

臺南市公立南區新興國民中學 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	翰林 自編	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. 在教師指導下，養成規律運動與健康生活的習慣，透過運動、培養良好人際關係與團隊合作精神。 2. 在教師指導下，能展現肌肉的伸展與放鬆，及做出跑、跳、投擲…等基本動作。 3. 在教師指導下，除了愛護自己與維護自己之外，也要學習如何愛護我們的生活環境，讓我們的家園更加的美好。						
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-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	百發百中(球類運動)	3	1. 在教師的指導下，能瞭解簡單的規則。 2. 在教師的指導下，能執行推擲的基本技巧。 3. 在教師的指導下，能與他人在運動時保持良好的互動精神。	1c-IV-1 了解常見運動的規則。	Cb-IV-2 常用運動設施的安全使用規定。 Cd-IV-1 常見戶外休閒運動的應用。 Da-IV-4-2 規律運動的維持與實踐。 Ga-IV-1 跑、跳與投擲的基本技巧。	●觀察評量 ●實作評量	品 J1 溝通合作與和諧人際關係。
第二週		3		1c-IV-2 認識與選擇安全的運動情境。			
第三週		3		1d-IV-1 了解常見運動的技能原理。			
第四週		3		2c-IV-1 展現運動禮節。			
第五週		3		2c-IV-2 表現利他合群與和諧互動的態度。			
第六週		3		3c-IV-1 表現基本的身體控制能力，發展運動技能。			
第七週		3					

第八週	健康飲食	3	1. 在教師的指導下，能認識飲食均衡對健康的重要性。 2. 在教師的指導下，能實際參與身體活動。 3. 在教師的指導下，能展現肌肉的伸展與放鬆。	1a-IV-2 認識影響個體健康的因素。 1b-IV-1 認識日常生活中健康技能及生活技能對健康維護的重要性。 1c-IV-4 了解身體成長、運動和營養的關係。 3c-IV-1 表現基本的身體控制能力，發展運動技能。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。	Ab-IV-2 體適能運動的執行。 Cb-IV-1 運動習慣的實踐與運動營養的攝取。 Ce-IV-1 其他常見休閒運動的應用。 Ea-IV-1 健康外食的選擇。 Ea-IV-4 正確的飲食、運動與體重控制計畫。	●觀察評量 ●實作評量	性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主
第九週		3					
第十週		3					
第十一週		3					
第十二週	伸展天地 (瑜珈/有氧舞蹈)	3					人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。
第十三週		3					
第十四週		3					
第十五週		3					
第十六週	節能減碳愛地球	3	1. 在教師的指導下，能以實際行動節能減碳。 2. 在教師的指導下，能執行跑、跳的基本技巧。 3. 在教師的指導下，能與同學合作展現身體控制能力。	1c-IV-2 認識與選擇安全的運動情境。 2c-IV-1 展現運動禮節。 2c-IV-2 表現利他合群與和諧互動的態度。 3a-IV-2 因應不同的生活情境表現適當的健康技能。 3b-IV-2 熟悉基本的人際溝通互動技能。 3c-IV-1 表現基本	Ab-IV-2 體適能運動的執行。 Ca-IV-1 健康社區的維護與資源運用。 Ca-IV-3-1 環境保護行動的實踐。 Ga-IV-1 跑、跳與投擲的基本技巧。	●觀察評量 ●實作評量	安 J5 了解特殊體質學生的運動安全。
第十七週		3					
第十八週		3					
第十九週	團康活動-追趕跑跳碰	3					品 J1 溝通合作與和諧人際關係。
第二十週		3					
第二十一週		3					

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

				的身體控制能力， 發展運動技能。			
--	--	--	--	---------------------	--	--	--

◎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。

教材版本	翰林 自編	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. 在教師指導下，養成規律運動與健康生活的習慣，透過運動、培養良好人際關係與團隊合作精神。 2. 在教師指導下，能展現肌肉的伸展與放鬆，及做出跑、跳、投擲…等基本動作。 3. 在教師指導下，除了愛護自己與維護自己之外，也要學習如何愛護我們的生活環境，讓我們的家園更加的美好。						
該學習階段 領域核心素養	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-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	我的身體我做主	3	1. 在教師的指導下，能尊重別人並了解每個人都擁有身體自主權。 2. 在教師的指導下，能瞭解並執行投擲的基本技巧。 3. 在教師的指導下，能遵守安全運動規則。	1c-IV-2 認識與選擇安全的運動情境。 2c-IV-1 展現運動禮節。 2c-IV-2 表現利他合群與和諧互動的態度。 3b-IV-2 熟悉基本的人際溝通互動技能。 3c-IV-1 表現基本的身體控制能力，發展運動技能。	Cb-IV-1 運動習慣的實踐與運動營養的攝取。 Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。 Db-IV-5-1 身體自主權維護的立場表達與行動。 Ga-IV-1 跑、跳與投擲的基本技巧。	●觀察評量 ●實作評量	性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。 安 J5 了解特殊體質學生的運動安全。
第二週		3					
第三週		3					
第四週	團康活動-地板滾球	3					
第五週		3					
第六週		3					

							品 J1 溝通合作與和諧人際關係。
第七週	拉近彼此的距離	3	1. 在教師的指導下，能認識有利於人際關係的特質。 2. 在教師的指導下，能利用學習到的人際關係技巧和同學建立良好的互動關係。 3. 在教師的指導下，能瞭解簡單的規則。 4. 在教師的指導下，能與他人在運動時保持良好的互動精神。	1c-IV-1 了解常見運動的規則。 1c-IV-2 認識與選擇安全的運動情境。 1d-IV-1 了解常見運動的技能原理。 2c-IV-1 展現運動禮節。 2c-IV-2 表現利他合群與和諧互動的態度。 3b-IV-2 熟悉基本的人際溝通互動技能。	Cb-IV-2 常用運動設施的安全使用規定。 Cd-IV-1 常見戶外休閒運動的應用。 Da-IV-4-2 規律運動的維持與實踐。 Db-IV-4 適當的情感發展與維持。 Fa-IV-3 良好人際關係的建立與適當的溝通技巧。 Ga-IV-1 跑、跳與投擲的基本技巧。	●觀察評量 ●實作評量	家 J3 了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。
第八週		3					
第九週		3					
第十週	百發百中(球類運動)	3					品 J1 溝通合作與和諧人際關係。
第十一週		3					
第十二週		3					
		3					
第十三週	交通安全知與行	3	1. 在教師的指導下，能利用健康操認識並遵守簡單的交通安全規則。 2. 在教師的指導下，能利用電腦選擇一首健康操歌曲。 3. 在教師的指導下，能與同學一起跳健康操。	1c-IV-2 認識與選擇安全的運動情境。 2c-IV-1 展現運動禮節。 2c-IV-2 表現利他合群與和諧互動的態度。 3b-IV-2 熟悉基本的人際溝通互動技能。 4c-IV-1 善用運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。	Ab-IV-2 體適能運動的執行。 Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的判斷。 Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則。 Da-IV-4-2 規律運動的維持與實踐。 Ia-IV-1 簡易徒手體操動作組合。	●觀察評量 ●實作評量	品 J1 溝通合作與和諧人際關係。
第十四週		3					
第十五週		3					
第十六週	健康操	3					
第十七週		3					
第十八週		3					

				4d-IV-3 執行提升體 適能的身體活動。			
--	--	--	--	---------------------------	--	--	--

◎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。