

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. 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。				
領域能力指標	1-3-2蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 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。 2-3-2指出需要特殊營養照顧的時期或疾病，並提出預防的策略。 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。 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。 6-3-3 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。 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。				
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】				

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	體型面面觀	1	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。 6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。 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。	1. 觀察 2. 課本活動紀錄	【性別平等教育】 1-4-2 【資訊教育】 3-4-7 【人權教育】 2-4-2
第 2 週	體型面面觀	1	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。 6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。 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。	1. 分組討論 2. 課本活動紀錄 3. 觀察	【性別平等教育】 1-4-2 【資訊教育】 3-4-7 【人權教育】 2-4-2
第 3 週	體型面面觀	1	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。 6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。 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。	1. 課本活動紀錄	【性別平等教育】 1-4-2 【資訊教育】 3-4-7 【人權教育】 2-4-2

第 4 週	體位觀測站	1	<p>1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	<p>1. 分享</p> <p>2. 觀察</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>1-4-1</p> <p>【資訊教育】</p> <p>3-4-7</p> <p>【人權教育】</p> <p>2-4-2</p>
第 5 週	體位觀測站	1	<p>1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	<p>1. 觀察</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>1-4-1</p> <p>【資訊教育】</p> <p>3-4-7</p> <p>【人權教育】</p> <p>2-4-2</p>
第 6 週	體位觀測站	1	<p>1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	<p>1. 觀察</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>1-4-1</p> <p>【資訊教育】</p> <p>3-4-7</p> <p>【人權教育】</p> <p>2-4-2</p>
第 7 週	體位觀測站	1	<p>1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	<p>1. 觀察</p> <p>2. 分組討論</p> <p>3. 分組參與程度</p> <p>4. 問與答</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>1-4-1</p> <p>【資訊教育】</p> <p>3-4-7</p> <p>【人權教育】</p> <p>2-4-2</p>

第 8 週	健康體位管理	1	<p>1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。</p> <p>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。</p> <p>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。</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>7-3-2 選擇適切的健康資訊、服務及產品，以促成健康計畫的執行。</p>	<p>1. 分組討論</p> <p>2. 影片欣賞</p> <p>3. 課前準備</p> <p>4. 觀察</p>	<p>【資訊教育】</p> <p>3-4-7</p> <p>【家政教育】</p> <p>1-4-1</p>
第 9 週	健康體位管理	1	<p>1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。</p> <p>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。</p> <p>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。</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>7-3-2 選擇適切的健康資訊、服務及產品，以促成健康計畫的執行。</p>	<p>1. 觀察</p> <p>2. 問與答</p> <p>3. 分組討論</p>	<p>【資訊教育】</p> <p>3-4-7</p> <p>【家政教育】</p> <p>1-4-1</p>
第 10 週	健康體位管理	1	<p>1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。</p>	<p>1. 觀察</p>	<p>【資訊教育】</p> <p>3-4-7</p>

			<p>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。</p> <p>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。</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>7-3-2 選擇適切的健康資訊、服務及產品，以促成健康計畫的執行。</p>		【家政教育】 1-4-1
第 11 週	在人際關係中成長	1	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。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 觀察 2. 實作及表現 3. 小組討論 	【人權教育】 1-3-3 【家政教育】 4-4-4
第 12 週	在人際關係中成長	1	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。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 觀察 2. 實作及表現 3. 小組討論 	【人權教育】 1-3-3 【家政教育】 4-4-4
第 13 週	經營我的家庭關係	1	<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>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 課前準備 2. 實作及表現 3. 紀錄 	【人權教育】 1-3-3 1-4-3 【家政教育】 4-4-4 4-4-6
第 14 週	經營我的家庭關係	1	<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</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 課前準備 2. 觀察 	【人權教育】 1-3-3 1-4-3

			式以增進人際關係。		【家政教育】 4-4-4 4-4-6
第 15 週	網路交友停看聽	1	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。	1. 習作 2. 課前準備 3. 觀察 4. 實作及表現 5. 紀錄 6. 問卷調查	【性別平等教育】 2-1-3
第 16 週	網路交友停看聽	1	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。	1. 習作 2. 課前準備 3. 觀察 4. 實作及表現 5. 紀錄 6. 問卷調查	【性別平等教育】 2-1-3
第 17 週	現代飲食趨勢	1	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。 2-3-3 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。	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 3-3-5
第 18 週	現代飲食趨勢	1	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。 2-3-3 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。	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 3-3-5

第 19 週	安全衛生的飲食	1	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。	1. 課前準備 2. 觀察 3. 實作及表現 4. 紀錄	【家政教育】 3-2-5
第 20 週	安全衛生的飲食	1	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。	1. 課前準備 2. 觀察 3. 實作及表現 4. 紀錄	【家政教育】 3-2-5
第 21 週	安全衛生的飲食	1	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。	1. 課前準備 2. 觀察 3. 實作及表現 4. 紀錄	【家政教育】 3-2-5

◎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。

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(17)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。					
領域能力指標	5-3-2 規畫並參與改善環境危機所需的預防策略和行動。 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。 6-3-4 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。 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。 7-3-1 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。 7-3-4 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	【性別平等教育】 【家政教育】 【資訊教育】 【環境教育】 【生涯發展教育】 【人權教育】					
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	與壓力同行	1	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。	1. 觀察 2. 紀錄 3. 實作及表現	【性別平等教育】 3-3-1 【家政教育】	

					4-2-3 4-4-4
第 2 週	與壓力同行	1	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。 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。	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
第 3 週	與情緒過招	1	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。	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
第 4 週	與情緒過招	1	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。 6-3-4 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。	1. 觀察 2. 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
第 5 週	關心我們的生活環境	1	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	1. 課前準備 2. 觀察 3. 實作及表現 4. 紀錄	【資訊教育】 3-4-7 【環境教育】

			法規。		3-3-1
第 6 週	關心我們的生活環境	1	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。	1. 課前準備 2. 觀察 3. 實作及表現 4. 紀錄	【資訊教育】 3-4-7 【環境教育】 3-3-1
第 7 週	關心我們的生活環境	1	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。	1. 課前準備 2. 觀察 3. 實作及表現 4. 紀錄	【資訊教育】 3-4-7 【環境教育】 3-3-1
第 8 週	綠色行動	1	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。	1. 觀察 2. 紀錄	【資訊教育】 3-4-7 【環境教育】 5-3-1
第 9 週	綠色行動	1	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。	1. 觀察 2. 紀錄	【資訊教育】 3-4-7 【環境教育】 5-3-1
第 10 週	綠色行動	1	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。	1. 觀察 2. 紀錄	【資訊教育】 3-4-7 【環境教育】 5-3-1

第 11 週	我的未來不是夢	1	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。	1. 觀察 2. 紀錄	【生涯發展教育】 3-3-5
第 12 週	我的未來不是夢	1	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。	1. 觀察 2. 紀錄	【生涯發展教育】 3-3-5
第 13 週	職業安全與健康	1	5-3-2 規畫並參與改善環境危機所需的預防策略和行動。 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。	1. 觀察 2. 紀錄	【人權教育】 2-4-7 【生涯發展教育】 3-3-5
第 14 週	職業安全與健康	1	5-3-2 規畫並參與改善環境危機所需的預防策略和行動。 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。	1. 觀察 2. 紀錄	【人權教育】 2-4-7 【生涯發展教育】 3-3-5
第 15 週	職業安全與健康	1	5-3-2 規畫並參與改善環境危機所需的預防策略和行動。 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。	1. 觀察 2. 紀錄	【人權教育】 2-4-7 【生涯發展教育】 3-3-5
第 16 週	職場健康促進	1	5-3-2 規畫並參與改善環境危機所需的預防策略和行動。 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	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

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

			健康需求。		
第 17 週	職場健康促進	1	5-3-2 規畫並參與改善環境危機所需的預防策略和行動。 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。	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

◎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。

教材版本	康軒	實施年級 (班級/組別)	九年級	教學節數	每週(2)節，本學期共(42)節
課程目標	1. 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。 2. 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。 3. 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 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 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。 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。 4-1-5 透過童玩、民俗等身體活動，了解本土文化。 4-3-1 了解運動參與在個人、社會及文化層面的意義。 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。 6-3-1 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。				
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】				

【海洋教育】					
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 章 攻城掠地—籃球	2	3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。	1. 觀察 2. 實作及表現	【性別平等教育】 1-1-2 【生涯發展教育】 3-3-3
第 2 週	第 1 章 攻城掠地—籃球	2	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。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	1. 觀察 2. 實作及表現	【性別平等教育】 1-1-2 【生涯發展教育】 3-3-3
第 3 週	第 1 章 攻城掠地—籃球	2	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。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	1. 觀察 2. 實作及表現 測驗籃球定點上籃 男生 3 點 女生 2 點	【性別平等教育】 1-1-2 【生涯發展教育】 3-3-3
第 4 週	第 2 章 直截了當—排球	2	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. 觀察 2. 實作及表現	【性別平等教育】

			<p>3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。</p> <p>3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。</p> <p>3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。</p> <p>4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。</p>		1-1-2
第 5 週	第 2 章 直截了當—排球	2	<p>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。</p> <p>3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。</p> <p>3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。</p> <p>3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。</p> <p>4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。</p>	<p>1. 觀察</p> <p>2. 實作及表現</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>1-1-2</p>
第 6 週	第 2 章 直截了當—排球	2	<p>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。</p> <p>3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。</p> <p>3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。</p> <p>3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。</p> <p>4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。</p>	<p>1. 觀察</p> <p>2. 實作及表現</p> <p>3. 紀錄</p> <p>測驗發球 20 顆</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>1-1-2</p>
第 7 週	第 3 章 掌握青春—手球	2	<p>3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。</p> <p>3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮</p>	<p>1. 觀察</p> <p>2. 實作及表現</p>	<p>【家政教育】</p> <p>4-4-1</p>

			<p>運動技能。</p> <p>4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。</p> <p>6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。</p>		
第 8 週	第 3 章 掌握青春—手球	2	<p>3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。</p> <p>3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。</p> <p>4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。</p> <p>6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。</p>	<p>1. 觀察</p> <p>2. 實作及表現</p> <p>3. 紀錄</p>	<p>【家政教育】</p> <p>4-4-1</p>
第 9 週	第 4 章 大顯身手—足球	2	<p>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。</p> <p>3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。</p> <p>3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。</p> <p>3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。</p> <p>3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。</p> <p>4-3-1 了解運動參與在個人、社會及文化層面的意義。</p> <p>5-3-5 重視並能積極促進運動安全。</p>	<p>1. 觀察</p> <p>2. 實作及表現</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>1-1-2</p>
第 10 週	第 4 章 大顯身手—足球	2	<p>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。</p>	<p>1. 觀察</p> <p>2. 紀錄</p>	<p>【性別平等教育】</p>

			<p>3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。</p> <p>3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。</p> <p>3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。</p> <p>3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。</p> <p>4-3-1 了解運動參與在個人、社會及文化層面的意義。</p> <p>5-3-5 重視並能積極促進運動安全。</p>	3. 實作及表現	1-1-2
第 11 週	第 5 章 固若金湯—棒球	2	<p>3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。</p> <p>3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。</p>	<p>1. 觀察</p> <p>2. 實作及表現</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>1-1-2</p>
第 12 週	第 5 章 固若金湯—棒球	2	<p>3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。</p> <p>3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。</p>	<p>1. 觀察</p> <p>2. 紀錄</p> <p>3. 實作及表現</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>1-1-2</p>
第 13 週	第 1 章 大力水手—肌力與肌耐力	2	<p>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。</p> <p>3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。</p> <p>4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。</p> <p>5-3-5 重視並能積極促進運動安全。</p>	<p>1. 觀察</p> <p>2. 實作及表現</p> <p>測驗</p> <p>女生 800 公尺</p> <p>男生 1600 公尺</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>1-1-2</p>
第 14 週	第 2 章 勇冠三軍—鐵人三項	2	<p>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。</p> <p>3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。</p> <p>3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增</p>	<p>1. 觀察</p> <p>2. 實作及表現</p> <p>3. 問與答</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>1-4-5</p> <p>【家政教育】</p> <p>4-4-1</p>

			<p>進運動表現。</p> <p>3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。</p> <p>4-3-1 了解運動參與在個人、社會及文化層面的意義。</p> <p>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。</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>【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>
第 15 週	第 3 章 力拔山河—— 八人制拔河	2	<p>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。</p> <p>3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。</p> <p>3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。</p> <p>3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。</p> <p>3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。</p> <p>4-1-5 透過童玩、民俗等身體活動，了解本土文化。</p> <p>6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。</p>	<p>1. 觀察</p> <p>2. 實作及表現</p>	<p>【生涯發展教育】</p> <p>1-1-2</p>
第 16 週	第 3 章 力拔山河—— 八人制拔河	2	<p>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。</p> <p>3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。</p> <p>3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。</p>	<p>1. 觀察</p> <p>2. 實作及表現</p>	<p>【生涯發展教育】</p> <p>1-1-2</p> <p>1-2-1</p>

			<p>3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。</p> <p>3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。</p> <p>4-1-5 透過童玩、民俗等身體活動，了解本土文化。</p> <p>6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。</p>		
第 17 週	第 1 章 步步高升—— 競技啦啦隊	2	<p>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。</p> <p>3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。</p> <p>3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。</p> <p>3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。</p> <p>4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。</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>6-3-5 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。</p>	<p>1. 觀察</p> <p>2. 實作及表現</p>	<p>【生涯發展教育】</p> <p>1-2-1</p>
第 18 週	第 2 章 氣身功夫—— 武術	2	<p>3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。</p> <p>3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。</p> <p>4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。</p>	<p>1. 觀察</p> <p>2. 實作及表現</p>	<p>【人權教育】</p> <p>1-3-4</p>

			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。		
第 19 週	第 3 章 繩乎其技—— 跳繩	2	1-3-1 了解身體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 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。 4-3-5 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。	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
第 20 週	第 4 章 繩乎其技—— 跳繩	2	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。 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。 4-3-5 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。	1. 觀察 2. 實作及表現 8 人長繩測驗	【性別平等教育】 1-4-5 【生涯發展教育】 1-3-1 2-3-2

第 21 週	第 3 章 繩乎其技—— 跳繩	2	<p>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。</p> <p>3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。</p> <p>3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。</p> <p>3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。</p> <p>3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。</p> <p>4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。</p> <p>5-3-5 重視並能積極促進運動安全。</p>	<p>1. 觀察</p> <p>2. 實作及表現</p> <p>8人長繩測驗</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>

教材版本	康軒	實施年級 (班級/組別)	九年級	教學節數	每週(2)節，本學期共(34)節
課程目標	1. 了解並運用各種技能方式，以增進運動表現。 2. 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 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-2-4 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 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。 4-3-1 了解運動參與在個人、社會及文化層面的意義。 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。 6-3-5 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。 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】 【資訊教育】 【人權教育】 【家政教育】 【生涯發展教育】 【海洋教育】				

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 章 叱吒風雲——籃球	2	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。 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。 4-3-1 了解運動參與在個人、社會及文化層面的意義。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	1. 觀察 2. 實作及表現 3. 紀錄	【生涯發展教育】 1-1-2
第 2 週	第 1 章 叱吒風雲——籃球	2	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。 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。 4-3-1 了解運動參與在個人、社會及文化層面的意義。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	1. 觀察 2. 實作及表現 3. 紀錄	【生涯發展教育】 1-1-2
第 3 週	第 2 章 以智取勝——排球	2	3-2-4 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。	1. 觀察 2. 實作及表現	【生涯發展教育】

			<p>3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。</p> <p>3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。</p> <p>4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。</p>		1-1-2
第 4 週	第 2 章 以智取勝——排球	2	<p>3-2-4 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。</p> <p>3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。</p> <p>3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。</p> <p>4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。</p>	<p>1. 觀察</p> <p>2. 實作及表現</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>2-2-3</p> <p>2-4-5</p> <p>【家政教育】</p> <p>4-2-3</p> <p>4-4-4</p>
第 5 週	第 3 章 克敵制勝——桌球	2	<p>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。</p> <p>3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。</p> <p>3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。</p> <p>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。</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>1. 觀察</p> <p>2. 實作及表現</p> <p>3. 紀錄</p>	<p>【生涯發展教育】</p> <p>1-2-1</p> <p>3-3-5</p>
第 6 週	第 3 章 克敵制勝——桌球	2	<p>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。</p> <p>3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。</p> <p>3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰</p>	<p>1. 觀察</p> <p>2. 實作及表現</p> <p>3. 紀錄</p> <p>※桌球雙人對傳</p>	<p>【生涯發展教育】</p> <p>1-2-1</p> <p>3-3-5</p>

			略。 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。 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。		
第 7 週	第 4 章 全力出擊——羽球	2	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 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。	1. 觀察 2. 實作及表現 3. 問與答	【生涯發展教育】 3-3-5。
第 8 週	第 4 章 全力出擊——羽球	2	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 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。	1. 觀察 2. 實作及表現 3. 問與答 ※羽球發球 20 顆（正、反手各 20 顆）	【生涯發展教育】 3-3-5
第 9 週	第 1 章 千變萬化——創造性舞蹈	2	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。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 7-3-4 分析人類行為如何改變全球環境，	1. 觀察 2. 實作及表現 3. 紀錄	【生涯發展教育】 1-2-1 1-3-1

			並探討環境改變對人類健康的影響。		
第 10 週	第 1 章 千變萬化——創造性舞蹈	2	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。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 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。	1. 觀察 2. 實作及表現 3. 紀錄	【生涯發展教育】 1-2-1 1-3-1
第 11 週	第 2 章 舞動青春——街舞	2	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。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運表現。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。	1. 觀察 2. 討論 3. 實作及表現 4. 紀錄	【生涯發展教育】 1-2-1 1-3-1 3-3-3 【家政教育】 2-3-3
第 12 週	第 3 章 健康活力百分百——有氧舞蹈	2	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。 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。 4-3-1 了解運動參與在個人、社會及文化層面的意義。 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。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	1. 觀察 2. 紀錄 3. 實作及表現	【生涯發展教育】 1-2-1 1-3-1 3-3-3

第 13 週	第 4 章 水中流線美——游泳	2	<p>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。</p> <p>3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。</p> <p>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。</p> <p>4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。</p>	<p>1. 觀察</p> <p>2. 實作及表現</p>	<p>【生涯發展教育】</p> <p>1-1-2</p> <p>1-2-1</p> <p>【家庭教育】</p> <p>3-2-3</p>
第 14 週	攀岩體驗	2	<p>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。</p> <p>3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。</p> <p>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。</p> <p>4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。</p>	<p>1. 觀察</p> <p>2. 實作及表現</p>	<p>【生涯發展教育】</p> <p>1-1-2</p> <p>1-2-1</p> <p>【家庭教育】</p> <p>3-2-3</p>
第 15 週	攀岩體驗	2	<p>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。</p> <p>3-2-4 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。</p> <p>3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。</p> <p>3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。</p> <p>3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。</p> <p>5-3-5 重視並能積極促進運動安全。</p>	<p>1. 觀察</p> <p>2. 紀錄</p> <p>3. 實作及表現</p>	<p>【生涯發展教育】</p> <p>1-1-2</p>

第 16 週	高智爾球	2	<p>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。</p> <p>3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。</p> <p>3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。</p> <p>3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。</p> <p>3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。</p>	<p>1. 觀察</p> <p>2. 紀錄</p> <p>3. 實作及表現</p>	<p>【生涯發展教育】</p> <p>1-2-1</p> <p>3-3-5</p>
第 17 週	高智爾球	2	<p>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。</p> <p>3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。</p> <p>3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。</p> <p>3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運表現。</p> <p>4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。</p> <p>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。</p>	<p>1. 觀察</p> <p>2. 紀錄</p> <p>3. 實作及表現</p>	<p>【生涯教育】</p> <p>1-2-1</p> <p>3-3-3</p> <p>【家政教育】</p> <p>2-3-3</p>

◎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。