

臺南市公立東區忠孝國民中學 109 學年度第一學期 九 年級 健體 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(60)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	【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】				
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 開學)	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. 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
第一週	第 4 單元 球類運動大拼盤 第 1 章 攻城掠地 籃球	2	3-3-2	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 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. 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

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

					權教育】2-4-2
第二週	第4單元 球類運動大拼盤 第1章 攻城掠地 籃球	2	3-3-2、3-3-3、3-3-5、5-3-5	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. 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
第三週	第4單元 球類運動大拼盤 第1章 攻城掠地 籃球	2	3-3-2、3-3-3、3-3-5、5-3-5	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4週	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. 分享 2. 觀察	【性別平等教育】1-4-1【資訊教育】3-4-7【人權教育】2-4-2
第四週	第4單元 球類運動大拼盤 第2章 直截了當 排球	2	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
第5週	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	【性別平等教育】1-4-1【資訊教育】3-4-7【人權教育】2-4-2
第五週	第4單元 球類運動大拼盤 第2章 直截了當 排球	2	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
第6週	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	【性別平等教育】1-4-1【資訊教育】3-4-7【人權教育】2-4-2
第六週	第4單元 球類運動大拼盤 第2章 直截了當 排球	2	1-3-1、3-3-1、3-3-3、3-3-4、4-3-5	1. 觀察 2. 實作及表現 3. 紀錄	【性別平等教育】1-1-2
第7週 (10/13、10/14 段考)	第1單元 邁向健康體位的人生	1	1-3-2、2-3-2、2-3-3【第一次評量週】	1. 觀察 2. 分組討論	【性別平等教育】1-4-1【資訊

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

	第2章 體位觀測站			3.分組參與程度 4.問與答	教育】3-4-7【人權教育】2-4-2
第七週	第4單元 球類運動大拼盤 第3章 掌握青春 手球	2	3-3-3、3-3-5、4-3-5、6-3-1【第一次評量週】	1.觀察 2.實作及表現	【家政教育】4-4-1
第8週	第1單元 邁向健康體位的人生 第3章 健康體位管理	1	1-3-2、2-3-3、2-3-6、7-3-1、7-3-2	1.分組討論 2.影片欣賞 3.課前準備 4.觀察	【資訊教育】3-4-7【家政教育】1-4-1
第八週	第4單元 球類運動大拼盤 第3章 掌握青春 手球	2	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
第9週	第1單元 邁向健康體位的人生 第3章 健康體位管理	1	1-3-2、2-3-3、2-3-6、7-3-1、7-3-2	1.觀察 2.問與答 3.分組討論	【資訊教育】3-4-7【家政教育】1-4-1
第九週	第4單元 球類運動大拼盤 第4章 大顯身手 足球	2	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	【性別平等教育】1-1-2
第10週	第1單元 邁向健康體位的人生 第3章 健康體位管理	1	1-3-2、2-3-3、2-3-6、7-3-1、7-3-2	1.觀察	【資訊教育】3-4-7【家政教育】1-4-1
第十週	第4單元 球類運動大拼盤 第4章 大顯身手 足球	2	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.紀錄 3.實作及表現	【性別平等教育】1-1-2
第11週	第2單元 人際關係新視界 第1章 在人際關係中成長	1	6-3-3	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
第十一週	第4單元 球類運動大拼盤 第5章 固若金湯 棒球	2	3-3-1、3-3-3	1.觀察 2.實作及表現	【性別平等教育】1-1-2
第12週 (11/18-11/20 校外教學)	第2單元 人際關係新視界 第1章 在人際關係中成長	1	6-3-3	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
第十二週	第4單元 球類運動大拼盤	2	3-3-1、3-3-3	1.觀察	【性別平等教

	第5章 固若金湯 棒球			2. 實作及表現 3. 紀錄	育】1-1-2
第13週	第2單元 人際關係新視界 第2章 經營我的家庭關係	1	6-3-2、6-3-3	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
第十三週	第5單元 我是大力士 第1章 大力水手 肌力與肌耐力	2	1-3-1、3-3-1、4-3-3、5-3-5	1. 觀察 2. 實作及表現	【性別平等教育】1-1-2
第14週 (12/2、12/3 段考)	第2單元 人際關係新視界 第2章 經營我的家庭關係	1	6-3-2、6-3-3【第二次評量週】	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
第十四週	第5單元 我是大力士 第1章 大力水手 肌力與肌耐力	2	2-3-1、3-3-1、3-3-4、3-3-5、4-3-1、 4-3-2、5-3-5、6-3-1【第二次評量週】	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】 1-3-1、2-3-2【海洋教育】 1-4-1、1-4-2
第15週	第2單元 人際關係新視界 第3章 網路交友停看聽	1	6-3-2、6-3-3	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
第十五週	第5單元 我是大力士 第3章 力拔山河 八人制拔河	2	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	【生涯發展教育】1-1-2、1-2-1
第16週	第2單元 人際關係新視界 第3章 網路交友停看聽	1	6-3-2、6-3-3	1. 習作 2. 課前準備 3. 觀察	【性別平等教育】2-1-3

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

				4. 實作及表現 5. 紀錄 6. 問卷調查	
第十六週	健身操	2	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	【生涯發展教育】1-2-1
第 17 週	第 3 單元 飲食消費新趨勢 第 1 章 現代飲食趨勢	1	2-3-1、2-3-3	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
第十七週	健身操	2	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
第 18 週	第 3 單元 飲食消費新趨勢 第 1 章 現代飲食趨勢	1	2-3-1、2-3-3	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
第十八週	第 4 單元 超越巔峰顯神通 第 1 章 叱吒風雲—籃球	2	6-3-4	1. 觀察 2. 實作及表現 3. 紀錄	【性別平等教育】3-3-1【家政 教育】4-2-3、 4-4-4
第 19 週	第 3 單元 飲食消費新趨勢 第 2 章 安全衛生的飲食	1	2-3-4、2-3-5	1. 課前準備 2. 觀察 3. 實作及表現 4. 紀錄	【家政教育】 3-2-5
第十九週	第 6 單元 躍動生命的節奏 第 3 章 繩乎其技 跳繩	2	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
第 20 週 (1/14、1/15 段考)	第 3 單元 飲食消費新趨勢 第 2 章 安全衛生的飲食	1	2-3-4、2-3-5【第三次評量週】	1. 課前準備 2. 觀察	【家政教育】 3-2-5

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

				3. 實作及表現 4. 紀錄	
第二十週	第6單元 躍動生命的節奏 第3章 繩乎其技 跳繩	2	1-3-1、3-3-1、3-3-2、3-3-3、3-3-5、 4-3-5、5-3-5【第三次評量週】	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21週 (1/20 休業式)	第1單元 快樂人生開步走 第1章 與壓力同行	1	2-3-1、3-3-3、3-3-5、5-3-5、6-3-1、 6-3-2、6-3-5	1. 觀察 2. 紀錄 3. 實作及表現	【性別平等教育】1-4-5【人權教育】1-3-4【家政教育】4-4-1
第二十一週	第4單元 超越巔峰顯神通 第1章 叱吒風雲—籃球	2	6-3-4【休業式】	1. 觀察 2. 實作及表現 3. 紀錄	【性別平等教育】3-3-1【家政教育】4-2-3、 4-4-4

◎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。

臺南市公立東區忠孝國民中學 109 學年度第二學期 九 年級 健體 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)	九年級	教學節數	每週(3)節，本學期共(51)節
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> 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。 				

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

領域能力指標	1-3-1、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	【環境教育】、【資訊教育】、【家庭教育】、【家政教育】、【性別平等教育】、【生涯發展教育】1-2-、【生涯發展教育】、【生涯教育】、【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 (2/17開學)	第1單元 快樂人生開步走 第1章 與壓力同行	1	6-3-4	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
第一週	第4單元 超越巔峰顯神通 第1章 叱吒風雲—籃球	2	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 3. 紀錄	【生涯發展教育】1-1-2
第2週	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
第二週	第4單元 超越巔峰顯神通 第1章 叱吒風雲—籃球	2	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 3. 紀錄	【生涯發展教育】1-1-2
第3週	第1單元 快樂人生開步走 第2章 與情緒過招	1	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
第三週	第4單元 超越巔峰顯神通 第2章 以智取勝—排球	2	3-2-4、3-3-3、3-3-5、4-3-5	1. 觀察 2. 實作及表現	【生涯發展教育】1-1-2
第4週	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. 實作及表現	【性別平等教育】2-2-3、2-4-5

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

					【家政教育】 4-2-3、4-4-4
第四週	第4單元 超越巔峰顯神通 第2章 以智取勝—排球	2	3-2-4、3-3-3、3-3-5、4-3-5	1. 觀察 2. 實作及表現	【生涯發展教育】1-1-2
第5週	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. 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
第五週	第4單元 超越巔峰顯神通 第3章 克敵制勝—桌球	2	1-3-1、3-3-1、3-3-3、6-3-5、7-3-3	1. 觀察 2. 實作及表現 3. 紀錄	【生涯發展教育】1-2-1、3-3-5
第6週	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. 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
第六週	第4單元 超越巔峰顯神通 第3章 克敵制勝—桌球	2	1-3-1、3-3-1、3-3-3、6-3-5、7-3-3	1. 觀察 2. 實作及表現 3. 紀錄	【生涯發展教育】1-2-1、3-3-5
第7週	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 【第一次評量週】	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
第七週	第4單元 超越巔峰顯神通 第4章 全力出擊—羽球	2	3-3-1、3-3-3、3-3-4、3-3-5 【第一次評量週】	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
第八週	第4單元 超越巔峰顯神通 第4章 全力出擊—羽球	2	3-3-1、3-3-3、3-3-4、3-3-5	1. 觀察 2. 實作及表現 3. 問與答	【生涯發展教育】3-3-5
第9週	第2單元 綠色生活護地球	1	7-3-4、7-3-5	1. 觀察	【資訊教育】

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

	第2章 綠色行動			2. 紀錄	3-4-7【環境教育】5-3-1
第九週	第4單元 超越巔峰顯神通 第2章 以智取勝—排球	2	3-2-4、3-3-3、3-3-5、4-3-5	1. 觀察 2. 實作及表現	【生涯發展教育】1-1-2
第10週	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
第十週	第4單元 超越巔峰顯神通 第1章 叱吒風雲—籃球	2	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 3. 紀錄	【生涯發展教育】1-1-2
第11週	第3單元 職場生涯快樂行 第1章 我的未來不是夢	1	6-3-4	1. 觀察 2. 紀錄	【生涯發展教育】3-3-5
第十一週	第4單元 超越巔峰顯神通 第2章 以智取勝—排球	2	3-2-4、3-3-3、3-3-5、4-3-5	1. 觀察 2. 實作及表現	【生涯發展教育】1-1-2
第12週	第3單元 職場生涯快樂行 第1章 我的未來不是夢	1	6-3-4	1. 觀察 2. 紀錄	【生涯發展教育】3-3-5
第十二週	第4單元 超越巔峰顯神通 第3章 克敵制勝—桌球	2	1-3-1、3-3-1、3-3-3、6-3-5、7-3-3	1. 觀察 2. 實作及表現 3. 紀錄	【生涯發展教育】1-2-1、3-3-5
第13週 (5/10、5/11 段考)	第3單元 職場生涯快樂行 第2章 職業安全與健康	1	5-3-2、7-3-1【第二次評量週】	1. 觀察 2. 紀錄	【人權教育】 2-4-7【生涯發展教育】3-3-5
第十三週	第4單元 超越巔峰顯神通 第4章 全力出擊—羽球	2	3-3-1、3-3-3、3-3-4、3-3-5	1. 觀察 2. 實作及表現 3. 問與答	【生涯發展教育】3-3-5
第14週 (5/15、5/16 會考)	第3單元 職場生涯快樂行 第2章 職業安全與健康	1	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
第十四週	第5單元 創造人生力與美 第4章 水中流線美—陸上游 泳	2	1-3-1、3-3-2、4-3-2、4-3-5	1. 觀察 2. 實作及表現	【生涯發展教育】1-1-2、1-2-1 【家庭教育】 3-2-3

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

第 15 週	第 3 單元 職場生涯快樂行 第 2 章 職業安全與健康	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
第十五週	第 5 單元 創造人生力與美 第 4 章 水中流線美—陸上游 泳	2	1-3-1、3-3-2、4-3-2、4-3-5	1. 觀察 2. 實作及表現	【生涯發展教育】 1-1-2、1-2-1 【家庭教育】 3-2-3
第 16 週	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
第十六週	複習第 4 單元 第 2 章 以智取勝—排球 第 1 章 叱吒風雲—籃球	2	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. 觀察 2. 紀錄 3. 實作及表現	【生涯發展教育】 1-1-2
第 17 週	第 3 單元 職場生涯快樂行 第 3 章 職場健康促進	1	6-3-4、6-3-5、6-3-6	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、3-3-1【家政教育】 4-2-3、 4-4-4
第十七週	複習第 4 單元 第 4 章 全力出擊—羽球 第 3 章 克敵制勝—桌球	2	1-3-1、3-3-1、3-3-3、3-3-4、3-3-5、 6-3-5、7-3-3	1. 觀察 2. 紀錄 3. 實作及表現	【生涯發展教育】 1-2-1、3-3-5
第 18 週					
第十八週					
第 19 週 (6/24、6/25 段考)					
第十九週					
第 20 週 (6/30 休業式)					
第二十週					

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

- ◎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。