

臺南市立六甲國民中學 112 學年度第一學期九年級 健康與體育 領域學習課程(調整)計畫(□普通班/■特教班)

教材版本	自編	實施年級 (班級/組別)	八、九年級 B 組	教學節數	每週(2)節，本學期共(42)節		
課程目標	1. 能夠執行教師給予的肌力與肌耐力運動動作。 2. 學會樂樂棒球揮棒動作、跑壘時機及傳接球技巧，並能藉由反思和觀察，改善動作技能。 3. 能做到羽球正確發球、正手回擊高遠球、正反手挑球動作，並充分實踐運用。 4. 能以彈力線輔助進行擊打羽球，以增進手眼協調能力。 5. 能以其他球類替代排球並學會排球托球技巧，並在課程中與同學合作將球回擊到對場完成目標。 6. 透過跑步機、登階運動增進心肺功能。						
該學習階段 領域核心素養	健體-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。 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-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。 健體-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。 健體-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。 健體-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。 健體-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。 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。 健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。						
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		
第一週 8/30~9/1	樂樂棒球、肌 耐力	2	1. 能夠執行教 師給予的肌力與	1a-IV-3-1 在引導下，評估內在的行為對健 康造成的衝擊與風險。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動	課堂觀察 口語問答	【生涯規劃教 育】
第二週		2					

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

9/4-9/8			肌耐力運動動作。	1a-IV-3-2 在引導下，評估外在的行為對健康造成的衝擊與風險。	方法。	技能實作	涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第三週 9/11-9/15		2	2. 學會樂樂棒球揮棒動作、跑壘時機及傳接球技巧，並能藉由反思和觀察，改善動作技能。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。		涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。
第四週 9/18-9/23		2		1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。	Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。		【品德教育】
第五週 9/25-9/28		2		1d-IV-1 了解常進行的運動技能原理。	Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略		品 J2 重視群體規範與榮譽。
第六週 10/2-10/6 第一次評量	進行樂樂棒球打擊賽及與普通班融合分組競賽，總結前五週所學內容	2		1d-IV-2 在引導下，能反思自己的運動技能。	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。		【人權教育】
				1d-IV-3 在引導下，應用運動比賽的各項策略。	Hc-IV-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。		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。
				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。			
				3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。			
				3c-IV-1-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項基本運動技能			
				3d-IV-2 在引導下，能運用運動比賽中的各種策略。			
第七週 10/11-10/13	羽球、全身性	2	1. 能做到羽球正	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	Cd-IV-1	課堂觀察	【性別平等教

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

第八週 10/16~10/20 戶外教育	協調運動	2	確發球、正手回擊高遠球、正反手挑球動作，並充分實踐運用。 2.能以彈力線輔助進行擊打羽毛球，以增進手眼協調能力。	1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。 1d-IV-1 了解常進行的運動技能原理。 1d-IV-3 在引導下，應用運動比賽的各項策略。 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-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項基本運動技能 3d-IV-2 在引導下，能運用運動比賽中的各種策略。	戶外休閒運動綜合應用。 Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。 Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	口語問答 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。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J13 培養生涯規劃及執行的能力。
第九週 10/23~10/27		2					
第十週 10/30~11/3		2					
第十一週 11/6~11/10		2					
第十二週 11/13~11/17		2					
第十三週 11/20~11/24		2					
第十四週 11/27~12/1 第二次評量	依照能力分組進行羽球循環賽，總結前 7 週所學內容	2					
第十五週 12/4~12/8	排球、心肺耐力	2	1.能以其他球類替代排球並學會排球托球技巧，並在課程中與同學合作將球回擊到對場完成目標。 2.透過跑步機、登階運動增進心肺功能。	1a-IV-3-1 在引導下，評估內在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1a-IV-3-2 在引導下，評估外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。 1d-IV-1 了解常進行的運動技能原理。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。 Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略 Ga-IV-1	課堂觀察 口語問答 技能實作	【品德教育】 品 J2 重視群體規範與榮譽。
第十六週 12/11~12/15		2					
第十七週 12/18~12/22		2					
第十八週 12/25~12/29		2					
第十九週 1/2~1/5		2					
第二十週		2					

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

1/8~1/12				態度。 3c-IV-1-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項基本運動技能	跑、跳與推擲的基本技巧。 Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。		
第二十一週 1/15~1/19 第三次評量	分組進行比賽， 檢核前六週學習 成果	2					

◎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。

臺南市立六甲國民中學 112 學年度第二學期 九年級 健康與體育 領域學習課程(調整)計畫(□普通班/■特教班)

教材版本	自編	實施年級 (班級/組別)	八、九年級 B 組	教學節數	每週(2)節，本學期共(40)節		
課程目標	1. 能學會特奧滾球持球方式、投擲動作及計分規則 2. 能學會保齡球持球方式及計分規則 3. 能學會足球運球、傳球及射門方法，並能將其應用於比賽中 4. 能學會橄欖球持球方式、防守及跑分達陣技能，並將其應用於比賽中 5. 能學會桌球發球、切球、搓球、殺球方法，並將其應用於比賽中 6. 能學會手持曲棍球杆運球、傳球及射門方法，並將其應用於比賽中 7. 能在比賽中與隊友討論策略並在賽場上實際執行戰略						
該學習階段 領域核心素養	健體-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。 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-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。 健體-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。 健體-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。 健體-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。 健體-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。 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。 健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。						
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		

第一週 2/15~2/16	滾球、保齡球	2	1. 能學會特奧滾球持球方式、投擲動作及計分規則	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。 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 了解常進行的運動技能原理。 1d-IV-3 在引導下，應用運動比賽的各項策略。 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。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 3c-IV-1-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項基本運動技能 3d-IV-2	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。 Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。 Hc-IV-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。	課堂觀察 口語問答 技能實作	生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。 【品德教育】 品 J2 重視群體規範與榮譽。 【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。
第二週 2/19~2/23		2	2. 能學會保齡球持球方式及計分規則				
第三週 2/26~3/1		2	3. 能在比賽中與隊友討論策略並在賽場上實際執行戰略				
第四週 3/4~3/8		2					
第五週 3/11~3/15		2					
第六週 3/18~3/22		2					
第七週 3/25~3/29 【第一次評量週】		2					

				在引導下，能運用運動比賽中的各種策略。			
第八週 4/1~4/3	足球、橄欖球	2	1. 能學會足球運球、傳球及射門方法，並能將其應用於比賽中 2. 能學會橄欖球持球方式、防守及跑分達陣技能，並將其應用於比賽中 3. 能在比賽中與隊友討論策略並在賽場上實際執行戰略	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 了解常進行的運動技能原理。 1d-IV-3 在引導下，應用運動比賽的各項策略。 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-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項基本運動技能 3d-IV-2 在引導下，能運用運動比賽中的各種策略。	Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。 Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	課堂觀察 口語問答 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。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J13 培養生涯規劃及執行的能力。
第九週 4/8~4/12		2					
第十週 4/15~4/19		2					
第十一週 4/22~4/26		2					
第十二週 4/29~5/3 【第二次評量週】		2					
第十三週 5/6~5/10		2					
第十四週 5/13~5/17		2					

第十五週 5/20~5/24	桌球、曲棍球	2	1. 能學會桌球發球、切球、搓球、殺球方法，並將其應用於比賽中	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。 1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。	d-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。 Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略	課堂觀察 口語問答 技能實作	【品德教育】 品 J2 重視群體規範與榮譽。
第十六週 5/27~5/31		2	2. 能學會手持曲棍球杆運球、傳球及射門方法，並將其應用於比賽中	1d-IV-1 了解常進行的運動技能原理。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。 Hb -IV-1 陣地攻守性球類運動		
第十七週 6/3~6/7		2	3. 能在比賽中與隊友討論策略並在賽場上實際執行戰略	3c-IV-1-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項基本運動技能 3d-IV-2 在引導下，能運用運動比賽中的各種策略。	動作組合及團隊戰術。		
第十八週 6/11~6/14		2					
第十九週 6/17~6/21		2					
第二十週 6/24~6/28 【第三次評量週】		2					

◎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。