔山河   八人制拔河 第2章 勇冠三軍   鐵人三項	1	【第2章 勇冠三軍—鐵人、2-3-1、3-3-1、3-3-4、3-3-5、4-3-1、4-3-2、5-3-5、6-3-1【第3章 力拔山河—八人、1-3-1、3-3-1、3-3-2、3-3-3、3-3-4、4-1-5、6-3-1	1. 觀察 2. 實作及表現 3. 問與答	【性別平等教育】1-4-5【家政教育】4-4-1【生涯發展教育】1-1-2、1-2-1、1-3-1、2-3-2【海洋教育】1-4-1、1-4-2
十六 12/14 ~12/18	第6單元 躍動生命的節奏 第5單元 我是大力士 第1章 步步高升   競技啦啦隊 第3章 力拔山河   八人制拔河	1	【第3章 力拔山河—八人、1-3-1、3-3-1、3-3-2、3-3-3、3-3-4、4-1-5、6-3-1【第1章 步步高升—競技、1-3-1、3-3-1、3-3-2、3-3-4、4-3-5、6-3-2、6-3-5	1. 觀察 2. 實作及表現 3. 紀錄	【生涯發展教育】1-1-2、1-2-1
十七 12/21 ~ 12/25	第6單元 躍動生命的節奏 第1章 步步高升   競技啦啦隊	1	1-3-1、3-3-1、3-3-2、3-3-4、4-3-5、6-3-2、6-3-5	1. 觀察 2. 實作及表現 3. 紀錄	【生涯發展教育】1-2-1
十八 12/28 ~ 1/1	第6單元 躍動生命的節奏 第2章 氣身功夫   武術 第1章 步步高升   競技啦啦隊	1	【第1章 步步高升—競技、1-3-1、3-3-1、3-3-2、3-3-4、4-3-5、6-3-2、6-3-5【第2章 氣身功夫—武術、3-3-1、3-3-2、4-3-5、6-3-5	1. 觀察 2. 實作及表現	【生涯發展教育】1-2-1【人權教育】1-3-4

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
十九 1/4 ~ 1/8	第6單元 躍動生命的節奏 第2章 氣身功夫   武術	1	3-3-1、3-3-2、4-3-5、6-3-5	1. 觀察 2. 實作及表現	【人權教育】1-3-4
廿 1/11 ~ 1/15	第6單元 躍動生命的節奏 第3章 繩乎其技   跳繩	1	1-3-1、3-3-1、3-3-2、3-3-3、3-3-5、 4-3-5、5-3-5	1. 觀察 2. 實作及表現	【性別平等教育】1-4-5 【生涯發展教育】1-3-1、2-3-2
廿一 1/18 ~ 1/22	【第三次評量週】				

◎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。

## 臺南市立新市國民中學 109 學年度第二學期九年級健康與體育領域學習課程計畫

教材版本	康軒	實施年級 (班級/組別)	九年級	教學節數	每週( 1 )節，本學期共( 21 )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、2-3-1、3-2-4、3-3-1、3-3-2、3-3-3、3-3-4、3-3-5、4-3-1、4-3-2、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、7-3-5				
融入之重大議題	<b>【環境教育】、【資訊教育】、【家政教育】、【性別平等教育】、【生涯發展教育】、【人權教育】</b>				

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
一 2/15 ~ 2/19	預備週				
二 2/22 ~ 2/26	第1單元 快樂人生開步走 第1章 與壓力同行	1	6-3-4、6-3-5、6-3-6	1. 觀察 2. 紀錄 3. 實作及表現 4. 分組討論	【性別平等教育】3-3-1【家政教育】4-2-3、4-4-4
三 3/1 ~ 3/5	第1單元 快樂人生開步走 第2章 與情緒過招	1	6-3-3、6-3-4	1. 觀察 2. 紀錄 3. 課前準備 4. 實作及表現	【性別平等教育】2-2-3、2-4-5【家政教育】4-2-3、4-4-4
四 3/8 ~ 3/12	第2單元 綠色生活護地球 第1章 關心我們的生活環境	1	7-3-4、7-3-5	1. 觀察 2. 實作及表現 3. 分組討論 4. 紀錄	【資訊教育】3-4-7【環境教育】3-3-1
五 3/15 ~ 3/19	第2單元 綠色生活護地球 第2章 綠色行動	1	7-3-4、7-3-5	1. 觀察 2. 紀錄	【資訊教育】3-4-7【環境教育】5-3-1



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
六 3/22 ~ 3/26	【第一次評量週】				
七 3/29 ~ 4/2	第3單元 職場生涯快樂行 第1章 我的未來不是夢 第2章 職業安全與健康	1	6-3-4、5-3-2、7-3-1	1. 觀察 2. 紀錄	【人權教育】2-4-7 【生涯發展教育】3-3-5
八 4/5 ~ 4/9	第3單元 職場生涯快樂行 第3章 職場健康促進	1	5-3-2、7-3-1	1. 觀察 2. 實作及表現 3. 紀錄 4. 分組討論	【資訊教育】3-4-7 【環境教育】5-4-4
九 4/12 ~ 4/16	第4單元 超越巔峰顯神通 第1章 叱吒風雲—籃球	1	1-3-1、3-3-2、3-3-3、3-3-4、4-3-1、5-3-5	1. 觀察 2. 實作及表現	【生涯發展教育】1-1-2
十 4/19 ~ 4/23	第4單元 超越巔峰顯神通 第2章 以智取勝—排球 第1章 叱吒風雲—籃球	1	3-2-4、3-3-3、3-3-4、3-3-5、4-3-5	1. 觀察 2. 實作及表現 3. 紀錄	【生涯發展教育】1-1-2
十一 4/26 ~ 4/30	第4單元 超越巔峰顯神通 第3章 克敵制勝—桌球 第2章 以智取勝—排球	1	3-3-1、3-3-3、4-3-5	1. 觀察 2. 實作及表現 3. 紀錄	【生涯發展教育】1-1-2、1-2-1、3-3-5

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
十二 5/3 ~ 5/7	【第二次評量週】				
十三 5/10 ~ 5/14	第4單元 超越巔峰顯神通 第4章 全力出擊—羽球	1	3-3-1、3-3-3、3-3-4、3-3-5	1. 觀察 2. 實作及表現 3. 紀錄	【生涯發展教育】3-3-5
十四 5/17 ~ 5/21	第5單元 創造人生力與美 第4單元 超越巔峰顯神通 第1章 千變萬化—創造性舞蹈 第4章 全力出擊—羽球	1	1-3-1、3-3-2、3-3-3、3-3-4	1. 觀察 2. 實作及表現	【生涯發展教育】3-3-5、1-2-1、1-3-1
十五 5/24 ~ 5/28	第5單元 創造人生力與美 第2章 舞動青春—街舞 第1章 千變萬化—創造性舞蹈	1	1-3-1、3-3-2、4-3-5、7-3-4	1. 觀察 2. 實作及表現 3. 紀錄	【生涯發展教育】1-2-1、1-3-1
十六 5/31 ~ 6/4	第5單元 創造人生力與美 第3章 健康活力百分百—有氧舞蹈 第2章 舞動青春—街舞	1	1-3-1、3-3-1、3-3-2、3-3-4、4-3-5	1. 觀察 2. 實作及表現 3. 紀錄	【生涯發展教育】1-2-1、1-3-1、3-3-3【家政教育】2-3-3

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
十七 6/7 ~ 6/11	第5單元 創造人生力與美 第4章 水中流線美—游泳 第3章 健康活力百分百—有 氧舞蹈	1	1-3-1、3-3-2、4-3-1、4-3-2、4-3-3、 5-3-5	1. 觀察 2. 實作及表現 3. 紀錄	【生涯發展教育】1-1-2、1- 2-1、1-3-1、3- 3-3 【家政教育】3-2-3
十八 6/14 ~ 6/18	第5單元 創造人生力與美 第4章 水中流線美—游泳	1	1-3-1、3-3-2、4-3-2、4-3-5	1. 觀察 2. 實作及表現 3. 紀錄	【生涯發展教育】1-1-2、1- 2-1 【家政教育】3-2-3
十九 6/21 ~ 6/25	複習全冊	1	1-3-1、3-2-4、3-3-1、3-3-2、3-3-3、 3-3-4、4-3-1、4-3-2、4-3-3、4-3-5、 5-3-5、6-3-5、7-3-3、7-3-4	1. 觀察 2. 實作及表現 3. 分組討論 4. 紀錄	【性別平等教育】2-2-3、2- 4-5、3-3-1 【資訊教育】3-4-7 【環境教育】4- 3-2、5-3-1 【生涯發展教育】3- 3-5 【人權教育】2-4-7
廿 6/28 ~ 6/30	【第三次評量週】				

◎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。