C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

臺南市公立東區忠孝國民中學110學年度第一學期**九年級健體領域**學習課程(調整)計畫(■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(2)節，本學期共(42)節
課程目標	健康 1.了解身體意象的意涵及其影響因素，並能思辨媒體或廣告中身體意象的訊息，運用批判性思考技能來澄清迷思。 2.了解過輕或過重對身體可能造成的危害，且能運用客觀的健康數據來評估並擬定體重控制行動策略。 3.能夠釐清媒體呈現體重控制的迷思，並以適合自己的自主健康管理的體重控制行動策略來實踐健康生活型態。 4.了解臺灣社會的轉變對飲食的影響，認識常見的飲食保健類型，能夠了解其對人健康的影響，進而做個聰明的消費者。 5.能辨識資訊以選購合適的健康產品，並了解消費者的權益與應盡的義務，成為理性的消費者。 6.透過分析不同情境下的情緒變化，學習管理情緒，熟悉情緒調適技能，讓自己成為積極快樂的人。 7.認識壓力，並能進行自我覺察與調適，健康的面對壓力。 8.認識常見的異常行為，以便進行預防與同理他人異常行為的發生，並提供適當的協助。 體育 1.介紹奧林匹克之相關知識，並了解奧林匹克的價值精神，以實踐在日常生活中。 2.了解體適能之相關知識與技能原理，並能思考與設計適合自己的運動計畫，進一步養成運動習慣。 3.了解階梯有氧和拳擊有氧的基本動作要領與練習方法。 4.了解標槍及鉛球的相關知識與動作要領。 5.了解保齡球的相關知識與動作要領。 6.了解棒壘球之相關知識與技能原理，並能反思和與發展學習策略，以改善動				

	作技能。 7.學習籃球三對三的進攻技術與策略，並能實際應用。 8.了解排球防守與接球的差異，並能將排球的防守基本技術運用在比賽中。 9.了解手球傳接球及射門之相關要領與方法。 10.了解羽球正(反)手平抽球、正(反)手網前撲球之動作要領與運用時機，並能透過練習與反思增進動作技能。
該學習階段 領域核心素養	A2:系統思考與解決問題 B2:科技資訊與媒體素養 C2:人際關係與團隊合作

課程架構脈絡

教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	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		
第1週 (9/01開學)	第1單元身體密碼面面觀 第1章鏡中自我大不同	1	藉由思考自己期待的理想樣貌，分析身體意象的影響因素。	1a-IV-2:分析個人與群體健康的影響 因素。 1b-IV-2:認識健康技能和生活技能的 實施程序概念。 3b-IV-3:熟悉大部份的決策與批判技 能。	Ea-IV-4:正向的身體意象與體重控制 計畫。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【生命教育】 生J5:覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。
第1週 (8/30開學)	第4單元運動生活 第1章五環運動力—奧林匹克教育	1	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。	2c-IV-1:展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。	Cb-IV-3:奧林匹克運動會的精神。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.學習活動單 4.技能實作	【環境教育】 環J4:了解永續發展的意義(環境、社

				2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-2:展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 4d-IV-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。			會、與經濟的均衡發展）與原則。
第 2 週	第 1 單元身體密碼面面觀 第 1 章鏡中自我大不同	1	藉由思考自己期待的理想樣貌，分析身體意象的影響因素。	1a-IV-2:分析個人與群體健康的影響 因素。 1b-IV-2:認識健康技能和生活技能的 實施程序概念。 3b-IV-3:熟悉大部份的決策與批判技 能。	Ea-IV-4:正向的身體意象與體重控制 計畫。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【生命教育】 生 J5:覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。
第 2 週	第 4 單元運動生活 第 1 章五環運動力—奧林匹克教育	1	.能理解奧林匹克與永續發展，並能在日常生活當中實踐愛地球。	2c-IV-1:展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2c-IV-2:表現利他合群的態度，與	Cb-IV-3:奧林匹克運動會的精神。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.學習活動單 4.技能實作	【環境教育】 環 J4:了解永續發展的意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）與

				他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-2:展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 4d-IV-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。			原則。
第 3 週	第 1 單元身體密碼面面觀 第 1 章鏡中自我大不同	1	積極思辨媒體或廣告中身體意象的訊息，進一步能運用批判性思考技能，澄清迷思。	1a-IV-2:分析個人與群體健康的影響 因素。 1b-IV-2:認識健康技能和生活技能的 實施程序概念。 3b-IV-3:熟悉大部份的決策與批判技 能。	Ea-IV-4:正向的身體意象與體重控制 計畫。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【生命教育】 生 J5:覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。
第 3 週	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	1	1.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。	1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1:了解各項運動技能原理	Ab-IV-1:體適能促進策略與活動方法。 Ab-IV-2:體適能運動處方基礎設計原則。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.學習活動單 4.技能實作	【品德教育】 品 J1:溝通合作與和諧人際關係。 品 J2:重視群體規範與榮譽。 品 EJU7:欣賞

							感恩
第 4 週	第 1 單元身體密碼面面觀 第 2 章身體數字大解密	1	.積極思辨媒體或廣告中 身體意象的訊息，進一步能運用批判性思考技能，澄清迷思。	1a-IV-2:分析個人與群體健康的影響 因素。 1b-IV-2:認識健康技能和生活技能的 實施程序概念。 3b-IV-3:熟悉大部份	Eb-IV-1:媒體與廣告中健康消費資訊 的辨識策略。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【生命教育】 生 J5:覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。
第 4 週	第 4 單元運動生活 第 3 章有氧嗨起來—有氧舞蹈	1	1.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。 2.能正確做到深蹲、平板撐、單車式捲腹、上犬式及嬰兒式技術，手腳並用以提升全身性之肌力、柔軟度與協調性之體適能。 3.能做到「堅持、不放棄」、守紀律之運動精神。 4.能展現包容不同的力與美並相互尊重之態度，以省思及運用民主	1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1:了解各項運動技能原理。 2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-2:分析並評估個人的體適能	Ab-IV-2:體適能運動處方基礎設計原則。 Ib-IV-1:自由創作舞蹈	1.課堂觀察 2.口語問答 3.學習活動單 4.技能實作	【品德教育】 品 J1:溝通合作與和諧人際關係。 品 J2:重視群體規範與榮譽。 品 EJU7:欣賞感恩

			方式進行和諧溝通，並能相互協助指導，發揮個人差異化的團隊合作學習精神。 5.能欣賞並實踐運動中力與美的展現，培養自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。	與運動技能，修正個人的運動計畫。 4c-IV-3:規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 4d-IV-3:執行提升體適能的身體活動			
第 5 週	第 1 單元身體密碼面面觀 第 2 章身體數字大解密	1	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重。	Aa-IV-1:生長發育的自我評估與因應 策略。Ea-IV-4:正向 的身體意象與體重控制計畫。	Eb-IV-1:媒體與廣告中健康消費資訊 的辨識策略。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【生命教育】 生 J5:覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。
第 5 週	第 4 單元運動生活 第 3 章有氧嗨起來—有氧舞蹈	1	1.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。 2.能正確做到深蹲、平板	1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1:了解各項運動技能原理。 2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰	Ab-IV-2:體適能運動處方基礎設計原則。 Ib-IV-1:自由創作舞蹈	1.課堂觀察 2.口語問答 3.學習活動單 4.技能實作	【品德教育】 品 J1:溝通合作與和諧人際關係。 品 J2:重視群體規範與榮譽。

			撐、單車式捲腹、上犬式及嬰兒式技術，手腳並用以提升全身性之肌力、柔軟度與協調性之體適能。 3.能做到「堅持、不放棄」、守紀律之運動精神。 4.能展現包容不同的力與美並相互尊重之態度，以省思及運用民主方式進行和諧溝通，並能相互協助指導，發揮個人差異化的團隊合作學習精神。 5.能欣賞並實踐運動中力與美的展現，培養自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。	的學習態度。 3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-2:分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4c-IV-3:規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 4d-IV-3:執行提升體適能的身體活動			品 EJU7:欣賞感恩
第 6 週 (10/7-8 第一次段考)	第 1 單元身體密碼面面觀 第 2 章身體數字大解密	1	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重。	Aa-IV-1:生長發育的自我評估與因應 策略。Ea-IV-4:正向 的身體意象與體重控制計畫。	Eb-IV-1:媒體與廣告中健康消費資訊 的辨識策略。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【生命教育】 生 J5:覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係

							等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。
第 6 週 (10/7-8 第一次段考)	第 4 單元運動生活 第 3 章有氧嗨起來—有氧舞蹈	1	1.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。 2.能正確做到深蹲、平板撐、單車式捲腹、上犬式及嬰兒式技術，手腳並用以提升全身性之肌力、柔軟度與協調性之體適能。 3.能做到「堅持、不放棄」、守紀律之運動精神。 4.能展現包容不同的力與美並相互尊重之態度，以省思及運用民主方式進行和諧溝通，並能相互協助指導，發揮個人差異化的團隊合作學習精神。 5.能欣賞並實踐運動中力與美的展現，培養自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。	1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1:了解各項運動技能原理。 2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-2:分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4c-IV-3:規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 4d-IV-3:執行提升體適能的身體活	Ab-IV-2:體適能運動處方基礎設計原則。 Ib-IV-1:自由創作舞蹈	1.課堂觀察 2.口語問答 3.學習活動單 4.技能實作	【品德教育】 品 J1:溝通合作與和諧人際關係。 品 J2:重視群體規範與榮譽。 品 EJU7:欣賞感恩

				動			
第 7 週	第 1 單元身體密碼面面觀	1	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重。	Aa-IV-1:生長發育的自我評估與因應 策略。Ea-IV-4:正向 的身體意象與體重控制計畫。	Eb-IV-1:媒體與廣告中健康消費資訊 的辨識策略。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【生命教育】 生 J5:覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。
第 7 週	第 5 單元神來之手 第 1 章一擲定江山—投擲	1	1.了解標槍及鉛球的動作要領。 2.學會標槍及鉛球的動作技巧。 3.養成練習時集中注意力並注意周遭環境安全的習慣。 4.養成積極參與的態度，並隨時注意安全。 5.培養尊重他人及團隊合作的精神。	1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2:評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1:了解各項運動技能原理。 1d-IV-2:反思自己的運動技能。	Ab-IV-1:體適能促進策略與活動方法。 Cb-IV-2:各項運動設施的安全使用規定。 Ga-IV-1:跑、跳與推擲的基本技巧。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.學習活動單 4.技能實作	【品德教育】 品 J1:溝通合作與和諧人際關係。
第 8 週	第 1 單元身體密碼面面觀 第 3 章成為更好的自己	1	理解過重或過輕對健康造成的衝擊與風險，進一步思考體重控制的重要性。	Aa-IV-1:生長發育的自我評估與因應 策略。Ea-IV-4:正向 的身體意象與體重控制計畫。	Aa-IV-1:生長發育的自我評估與因應 策略。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【生命教育】 生 J5:覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運

							動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。
第 8 週	第 5 單元神來之手 第 1 章一擲定江山—投擲	1	1.了解標槍及鉛球的動作要領。 2.學會標槍及鉛球的動作技巧。 3.養成練習時集中注意力並注意周遭環境安全的習慣。 4.養成積極參與的態度，並隨時注意安全。 5.培養尊重他人及團隊合作的精神。	1d-IV-3:應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。	Ab-IV-1:體適能促進策略與活動方法。 Cb-IV-2:各項運動設施的安全使用規定。 Ga-IV-1:跑、跳與推擲的基本技巧。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.學習活動單 4.技能實作	【品德教育】 品 J1:溝通合作與和諧人際關係。
第 9 週	第 2 單元飲食消費新趨勢 第 1 章健康飲食趨勢	1	理解過重或過輕對健康造成的衝擊與風險，進一步思考體重控制的重要性。	1a-IV-3:評估內在與外在的行為對健 康造成的衝擊與風險。 1a-IV-4:理解促進健康生活的策略、資源與規範。	Ea-IV-3:從生態、媒體與保健觀點看 飲食趨勢。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【生涯規畫教育】涯 J12:發展及評估生涯決定的策略。
第 9 週	第 5 單元神來之手 第 1 章一擲定江山—投擲	1	1.了解標槍及鉛球的動作要領。 2.學會標槍及鉛球的動	3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。	Ab-IV-1:體適能促進策略與活動方法。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.學習活動單	【品德教育】 品 J1:溝通合作與和諧人際

			作技巧。 3.養成練習時集中注意力並注意周遭環境安全的習慣。 4.養成積極參與的態度，並隨時注意安全。 5.培養尊重他人及團隊合作的精神。	3d-IV-2:運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	Cb-IV-2:各項運動設施的安全使用規定。 Ga-IV-1:跑、跳與推擲的基本技巧。	4.技能實作	關係。
第 10 週 (11/3-5 校外教學)	第 2 單元飲食消費新趨勢 第 1 章健康飲食趨勢	1	能於認同自我形象後，理性分析體重控制行動意圖。。	1a-IV-3:評估內在與外在的行為對健 康造成的衝擊與風險。 1a-IV-4:理解促進健康生活的策略、資源與規範。	Ea-IV-3:從生態、媒體與保健觀點看 飲食趨勢。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【生涯規畫教育】涯 J12:發展及評估生涯決定的策略
第 10 週 (11/3-5 校外教學)	第 5 單元神來之手 第 1 章一擲定江山—投擲	1	1.了解標槍及鉛球的動作要領。 2.學會標槍及鉛球的動作技巧。 3.養成練習時集中注意力並注意周遭環境安全的習慣。 4.養成積極參與的態度，並隨時注意安全。 5.培養尊重他人及團隊合作的精神。	3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2:運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	Ab-IV-1:體適能促進策略與活動方法。 Cb-IV-2:各項運動設施的安全使用規定。 Ga-IV-1:跑、跳與推擲的基本技巧。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.學習活動單 4.技能實作	【品德教育】品 J1:溝通合作與和諧人際關係。
第 11 週	第 2 單元飲食消費新趨勢 第 2 章「食」事求「識」	1	能於認同自我形象後，理性分析體重控制行動意圖。	1a-IV-3:評估內在與外在的行為對健 康造成的衝擊與風險。	Ea-IV-3:從生態、媒體與保健觀點看 飲食趨勢。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【生涯規畫教育】涯 J12:發展及評估生涯決定的策略

				1a-IV-4:理解促進健康生活的策略、資源與規範。			
第 11 週	第 5 單元神來之手 第 2 章滾球趣—保齡球	1	1.能了解保齡球運動相關之基礎原理與規則，並評估自我身體能力，表現個人組合動作的技術與應用策略，養成自發練習與實踐的習慣，以持續精進自我身心表現，展現運動潛能。 2.能理解保齡球運動的知識、技能原理與應用策略，採取整體系統性的全方位思考作為，應用適當的策略，進而完善地處理與解決運動情	1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1:了解各項運動技能原理。 2c-IV-1:展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。	Hc-IV-1:標的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.學習活動單 4.技能實作	【家庭教育】 家 J5:了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。
第 12 週	第 2 單元飲食消費新趨勢 第 2 章「食」事求「識」	1	了解臺灣飲食趨勢變動的可能因素。	1a-IV-3:評估內在與外在的行為對健 康造成的衝擊與風險。 1a-IV-4:理解促進健康生活的策略、資源與規範。	Eb-IV-1:媒體與廣告中健康消費資訊 的辨識策略。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【生涯規畫教育】涯 J12:發展及評估生涯決定的策略
第 12 週	第 6 單元球之有道 第 1 章疾風勁壘—棒壘球	1	1.能了解棒壘球運動項目中跑壘的動作技巧發展，與其之相關知識與技能原理，並能反思和發展學習策略，以改善動作技能。 2.能做出跑壘的各項動	1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2:評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1:了解各項	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.學習活動單 4.技能實作	【品德教育】 品 J1:溝通合作與和諧人際關係。 品 J2:重視群體規範與榮

			作技巧，並學習運用於其他運動項目或平日生活中，保護個人人身安全	運動技能原理。 1d-IV-2:反思自己的運動技能。 2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。			譽。
第 13 週 (11/24-25 第二次段考)	第 2 單元飲食消費新趨勢 第 2 章「食」事求「識」	1	了解臺灣飲食趨勢變動的可能因素。	1a-IV-3:評估內在與外在的行為對健 康造成的衝擊與風險。 1a-IV-4:理解促進健康生活的策略、資源與規範。	Aa-IV-1:生長發育的自我評估與因應 策略。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【生涯規畫教育】涯 J12:發展及評估生涯決定的策略
第 13 週 (11/24-25 第二次段考)	第 6 單元球之有道 第 1 章疾風勁壘—棒壘球	1	3.藉由各式跑壘動作技巧，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。 4.藉由壘指導員指揮進行比賽，能具備戰術應用與表現的能力，同時培養良好人際關係與團隊合作精神。	2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。 3d-IV-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-1:發展適合個人之專項運動	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.學習活動單 4.技能實作	【品德教育】 品 J1:溝通合作與和諧人際關係。 品 J2:重視群體規範與榮譽。

				技能。			
第 14 週	第 3 單元快樂人生開步走 第 1 章與情緒過招	1	能於認同自我形象後，理性分析體重控制行動意圖。	Fa-IV-1:自我認同與自我實現。 Fa-IV-4:情緒與壓力因應與調適的方案。	Fa-IV-1:自我認同與自我實現。 Fa-IV-4:情緒與壓力因應與調適的方案。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【生命教育】 生 J2:探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。
第 14 週	第 6 單元球之有道 鬥陣特攻—籃球	1	1.三對三的進攻技術與策略，並實際應用於比賽或活動中。 2.能了解所介紹的進攻策略的發展與成因。 3.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。 4.能遵守籃球規則,以培養守法、尊重他人和團隊合作之精神。 5.養成積極參與的態度，並集中注意力隨時注意周遭環境安全。 6.能具備審美與表現的能力，培養賞析、建構和分享的態度與能力，	1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2:評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1:了解各項運動技能原理。 1d-IV-2:反思自己的運動技能。 1d-IV-3:應用運動比賽的各項策略。	Bc-IV-1:簡易運動傷害的處理與風險。 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.學習活動單 4.技能實作	【人權教育】 人 J3:探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障

			進而有效精進個人學習與挑戰個人極限。				
第 15 週	第 3 單元快樂人生開步走 第 1 章與情緒過招	1	能分析不同情境下，情緒的產生與變化。	Fa-IV-1:自我認同與自我實現。 Fa-IV-4:情緒與壓力因應與調適的方案。	Fa-IV-1:自我認同與自我實現。 Fa-IV-4:情緒與壓力因應與調適的方案。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【生命教育】 生 J2:探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。
第 15 週	第 6 單元球之有道 鬥陣特攻—籃球	1	1.能遵守籃球規則,以培養守法、尊重他人和團隊合作之精神。 2.養成積極參與的態度，並集中注意力隨時注意周遭環境安全。 3.能具備審美與表現的能力，培養賞析、建構和分享的態度與能力，進而有效精進個人學習與挑戰個人極限。	2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-2:展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感	Bc-IV-1:簡易運動傷害的處理與風險。 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.學習活動單 4.技能實作	【人權教育】 人 J3:探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障
第 16 週	第 3 單元快樂人生開步走 第 1 章與情緒過招	1	能分析不同情境下，情緒的產生與變化。	Fa-IV-1:自我認同與自我實現。 Fa-IV-4:情緒與壓力因應與調適的方	Fa-IV-1:自我認同與自我實現。 Fa-IV-4:情緒與壓力因應與	1.口頭評量 2.紙筆評量	【生命教育】 生 J2:探討完整的人的各個面向，包括身

				案。	調適的方案。		體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。
第 16 週	第 6 單元球之有道 鬥陣特攻—籃球	1	1.能遵守籃球規則，以培養守法、尊重他人和團隊合作之精神。 2.養成積極參與的態度，並集中注意力隨時注意周遭環境安全。 3.能具備審美與表現的能力，培養賞析、建構和分享的態度與能力，進而有效精進個人學習與挑戰個人極限。	3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2:運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-3:規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-3:執行提升體適能的身體活動。	Bc-IV-1:簡易運動傷害的處理與風險。 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.學習活動單 4.技能實作	【人權教育】 人 J3:探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障
第 17 週	第 3 單元快樂人生開步走 第 2 章與壓力同行	1	能意識到情緒可能影響行為表現。	Fa-IV-1:自我認同與自我實現。 Fa-IV-4:情緒與壓力因應	Fa-IV-1:自我認同與自我實現。 Fa-IV-4:情緒	1.口頭評量 2.紙筆評量	【生命教育】 生 J2:探討完整的人的各個

				與調適的方案。	與壓力因應與調適的方案。		面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。
第 17 週	第 6 單元球之有道 第 3 章防城如意—排球	1	1.了解排球的防守基本技術。 2.學會如何將排球防守運用在比賽上。 3.增加運動欣賞的能力。	1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1:了解各項運動技能原理。 2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-2:運用運動比賽中的各種策略。	Ha-IV-1:網/牆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.學習活動單 4.技能實作	【生命教育】 生 J2:探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。
第 18 週	第 3 單元快樂人生開步走 第 2 章與壓力同行	1	能意識到情緒可能影響行為表現。	Fa-IV-1:自我認同與自我實現。 Fa-IV-4:情緒與壓力因應	Fa-IV-1:自我認同與自我實現。 Fa-IV-4:情緒	1.口頭評量 2.紙筆評量	【生命教育】 生 J2:探討完整的人的各個

				與調適的方案。	與壓力因應與調適的方案。		面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。
第 18 週	第 6 單元球之有道 第 3 章防城如意—排球	1	1.了解排球的防守基本技術。 2.學會如何將排球防守運用在比賽上。 3.增加運動欣賞的能力。	1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1:了解各項運動技能原理。 2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-2:運用運動比賽中的各種策略。	Ha-IV-1:網/牆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.學習活動單 4.技能實作	【生命教育】 生 J2:探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。
第 19 週	第 3 單元快樂人生開步走 第 3 章身心健康不迷惘	1	能意識到情緒可能影響行為表現。	Fa-IV-1:自我認同與自我實現。 Fa-IV-4:情緒與壓力因應	Fa-IV-1:自我認同與自我實現。 Fa-IV-4:情緒	1.口頭評量 2.紙筆評量	【生命教育】 生 J2:探討完整的人的各個

				與調適的方案。	與壓力因應與調適的方案。		面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。
第 19 週	第 6 單元球之有道 第 4 章手到擒來—手球	1	1.認識手球及發展現況。 2.能了解傳接球及射門的要領與方法。 3.學會傳接球、跑動中傳接球及三步射門的動作技能	1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2:評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1:了解各項運動技能原理。	Cb-IV-2:各項運動設施的安全使用規定。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.學習活動單 4.技能實作	【法治教育】 法 J1:探討平等。
第 20 週	第 3 單元快樂人生開步走 第 3 章身心健康不迷惘	1	針對異常行為能尋求醫療協助。	Fa-IV-1:自我認同與自我實現。 Fa-IV-4:情緒與壓力因應與調適的方案。	Fa-IV-1:自我認同與自我實現。 Fa-IV-4:情緒與壓力因應與調適的方案。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【生命教育】 生 J2:探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。
第 20 週	第 6 單元球之有道	1	1.能了解羽球正/反手平	1.能了解羽球正/	Ha-IV-1:網/牆性	1.課堂觀察	【人權教育】

	第 5 章羽你有約—羽球		抽球、正/反手網前撲球之動作要領與運用時機，並能透過練習與反思增進動作技能。 2.能做到正確且流暢之正/反手平抽球、正/反手網前撲球動作，並充分實踐運用，進而有效提升身體適能，養成規律運動習慣。 3.能了解個別差異,養成尊重他人之態度，透過合作學習解決學習歷程所面臨之問題，並發揮團隊精神，促進人際互動關係。	反手平抽球、正/反手網前撲球之動作要領與運用時機，並能透過練習與反思增進動作技能。 2.能做到正確且流暢之正/反手平抽球、正/反手網前撲球動作，並充分實踐運用，進而有效提升身體適能，養成規律運動習慣。	球類運動動作組合及團隊戰術。	2.口語問答 3.學習活動單 4.技能實作	人 J3:探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障
第 21 週 (1/17-18 第三次段考 1/20 休業式)	第 3 單元快樂人生開步走 第 3 章身心健康不迷惘	1	針對異常行為能尋求醫療協助。	Fa-IV-1:自我認同與自我實現。 Fa-IV-4:情緒與壓力因應與調適的方案。	Fa-IV-1:自我認同與自我實現。 Fa-IV-4:情緒與壓力因應與調適的方案。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【生命教育】 生 J2:探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。
第 21 週	第 6 單元球之有道 第 5 章羽你有約—羽球	1	1.能了解羽球正/反手平抽球、正/反手網前撲球之動作要領與運用時	1.能了解羽球正/反手平抽球、正/反手網前撲球之	Ha-IV-1:網/牆性球類運動動作組合及團隊戰	1.課堂觀察 2.口語問答 3.學習活動單	【人權教育】 人 J3:探索各種利益可能發

			機，並能透過練習與反思增進動作技能。 2.能做到正確且流暢之正/反手平抽球、正/反手網前撲球動作，並充分實踐運用，進而有效提升身體適能，養成規律運動習慣。 3.能了解個別差異，養成尊重他人之態度，透過合作學習解決學習歷程所面臨之問題，並發	動作要領與運用時機，並能透過練習與反思增進動作技能。 2.能做到正確且流暢之正/反手平抽球、正/反手網前撲球動作，並充分實踐運用，進而有效提升身體適能，養成規律運動習慣。	術。	4.技能實作	生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障

◎教學期程以每週教學為原則，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎「學習目標」應為結合「學習表現」(動詞)與「學習內容」(名詞)，整合為學生本單元應習得的學科本質知能。

◎「學習表現」與「學習內容」應為學校(可結合學年會議)應以學習階段為單位，清楚安排兩年內「學習表現」與「學習內容」如何規劃在各個單元讓學生習得。

◎「學習表現」與「學習內容」需呈現領綱完整文字，非只有代號，「融入議題實質內涵」亦是。

◎依據 109.12.10 函頒修訂之「臺南市十二年國民基本教育課程綱要國中小彈性學習課程規劃建議措施」中之配套措施，如有每位學生上台報告之「表現任務-評量方式」請用不同顏色的文字特別註記並具體說明。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

臺南市公立東區忠孝國民中學 110 學年度第二學期**九年級健體領域**學習課程(調整)計畫(■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(2)節，本學期共(38)節
課程目標	健康 1.認識青少年婚前性行為、約會強暴、墮胎等的責任與後果。 2.了解法律對性的規範，避免性危害的發生。 3.培養安全性行為的態度，並能在未來真正對性與愛負責任。 4.認識性病的傳染途徑及對個人健康與社會的威脅。 5.培養從事安全性行為的態度，並能在未來從事安全性行為，以避免性病的感染。 6.認識科技所造成的環境問題，以及環境對人類健康的影響。 7.認識地球的飲食問題，學習使地球永續經營的健康飲食消費方法。 8.知道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。 9.認識行為改變階段的歷程，學習如何建立健康行為。 10.學習運用生活技能解決落實健康行動計畫所遭遇的困難。 11.了解並能夠藉由健康行為增進自我健康狀態。 12.認同健康的重要性，並且能採行健康生活型態。 體育 1.認識潛水及立式槳板(SUP)的基本技巧，並嘗試、體驗部分操作。 2.認識仰泳規則，並引導學生循序漸進熟練仰泳技巧。 3.認識高爾夫及撞球運動的基本技巧，並嘗試、體驗部分操作。 4.認識高爾夫及撞球二項運動之規則，並引導學生循序漸進熟練動作技巧。 5.認識棒壘球打擊技巧與觀念，建立指揮跑壘與下達比賽戰術的能力。 6.了解籃球基本防守觀念，以及團隊防守技術與策略，並能實際應用。 7.學習手球攻防技巧如側翼射門、7 公尺罰球和快攻射門，以及普通球員與守門員的防守技術。 6. 了解棒壘球之相關知識與技能原理，並能反思和與發展學習策略，以改善動				
該學習階段 領域核心素養	A2:系統思考與解決問題 B2:科技資訊與媒體素養				

	C2:人際關係與團隊合作

課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	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		
第 1 週 (2/11 開學)	第 1 單元「性」福方程式 第 1 章青春「性」福頌	1	1.理解性衝動是一種生理欲望的本能表現，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。 2.辨識生活情境中潛藏的色情資訊，覺察色情資訊對個人身心健康的影響，能採取批判性思考技巧對色情資訊內容提出質疑。 3.了解青少年懷孕可能面對的挑戰與選擇，願意慎重面對關於「性」的所有決定，並勇於尋求外在資源協助。	1a-IV-4:理解促進健康生活的策略與資源規範。 1b-IV-2:認識健康技能和生活技能的實施程序概念。	Db-IV-2:青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【人權教育】 人 J6:正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。
第 1 週 (2/11 開學)	第 4 單元親水之旅 第 1 章水域嬉遊——水域休閒	1	1.能分析自我人生夢想所需健康資源，並且透過健康好習慣達成健康目標。 2.認識水域休閒動的種類。	1c-IV-2:評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-3:應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2:表現利他	Bc-IV-1:簡易運動傷害的處理與風險規避。 Cb-IV-2:各項運動設施的安全使用規定與辨別。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.學習活動單 4.技能實作	【性別平等教育】 性 J11:去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等

				合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-Ⅳ-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-Ⅳ-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-Ⅳ-3:執行提升體適能的休閒運動。	Cc-Ⅳ-1:水域休閒運動綜合應用。		互動的能力。 性 J12:省思與他人的性別權力關係，促進平等與良好的互動。
第 2 週	第 1 單元「性」福方程式 第 1 章青春「性」福頌	1	1.理解性衝動是一種生理欲望的本能表現，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。 2.辨識生活情境中潛藏的色情資訊，覺察色情資訊對個人身心健康的影響，能採取批判性思考技巧對色情資訊內容提出質疑。 3.了解青少年懷孕可能面對的挑戰與選擇，願意慎重面對關於「性」的所有決定，並勇於尋求外在資源協助。	2b-IV-1:堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-3:熟悉大部份的「決策與批判」技能。	Db-IV-6:青少年性行為之法律規範與抉擇的思考。 Db-IV-7:健康性價值觀的建立，性與色情的辨識與媒體色情訊息的拒絕。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【人權教育】 人 J6:正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。
第 2 週	第 4 單元親水之旅	1	1.了解參與水域活動的	1c-IV-2:評估運動	Bc-Ⅳ-1:簡易運	1.課堂觀察	【性別平等教

	第 1 章水域嬉遊——水域休閒		安全注意事項。 2.學會基礎浮潛活動技能。 3.知道浮潛活動的裝備及功能。	風險，維護安全的運動情境。 1d-Ⅳ-3:應用運動比賽的各項策略。 2c-Ⅳ-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-Ⅳ-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-Ⅳ-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-Ⅳ-3:執行提升體適能的休閒運動。	動傷害的處理與風險規避。 Cb-Ⅳ-2:各項運動設施的安全使用規定與辨別。 Cc-Ⅳ-1:水域休閒運動綜合應用。	2.口語問答 3.學習活動單 4.技能實作	育】 性 J11:去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。 性 J12:省思與他人的性別權力關係，促進平等與良好的互動。
第 3 週	第 1 單元「性」福方程式 第 1 章青春「性」福頌	1	1.理解性衝動是一種生理欲望的本能表現，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。 2.辨識生活情境中潛藏的色情資訊，覺察色情資訊對個人身心健康的影響，能採取批判性思考技巧對色情資訊內容提出質疑。	2b-IV-1:堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-3:熟悉大部份的「決策與批判」技能。	Db-IV-6:青少年性行為之法律規範與抉擇的思考。 Db-IV-7:健康性價值觀的建立，性與色情的辨識與媒體色情訊息的拒絕。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【人權教育】 人 J6:正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。

			3.了解青少年懷孕可能面對的挑戰與選擇，願意慎重面對關於「性」的所有決定，並勇於尋求外在資源協助。				
第 3 週	第 4 單元親水之旅 第 2 章徜徉水面——游泳	1	1.學會立式槳板(SUP)的操作技能。 2.能與同伴討論分享並在活動中展現團隊默契。 【第 2 章徜徉水面——游泳】 3.認識仰式動作特色，並了解國內外選手仰式競賽成績紀錄。 4.學習仰式打水、划手、手腳配合的動作要領，及練習的方法。(1)打水練習：岸上打水、池邊打水、二人一組浮板打水、浮條打水、仰漂打水及雙手夾頭兩側打水。(2)划手練習：岸上站立划手、躺在池邊或看台上划手、二人一組划手、夾浮板或浮球划手。(3)手腳配合練習：先進行仰式打水，讓身體浮在水面上且能穩定前進再練習單邊划手，確認二邊划手都能穩定前進再進行二手交替划	1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1:了解各項運動技能原理。 1d-IV-2:反思自己的運動技能。 2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通和諧互動。 2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 4c-IV-1:分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4d-IV-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Cb-IV-3:奧林匹克運動會的精神。 Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺(需換氣 5 次以上)。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.學習活動單 4.技能實作	【性別平等教育】 性 J11:去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。 性 J12:省思與他人的性別權力關係，促進平等與良好的互動。

			手。				
第 4 週	第 1 單元「性」福方程式 第 1 章青春「性」福頌	1	1.理解性衝動是一種生理欲望的本能表現，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。 2.辨識生活情境中潛藏的色情資訊，覺察色情資訊對個人身心健康的影響，能採取批判性思考技巧對色情資訊內容提出質疑。 3.了解青少年懷孕可能面對的挑戰與選擇，願意慎重面對關於「性」的所有決定，並勇於尋求外在資源協助。	2b-IV-1:堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-3:熟悉大部份的「決策與批判」技能。	Db-IV-6:青少年性行為之法律規範與抉擇的思考。 Db-IV-7:健康性價值觀的建立，性與色情的辨識與媒體色情訊息的拒絕。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【人權教育】 人 J6:正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。
第 4 週	第 4 單元親水之旅 第 2 章徜徉水面——游泳	1	1.認識仰式動作特色，並了解國內外選手仰式競賽成績紀錄。 2.學習仰式打水、划手、手腳配合的動作要領，及練習的方法。(1)打水練習：岸上打水、池邊打水、二人一組浮板打水、浮條打水、仰漂打水及雙手夾頭兩側打水。(2)划手練習：岸上站立划手、躺在池邊或看台上划手、二人一組划手、夾浮板或浮球划	1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1:了解各項運動技能原理。 1d-IV-2:反思自己的運動技能。 2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通和諧互動。 2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。	Cb-IV-3:奧林匹克運動會的精神。 Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺(需換氣 5 次以上)。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.學習活動單 4.技能實作	【性別平等教育】 性 J11:去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。 性 J12:省思與他人的性別權力關係，促進平等與良好的互動。

			手。(3)手腳配合練習：先進行仰式打水，讓身體浮在水面上且能穩定前進再練習單邊划手，確認二邊划手都能穩定前進再進行二手交替划手。	4c-IV-1:分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4d-IV-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。			
第 5 週	第 1 單元「性」福方程式 第 1 章青春「性」福頌	1	1.理解性衝動是一種生理欲望的本能表現，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。 2.辨識生活情境中潛藏的色情資訊，覺察色情資訊對個人身心健康的影響，能採取批判性思考技巧對色情資訊內容提出質疑。 3.了解青少年懷孕可能面對的挑戰與選擇，願意慎重面對關於「性」的所有決定，並勇於尋求外在資源協助。	2b-IV-1:堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-3:熟悉大部份的「決策與批判」技能。	Db-IV-6:青少年性行為之法律規範與抉擇的思考。 Db-IV-7:健康性價值觀的建立，性與色情的辨識與媒體色情訊息的拒絕。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【人權教育】 人 J6:正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。
第 5 週	第 4 單元親水之旅 第 2 章徜徉水面——游泳	1	1.認識仰式動作特色，並了解國內外選手仰式競賽成績紀錄。 2.學習仰式打水、划手、手腳配合的動作要領，及練習的方法。(1)打水練習：岸上打水、池邊打水、二人一組浮板打	1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1:了解各項運動技能原理。 1d-IV-2:反思自己的運動技能。 2c-IV-2:表現利他	Cb-IV-3:奧林匹克運動會的精神。 Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺(需換氣 5 次以上)。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.學習活動單 4.技能實作	【性別平等教育】 性 J11:去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。

			水、浮條打水、仰漂打水及雙手夾頭兩側打水。(2)划手練習：岸上站立划手、躺在池邊或看台上划手、二人一組划手、夾浮板或浮球划手。(3)手腳配合練習：先進行仰式打水，讓身體浮在水面上且能穩定前進再練習單邊划手，確認二邊划手都能穩定前進再進行二手交替划手。	合群的態度，與他人理性溝通和諧互動。 2c-Ⅳ-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 4c-Ⅳ-1:分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4d-Ⅳ-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。			性 J12:省思與他人的性別權力關係，促進平等與良好的互動。
第 6 週	第 1 單元「性」福方程式 第 2 章性病防護網	1	1.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。 2.建立關懷與支持愛滋感染者的態度，願意參與並倡議愛滋關懷行動	1a-IV-3:評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4b-IV-3:公開進行健康倡導，展現對他人促進健康或行為的影響力。	Db-IV-8:愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【人權教育】 人 J6:正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。
第 6 週	第 4 單元親水之旅 第 2 章徜徉水面——游泳	1	1.認識仰式動作特色，並了解國內外選手仰式競賽成績紀錄。 2.學習仰式打水、划手、手腳配合的動作要領，及練習的方法。(1)打水		Cb-Ⅳ-3:奧林匹克運動會的精神。 Gb-Ⅳ-2 游泳前進 25 公尺(需換氣 5 次以上)。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.學習活動單 4.技能實作	

			練習：岸上打水、池邊打水、二人一組浮板打水、浮條打水、仰漂打水及雙手夾頭兩側打水。(2)划手練習：岸上站立划手、躺在池邊或看台上划手、二人一組划手、夾浮板或浮球划手。(3)手腳配合練習：先進行仰式打水，讓身體浮在水面上且能穩定前進再練習單邊划手，確認二邊划手都能穩定前進再進行二手交替划手。				
第 7 週	第 1 單元「性」福方程式 第 2 章性病防護網	1	1.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。 2.建立關懷與支持愛滋感染者的態度，願意參與並倡議愛滋關懷行動	1a-IV-3:評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4b-IV-3:公開進行健康倡導，展現對他人促進健康或行為的影響力。	Db-IV-8:愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【人權教育】 人 J6:正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。
第 7 週	第 5 單元瞄準目標 第 1 章推心置腹——高爾夫球	1	1.能了解高爾夫運動相關之基礎原理與規則，並評估自我身體能力，表現個人組合動作的技	1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-1:展現運動	Hc-IV-1:標的性球類運動動作組合與團隊戰術。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.學習活動單 4.技能實作	【性別平等教育】 性 J11:去除性別刻板與性別

			術與應用策略，養成自發練習與實踐的習慣，以持續精進自我身心表現，展現運動潛能。 2.能應用思考與分析能力並善用校園環境有限的資源，規畫與擬定體驗高爾夫運動的方式，有效解決運動情境的問題，以培養執行並發揮主動學習與創新求變的能力。	禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。	Hc-Ⅳ-1:標的性球類運動動作組合與團隊戰術。		偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。 性 J12:省思與他人的性別權力關係，促進平等與良好的互動。
第 8 週 (3/24-25 第一次段考)	第 1 單元「性」福方程式 第 2 章性病防護網	1	1.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。 2.建立關懷與支持愛滋感染者的態度，願意參與並倡議愛滋關懷行動	1a-Ⅳ-3:評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-Ⅳ-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4b-Ⅳ-3:公開進行健康倡導，展現對他人促進健康或行為的影響力。	Db-Ⅳ-8:愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【人權教育】 人 J6:正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。
第 8 週	第 5 單元瞄準目標 第 1 章推心置腹——高爾夫球	1	1.能了解高爾夫運動相關之基礎原理與規則，並評估自我身體能力，表現個人組合動作的技術與應用策略，養成自發練習與實踐的習慣，	1c-Ⅳ-1:了解各項運動基礎原理和規則。 2c-Ⅳ-1:展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實	Hc-Ⅳ-1:標的性球類運動動作組合與團隊戰術。 Hc-Ⅳ-1:標的性球類運動動作	1.課堂觀察 2.口語問答 3.學習活動單 4.技能實作	【性別平等教育】 性 J11:去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具

			以持續精進自我身心表現，展現運動潛能。 2.能應用思考與分析能力並善用校園環境有限的資源，規畫與擬定體驗高爾夫運動的方式，有效解決運動情境的問題，以培養執行並發揮主動學習與創新求變的能力。	踐能力。	組合與團隊戰術。		備與他人平等互動的能力。 性 J12:省思與他人的性別權力關係，促進平等與良好的互動。
第 9 週	第 1 單元「性」福方程式 第 2 章性病防護網	1	1.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。 2.建立關懷與支持愛滋感染者的態度，願意參與並倡議愛滋關懷行動	1a-IV-3:評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4b-IV-3:公開進行健康倡導，展現對他人促進健康或行為的影響力。	Db-IV-8:愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【人權教育】 人 J6:正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。
第 9 週	第 5 單元瞄準目標 第 2 章一桿入袋——撞球	1	1.能理解撞球運動的知識、技能原理與應用策略，採取整體系統性的全方位思考作為，應用適當的策略，進而完善地處理與解決運動情境中的問題。	1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-3:應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2:表現利他合群的態度，與	Hc-IV-1:標的性球類運動動作組合與團隊戰術。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.學習活動單 4.技能實作	【性別平等教育】 性 J11:去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。

				他人理性溝通與和諧互動。 3c-Ⅳ-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-Ⅳ-1:運用運動技術的學習策略。 4d-Ⅳ-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。			性 J12:省思與他人的性別權力關係，促進平等與良好的互動。
第 10 週	第 2 單元綠色生活愛地球 第 1 章全民總動員	1	1.了解及關心全球及臺灣目前面臨的環境問題。 2.理解環境問題對人類健康造成的課可能危害。 3.分析及判斷人類行為(含消費、飲食等)、科技發展與環境之間的交互影響。 4.檢視、評價自身落實環境保護的行為。	1a-IV-3:評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-1:關注健康議題本土、國際現況與趨勢。	Ca-Ⅳ-1:健康社區的相關問題改善策略與資源。 Ca-Ⅳ-2:全球環境問題造成的健康衝擊與影響。 Ea- Ⅳ -3: 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【國際教育】 國 J3:了解我國與全球議題之關聯性。 國 J8:了解全球永續發展之理念並落實於日常生活中。
第 10 週	第 6 單元精益球精 第 1 章比手畫腳——棒壘球	1	1.能了解棒壘球運動之規則，以及進階打擊動作的相關知識與技能原理，並能反思、發展學習策略，改善動作技能。 2.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	1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-3:了解身體發展與動作發展的關係。 1d-IV-1:了解各項運動技能原理。	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.學習活動單 4.技能實作	【性別平等教育】 性 J11:去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。

			身性的身體控制能力，展現個人的運動潛能。	1d-Ⅳ-2:反思自己的運動技能。 1d-Ⅳ-3:應用運動比賽的各項策略。 2c-Ⅳ-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-Ⅳ-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-Ⅳ-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-Ⅳ-2:運用運動比賽中的各種策略。 3d-Ⅳ-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-Ⅳ-1:發展適合個人之專項運動技能。			性 J12:省思與他人的性別權力關係，促進平等與良好的互動。
第 11 週	第 2 單元綠色生活愛地球 第 1 章全民總動員	1	1.了解及關心全球及臺灣目前面臨的環境問題。 2.理解環境問題對人類健康造成的課可能危害。	1a-Ⅳ-3:評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-Ⅳ-1:關注健康議題本土、國際	Ca-Ⅳ-1:健康社區的相關問題改善策略與資源。 Ca-Ⅳ-2:全球環境問題造成的	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【國際教育】 國 J3:了解我國與全球議題之關聯性。 國 J8:了解全球永續發展之

			3.分析及判斷人類行為(含消費、飲食等)、科技發展與環境之間的交互影響。 4.檢視、評價自身落實環境保護的行為。	現況與趨勢。	健康衝擊與影響。 Ea- Ⅳ -3: 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。		理念並落實於日常生活中。
第 11 週	第 6 單元精益球精 第 1 章比手畫腳——棒壘球	1	1.能了解棒壘球運動之規則，以及進階打擊動作的相關知識與技能原理，並能反思、發展學習策略，改善動作技能。 2.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。	1c-Ⅳ-1:了解各項運動基礎原理和規則。 1c-Ⅳ-3:了解身體發展與動作發展的關係。 1d-Ⅳ-1:了解各項運動技能原理。 1d-Ⅳ-2:反思自己的運動技能。 1d-Ⅳ-3:應用運動比賽的各項策略。 2c-Ⅳ-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-Ⅳ-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-Ⅳ-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-Ⅳ-2:運用運動比賽中的各種策	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.學習活動單 4.技能實作	【國際教育】 國 J3:了解我國與全球議題之關聯性。 國 J8:了解全球永續發展之理念並落實於日常生活中。

				略。 3d-Ⅳ-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-Ⅳ-1:發展適合個人之專項運動技能。			
第 12 週	第 2 單元綠色生活愛地球 第 1 章全民總動員	1	1.了解及關心全球及臺灣目前面臨的環境問題。 2.理解環境問題對人類健康造成的課可能危害。 3.分析及判斷人類行為(含消費、飲食等)、科技發展與環境之間的交互影響。 4.檢視、評價自身落實環境保護的行為。	3b-Ⅳ-3:熟悉大部份的「決策與批判」技能。 4a-Ⅳ-2:自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	Ca-Ⅳ-1:健康社區的相關問題改善策略與資源。 Ca-Ⅳ-2:全球環境問題造成的健康衝擊與影響。 Ea-Ⅳ-3:從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【環境教育】 環 J8:了解臺灣生態環境及社會發展面對氣候變遷的脆弱性與韌性。 環 J9:了解氣候變遷減緩與調適的涵義，以及臺灣因應氣候變遷調適的政策。
第 12 週	第 6 單元精益球精 第 1 章比手畫腳——棒壘球	1	健體-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。 健體-J-C2:具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養	1c-Ⅳ-1:了解各項運動基礎原理和規則。 1c-Ⅳ-3:了解身體發展與動作發展的關係。 d.技能原理。 1d-Ⅳ-1:了解各項運動技能原理。 1d-Ⅳ-2:反思自己的運動技能。	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.學習活動單 4.技能實作	【國際教育】 國 J3:了解我國與全球議題之關聯性。 國 J8:了解全球永續發展之理念並落實於日常生活中。

第 13 週	第 2 單元綠色生活愛地球 第 2 章做個有型的地球人	1	1.了解全球環境保護行動的實例。 2.分析自身促進環境保護行動，在不同情境下的有利因素與障礙因素。	1a-IV-4:理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2a-IV-3:深切體會健康行動的自覺利益與障礙。	Ca-IV-1:健康社區的相關問題改善策略與資源。 Ca-IV-2:全球環境問題造成的健康衝擊與影響。 Ca-IV-3:環保永續為基礎的綠色生活型態。 Ea-IV-3:從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【國際教育】 國 J3:了解我國與全球議題之關聯性。 國 J8:了解全球永續發展之理念並落實於日常生活中。
第 13 週	第 6 單元精益球精 第 2 章防禦陣線聯盟——籃球	1	1.能學會籃球三對三的防守技術與策略，並實際應用於比賽或活動中。 2.能了解所介紹的防守策略的發展與成因。 3.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。	1c-Ⅳ-1:了解各項運動基礎原理和規則。 1c-Ⅳ-2:評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-Ⅳ-1:了解各項運動技能原理。 1d-Ⅳ-2:反思自己的動作技能。 1d-Ⅳ-3:應用比賽的各項策略。	Bc-Ⅳ-1:簡易運動傷害的處理與風險規避。 Hb-Ⅳ-1:攻守入侵性運動動作組合及團隊戰術	1.課堂觀察 2.口語問答 3.學習活動單 4.技能實作	【國際教育】 國 J3:了解我國與全球議題之關聯性。 國 J8:了解全球永續發展之理念並落實於日常生活中。
第 14 週 (5/9-10 第二次段	第 2 單元綠色生活愛地球 第 2 章做個有型的地球人	1	1.因應不同生活情境，運用適合的生活技能，促進環境保護行為時箭於日常生活中。	3b-IV-4:因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問	Ca-IV-1:健康社區的相關問題改善策略與資源。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【環境教育】 環 J4:了解永續發展的意義（環境、社

考）			2.公開倡導環境保護行動，展現自身影響力。	題。 4b-IV-3:公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。	Ca-IV-2:全球環境問題造成的健康衝擊與影響。 Ca-IV-3:環保永續為基礎的綠色生活型態。 Ea-IV-3:從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。		會、與經濟的均衡發展）與原則。 環 J6:了解世界人口數量增加、糧食供給與營養的永續議題。 環 J15:認識產品的生命週期，探討其生態足跡、水足跡及碳足跡。
第 14 週	第 6 單元精益球精 第 2 章防禦陣線聯盟——籃球	1	1.能學會籃球三對三的防守技術與策略，並實際應用於比賽或活動中。 2.能了解所介紹的防守策略的發展與成因。 3.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	2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3:表現自信樂觀，勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-2:展現運動欣賞的技巧，增進生活的美感體驗。 3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1:表現運動技術的學習策略。	Bc-IV-1:簡易運動傷害的處理與風險規避。 Hb-IV-1:攻守入侵性運動動作組合及團隊戰術	1.課堂觀察 2.口語問答 3.學習活動單 4.技能實作	【性別平等教育】 性 J6:探究各種符號中的性別意涵及人際溝通中的性別問題。

				3d-Ⅳ-2:運用運動比賽中的各種策略。 3d-Ⅳ-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-Ⅳ-3:規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-Ⅳ-3:執行提升體適能的身體活動。			
第 15 週 (會考)	第 2 單元綠色生活愛地球 第 2 章做個有型的地球人	1	1.因應不同生活情境，運用適合的生活技能，促進環境保護行為時箭於日常生活中。 2.公開倡導環境保護行動，展現自身影響力。	3b-Ⅳ-4:因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4b-Ⅳ-3:公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。	Ca-Ⅳ-1:健康社區的相關問題改善策略與資源。 Ca-Ⅳ-2:全球環境問題造成的健康衝擊與影響。 Ca-Ⅳ-3:環保永續為基礎的綠色生活型態。 Ea-Ⅳ-3:從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【環境教育】 環 J4:了解永續發展的意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）與原則。 環 J6:了解世界人口數量增加、糧食供給與營養的永續議題。 環 J15:認識產品的生命週期，探討其生態足跡、水足跡及碳足跡。
第 15 週	第 6 單元精益球精	1	1.從小組攻守中透過溝	1c-Ⅳ-1:了解各項	Cd-Ⅳ-1:戶外休	1.課堂觀察	【性別平等教

	第 3 章手腦並用——手球		通及反思，以加強團隊攻守默契及技能。 2.學習欣賞他人優點及能體驗手球運動的力與美。 3.遵守規則規範、尊重他人及培養自我肯定和團隊合作之精神。	運動基礎原理和規則。 1c-Ⅳ-2:評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-Ⅳ-1:了解各項運動技能原理。 1d-Ⅳ-2:反思自己的運動技能。 1d-Ⅳ-3:應用運動比賽的	閒運動綜合應用。 Hb-Ⅳ-1:陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	2.口語問答 3.學習活動單 4.技能實作	育】 性 J6:探究各種符號中的性別意涵及人際溝通中的性別問題。
第 16 週	第 3 單元永續經營健康路 第 1 章健康我最型	1	1.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。 2.熟悉生活技能概念，並能運用生活技能解決日常生活中的健康問題，提高施行健康行為的自我效能。	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。 2a-Ⅳ-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	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 Fb-Ⅳ-3:保護性的健康行為。(輔學習內容 內容)	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【生命教育】 生 J5:覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。
第 16 週	第 6 單元精益球精 第 4 章乒乓旋風——桌球	1	.1.能了解桌球運動之相關知識與基本技術原理，藉由各項練習與反思，學習正確動作技能，於練習與競賽中展現。 2.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	1c-Ⅳ-1:了解各項運動基礎原理和規則。 1c-Ⅳ-2:評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-Ⅳ-1:了解各項運動技能原理。	Ha-Ⅳ-1:網／牆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.學習活動單 4.技能實作	【性別平等教育】 性 J6:探究各種符號中的性別意涵及人際溝通中的性別問題。

			式，培養團隊意識。 3.透過持續學習，感受桌球運動的樂趣，同時技能與體適能皆獲得提升與增強，進而養成規律的運動習慣。				
第 17 週	第 3 單元永續經營健康路 第 1 章健康我最型	1	.熟悉健康行為的建立歷程，並且能採用合適方法解決建立健康行為中遭遇的健康問題。	3b-Ⅳ-4:因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4a-Ⅳ-2:自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	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 Fb-Ⅳ-3:保護性的健康行為。(輔學習內容 內容)	1.口頭評量 2.紙筆評量	【生命教育】 生 J5:覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。
第 17 週	第 6 單元精益球精 第 5 章東攔西阻——排球	1	1.了解排球的攔網基本技術。 2.學會如何將排球攔網運用在比賽上。	1c-Ⅳ-1:了解各項運動基礎原理和規則。 1d-Ⅳ-1:了解各項運動技能原理。 2c-Ⅳ-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。	Ha-Ⅳ-1:網／牆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.學習活動單 4.技能實作	【性別平等教育】 性 J6:探究各種符號中的性別意涵及人際溝通中的性別問題。
第 18 週	第 3 單元永續經營健康路 第 2 章朗朗健康路	1	認同健康對人生的影響力，並且能透過健康行為的養成達成健康處促進。	1a-Ⅳ-4:理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2b-Ⅳ-2:樂於實踐健康促進的生活	Aa-Ⅳ-2:人生各階段的身心發展任務與個別差異。(輔學習內容)	1.口頭評量 2.紙筆評量	【生命教育】 生 J5:覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促

				型態。	Fb-Ⅳ-1:全人健康概念與健康生活型態。(主學習內容)		進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。
第 18 週	第 7 單元我行我術 第 1 章操之在我——體操	1	1.能夠安全且流暢地完成槓上動作。 2.能夠享受完成單槓動作的樂趣及成就感。 3.透過練習槓上動作學會控制核心肌群並提升核心與上肢肌力。 4.發現自己動作技術上的問題並設計合理的解決方法，且能夠把自己的想法轉達給他人。	1c-Ⅳ-1:了解各項運動基礎原理和規則。 1c-Ⅳ-3:了解身體發展與動作發展的關係。 1d-Ⅳ-1:了解各項運動技能原理。	Ia-Ⅳ-2:器械體操動作組合。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.學習活動單 4.技能實作	【性別平等教育】 性 J6:探究各種符號中的性別意涵及人際溝通中的性別問題。
第 19 週 (畢業週)	第 3 單元永續經營健康路 第 2 章朗朗健康路	1	認同健康對人生的影響力，並且能透過健康行為的養成達成健康處促進。	3a-Ⅳ-2:因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健 康技能。 4a-Ⅳ-3:持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Aa-Ⅳ-2:人生各階段的身心發展任務與個別差異。(輔學習內容) Fb-Ⅳ-1:全人健康概念與健康生活型態。(主學習內容)	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【生命教育】 生 J5:覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。
第 19 週	第 7 單元我行我術 第 2 章形神兼備、內外兼修——武術	1	1.能熟練並靈活運用至少三種防衛技巧。 2.能相互協助指導、重組			1.課堂觀察 2.口語問答 3.學習活動單	【性別平等教育】 性 J6:探究各

			習得動作並進行不同套路編排，發揮創意。 3.有能力鑑賞武術運動並判別技能操作過程中之優缺點。 4.培養積極、自信，勇於挑戰的學習態度。			4.技能實作	種符號中的性別意涵及人際溝通中的性別問題。

◎教學期程以每週教學為原則，如行列太多或不足，請自行增刪。
◎「學習目標」應為結合「學習表現」(動詞)與「學習內容」(名詞)，整合為學生本單元應習得的學科本質知能。
◎「學習表現」與「學習內容」應為學校(可結合學年會議)應以學習階段為單位，清楚安排兩年內「學習表現」與「學習內容」如何規劃在各個單元讓學生習得。
◎「學習表現」與「學習內容」需呈現領綱完整文字，非只有代號，「融入議題實質內涵」亦是。
◎依據 109.12.10 函頒修訂之「臺南市十二年國民基本教育課程綱要國中小彈性學習課程規劃建議措施」中之配套措施，如有每位學生上台報告之「表現任務-評量方式」請用不同顏色的文字特別註記並具體說明。