

臺南市立後壁國民中學 110 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)

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(63)節		
課程目標	<p>健康</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 探討健康的內涵，採取正確的自我照護，以提升整體健康水準。 2. 了解青春期身心需求及學會調適身心變化。 3. 建立自我概念，培養自我悅納的態度，積極實現自我。 <p>體育</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 認識運動前健康評估與體適能檢測。 2. 了解運動處方設計原則。 3. 建立使用運動設施安全意識。 						
總綱核心素養	<p>A1 身心素質與自我精進</p> <p>A2 系統思考與解決問題</p> <p>A3 規劃執行與創新應變</p> <p>B1 符號運用與溝通表達</p> <p>B2 科技資訊與媒體素養</p> <p>B3 藝術涵養與美感素養</p> <p>C1 道德實踐與公民意識</p> <p>C2 人際關係與團隊合作</p> <p>C3 多元文化與國際理解</p>						
融入之重大議題	【人權教育】【生涯規劃教育】【安全教育】【防災教育】【性別平等教育】【海洋教育】【環境教育】						
課程架構脈絡							
教學期程(週次起訖)	單元與活動名稱	節數	領域核心素養	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
1 開學	第1單元 身體密碼面面觀 第1章	3	.藉由思考自己期待的理想樣貌，分析身體意象的影響因素。 能理解奧林匹克之相關知識與	1b-IV-2:認識健康技能和生活技能的實施程序概念。	Eb-IV-1:媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。	1. 觀察 2. 分組討論 3. 實作及表現	【生命教育】 【環境教育】

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

	鏡中自我大不同 第4單元 運動生活 第1章 五環運動力—奧林匹克教育		情意精神原理，並能實踐在日常生活當中。	2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。	Cb-IV-3:奧林匹克運動會的精神。	4. 紀錄	
2	第1單元 身體密碼面面觀 第1章	3	.藉由思考自己期待的理想樣貌，分析身體意象的影響因素。能理解奧林匹克之相關知識與情意精神原理，並能實踐在日常生活當中。	1b-IV-2:認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。	Eb-IV-1:媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 Cb-IV-3:奧林匹克運動會的精神。	1. 觀察 2. 分組討論 3. 實作及表現 4. 紀錄	【生命教育】 【環境教育】
3	鏡中自我大不同 第4單元 運動生活 第1章 五環運動力—奧林匹克教育	3					
4	第1單元 身體密碼面面觀 第2章	3	分析與理解BMI、腰臀比、體脂肪等資訊及意義，以便自我檢視有無過輕或過重。 透過體適能之相關知識與技能原理，並能評估自我身體能力，反思及結合個人生活，擬定屬於自己的計畫並有效執行在日常生活當中	1a-IV-3:評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。	Ea-IV-4:正向的身體意象與體重控制計畫。 Ab-IV-1:體適能促進策略與活動方法。	1. 觀察 2. 分組討論 3. 實作及表現 4. 紀錄	【生涯規畫教育】
5	身體數字大解密 第4單元 運動生活 第2章	3					
6	打造健康規律新生活—體適能計畫擬定與執行	3					
7 第一次定期考	第1單元 身體密碼面面觀 第2章 身體數字大解密 第4單元 運動生活 第2章 打造健康規律新生活—體適能計畫擬定與執行	3	分析與理解BMI、腰臀比、體脂肪等資訊及意義，以便自我檢視有無過輕或過重。 透過體適能之相關知識與技能原理，並能評估自我身體能力，反思及結合個人生活，擬定屬於自己的計畫並有效執行在日常生活當中	1a-IV-3:評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。	Ea-IV-4:正向的身體意象與體重控制計畫。 Ab-IV-1:體適能促進策略與活動方法。	1. 觀察 2. 分組討論 3. 實作及表現 4. 紀錄	【生涯規畫教育】
8 戶外教學	第1單元 身體密碼面面觀 第2章 身體數字大解密 第4單元 運動生活 第2章 打造健康規律新生活—體	3	分析與理解BMI、腰臀比、體脂肪等資訊及意義，以便自我檢視有無過輕或過重。 透過體適能之相關知識與技能原理，並能評估自我身體能力，反思及結合個人生活，擬定屬於自己的計畫並有效執行在日常生活當中	1a-IV-3:評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。	Ea-IV-4:正向的身體意象與體重控制計畫。 Ab-IV-1:體適能促進策略與活動方法。	1. 觀察 2. 分組討論 3. 實作及表現 4. 紀錄	【生涯規畫教育】

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

	適能計畫擬定與執行						
9	第1單元 身體密碼面面觀 第3章 成為更好的自己 第5單元 神來之手	3	能運用適切的健康資訊、調整生活作息、健康飲食和規律運動，在健康生活型態的範疇中擬定體重控制行動策略。 了解標槍及鉛球的動作要領。	1b-IV-4:提出健康自主管理的行動策略。 1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。	Fa-IV-1:自我認同與自我實現。 Ga-IV-1:跑、跳與推擲的基本技巧。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 合作學習	【生涯規畫教育】 【品德教育】
10	第1章 一擲定江山—投擲	3					
11		3					
12	第2單元 飲食消費新趨勢 第1章 健康飲食趨勢	3	了解臺灣飲食趨勢變動的可能因素。 能做出跑壘的各項動作技巧，並學習運用於其他運動項目或日常生活中，保護個人人身安全。	1a-IV-3:評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1d-IV-1:了解各項運動技能原理。	Ea-IV-3:從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。 Hd-IV-1:守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 合作學習	【閱讀素養教育】 【品德教育】
13	第6單元 球之有道 第1章 疾風勁壘—棒壘球	3					
14 第二次定期考	第2單元 飲食消費新趨勢 第1章 健康飲食趨勢 第6單元 球之有道 第1章 疾風勁壘—棒壘球	3	了解臺灣飲食趨勢變動的可能因素。 能做出跑壘的各項動作技巧，並學習運用於其他運動項目或日常生活中，保護個人人身安全。	1a-IV-3:評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1d-IV-1:了解各項運動技能原理。	Ea-IV-3:從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。 Hd-IV-1:守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 合作學習	【閱讀素養教育】 【品德教育】
15 校慶	第2單元 飲食消費新趨勢 第1章 健康飲食趨勢 第6單元 球之有道 第1章 疾風勁壘—棒壘球	3	了解臺灣飲食趨勢變動的可能因素。 能做出跑壘的各項動作技巧，並學習運用於其他運動項目或日常生活中，保護個人人身安全。	1a-IV-3:評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1d-IV-1:了解各項運動技能原理。	Ea-IV-3:從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。 Hd-IV-1:守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 合作學習	【閱讀素養教育】 【品德教育】
16	第2單元 飲食消費新趨勢 第2章 「食」事求「識」	3	知曉如何辨識消費資訊以選購合適的健康產品，並力行於生活中。 能學會籃球三對三的進攻技術與策略，並實際應用於比賽或活動中。	1a-IV-3:評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1c-IV-2:評估運動風險，維護安全的運動情境。	Aa-IV-1:生長發育的自我評估與因應策略。 Hb-IV-1:陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 合作學習	【生命教育】 【人權教育】
17	第6單元 球之有道 第2章 門陣特攻—籃球	3					

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

18	第3單元 快樂人生開步走 第1章 與情緒過招 第6單元 球之有道 第3章 防城如意—排球	3	能分析不同情境下，情緒的產生與變化。 了解排球的防守基本技術。	1a-IV-2:分析個人與群體健康的影響因素。 1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。	Fa-IV-4:情緒與壓力因應與調適的方案。 Ha-IV-1:網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 觀察 2. 分組討論 3. 實作及表現 4. 紀錄	【生命教育】
19		3					
20		3					
21 第三次定期考	第3單元 快樂人生開步走 第1章 與情緒過招 第6單元 球之有道 第3章 防城如意—排球	3	能分析不同情境下，情緒的產生與變化。 了解排球的防守基本技術。	1a-IV-2:分析個人與群體健康的影響因素。 1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。	Fa-IV-4:情緒與壓力因應與調適的方案。 Ha-IV-1:網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 觀察 2. 分組討論 3. 實作及表現 4. 紀錄	【生命教育】

◎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。

◎集中式特教班採全班以同一課綱實施敘寫。

臺南市立後壁國民中學 110 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)

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(53)節		
課程目標	<p>健康</p> <ol style="list-style-type: none"> 一能認識傳染病發生的三要素，了解台灣及國際間常見傳染病現況與防治策略，二、分析傳染病對個人健康與社會發展的影響，在生活中實踐預防傳染病的健康技能與能力。 了解臺灣全民健保的概念，認識醫療分級、家庭醫師、轉診、醫藥分業、急診等制度，以有效運用醫療資源。 認識錯誤用藥對於人體的影響、藥品的分類及正確用藥五大核心能力。 <p>體育</p> <ol style="list-style-type: none"> 體適能的提升是維持健康、促進生活品質的重要指標。每個人的體適能狀況不同，透過適當運動皆可以進步。本單元介紹心肺耐力的基本概念、學習如何測量心跳，以及擬定運動計畫的基本概念，奠定日後擬定個別運動計畫的基礎。運動營養則是在一般的營養概念外，讓我們進一步了解各種營養素與運動的關係，運動中如何攝取，藉以增進運動效能。跆拳道則透過禮儀、基本技術介紹、以及展演活動，培養學生做一個有體有德的青少年。 本單元包括幾種不同類型的運動，使學生能更多元的接觸與認識，飛盤運動介紹基礎概念、接盤技巧，以及飛盤飛行的原理，來學習投擲等技巧，並透過擲遠、擲準及越野賽等有趣的比賽方式，連結技術與戰術。游泳則是將捷泳技術精細拆解，透過各種循序漸進的練習培養捷泳能力。創造性舞蹈則運用「身體、空間、時間、動力、關係」等五大要素，引導我們以身體回應生活周遭視覺、聽覺、意象等刺激，激發身體自主性的舞動，嘗試不同身體律動經驗的探索，並且能以自發性的動作創作，激發學生的創意思維。 						
總綱核心素養	A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題 A3 規劃執行與創新應變 B1 符號運用與溝通表達 B2 科技資訊與媒體素養 B3 藝術涵養與美感素養 C1 道德實踐與公民意識 C2 人際關係與團隊合作 C3 多元文化與國際理解						
融入之重大議題	【環境教育】【生命教育】【法治教育】【家庭教育】【品德教育】【性別平等教育】【人權教育】						
課程架構脈絡							
教學期程(週次 起訖)	單元與活動名稱	節數	領域核心素養	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
1 開學典禮	預備週						
2	第1單元	3	理解性衝動是一種生理欲望的	1a-IV-4:理解促進健	Db-IV-2:青春期身心	1. 認知評量	【性別平等教育】

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

3	「性」福方程式 第1章 青春「性」福頌 第6單元 精益球精 第1章 比手畫腳——棒壘球	3	本能表現，但可以透過理性來管理與控制，學習以健康的方式來自我管理慾望與衝動。 能做出棒壘球打擊戰術短打、打帶跑等動作，表現個人局部或全身性的身體控制能力，展現個人的運動潛能。	康生活的策略與資源規範。 1c-IV-3:了解身體發展與動作發展的關係。 d. 技能原理。	變化的調適與性衝動健康因應的策略。 Hd-IV-1:守備／跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	2. 情意評量 3. 技能評量	【品德教育】
4	第1單元 「性」福方程式	3	澄清性傳染病相關迷思，認識性傳染病的嚴重性與對生活品質的影響，了解並願意採取正確的預防方法。	2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	Db-IV-8:愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。	1. 認知評量 2. 情意評量 3. 技能評量	【人權教育】
5	第2章	3					
6	性病防護網	3					
7 第一次定期考	第3單元 快樂人生開步走 第1章 與情緒過招 第6單元 球之有道 第3章 防城如意——排球	3	能分析不同情境下，情緒的產生與變化。 了解排球的防守基本技術。	1a-IV-2:分析個人與群體健康的影響因素。 1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。	Fa-IV-4:情緒與壓力因應與調適的方案。 Ha-IV-1:網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 觀察 2. 分組討論 3. 實作及表現 4. 紀錄	【生命教育】
8	第2單元 綠色生活愛地球	3	了解及關心全球及臺灣目前面臨的環境問題。 在活動中了解個別能力的差異性，學習積極溝通、包容和接納他人的想法。	2a-IV-1:關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 1d-IV-2:反思自己的動作技能。	Ea-IV-3:從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。 Hb-IV-1:攻守入侵性運動動作組合及團隊戰術。	1. 認知評量 2. 情意評量 3. 技能評量	【國際教育】 【環境教育】 【人權教育】
9	第1章	3					
10	全民總動員 第6單元 精益球精 第2章 防禦陣線聯盟——籃球	3					
11	第2單元 綠色生活愛地球	3	了解全球環境保護行動的實例。進行練習或競賽時，遵守規範，注意運動安全，並尊重個別差異，採用溝通與合作的模式，培養團隊意識。	2a-IV-3:深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 1d-IV-3:應用運動比賽的各項策略。	Ca-IV-3:環保永續為基礎的綠色生活型態。 Ha-IV-1:網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 認知評量 2. 情意評量 3. 技能評量	【國際教育】 【品德教育】
12	第2章	3					
13	做個有型的地球人 第6單元 精益球精 第4章 乒乓旋風——桌球	3					
14 第二次定期考	第2單元 綠色生活愛地球 第2章 做個有型的地球人 第6單元 精益球精	3	了解全球環境保護行動的實例。進行練習或競賽時，遵守規範，注意運動安全，並尊重個別差異，採用溝通與合作的模式，培養團隊意識。	2a-IV-3:深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 1d-IV-3:應用運動比賽的各項策略。	Ca-IV-3:環保永續為基礎的綠色生活型態。 Ha-IV-1:網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 認知評量 2. 情意評量 3. 技能評量	【國際教育】 【品德教育】

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

	第4章 乒乓旋風——桌球						
15	第3單元 永續經營健康路 第1章 健康我最型 第6單元 精益求精 第5章 東攔西阻——排球	3	了解健康生活方式對健康的影響力，並且能在生活中實踐健康生活型態。 學會如何將排球攔網運用在比賽上。	1b-IV-3:因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和 生活技能。 2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。	Da-IV-4:健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。 (主學習內容) Ha-IV-1:網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 認知評量 2. 情意評量 3. 技能評量	【生命教育】 【生涯規劃教育】
16		3					
17		3					
18		3					
19 畢業典禮	第3單元 永續經營健康路 第1章 健康我最型 第6單元 精益求精 第5章 東攔西阻——排球	2	了解健康生活方式對健康的影響力，並且能在生活中實踐健康生活型態。 學會如何將排球攔網運用在比賽上。	1b-IV-3:因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和 生活技能。 2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。	Da-IV-4:健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。 (主學習內容) Ha-IV-1:網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 認知評量 2. 情意評量 3. 技能評量	【生命教育】 【生涯規劃教育】

◎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。

◎集中式特教班採全班以同一課綱實施敘寫。