

臺南市公立安平區金城國民中學 112 學年度第一學期 九 年級 健體 領域學習課程(調整)計畫(□普通班/■特教班)

教材版本	南一	實施年級 (班級/組別)	九	教學節數	每週(4)節, 本學期共(84)節		
課程目標	1. 認識換氣與划手的配合技巧, 精進泳技並思考換氣策略。 2. 認識學會正確的基本肌肉鍛鍊動作。 3. 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。 4. 認識青春期生理變化和心理變化的調適與因應策略。 5. 體認維護身體自主權的重要, 建立性價值觀, 認識性傳染病及預防方式。 6. 認識濫用常見原因與種類; 藥物濫用對社會的危害。 7. 認識拒絕技巧與原則, 了解藥物濫用的戒治資源。						
該學習階段 領域核心素養	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。						
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	1. 捷泳 流線前進 2. 這一站, 青春	24	1. 認識呼吸肌群在捷泳換氣中是如何作用。 2. 認識捷泳換氣與划手的配合技巧。 3. 認識生殖器官構造、功能與保健概念。 4. 認識促進青春期健康生活的策略與資源。 5. 認識青春期身心變化與性衝動調適的策略。	1d-IV-2 在引導下, 反思自己的運動技能。(輕微缺損)	Gb-IV-2 手腳聯合動作、藉物游泳前進 20 公尺、仰漂 30 秒。(嚴重缺損)	上課參與 技能檢測 平時觀察 紙筆測驗	【安全教育】 安 J5 了解特殊體質學生的運動安全。 【海洋教育】 海 J1 參與多元海洋休閒與水域活動, 熟練各種水域求生技能
第二週 9/4-9/8				2c-IV-2 表現利他合群的態度。(嚴重缺損)	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理		
第三週 9/11-9/15							
第四週 9/18-9/23							
第五週							

9/25-9/28				<p>力，發展運動技能。(嚴重缺損) 3d-IV-1 表現基本運動技術的學習策略。(嚴重缺損) 1a-IV-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。(嚴重缺損) 1a-IV-4 理解促進健康生活的方法。(嚴重缺損) 3a-IV-1 精熟地操作基礎健康技能。(嚴重缺損) 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，選擇健康行動策略。(嚴重缺損)</p>	<p>的認識。(嚴重缺損) Db-IV-2 個人青春期身心變化的調適與性衝動的因應策略。(嚴重缺損) Db-IV-7 健康性價值觀的建立，色情的辨識與媒體色情訊息的拒絕。(嚴重缺損)</p>		<p>【性別平等】 性 J1 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。</p>
<p>第六週 10/2-10/5 (第一次定期評量)</p>	<p>1. 彈力繩肌肉鍛鍊 2. 珍愛自我 3. 「性」福「保」典</p>	32	<p>1. 認識肌肉鍛鍊的原則。 2. 認識正確的基本肌肉鍛鍊動作。 3. 認識並使用簡易肌肉鍛鍊的器材。 4. 認識身體自主權的</p>	<p>1c-IV-1 了解常見運動的規則。(嚴重缺損) 1c-IV-2 認識與選擇安全的運動情境。(嚴重缺損)</p>	<p>Ab-IV-1 體適能促進方法。(嚴重缺損) Db-IV-5-1 身體自主權維護的立場表達與行動。(嚴重缺</p>	<p>上課參與技能檢測 平時觀察 紙筆測驗</p>	<p>【安全教育】 安 J2 判斷常見的事故傷害。 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。</p>
<p>第七週 10/11-10/13 (戶外教育)</p>							
<p>第八週 10/16-10/20</p>							
<p>第九週</p>							

10/23-10/27			重要。	1d-IV-1 了解常見運動的技能原理。(嚴重缺損)	損)		【性別平等教育】
第十週 10/30-11/3			5. 認識未成年性行為發生的影響、法律責任與處理方式。	2c-IV-2 表現利他合群的態度。(嚴重缺損)	Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。		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權。
第十一週 11/6-11/10			6. 了解健康的性價值觀。	2c-IV-3 表現樂於挑戰的學習態度。(嚴重缺損)	Db-IV-7 健康性價值觀的建立，色情的辨識與媒體色情訊息的拒絕。(嚴重缺損)		性 J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。
第十二週 11/13-11/17			7. 認識性傳染病的種類與症狀。	3c-IV-1 表現基本的身體控制能力，發展運動技能。(嚴重缺損)	Db-IV-8 愛滋病及其它性病的認識與預防方法。(嚴重缺損)		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。
第十三週 11/20-11/24			8. 了解性傳染病的預防方式。	4c-IV-2 因應個人的體適能並修正個人的運動計畫。(嚴重缺損)			【法治教育】
第十四週 11/27-12/1 (第二次定期評量)			9. 認識「健康技能-正確使用保險套」。	4c-IV-3 規劃日常生活的運動計畫。(嚴重缺損) 1a-IV-3 認識內在與外在行為對健康的影響。(嚴重缺損) 2b-IV-1 遵守健康的生活規範與態度。(嚴重缺損)			法 J2 避免歧視。

				3a-IV-1 精熟地操作基礎健康技能。(嚴重缺損)				
第十五週 12/4- 12/8	1. 拔河 力拔山河 2. 青春要玩不藥丸 3. 毒來不毒往	28	1. 認識拔河運動個人基本握繩法。 2. 認識拔河比賽如何進行。 3. 認識個人進攻與防守技巧。 4. 了解拔河運動之團隊技術。 5. 認識藥物濫用的常見成因。 6. 認識藥物濫用的種類。 7. 認識藥物濫用對健康的影響。 8. 認識生活情境中隱藏的藥物濫用陷阱。 9. 認識拒絕的原則與技巧。 10. 認識藥物濫用的戒治資源。	1c-IV-2 認識與選擇安全的運動情境。(嚴重缺損) 1d-IV-1 了解常見運動的技能原理。(嚴重缺損) 1d-IV-3 認識生活常見運動比賽的策略。(嚴重缺損) 2c-IV-2 表現利他合群的態度。(嚴重缺損) 3d-IV-2 運用基本運動技術的學習策略。(嚴重缺損) 1a-IV-3 認識內在與外在行為對健康的影響。(嚴重缺損) 2a-IV-2 認識健康問題對個人與群體間的重要性。(嚴重缺損) 2a-IV-3 認識健	Cb-IV-2 常用運動設施的安全使用規定。(嚴重缺損) Ce-IV-1 其他休閒運動的應用。(嚴重缺損) Bb-IV-3-2 毒品濫用對個人身心健康與家庭、社會的影響。(嚴重缺損) Bb-IV-4 常見成癮物質的認識。(嚴重缺損) Bb-IV-5 拒絕成癮物質的健康行動策略。(嚴重缺損)	上課參與技能檢測 平時觀察紙筆測驗 上台報告 請學生上台報告毒品種類，並說明拒絕的方法。	【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 EJU1 尊重生命。 【法治教育】 法 J4 理解規範國家強制力之重要性。	
第十六週 12/11- 12/15								
第十七週 12/18- 12/22								
第十八週 12/25- 12/29								
第十九週 1/2-1/5								
第二十週 1/8-1/12								
第二十一週 1/15- 1/19(第三次定期評量)								

				康行動在個人的自覺利益與障礙。(嚴重缺損) 2b-IV-1 遵守健康的生活規範與態度。(嚴重缺損) 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。			
--	--	--	--	---	--	--	--

◎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	南一	實施年級 (班級/組別)	九	教學節數	每週(4)節，本學期共(72)節		
課程目標	1. 認識跳繩對身體發展的重要性。知道跳繩的技巧。 2. 認識飛盤運動的起源，透過練習體會如何運用更順暢的動力鍊來進行傳接盤。 3. 認識仰泳腿部打水、手臂滑水和聯合動作，展現全身動作協調性。						
該學習階段 領域核心素養	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。						
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	1. 跳繩 繩力超人 2. 美妙新生命	28	1. 認識跳繩對身體發展的重要性。 2. 認識跳繩的技巧。 3. 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。 4. 了解孕期相關保健知識並養成同理與關懷的態度。	1d-IV-2 在引導下，反思自己的運動技能。(輕微缺損)	1c-IV-1 民俗運動的參與。(嚴重缺損) Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理的認識。(嚴重缺損)	上課參與 技能檢測 平時觀察 紙筆測驗	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J3 關懷生活環境與自然生態永續發展。
第二週 2/19- 2/23				2c-IV-2 表現利他合群的態度。(嚴重缺損)			
第三週 2/26-3/1				1a-IV-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。(嚴重缺損)			
第四週 3/4-3/8				1a-IV-3 認識內在與外在行為對健康的影響。			
第五週 3/11- 3/15							
第六週 3/18-							

3/22				(嚴重缺損) 2a-IV-2 認識健康問題對個人與群體間的重要性。(嚴重缺損)			
第七週 3/25- 3/29 (第一次定期評量)							
第八週 4/1-4/3	1. 飛盤 盤旋之際 2. 傳染病情報站 3. 打擊傳染病	24	1. 認識飛盤運動的起源。 2. 認識基本的飛盤投擲動作、接盤後傳盤之動作。 3. 認識傳染病的過去和未來、嚴重性、定義與致病原因。 4. 認識所有傳染病的基本預防策略，進而了解保護自己健康的方法。 5. 認識適當的健康自我管理行為，以增加預防各類傳染病的能力。 6. 認識臺灣常見傳染病的病原體、傳染途徑、主要症狀、特點，以及預防方法。	1d-IV-2 在引導下，反思自己的運動技能。(輕微缺損) 2c-IV-2 表現利他合群的態度。(嚴重缺損) 2c-IV-3 表現樂於挑戰的學習態度。(嚴重缺損) 3c-IV-1 表現基本的身體控制能力，發展運動技能。(嚴重缺損) 4d-IV-2 在引導下，執行個人運動計畫，實際參與身體活	Cd-IV-1 戶外休閒運動的參與。(嚴重缺損) Da-IV-1 日常生活之衛生保健習慣的實踐與管理。(嚴重缺損) Fb-IV-3 保護性的健康行為。 Fb-IV-4 常見傳染病與慢性病的認識與防治。(嚴重缺損)	上課參與技能檢測 平時觀察 紙筆測驗	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。
第九週 4/8-4/12							
第十週 4/15- 4/19							
第十一週 4/22- 4/26							
第十二週 4/29-5/3							
第十三週 5/6-5/10 (第二次定期評量)							

			<p>7. 認識新興傳染病的現況、種類、威脅和感染因素，並且能運用各項預防策略自我保護。</p> <p>8. 認識各類傳染病的嚴重性後，能提高警覺，並將所學應用於預防傳染病的自主管理，進而共同防治各類傳染病。</p>	<p>動。(輕微缺損) 1a-IV-2 認識影響個體健康的因素。(嚴重缺損)</p> <p>1a-IV-3 認識內在與外在行為對健康的影響。(嚴重缺損)</p> <p>1b-IV-3 因應個人生活情境的健康需求，認識解決的健康技能和生活技能。(嚴重缺損)</p> <p>2a-IV-1 認識個人、本土與國際的健康議題。(嚴重缺損)</p> <p>2a-IV-3 認識健康行動在個人的自覺利益與障礙。(嚴重缺損)</p>			
第十四週 5/13- 5/17	1. 仰泳 趾高氣揚 2. 慢性病情報站	20	1. 認識仰泳腿部打水與手臂划水動作。	1c-IV-1 了解常見運動的	Gb-IV-2 手腳聯合動	上課參與 技能檢測 平時觀察	【安全教育】 安 J5 了解特

第十五週 5/20- 5/24			2. 認識仰泳聯合動作，展現全身動作協調性。	規則。(嚴重缺損) 1d-IV-1	作、藉物游泳前進 20 公尺、仰漂 30 秒。	紙筆測驗	殊體質學生的運動安全。
第十六週 5/27- 5/31			3. 認識慢性病的各項影響因素。	了解常見運動的技能原理。(嚴重缺損)	(嚴重缺損) Fb-IV-3		【生命教育】
第十七週 6/3-6/7			4. 認識不同癌症的症狀、致病因素和預防方法。	2c-IV-3	保護性的健康行為。		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。
第十八週 6/11- 6/14 (畢業典禮)			5. 認識心血管疾病、糖尿病、腎臟病和代謝症候群症狀、致病因素和預防方法。	表現樂於挑戰的學習態度。(嚴重缺損) 3c-IV-1	Fb-IV-4		常見傳染病與慢性病的認識與防治。(嚴重缺損)
			6. 認識遠離慢性病的各項重要預防策略。	表現基本的身體控制能力，發展運動技能。(嚴重缺損) 4d-IV-2 在引導下，執行個人運動計畫，實際參與身體活動。(輕微缺損) 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。 1a-IV-3 認識內在與外在行為對健康的影響。(嚴重缺損) 1b-IV-2			【品德教育】 品 EJU1 尊重生命。 品 J8 理性溝通與問題解決。

				<p>認識個人健康技能和生活技能的實施步驟。(嚴重缺損)</p> <p>1b-IV-4 提出基本的健康自主管理行動策略。(嚴重缺損)</p> <p>2a-IV-2 認識健康問題對個人與群體間的重要性。(嚴重缺損)</p> <p>3a-IV-1 精熟地操作基礎健康技能。(嚴重缺損)</p> <p>4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動。(嚴重缺損)</p>			
第十九週 6/17- 6/21	已畢業						
第二十週 6/24- 6/28	已畢業						

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

(第三次 定期評 量)							
-------------------	--	--	--	--	--	--	--