

臺南市太子國民中學 110 學年度第一學期九年級彈性學習 社區信仰與生活 課程計畫(■普通班□特教班)班)

學習主題名稱 (中系統)	青春飛揚	實施年級 (班級組別)	九年級	教學節數	本學期共(21)節			
彈性學習課程 四類規範	<p>1. <input checked="" type="checkbox"/> 統整性探究課程 (<input checked="" type="checkbox"/> 主題 <input type="checkbox"/> 專題 <input type="checkbox"/> 議題)</p> <p>3. <input type="checkbox"/> 特殊需求領域課程 身障類: <input type="checkbox"/> 生活管理 <input type="checkbox"/> 社會技巧 <input type="checkbox"/> 學習策略 <input type="checkbox"/> 職業教育 <input type="checkbox"/> 溝通訓練 <input type="checkbox"/> 點字 <input type="checkbox"/> 定向行動 <input type="checkbox"/> 功能性動作訓練 <input type="checkbox"/> 輔助科技運用 資優類: <input type="checkbox"/> 創造力 <input type="checkbox"/> 領導才能 <input type="checkbox"/> 情意發展 <input type="checkbox"/> 獨立發展 其他類: <input type="checkbox"/> 藝術才能班及體育班專門課程</p> <p>4. <input type="checkbox"/> 其他類課程 <input type="checkbox"/> 本土語文/新住民語文 <input type="checkbox"/> 服務學習 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 班際或校際交流 <input type="checkbox"/> 自治活動 <input type="checkbox"/> 班級輔導 <input type="checkbox"/> 學生自主學習 <input type="checkbox"/> 領域補救教學</p>							
設計理念	學生從歷史、文化、教育上的觀點認識奧運，從文化多樣性的巨型舞台認識運動，進而找到喜愛的項目，以培養運動習慣，達到身心健康。							
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。							
課程目標	1. 能了解奧運的歷史、文化脈絡及重要性。 2. 認識奧運的運動項目。 3. 理解田徑的基本知識並能做出基本動作。							
配合融入之領域 或議題	<input type="checkbox"/> 國語文 <input type="checkbox"/> 英語文 <input checked="" type="checkbox"/> 英語文融入參考指引 <input type="checkbox"/> 本土語 <input type="checkbox"/> 數學 <input type="checkbox"/> 社會 <input type="checkbox"/> 自然科學 <input type="checkbox"/> 藝術 <input type="checkbox"/> 綜合活動 <input checked="" type="checkbox"/> 健康與體育 <input type="checkbox"/> 生活課程 <input type="checkbox"/> 科技 <input checked="" type="checkbox"/> 科技融入參考指引 <input type="checkbox"/> 性別平等教育 <input type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input type="checkbox"/> 品德教育 <input type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 科技教育 <input type="checkbox"/> 資訊教育 <input type="checkbox"/> 能源教育 <input type="checkbox"/> 安全教育 <input type="checkbox"/> 防災教育 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input checked="" type="checkbox"/> 多元文化教育 <input checked="" type="checkbox"/> 生涯規劃教育 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 原住民教育 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input checked="" type="checkbox"/> 國際教育							
表現任務	將奧運的相關知識向度，分組以個別小主題上台報告							
課程架構脈絡								
教學期程	節數	單元與活動名稱	學習表現 校訂或相關領域與 參考指引或 議題實質內涵	學習內容 (校訂)	學習目標	學習活動	學習評量	自編自選教材 或學習單
第 1-4 週	4	奧運的由來	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。	1. 蒐集網路相關	1. 了解每種 武術套路	1. 分組自選武術套路練習， 透過彼此溝通與交流，達	3. 完成習 活動單。 4. 小組報	無

C6-1 彈性學習課程計畫(第一、三、四類)

			<p>1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。</p> <p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</p>	<p>的武術拳術，透過練習達到健康的目的。</p> <p>2. 利用身體的控制能力，了解武術的精隨達到精進的目的。</p>	<p>並熟練武術技巧。</p> <p>2. 除了訓練武術技巧對於武術的意義上也必須了解。</p>	<p>到學習的目的。</p> <p>2. 每組比賽結果由其他各組評分作為客觀的評分依據。</p>	<p>告。</p>	
第 5-8 週	4	奧運賽事對運動員的重要性	<p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。</p>	Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。	<p>認識生理、心理與社會之間的關係，了解身體基本構造及照護自己</p>	<p>1. 回去與家人討論運動的方式，為健康把關。</p> <p>2. 調查完畢以後，與大家討論各運動優缺點。</p> <p>3. 找出最適合自己的運動型態。</p>	<p>上課參與小組討論</p> <p>課堂問答</p>	無
第 9-12 週	4	生活與奧運如何連結	<p>1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。</p> <p>1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。</p> <p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</p>	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。	<p>能明白體適能相關知識及重要性。</p>	<p>1. 介紹體適能項目及良好體適能對身體的益處。</p> <p>2. 介紹施測</p>	<p>上課參與</p> <p>技能檢測</p>	學習單

C6-1 彈性學習課程計畫(第一、三、四類)

			4a-IV-2 自我監督、 增強個人促進健康 的行動，並反省修 正。					
第 13-16 週	4	你能說出幾種運 動項目？	1c-IV-2 評估運動風 險，維護安全的運動 情境。 3d-IV-3 應用思考與 分析能力，解決運動 情境的問題。 4c-IV-1 分析並善用 運動相關之科技、資 訊、媒體、產品與服 務。	Fb-IV-1 全人 健康概念與健 康生活型態。	認識生理、心 理與社會之 間的關係，了 解身體基本 構造及照護 自己	1. 透過分組練習，精進投擲 能力。 2. 每組以丟擲的分數計算比 賽成績。	1. 完成學 習單。動 小組報 告。	無
第 17-21 週	5	奧運環代表的意 義	1a-IV-1 理解生理、 心理與社會各層面 健康的概念。 1b-IV-4 提出健康自 主管理的行動策略。 2a-IV-2 自主思考健 康問題所造成的威 脅感與嚴重性。 2b-IV-2 樂於實踐健 康促進的生活型態。 4a-IV-2 自我監督、 增強個人促進健康 的行動，並反省修 正。	Bc-IV-1 簡易 運動傷害的處 理與風險。	明白運動服 裝的穿著知 識，並能選擇 合宜的服裝 產品。	1. 設計環繞校園三公里的接 力長跑，分組進行訓練， 採用接力棒的接力方式進 行練習。 2. 透過有氧的耐力跑練習， 記錄自己的卡路里消耗達 到健康的人生目標。	1. 完成學 習單。動 小組報 告。	無

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎依據「學習表現」之動詞來具體規劃符應「學習活動」之流程，僅需敘明相關學習表現動詞之學習活動即可。

◎彈性學習課程之第 4 類規範(其他類課程)，如無特定「自編自選教材或學習單」，敘明「無」即可。

臺南市太子國民中學 110 學年度第二學期九年級彈性學習 社區信仰與生活 課程計畫(■普通班□特教班)班)

學習主題名稱 (中系統)	青春飛揚	實施年級 (班級組別)	九年級	教學節數	本學期共(18)節			
彈性學習課程 四類規範	<p>1. <input checked="" type="checkbox"/> 統整性探究課程 (<input checked="" type="checkbox"/> 主題 <input type="checkbox"/> 專題 <input type="checkbox"/> 議題)</p> <p>3. <input type="checkbox"/> 特殊需求領域課程 身障類: <input type="checkbox"/> 生活管理 <input type="checkbox"/> 社會技巧 <input type="checkbox"/> 學習策略 <input type="checkbox"/> 職業教育 <input type="checkbox"/> 溝通訓練 <input type="checkbox"/> 點字 <input type="checkbox"/> 定向行動 <input type="checkbox"/> 功能性動作訓練 <input type="checkbox"/> 輔助科技運用 資優類: <input type="checkbox"/> 創造力 <input type="checkbox"/> 領導才能 <input type="checkbox"/> 情意發展 <input type="checkbox"/> 獨立發展 其他類: <input type="checkbox"/> 藝術才能班及體育班專門課程</p> <p>4. <input type="checkbox"/> 其他類課程 <input type="checkbox"/> 本土語文/新住民語文 <input type="checkbox"/> 服務學習 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 班際或校際交流 <input type="checkbox"/> 自治活動 <input type="checkbox"/> 班級輔導 <input type="checkbox"/> 學生自主學習 <input type="checkbox"/> 領域補救教學</p>							
設計理念	探討奧林匹克精神「世界大同」理念，以運動教育為目的，培養具備身體素養的能力。							
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。 J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。							
課程目標	1. 能明白體適能相關知識及重要性。 2. 認識奧運的運動項目。 3. 理解田徑的基本知識並能做出基本動作。							
配合融入之領 域或議題	<input type="checkbox"/> 國語文 <input type="checkbox"/> 英語文 <input checked="" type="checkbox"/> 英語文融入參考指引 <input type="checkbox"/> 本土語 <input type="checkbox"/> 數學 <input type="checkbox"/> 社會 <input type="checkbox"/> 自然科學 <input type="checkbox"/> 藝術 <input type="checkbox"/> 綜合活動 <input checked="" type="checkbox"/> 健康與體育 <input type="checkbox"/> 生活課程 <input type="checkbox"/> 科技 <input checked="" type="checkbox"/> 科技融入參考指引 <input type="checkbox"/> 性別平等教育 <input type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input type="checkbox"/> 品德教育 <input type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 科技教育 <input type="checkbox"/> 資訊教育 <input type="checkbox"/> 能源教育 <input type="checkbox"/> 安全教育 <input type="checkbox"/> 防災教育 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input checked="" type="checkbox"/> 多元文化教育 <input checked="" type="checkbox"/> 生涯規劃教育 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 原住民教育 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input checked="" type="checkbox"/> 國際教育							
表現任務	選擇一位奧運選手為主體，說出他讓自己最感動最想學習之處，並說出自己如何將他的精神落實於生活							
課程架構脈絡								
教學期程	節數	單元與活動名稱	學習表現 校訂或相關領域與 參考指引或 議題實質內涵	學習內容 (校訂)	學習目標	學習活動	學習評量	自編自選教材 或學習單
第 1-4 週	4	從奧運裡探討學 習到的精神	1a-IV-3 評估內在與 外在的行為對健康 造成的衝擊與風險。 1b-IV-1 分析健康技 能和生活技能對健	體 3c-IV-1 表現局部或 全身性的身 體控制能	1. 結合綜合 活動課 程，設計 棒球九宮	3. 設計環繞校園三公里的接 力長跑，分組進行訓練， 採用接力棒的接力方式進 行練習。	3. 完 成 學 活 動 習 單。 4. 小 組 報 告。	無

C6-1 彈性學習課程計畫(第一、三、四類)

			<p>康維護的重要性。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。</p>	<p>力，法展專項運動技能。 健 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 綜 2c-III-1 分析與判讀各類資源，規劃策略以解決日常生活問題。</p>	<p>格。 2. 除了投擲棒球九宮格也訓練學生遇到事情的解決能力。</p>	<p>4. 透過有氧的耐力跑練習，記錄自己的卡路里消耗達到健康的人生目標。</p>		
第 5-8 週	4	奧運運動選手生涯規畫	<p>體 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 健 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 社 2a-IV-2 關注生活周遭的重要議題及其脈絡，發展本土意識與在地關懷</p>	<p>1. 從跑步活動中了解健康與生活的重要性。 2. 從接力比賽中了解互助合作的人生觀。</p>	<p>1. 熟練籃球的運球及上籃技巧。 2. 透過同學彼此的互相幫助提升每個同學的運動能力。</p>	<p>1. 透過分組練習，運球與上籃的技巧。 2. 小組接力方式，完成上籃接力的目標。</p>	<p>1. 完成學活動單。 2. 小組報告。</p>	無
第 9-12 週	4	如何透過生活實踐奧運精神	<p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-2 反思自己的動作技能。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的</p>	<p>1. 將運球及上籃結合接力比賽，讓整</p>	<p>理解肌力訓練及核心肌群對身體的重要性。</p>	<p>1. 介紹核心肌群及徒手肌力訓練的動作 2. 示範與練習 3. 人體不倒翁</p>	分組練習	無

C6-1 彈性學習課程計畫(第一、三、四類)

			運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	個活動 更活潑 有趣。 2. 從活動中了解團隊合作的重要性。				
第 13-16 週	4	我想對奧運選手說	體 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 健 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 社 2a-IV-2 關注生活周遭的重要議題及其脈絡，發展本土意識與在地關懷。	3. 將籃球運球及上籃結合接力比賽，讓整個活動更活潑有趣。 4. 從活動中了解團隊合作的重要性。	3. 熟練籃球的運球及上籃技巧。 4. 透過同學彼此的互相幫助提升每個同學的運動能力。	3. 透過分組練習，運球與上籃的技巧。 4. 小組接力方式，完成上籃接力的目標。	3. 完成學 習單。動 4. 小組報 告。	無
第 17-18 週	2	與我息息相關的運動與生活	健 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 體 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，	體 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 健 2b-IV-2 樂於實踐健	了解身體健康、家庭及社會的衝擊風險，且能因應不同的生活情境，善用拒絕技巧、自我控制。	1. 影片分享 2. 案例分享	上課參與 小組討論	無

C6-1 彈性學習課程計畫(第一、三、四類)

		<p>法展專項運動技能。</p> <p>社 2a-IV-2 關注生活周遭的重要議題及其脈絡,發展本土意識與在地關懷。</p>	<p>康促進的生活型態。</p> <p>社 2a-IV-2 關注生活周遭的重要議題及其脈絡,發展本土意識與在地關懷</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。

◎依據「學習表現」之動詞來具體規劃符應「學習活動」之流程,僅需敘明相關學習表現動詞之學習活動即可。

◎彈性學習課程之第 4 類規範(其他類課程),如無特定「自編自選教材或學習單」,敘明「無」即可。