

臺南市立北區成功國民中學 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	南一版	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	1. 能夠瞭解何謂健康體型。對於媒體中的體態相關訊息能有批判性思考的能力。 2. 能夠藉由各項數據檢驗自己的體型是否符合健康標準, 體型不良對健康造成的影響。 3. 了如何達到健康體型。能訂定出自己的健康體管理計畫。 4. 了解提升人際關係的策略, 習運用「我」訊息表達情緒。認識衝突解決的原則, 用不同方法處理人際問題。 5. 了解家庭的不同功能, 識促進家庭關係的方法。了解發生衝突的解決方法, 識家庭暴力及處理方式。 6. 了解網路與一般交友的差異及全注意事項。認識網友見面的安全守則及我保護的重要性。 7. 評估與思考壓力帶來的健康問題。善用紓壓及抗壓能力, 以解決與預防生活中健康問題。 8. 評估與思考情緒的影響與相關問題。認識與善用情緒調適技能, 持續地執行情緒調適、促進心理健康的方法。 9. 運用自我調適技能以預防自我傷害與促進心理健康。提升堅守珍愛生命的態度與價值觀。 10. 認識休閒活動的意涵與方法。學習運用相關資訊擬定自我的休閒計畫以促進身心健康。 11. 認識飛盤運動的起源, 守場上安全規則及遊戲規則。透過練習體會如何運用更順暢的動力鍊來進行傳接盤。 12. 認識啦啦隊運動的趨勢。能斷動作的正確與否。能將課程的組合熟記並且跳得順暢, 培養欣賞動作美感的能力。 13. 能了解嘻哈文化發展與起源。能經由操作體驗來了解嘻哈動作之原理。 14. 能了解並做到扯鈴的基本技巧與變化動作的要領。能做到扯鈴進階技巧, 並能與他人組合搭配扯鈴技術。 15. 明白跳繩對身體發展的重要性。知道跳繩的技巧, 做到單、雙人基本跳躍與基本跳繩變化。 16. 認識拔河個人基本握繩法。明白拔河比賽如何進行。學習個人進攻與防守技巧及團隊技術。 17. 了解並執行不同時機所使用的防守動作、步伐, 並認識防守角色的位置分布及任務, 能根據比賽情況即時切換角色與站位。了解進攻多打少的走位及戰術並於比賽中實際運用。 18. 能透過練習了解如何運用更順暢的動力鍊來進行棒球傳接球, 基本的守備動作及守備後傳球之動作。 19. 認識足球最常運用到基本技巧、最快突破對方的方式、傳球技巧的運用、傳球品質的好壞, 並學習判斷最適合接應傳球的位置。						
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-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。						
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 8/27~9/2	單元一 體型由我塑 第1章 體型覺醒	1	1. 能夠瞭解何謂健康體型。 2. 對於媒體中的體態相關訊	1a-IV-2 分析個人 與群體健康的影響	Ea-IV-4 正向的身 體意象與體重控	態度檢核 上課參與	【性別平等】 性 J7 解析各種

			息能有批判性思考的能力。	因素。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。	制計畫。 Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。	小組討論	媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。
	單元四 逆風飛翔 第1章 飛盤 盤旋之際	2	1. 認識飛盤運動的起源。 2. 能遵守場上安全規則及遊戲規則。 3. 能透過練習體會如何運用更順暢的動力鍊來進行傳接盤。 4. 能了解及做出基本的飛盤投擲動作、接盤後傳盤之動作。 5. 能發現傳盤路線偏移並加以修正。 6. 相互合作的班級氣氛。	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。 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。 4d-IV-2 執行個人運動計畫,實際參與身體活動。	Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。	上課參與實務操作 分組競賽 技能測驗	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。
第二週 9/3~9/9	單元一 體型由我塑 第1章 體型覺醒	1	1. 能夠瞭解何謂健康體型。 2. 對於媒體中的體態相關訊息能有批判性思考的能力。	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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。 Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。	態度檢核 上課參與 小組討論	【性別平等】 性 J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。
	單元四 逆風飛翔 第1章 飛盤 盤旋之際	2	1. 認識飛盤運動的起源。 2. 能遵守場上安全規則及遊戲規則。	1c-IV-2 評估運動風險,維護安全的運動情境。	Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。	實作評量 上課參與 觀察記錄	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。

			<p>3. 能透過練習體會如何運用更順暢的動力鍊來進行傳接盤。</p> <p>4. 能了解及做出基本的飛盤投擲動作、接盤後傳盤之動作。</p> <p>5. 能發現傳盤路線偏移並加以修正。</p> <p>6. 相互合作的班級氣氛。</p>	<p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>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。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>		技能測驗	係。
<p>第三週 9/10~9/16</p>	<p>單元一 體型由我塑 第2章 體型方程式</p>	1	<p>1. 能夠藉由各項數據檢驗自己的體型是否符合健康標準。</p> <p>2. 了解體型不良對健康造成的影響。</p>	<p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</p>	<p>Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。</p> <p>Fb-IV-3 保護性的健康行為。</p>	<p>上課參與 課堂問答 小組討論</p>	<p>【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。</p>
	<p>單元五 舞林高手 第1章 啦啦隊 魅力四射</p>	2	<p>1. 認識啦啦隊運動的趨勢。</p> <p>2. 能夠評斷動作的正確與否。</p> <p>3. 能將課程的組合熟記並且跳得順暢。</p> <p>4. 培養欣賞動作美感的能力。</p> <p>5. 培養合作的團隊氣氛。</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</p>	<p>Ib-IV-1 自由創作舞蹈。</p> <p>Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。</p>	<p>上課參與 觀察記錄 態度檢核</p>	<p>【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。</p>

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

				4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。			
第四週 9/17~9/23	單元一 體型由我塑 第2章 體型方程式	1	1. 能夠藉由各項數據檢驗自己的體型是否符合健康標準。 2. 了解體型不良對健康造成的影響。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	上課參與 課堂問答 小組討論	【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。
	單元五 舞林高手 第1章 啦啦隊 魅力四射	2	1. 認識啦啦隊運動的趨勢。 2. 能夠評斷動作的正確與否。 3. 能將課程的組合熟記並且跳得順暢。 4. 培養欣賞動作美感的能力。 5. 培養合作的團隊氣氛。	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。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Ib-IV-1 自由創作舞蹈。 Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。	上課參與 技能測驗 態度檢核	【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。
第五週 9/24~9/30	單元一 體型由我塑 第3章 健康我最「型」	1	1. 了解如何達到健康體型。 2. 能訂定出自己的健康體管理計畫。	1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。	Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。	上課參與 態度檢核 紙筆測驗	【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。

	單元五 舞林高手 第2章 街舞 舞領風潮	2	1. 能了解嘻哈文化發展與起源。 2. 能遵守課堂上安全規則及遊戲規則。 3. 能經由操作體驗來了解嘻哈動作之原理。 4. 了解如何利用身體部位力量來幫助練習嘻哈舞蹈動作。 5. 能配合音樂精準的呈現一系列的嘻哈動作組合。 6. 能比較出較標準有美感的動作。 7. 能培養人際關係及與團隊合作精神。	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。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 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。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。	Ib-IV-1 自由創作舞蹈。	上課參與 平時觀察 態度檢核	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。
第六週 10/1~10/7	單元一 體型由我塑 第3章 健康我最「型」	1	1. 了解如何達到健康體型。 2. 能訂定出自己的健康體管理計畫。	1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。	Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。	上課參與 態度檢核 紙筆測驗	【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。
	單元五 舞林高手 第2章 街舞 舞領風潮	2	1. 能了解嘻哈文化發展與起源。 2. 能遵守課堂上安全規則及遊戲規則。 3. 能經由操作體驗來了解嘻哈動作之原理。 4. 了解如何利用身體部位力量來幫助練習嘻哈舞蹈動作。 5. 能配合音樂精準的呈現一系列的嘻哈動作組合。 6. 能比較出較標準有美感的	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。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 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。	Ib-IV-1 自由創作舞蹈。	上課參與 平時觀察 態度檢核	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

			動作。 7. 能培養人際關係及與團隊合作精神。	4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。			
第七週 10/08~10/14	單元一 體型由我塑 第3章 健康我最「型」 【第一次定期評量】	1	1. 了解如何達到健康體型。 2. 能訂定出自己的健康體管理計畫。	1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。	Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。	上課參與 態度檢核 紙筆測驗	【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。
第七週 10/08~10/14	單元六 民俗運動 第1章 扯鈴 螞蟻上樹 【第一次定期評量】	2	1. 能了解並做到扯鈴的基本技巧與變化動作的要領。 2. 能做到扯鈴進階技巧，並針對困難點加以改善。 3. 能與他人組合搭配扯鈴技術，感受團隊合作的意義。 4. 能安排扯鈴自我練習計畫，並加以執行從中獲取進步。	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。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 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。	Ic-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。 Ic-IV-2 民俗運動個人或團隊展演。	上課參與 態度檢核 技能測驗	【國際教育】 國 J1 理解我國發展和全球之關聯性。
第八週 10/15~10/21	單元二 人際新觀點 第1章 青春情誼	1	1. 了解提升人際關係的策略。 2. 學習運用「我」訊息表達情緒。 3. 認識衝突解決的原則。 4. 運用不同方法處理人際問題。	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。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 3b-IV-4 因應不同	Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	上課參與 小組討論 態度檢核	【性別平等】 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

第九週 10/22~10/28				的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。			平等互動的能力。 【品德教育】 品 J8 理性溝通與問題解決。
	單元六 民俗運動 第 1 章 扯鈴 螞蟻上樹	2	1. 能了解並做到扯鈴的基本技巧與變化動作的要領。 2. 能做到扯鈴進階技巧，並針對困難點加以改善。 3. 能與他人組合搭配扯鈴技術，感受團隊合作的意義。 4. 能安排扯鈴自我練習計畫，並加以執行從中獲取進步。	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。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 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。	Ic-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。 Ic-IV-2 民俗運動個人或團隊展演。	上課參與 態度檢核 技能測驗	【國際教育】 國 J1 理解我國發展和全球之關聯性。
	單元二 人際新觀點 第 1 章 青春情誼	1	1. 了解提升人際關係的策略。 2. 學習運用「我」訊息表達情緒。 3. 認識衝突解決的原則。 4. 運用不同方法處理人際問題。	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。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 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。	Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	上課參與 小組討論 態度檢核	【性別平等】 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。 【品德教育】 品 J8 理性溝通與問題解決。
	單元六 民俗運動 第 2 章 跳繩 繩力超人	2	1. 明白跳繩對身體發展的重要性。	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。	Ic-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。	上課參與 態度檢核	【戶外教育】 戶 J5 在團隊活

			<p>2. 能知道跳繩的技巧。</p> <p>3. 能做到單、雙人基本跳躍技巧與基本跳繩變化。</p> <p>4. 能感受團隊多人合作的默契與訣竅。</p> <p>5. 能感受跳繩的樂趣。</p> <p>6. 能克服困難，完成跳繩自我訓練。</p>	<p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>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。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>		技能測驗	動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。
第十週 10/29~11/4	單元二 人際新觀點 第2章 我們這一家	1	<p>1. 了解家庭的不同功能。</p> <p>2. 認識促進家庭關係的方法。</p> <p>3. 參與增進家庭關係的活動。</p> <p>4. 了解發生衝突的解決方法。</p> <p>5. 認識家庭暴力及處理方式。</p>	<p>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。</p> <p>2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。</p> <p>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。</p>	<p>Fa-IV-2 家庭衝突的協調與解決技巧。</p> <p>Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。</p>	<p>上課參與</p> <p>平時觀察</p> <p>態度檢核</p> <p>心得分享</p>	<p>【家庭教育】</p> <p>家 J2 探討社會與自然環境對個人及家庭的影響。</p> <p>家 J3 了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。</p> <p>家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。</p> <p>家 J10 參與家庭與社區的相關活動。</p> <p>家 J11 規劃與執行家庭的各種活動（休閒、節慶等）。</p>
	單元六 民俗運動	2	1. 明白跳繩對身體發展的重	1d-IV-1 了解各項	Ic-IV-1 民俗運動	上課參與	【戶外教育】

	第 2 章 跳繩 繩力超人		<p>要性。</p> <p>2. 能知道跳繩的技巧。</p> <p>3. 能做到單、雙人基本跳躍技巧與基本跳繩變化。</p> <p>4. 能感受團隊多人合作的默契與訣竅。</p> <p>5. 能感受跳繩的樂趣。</p> <p>6. 能克服困難，完成跳繩自我訓練。</p>	<p>運動技能原理。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>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。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>	進階與綜合動作。	態度檢核 技能測驗	戶 J5 在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。
第十一週 11/5~11/11	<p>單元二 人際新觀點</p> <p>第 2 章 我們這一家</p>	1	<p>1. 了解家庭的不同功能。</p> <p>2. 認識促進家庭關係的方法。</p> <p>3. 參與增進家庭關係的活動。</p> <p>4. 了解發生衝突的解決方法。</p> <p>5. 認識家庭暴力及處理方式。</p>	<p>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。</p> <p>2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。</p> <p>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。</p>	<p>Fa-IV-2 家庭衝突的協調與解決技巧。</p> <p>Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。</p>	<p>上課參與</p> <p>平時觀察</p> <p>態度檢核</p> <p>心得分享</p>	<p>【家庭教育】</p> <p>家 J2 探討社會與自然環境對個人及家庭的影響。</p> <p>家 J3 了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。</p> <p>家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。</p> <p>家 J10 參與家庭與社區的相關活動。</p> <p>家 J11 規劃與執行家庭的各種活動（休閒、節慶等）。</p>

	單元六 民俗運動 第3章 拔河 力拔山河	2	1. 認識拔河運動個人基本握繩法。 2. 明白拔河比賽如何進行。 3. 學習個人進攻與防守技巧。 4. 學習拔河運動之團隊技術。 5. 培養自己成為能夠彼此信任與相互合作之團隊一份子。 6. 在拔河比賽中應用團隊技術。	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-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。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	【多元文化】 多 J7 探討我族文化與他族文化的關聯性。 【生涯規劃】 涯 J13 培養生涯規劃及執行的能力。
第十二週 11/12~11/18	單元二 人際新觀點 第3章 雲端停看聽	1	1. 了解網路交友與一般交友的差異。 2. 了解網路交友的安全注意事項。 3. 認識網友見面的安全守則。 4. 體認網友見面時自我保護的重要性。	2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動,以及交友約會安全策略。	上課參與 小組討論 心得分享 紙筆測驗	【性別平等】 性 J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。 【品德教育】 品 J5 資訊與媒體的公共性與社會責任。
	單元六 民俗運動 第3章 拔河 力拔山河	2	1. 認識拔河運動個人基本握繩法。 2. 明白拔河比賽如何進行。 3. 學習個人進攻與防守技巧。 4. 學習拔河運動之團隊技術。 5. 培養自己成為能夠彼此信任與相互合作之團隊一份子。 6. 在拔河比賽中應用團隊技術。	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-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。 3d-IV-2 運用運動	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	【多元文化】 多 J7 探討我族文化與他族文化的關聯性。 【生涯規劃】 涯 J13 培養生涯規劃及執行的能力。

				比賽中的各種策略。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。			
第十三週 11/19~11/25	單元二 人際新觀點 第3章 雲端停看聽 【第二次定期評量】	1	1. 了解網路交友與一般交友的差異。 2. 了解網路交友的安全注意事項。 3. 認識網友見面的安全守則。 4. 體認網友見面時自我保護的重要性。	2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。	上課參與 小組討論 心得分享 紙筆測驗	【性別平等】 性 J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。 【品德教育】 品 J5 資訊與媒體的公共性與社會責任。
	單元七 籃球 第1章 籃球 防守與急攻 【第二次定期評量】	2	1.能了解並執行不同時機所使用的防守動作、防守步伐。 2.認識防守角色的位置分布及任務，並能根據比賽情況即時切換角色與站位。 3.能瞭解進攻多打少的走位及戰術並於比賽中實際運用。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	上課參與 平時觀察 動作檢核	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。
第十四週 11/26~12/2	單元三 心情點播站 第1章 釋放壓力鍋	1	1. 評估與思考壓力帶來的健康問題。 2. 認識與善用紓壓及抗壓能力，以解決與預防生活中健康問題。 3. 持續地執行調適壓力、促進心理健康的方法。	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-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的	Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。 Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	上課參與 小組討論 心得分享 紙筆測驗	【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

				威脅感與嚴重性。 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-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。			體能動性，培養適切的自我觀。
	單元七 籃球 第1章 籃球 防守與急攻	2	1.能了解並執行不同時機所使用的防守動作、防守步伐。 2.認識防守角色的位置分布及任務，並能根據比賽情況即時切換角色與站位。 3.能瞭解進攻多打少的走位及戰術並於比賽中實際運用。	1c-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。 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。 3d-IV-2運用運動比賽中的各種策略。 4d-IV-1發展適合個人之專項運動技能。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	上課參與 平時觀察 動作檢核	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。
第十五週 12/3~12/9	單元三 心情點播站 第1章 釋放壓力鍋	1	1. 評估與思考壓力帶來的健康問題。 2. 認識與善用紓壓及抗壓能力，以解決與預防生活中健康問題。 3. 持續地執行調適壓力、促進心理健康的方法。	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-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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-3 持續地執	Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。 Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	上課參與 小組討論 心得分享 紙筆測驗	【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。

				行促進健康及減少健康風險的行動。			
	單元七 籃球 第1章 籃球 防守與急攻	2	1.能了解並執行不同時機所使用的防守動作、防守步伐。 2.認識防守角色的位置分布及任務，並能根據比賽情況即時切換角色與站位。 3.能瞭解進攻多打少的走位及戰術並於比賽中實際運用。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	上課參與 平時觀察 動作檢核	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。
第十六週 12/10~12/16	單元三 心情點播站 第2章 EQ「心」世界	1	1. 評估與思考情緒的影響與相關問題。 2. 認識與善用情緒調適技能，以解決與預防生活中健康問題。 3. 持續地執行情緒調適、促進心理健康的方法。	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-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 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。	Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。 Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	上課參與 平時觀察 小組討論	【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。
	單元七 球類進階 第2章 棒球 固若金湯	2	1 認識棒球運動的起源。 2. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3. 能透過練習經驗了解到如何運用更順暢的動力鍊來進行傳接球。 4. 了解知名棒球選手的故事並以其努力的態度為目標。 5. 能了解基本的棒球守備動作及做出守備後傳球之動	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 了解各項運動技能原理。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生	Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	上課參與 態度檢核 技能測驗	【戶外教育】 戶 J5 在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

			作。 6. 相互合作的班級氣氛。	活的美感。 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。 4d-IV-2 執行個人運動計畫,實際參與身體活動。			
第十七週 12/17~12/23	單元三 心情點播站 第2章 EQ「心」世界	1	1. 評估與思考情緒的影響與相關問題。 2. 認識與善用情緒調適技能,以解決與預防生活中健康問題。 3. 持續地執行情緒調適、促進心理健康的方法。	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-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 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。	Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。 Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	上課參與 平時觀察 小組討論	【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。
	單元七 球類進階 第2章 棒球 固若金湯	2	1 認識棒球運動的起源。 2. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3. 能透過練習經驗了解到如何運用更順暢的動力鍊來進行傳接球。 4. 了解知名棒球選手的故事並以其努力的態度為目標。 5. 能了解基本的棒球守備動作及做出守備後傳球之動作。 6. 相互合作的班級氣氛。	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。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧,體驗生活的美感。 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。 4d-IV-2 執行個人運動計畫,實際參與身體活動。	Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	上課參與 態度檢核 技能測驗	【戶外教育】 戶 J5 在團隊活動中,養成相互合作與互動的良好態度與技能。
第十八週	單元三 心情點播站	1	1. 運用自我調適技能以預防	2b-IV-1 堅守健康	Fa-IV-5 心理健康	上課參與	【生命教育】

12/24~12/30	第 3 章 守住珍貴生命		自我傷害與促進心理健康。 2. 提升堅守珍愛生命的態度與價值觀。	的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。	的促進方法與異常行為的預防方法。	平時觀察 分組討論	生 J7 面對並超越人生的各種挫折與苦難，探討促進全人健康與幸福的方法。
	單元七 球類進階 第 2 章 棒球 固若金湯	2	1 認識棒球運動的起源。 2. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3. 能透過練習經驗了解到如何運用更順暢的動力鍊來進行傳接球。 4. 了解知名棒球選手的故事並以其努力的態度為目標。 5. 能了解基本的棒球守備動作及做出守備後傳球之動作。 6. 相互合作的班級氣氛。	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。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 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。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	上課參與 態度檢核 技能測驗	【戶外教育】 戶 J5 在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。
第十九週 12/31~1/6	單元三 心情點播站 第 3 章 守住珍貴生命	1	1. 運用自我調適技能以預防自我傷害與促進心理健康。 2. 提升堅守珍愛生命的態度與價值觀。	2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。	Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	上課參與 平時觀察 分組討論	【生命教育】 生 J7 面對並超越人生的各種挫折與苦難，探討促進全人健康與幸福的方法。
	單元七 球類入門 第 3 章 足球. 足智多謀	2	1. 認識足球場上最常運用的基本技巧。 2. 了解足球場上推進最快突破對方的方式。 3. 傳球技巧的運用。 4. 了解傳球品質的好壞。 5. 學習判斷最適合接應傳球	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-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3d-IV-2 運用運動比	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	上課參與 平時觀察 動作檢核	【品德教育】 品 J8 理性溝通與問題解決。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

			的位置。	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。			
第二十週 1/7~1/13	單元三 心情點播站 第4章 休閒「心」生活	1	1. 認識休閒活動的意涵與方法。 2. 學習運用相關資訊擬定自我的休閒計畫以促進身心健康。	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務,擬定健康行動策略。	Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	上課參與 平時觀察 分組討論	【生涯規劃】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
	單元七 球類入門 第3章 足球.足智多謀	2	1. 認識足球場上最常運用到 的基本技巧。 2. 了解足球場上推進最快突 破對方的方式。 3. 傳球技巧的運用。 4. 了解傳球品質的好壞。 5. 學習判斷最適合接應傳球 的位置。	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-3 表現自信樂 觀、勇於挑戰的學習 態度。 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。	Hb-IV-1 陣地攻守 性球類運動動作 組合及團隊戰術。	上課參與 平時觀察 動作檢核	【品德教育】 品 J8 理性溝通 與問題解決。
第二十一週 1/14~1/20	單元三 心情點播站 第4章 休閒「心」生活 【第三次定期評量】	1	1. 認識休閒活動的意涵與方法。 2. 學習運用相關資訊擬定自我的休閒計畫以促進身心健康。	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務,擬定健康行動策略。	Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	上課參與 平時觀察 分組討論	【生涯規劃】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
	單元七 球類入門 第3章 足球.足智多謀 【第三次定期評量】	2	1. 認識足球場上最常運用到 的基本技巧。 2. 了解足球場上推進最快突 破對方的方式。 3. 傳球技巧的運用。	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-3 表現自信樂 觀、勇於挑戰的學習	Hb-IV-1 陣地攻守 性球類運動動作 組合及團隊戰術。	上課參與 平時觀察 動作檢核	【品德教育】 品 J8 理性溝通 與問題解決。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

			4. 了解傳球品質的好壞。 5. 學習判斷最適合接應傳球的位置。	態度。 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。		
--	--	--	-------------------------------------	--	--	--

◎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。

臺南市立北區成功國民中學 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	南一版	實施年級 (班級/組別)	九年級	教學節數	每週(3)節, 本學期共(54)節		
課程目標	1. 學習評估社區安全潛在危機的方法。運用健康知識、法令、人力各項資源, 擬定社區安全行動策略。 2. 理解社區健康營造定義與流程。運用健康知識與各項資源, 擬定社區健康營造行動策略。 3. 分析人類的行為與科技發展對自然環境的危害。體認臺灣各項重要環境汙染問題, 並願意負起維護環境的責任。 4. 體會人與環境是生命共同體的關係, 環境被破壞也會危害人類健康, 進而建立積極的環保態度和行動。 5. 了解綠色生活型態的意義、相關名詞和運用。學習日常生活中可實踐的各種環保行動, 以達綠色生活型態。 6. 了解懷孕過程生理的變化, 體認生理變化會影響心理狀態。了解孕期相關保健知識並養成同理與關懷的態度。 7. 理解人生各個階段有不同的健康促進重點。體認不同階段所會遇到的健康問題。 8. 學會自我身體檢視, 確保正確的練習情境並能確實執行基礎、進階瑜珈動作, 學會運動後自我放鬆的重要性。 9. 了解防身術的原意。知道有效攻擊及防守位置為何處。了解不同危險情境中的自我保護方法。 10. 了解與學會籃球全場快攻各位置跑動路線。認識掩護在球場上的功能, 並能實際運用。 11. 引導學生了解足球比賽的防守觀念和樂趣, 激發學習動機。 12. 能了解扯鈴各項動作的技術原理; 能展演扯鈴的進階組合動作。 13. 認識飛盤的各項比賽, 透過練習領悟如何運用更順暢的動力鏈穩定傳盤。實際操作單人或團體等不同的飛盤賽制。 14. 了解自行車的種類、構造、道路騎乘規則及安全事項。能加以運用自行車騎乘技術。學會騎行時的溝通手勢。 15. 引導學生了解排球比賽初級進攻戰術, 激發學習動機; 學會快攻動作技巧及各項技術分析。 16. 習得棒球打擊以及跑壘之基本技巧。能確實執行直線跑壘與弧線跑壘, 了解「打帶跑」戰術的運用時機, 並在比賽中確實執行。						
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-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。						
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 2/11-2/17	單元一 社區網絡拼圖 第1章 社區放大鏡	1	1. 學習評估社區安全潛在危機的方法。 2. 理解社區安全相關守則與法令。 3. 運用健康知識、法令、人力各項資源, 擬定社區安全行動策略。	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關	上課參與小組討論 分組報告	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。

				4a-IV-1 運用適切的 健康資訊、產品與 服務，擬定健康行動 策略。	法令。 Ba-IV-4 社區環境 安全的行動策略。		
	單元四 來自心靈的聲音 瑜珈 第1章 瑜珈 愉佳	2	1.學會自我身體檢視，確保 正確的練習情境。 2.能確實執行基礎、進階瑜 珈動作。 3.學會運動後自我放鬆的重 要性。 4.透過自我練習計畫提升身 心素質。	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-2 反思自己 的運動技能。 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。 4d-IV-2 執行個人 運動計畫，實際參與 身體活動。	Ce-IV-1 其他休閒 運動綜合應用。	上課參與 小組討論 分組報告	【生涯規劃】 涯 J3 覺察自己 的能力與興趣。
第二週 2/18~2/24	單元一 社區網絡拼圖 第1章 社區放大鏡	1	1.學習評估社區安全潛在危 機的方法。 2.理解社區安全相關守則與 法令。 3.運用健康知識、法令、人 力各項資源，擬定社區安全 行動策略。	1a-IV-1 理解生 理、心理與社會各層 面健康的概念。 2a-IV-2 自主思考 健康問題所造成的 威脅感與嚴重性。 4a-IV-1 運用適切 的健康資訊、產品與 服務，擬定健康行動 策略。	Ba-IV-1 居家、學 校、社區環境潛在 危機的評估方法。 Ba-IV-2 居家、學 校及社區安全的 防護守則與相關 法令。 Ba-IV-4 社區環境 安全的行動策略。	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	【安全教育】 安 J1 理解安全教 育的意義。 安 J3 了解日常生 活容易發生事故 的原因。
	單元四 來自心靈的聲音 瑜珈 第1章 瑜珈 愉佳	2	1.學會自我身體檢視，確保 正確的練習情境。 2.能確實執行基礎、進階瑜 珈動作。 3.學會運動後自我放鬆的重 要性。 4.透過自我練習計畫提升身 心素質。	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-2 反思自己 的運動技能。 3c-IV-1 表現局部 或全身性的身體控 制能力，發展專項運	Ce-IV-1 其他休閒 運動綜合應用。	上課參與 小組討論 分組報告	【生涯規劃】 涯 J3 覺察自己 的能力與興趣。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

				動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。			
	單元一 社區網絡拼圖 第2章 社區健康營造力	1	1.理解社區健康營造定義與流程。 2.運用健康知識與各項資源，擬定社區健康營造行動策略。 3.主動並公開表明對社區健康的觀點與立場。	2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	Ca-IV-1 健康社區的相關問題改善策略與資源。	上課參與小組討論 分組報告	【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。
第三週 2/25~3/2	單元五 武林高手 第1章 防身術 臨陣脫逃	2	1.了解防身術的原意。 2.知道有效攻擊及防守位置為何處。 3.了解不同危險情境中的自我保護方法。 4.能作出閃避危險後以加反擊的連貫動作。	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。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 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。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。	上課參與 態度檢核 技能測驗	【國際教育】 國 J6 評估衝突的情境並提出解決方案。
第四週 3/3~3/9	單元一 社區網絡拼圖 第2章 社區健康營造力	1	1.理解社區健康營造定義與流程。 2.運用健康知識與各項資源，擬定社區健康營造行動策略。 3.主動並公開表明對社區健康的觀點與立場。	2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動	Ca-IV-1 健康社區的相關問題改善策略與資源。	上課參與 小組討論 分組報告	【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。

				策略。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。			
	單元五 武林高手 第1章 防身術 臨陣脫逃	2	1.了解防身術的原意。 2.知道有效攻擊及防守位置為何處。 3.了解不同危險情境中的自我保護方法。 4.能作出閃避危險後以加反擊的連貫動作。	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。 2c-IV-1 展現運動禮節,具備運動的道德思辨和實踐能力。 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。 4d-IV-2 執行個人運動計畫,實際參與身體活動。	Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。	上課參與 態度檢核 技能測驗	【國際教育】 國 J6 評估衝突的情境並提出解決方案。
第五週 3/10~3/16	單元一 社區網絡拼圖 第2章 社區健康營造力	1	1.理解社區健康營造定義與流程。 2.運用健康知識與各項資源,擬定社區健康營造行動策略。 3.主動並公開表明對社區健康的觀點與立場。	2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務,擬定健康行動策略。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	Ca-IV-1 健康社區的相關問題改善策略與資源。	上課參與 小組討論 分組報告	【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。
	籃球~5x5 全場比賽	2	1.在籃球比賽中運用策略達到防守強化與提升進攻效率。 2.展現利他合群態度與同學共同完成比賽。 3.透過比賽了解自己的不足	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。2c-IV-2 表現利他合群的態度,與他人理性溝通與和諧互動。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.實作:與學生一同討論全場籃球和半場籃球在規則上的異同。 2.觀察:學生能夠說出全場籃球在規則上與半場籃球最大的不同	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

			<p>並能持續練習。</p>	<p>2c-IV-3 表現自信 樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p>	<p>點。</p> <p>3. 實作：學生能在攻守轉換情境中，立刻做出應變。</p> <p>4. 說明：學生能清楚了解每個位置在快攻中所要跑動的路徑。</p> <p>5. 實作：能夠按照老師指導的傳球順序來執行快攻時球的流動。</p> <p>6. 實作：學生防守的人都接不到球，想辦法在進攻者 接到球後，能夠抄截。</p> <p>7. 實作：對於持球的進攻者無法抄截的話，也要迫使其無法傳球或傳出質量不佳的球以利後續隊友抄球。</p> <p>8. 觀察：快速站在正確的防守位置上，能降低進攻者 得分的機會。</p> <p>9. 實作：場上的隊員能熟悉空間的掌握，不會都擠在一起。</p> <p>10. 實作：能夠發生聲音，彼此提醒走位或接球位置。</p> <p>11. 實作：傳球與走位動作流暢？不發生傳球失誤，且能得分。</p> <p>12. 實作：快攻過程中球不落地。</p> <p>13. 實作：計算從搶到籃板到上籃得分過程中，透過幾次運球與傳球來達成得分。</p> <p>14. 實作：傳接球動作是否流暢，同學間是否</p>	
--	--	--	----------------	---	--	--

						<p>持續溝通。</p> <p>15. 實作：防守方透過對控球者的壓迫，不讓控球者能夠輕鬆的將球傳出。</p> <p>16. 實作：阻擾可能接應球的進攻同學，讓控球者找不到人可以傳球。</p> <p>17. 實作：讓快攻方能夠以外線投籃結束，較能夠降低得分機率。</p>	
<p>第六週</p> <p>3/17~3/23</p>	<p>單元二 翻轉護地球</p> <p>第1章 環境大挑戰</p>	1	<p>1.分析人類的各項行為與科技發展對自然環境的危害。</p> <p>2.體認臺灣各項重要環境汙染問題，並願意負起維護環境的責任。</p> <p>3.體會人與環境是生命共同體的關係，環境被破壞也會危害人類健康，進而建立積極的環保態度和行動。</p> <p>4.學習蒐集資訊並關心本土和國際環保議題，分析影響和改進之道。</p>	<p>1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。</p> <p>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。</p> <p>2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。</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>4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。</p>	Ca-IV-2 全球環境問題造成的健康衝擊與影響。	<p>上課參與小組討論</p> <p>心得分享</p> <p>紙筆測驗</p>	<p>【環境教育】</p> <p>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。</p> <p>【海洋教育】</p> <p>海 J18 探討人類活動對海洋生態的影響。</p> <p>海 J19 了解海洋資源之有限性，保護海洋環境。</p> <p>海 J20 了解我國的海洋環境問題，並積極參與海洋保護行動。</p>
	<p>第五篇動如脫兔</p> <p>第1章 籃球~5x5 全場比賽</p>	2	<p>1.透過限定只有兩位可以得分的進攻者來簡化複雜的全場比賽。</p> <p>2.不得進攻的球員可以透過護、空切的技能使用，製造兩位隊友的得分機會。</p> <p>3.熟悉全場比賽的進攻方向與模式。</p> <p>4.能與隊友配合完成得分。</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學</p>	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	<p>1. 實作：場上的隊員能熟悉空間的掌握，不會都擠在一起。</p> <p>2. 實作：能夠發生聲音，彼此提醒走位或接球位置。</p> <p>3. 實作：傳球與走位動作流暢，不發生傳球失誤，且能得分。</p>	<p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>

				習態度。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。		4. 問答：能夠自我省察在比賽中，缺乏的技能是什麼 以及如何透過練習，讓自己更好。 5. 問答：能夠說明自己與隊友在場上時，最常使用的 配合方式並畫出來。	
第七週 3/24~3/30	單元二 翻轉護地球 第1章 環境大挑戰 【第一次評量週】	1	1.分析人類的各項行為與科技發展對自然環境的危害。 2.體認臺灣各項重要環境汙染問題，並願意負起維護環境的責任。 3.體會人與環境是生命共同體的關係，環境被破壞也會危害人類健康，進而建立積極的環保態度和行動。 4.學習蒐集資訊並關心本土和國際環保議題，分析影響和改進之道。	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 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-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	Ca-IV-2 全球環境問題造成的健康衝擊與影響。	上課參與 小組討論 心得分享 紙筆測驗	【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。 【海洋教育】 海 J18 探討人類活動對海洋生態的影響。 海 J19 了解海洋資源之有限性，保護海洋環境。 海 J20 了解我國的海洋環境問題，並積極參與海洋保護行動。
	足球～防守	2	1. 了解足球防守方式和概念。 2. 學會個人防守中的盯防技巧。 3. 學會小組協防的團隊防守觀念。 4. 運用小組協防技巧，做出平衡的防守陣形。	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-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。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 提問：同學們是否能說出盯人與區域防守的差異性。 2. 觀察：是否認真參與鬼抓人遊戲活動。 3. 實作：能做出個人盯防的防守動作。 4. 觀察：是否認真參與小組防守活動演練。 5. 實作：能做出壓迫及補位的小組防守陣形。 6. 發表：能正確說出壓迫、補位、平衡的團隊	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

				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。		防守技巧和概念。	
第八週 3/31~4/6	單元二 翻轉護地球 第1章 環境大挑戰	1	1.分析人類的各項行為與科技發展對自然環境的危害。 2.體認臺灣各項重要環境汙染問題,並願意負起維護環境的責任。 3.體會人與環境是生命共同體的關係,環境被破壞也會危害人類健康,進而建立積極的環保態度和行動。 4.學習蒐集資訊並關心本土和國際環保議題,分析影響和改進之道。	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 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-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	Ca-IV-2 全球環境問題造成的健康衝擊與影響。	上課參與 經驗分享 紙筆測驗	【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。 【海洋教育】 海 J18 探討人類活動對海洋生態的影響。 海 J19 了解海洋資源之有限性,保護海洋環境。 海 J20 了解我國的海洋環境問題,並積極參與海洋保護行動。
	第五篇動如脫兔 第4章足球~防守	2	1.學會單邊斷球觀念和策略。 2.運用單邊斷球技巧,做出成功的防守戰。 3.了解盯人防守與區域防守的技巧及概念。 4.學會運用團隊防守觀念及戰術。 5.學會各項團隊防守觀念與技巧。 6.能在比賽中做出團隊防守陣形的變換。	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-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。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.觀察:是否認真參與 2對2單邊斷球防守練習。 2.實作:能與隊友合力完成單邊斷球防守戰術。 3.發表:能正確的說出單邊斷球觀念和動作要領。 4.發表:能說出各項團隊防守觀念和技巧。 5.實作:在演練中能做出團隊防守陣形的變換。	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

				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。		6. 觀察:是否認真參與各項團隊防守演練。 7. 發表:能說出盯人防守與區域防守的優、缺點。 8. 觀察:是否認真參與比賽演練。 9. 實作:能做團隊防守的觀念及技巧。	
第九週 4/7~4/13	單元二 翻轉護地球 第1章 環境大挑戰	1	1.分析人類的各項行為與科技發展對自然環境的危害。 2.體認臺灣各項重要環境汙染問題,並願意負起維護環境的責任。 3.體會人與環境是生命共同體的關係,環境被破壞也會危害人類健康,進而建立積極的環保態度和行動。 4.學習蒐集資訊並關心本土和國際環保議題,分析影響和改進之道。	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 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-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	Ca-IV-2 全球環境問題造成的健康衝擊與影響。	上課參與 經驗分享 紙筆測驗	【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。 【海洋教育】 海 J18 探討人類活動對海洋生態的影響。 海 J19 了解海洋資源之有限性,保護海洋環境。 海 J20 了解我國的海洋環境問題,並積極參與海洋保護行動。
	民俗體育~扯鈴	2	1.了解參與扯鈴運動的優勢。 2.認識與欣賞扯鈴的文化意涵和價值。 3.欣賞扯鈴運動的身體控制能力及身體美學。 4.了解扯鈴運動中的繞腿運動技能相關概念。 5.表現扯鈴運動中繞腿運動技能,展現身體的協調和控制能力。 6.讓學生分組相互觀摩,溝	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。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 3c-IV-1 表現局部	1c-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。	1.問答:能說出扯鈴運動的相關概念與文化意涵。 2.實作:能正確表現扯鈴運鈴技能,展現身體的協調和控制能力。 3.實作:能和同儕相互觀摩及正向學習。 4.說明:學生能清楚了解繞腿分段化的基本動作要領。5.實作:學生能做出繞腿分段化	【多元文化教育】 多 J2 關懷我族文化遺產的傳承與興革。

			<p>通互動並樂在參與。</p> <p>7. 了解扯鈴運動中的繞腿運動技能相關概念。</p> <p>8. 了解扯鈴運動中的大輪迴運動技能相關概念。</p> <p>9. 表現扯鈴運動中大輪迴運動技能，展現身體的協調和控制能力。</p> <p>10. 了解扯鈴連貫動作的動作要領。</p> <p>11. 展現扯鈴連貫動作的運動技能。</p>	<p>或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>		<p>的各項動作。</p> <p>6. 觀察：學生能因達成分段化的目標而積極學習，樂在參與。</p> <p>7. 說明：學生能清楚了解大輪迴分段化的基本動作要領。</p> <p>8. 實作：學生能做出大輪迴分段化的各項動作。</p> <p>9. 說明：學生能清楚了解連貫動作的連接要領。</p> <p>10. 實作：學生能做出連貫動作的組合動作。</p> <p>11. 觀察：學生能因達成目標而積極學習，樂在參與。</p> <p>12. 實作：學生能給予同儕建議，並透過分享能與他人良性溝通。</p>	
<p>第 10 週 04/17~04/23</p>	<p>單元二 翻轉護地球 第 2 章 綠活行動家</p>	<p>1</p>	<p>1. 體認人類日常生活中各項行為對環境保護和永續的重要性。</p> <p>2. 了解綠色生活型態的意義、相關名詞和運用。</p> <p>3. 學習日常生活中可實踐的各種環保行動，以達綠色生活型態。</p> <p>4. 能影響身邊的親友認識環境問題現況，並思考、規劃和執行環保行動。</p>	<p>1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。</p> <p>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。</p> <p>2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益。</p> <p>2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念</p>	<p>Ca-IV-3 環保永續為基礎的綠色生活型態。</p>	<p>上課參與 平時觀察 紙筆測驗</p>	<p>【環境教育】 環 J10 了解天然災害對人類生活、生命、社會發展與經濟產業的衝擊。</p>

	<p>單元六 翻轉人生 第1章 飛盤 劃破天際</p>	2	<ol style="list-style-type: none"> 1.認識飛盤運動的各項比賽。 2.能遵守場上安全規範及遊戲規則。 3.能透過練習領悟如何運用更順暢的動力鏈來穩定傳盤。 4.能了解規則，並實際操作單人或團體等不同的飛盤賽制。 5.培養相互合作的班級氣氛，並從飛盤爭奪賽中學習運動家精神。 	<p>或行為的影響力。</p> <p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</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-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p>	Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。	上課參與技能測驗	<p>【戶外教育】 戶 J5 在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。</p>
<p>第十一週 4/21~4/27</p>	<p>單元二 翻轉護地球 第2章 綠活行動家</p>	1	<ol style="list-style-type: none"> 1.體認人類日常生活中各項行為對環境保護和永續的重要性。 2.了解綠色生活型態的意義、相關名詞和運用。 3.學習日常生活中可實踐的各種環保行動，以達綠色生活型態。 4.能影響身邊的親友認識環境問題現況，並思考、規劃和執行環保行動。 	<p>1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。</p> <p>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。</p> <p>2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益。</p> <p>2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念</p>	Ca-IV-3 環保永續為基礎的綠色生活型態。	上課參與平時觀察經驗分享	<p>【環境教育】 環 J10 了解天然災害對人類生活、生命、社會發展與經濟產業的衝擊。</p>

	<p>單元六 翻轉人生 第1章 飛盤 劃破天際</p>	2	<ol style="list-style-type: none"> 1.認識飛盤運動的各項比賽。 2.能遵守場上安全規範及遊戲規則。 3.能透過練習領悟如何運用更順暢的動力鏈來穩定傳盤。 4.能了解規則，並實際操作單人或團體等不同的飛盤賽制。 5.培養相互合作的班級氣氛，並從飛盤爭奪賽中學習運動家精神。 	<p>或行為的影響力。</p> <p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</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-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p>	Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。	上課參與技能測驗	<p>【戶外教育】 戶 J5 在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。</p>
<p>第十二週 4/28~5/4</p>	<p>單元二 翻轉護地球 第2章 綠活行動家</p>	1	<ol style="list-style-type: none"> 1.體認人類日常生活中各項行為對環境保護和永續的重要性。 2.了解綠色生活型態的意義、相關名詞和運用。 3.學習日常生活中可實踐的各種環保行動，以達綠色生活型態。 4.能影響身邊的親友認識環境問題現況，並思考、規劃和執行環保行動。 	<p>1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。</p> <p>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。</p> <p>2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益。</p> <p>2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念</p>	Ca-IV-3 環保永續為基礎的綠色生活型態。	上課參與平時觀察經驗分享	<p>【環境教育】 環 J10 了解天然災害對人類生活、生命、社會發展與經濟產業的衝擊。</p>

	單元六 翻轉人生 第2章 自行車 轉動騎跡	2	1.了解自行車的種類與構造。 2.了解道路騎乘規則及安全事項。 3.了解自行車的安全檢查及基本設定。 4.了解並能加以運用基礎、進階的自行車騎乘技術。 5.學會騎行時的溝通手勢。 6.學會安排自行車休閒騎乘活動。	或行為的影響力。 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踐能力。 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。 4d-IV-2 執行個人運動計畫,實際參與身體活動。	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。	上課參與 態度檢核 技能測驗	【戶外教育】 戶 J2 擴充對環境的理解,運用所學的知識到生活當中,具備觀察、描述、測量、紀錄的能力。
第十三週 5/5~5/11	單元三 健康人生逗陣行 第1章 美妙新生命 【第二次評量週】	1	1.了解懷孕過程生理的變化,體認前述的生理變化會影響心理狀態。 2.了解孕期相關保健知識並養成同理與關懷的態度。	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 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。	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。	上課參與 平時觀察 經驗分享	【品德教育】 品 EJU1 尊重生命。
	單元六 翻轉人生 第2章 自行車 轉動騎跡	2	1.了解自行車的種類與構造。 2.了解道路騎乘規則及安全事項。 3.了解自行車的安全檢查及基本設定。 4.了解並能加以運用基礎、進階的自行車騎乘技術。	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踐能力。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學	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。	上課參與 態度檢核 技能測驗	【戶外教育】 戶 J2 擴充對環境的理解,運用所學的知識到生活當中,具備觀察、描述、測量、紀錄的能力。

			<p>5.學會騎行時的溝通手勢。</p> <p>6.學會安排自行車休閒騎乘活動。</p>	<p>習態度。</p> <p>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。</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>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>			
第十四週 5/12~5/18	<p>單元三 健康人生逗陣行</p> <p>第1章 美妙新生命</p>	1	<p>1.了解懷孕過程生理的變化，體認前述的生理變化會影響心理狀態。</p> <p>2.了解孕期相關保健知識並養成同理與關懷的態度。</p>	<p>1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。</p> <p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</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>	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。	上課參與 平時觀察 經驗分享	【品德教育】 品 EJU1 尊重生命。
	<p>單元六 翻轉人生</p> <p>第2章 自行車 轉動騎跡</p>	2	<p>1.了解自行車的種類與構造。</p> <p>2.了解道路騎乘規則及安全事項。</p> <p>3.了解自行車的安全檢查及基本設定。</p> <p>4.了解並能加以運用基礎、進階的自行車騎乘技術。</p> <p>5.學會騎行時的溝通手勢。</p> <p>6.學會安排自行車休閒騎乘活動。</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>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。</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>4d-IV-2 執行個人</p>	<p>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。</p> <p>Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。</p>	上課參與 態度檢核 技能測驗	【戶外教育】 戶 J2 擴充對環境的理解，運用所學的知識到生活當中，具備觀察、描述、測量、紀錄的能力。

				運動計畫，實際參與身體活動。			
第十五週 5/19~5/25	單元三 健康人生逗陣行 第1章 美妙新生命	1	1.了解懷孕過程生理的變化，體認前述的生理變化會影響心理狀態。 2.了解孕期相關保健知識並養成同理與關懷的態度。	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 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。	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。	上課參與 平時觀察 經驗分享	【品德教育】 品 EJU1 尊重生命。
	排球～初級進攻戰術	2	1.了解快攻動作技術分析。 2.認識團隊進攻戰術概念。 3.學會平行攻擊戰術基本技巧。 4.能與同學溝通、討論，培養默契、合作完成平行攻擊戰術。	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-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。	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.提問：是否能說出各種舉球戰術號碼的差異性。 2.觀察：是否認真參與討論初級進攻戰術，需要運用哪些已學會的技巧。 3.實作：能寫出常見的進攻戰術暗號。 4.觀察：是否認真參與扣快球練習。 5.實作：能加速起跳，完成快速揮臂擊球練習。 6.發表：能正確的說出扣快球動作要領。 7.觀察：是否認真參與各種快攻攻擊型態的討論。 8.發表：能正確的說出各種快攻的差異性。 9.實作：能做出A式快攻的扣球動作。 10.發表：能說出平行攻擊的特色。 11.觀察：是否認真參	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

						與比賽演練。 12.實作：能做出平行攻擊的技巧。	
第十六週 5/26-6/1	單元三 健康人生逗陣行 第2章 樂活新旅程	1	1.理解人生各個階段有不同的健康促進重點。 2.體認不同階段所會遇到的健康問題。	2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。	Aa-IV-2 人生各階段的身心發展任務與個別差異。	上課參與 平時觀察 小組討論 心得分享	【生命教育】 生 J2 進行思考時的適當情意與態度。 【生涯規劃】 涯 J13 覺察自己的能力
	排球～初級進攻戰術	2	1.了解快攻動作技術分析。 2.認識團隊進攻戰術概念。 3.學會平行攻擊戰術基本技巧。 4.能與同學溝通、討論，培養默契、合作完成平行攻擊戰術。	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-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。	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.提問：是否能說出各種舉球戰術號碼的差異性。 2.觀察：是否認真參與討論初級進攻戰術，需要運用哪些已學會的技巧。 3.實作：能寫出常見的進攻戰術暗號。 4.觀察：是否認真參與扣快球練習。 5.實作：能加速起跳，完成快速揮臂擊球練習。 6.發表：能正確的說出扣快球動作要領。 7.觀察：是否認真參與各種快攻攻擊型態的討論。 8.發表：能正確的說出各種快攻的差異性。 9.實作：能做出 A 式快攻的扣球動作。 10.發表：能說出平行攻擊的特色。 11.觀察：是否認真參與比賽演練。 12.實作：能做出平行	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

						攻擊的技巧。	
第十七週 6/2~6/8	單元三 健康人生逗陣行 第2章 樂活新旅程	1	1.理解人生各個階段有不同的健康促進重點。 2.體認不同階段所會遇到的健康問題。	2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務,擬定健康行動策略。	Aa-IV-2 人生各階段的身心發展任務與個別差異。	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	【生命教育】 生 J2 進行思考時的適當情意與態度。 【生涯規劃】 涯 J13 覺察自己的能力
	單元七 球類進階 第2章 棒球 同心合力	2	1.了解知名棒球選手的故 事,並以其努力的態度自勉。 2.能遵守球場上安全規則及 遊戲規則。 3.習得流暢打擊以及跑壘之 基本技巧。 4.能確實執行直線跑壘與弧 線跑壘,並了解其中差異。 5.了解「打帶跑」戰術的運 用時機,並在比賽中確實執 行。 6.培養相互合作的班級氣 氛。	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。 2d-IV-2 展現運動 欣賞的技巧,體驗生 活的美感。 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。 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。	Hd-IV-1 守備/跑 分性球類運動動 作組合及團隊戰 術。	上課參與 分組競賽 技能測驗	【戶外教育】 戶 J5 在團隊活 動中,養成相互 合作與互動的良 好態度與技能。
第十八週 6/9~6/15	單元三 健康人生逗陣行 第2章 樂活新旅程	1	1.理解人生各個階段有不同的健康促進重點。 2.體認不同階段所會遇到的健康問題。	2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務,擬定健康行動策略。	Aa-IV-2 人生各階段的身心發展任務與個別差異。	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	【生命教育】 生 J2 進行思考時的適當情意與態度。 【生涯規劃】 涯 J13 覺察自己的能力
	單元七 球類進階 第2章 棒球 同心合力	2	1.了解知名棒球選手的故 事,並以其努力的態度自勉。 2.能遵守球場上安全規則及	1c-IV-1 了解各項 運動基礎原理和規	Hd-IV-1 守備/跑 分性球類運動動 作組合及團隊戰	上課參與 分組競賽 技能測驗	【戶外教育】 戶 J5 在團隊活

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

			<p>遊戲規則。</p> <p>3.習得流暢打擊以及跑壘之基本技巧。</p> <p>4.能確實執行直線跑壘與弧線跑壘，並了解其中差異。</p> <p>5.了解「打帶跑」戰術的運用時機，並在比賽中確實執行。</p> <p>6.培養相互合作的班級氣氛。</p>	<p>則。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>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。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>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。</p>	<p>術。</p>	<p>動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。</p>
--	--	--	--	---	-----------	------------------------------

◎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。