

臺南市立六甲國民中學 113 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/■體育班)

| 教材版本 | 南一版 | 實施年級 (班級/組別) | 九年級 | 教學節數 | 每週(2)節，本學期共(44)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. 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。 13. 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。 14. 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。 15. 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。 16. 透過校慶運動會各項運動項目，提升自我運動能力與技能，並凝聚團隊精神。 | | | | | | |
| 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 | | 評量方式 (表現任務) | 融入議題 實質內涵 |
| | | | | 學習表現 | 學習內容 | | |
| 第一週 8/30 | 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 | 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。 |

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

| | | | | | | | |
|----------------|-------------------------|---|---|--|---|----------------------|--------------------------------------|
| | | | | 感與嚴重性。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。 | | | |
| 第一週 8/30 | 單元五 舞林高手 第2章 街舞 舞領風潮 | 1 | 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。 |
| 第二週 9/2~9/6 | 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。 |
| 第二週 9/2~9/6 | 單元五 舞林高手 第2章 街舞 舞領風潮 | 1 | 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。 | 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 | 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

| | | | | | | | |
|--------------------------|---------------------------------|---|--|---|---|-------------------------------|--|
| | | | <p>5. 能配合音樂精準的呈現一系列的嘻哈動作組合。</p> <p>6. 能比較出較標準有美感的動作。</p> <p>7. 能培養人際關係及與團隊合作精神。</p> | <p>力，發展專項運動技能。</p> <p>4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。</p> | | | |
| <p>第三週 9/9~9/13</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>第三週 9/9~9/13</p> | <p>單元五 舞林高手 第2章 街舞 舞領風潮</p> | 1 | <p>1. 能了解嘻哈文化發展與起源。</p> <p>2. 能遵守課堂上安全規則及遊戲規則。</p> <p>3. 能經由操作體驗來了解嘻哈動作之原理。</p> <p>4. 了解如何利用身體部位力量來幫助練習嘻哈舞蹈動作。</p> <p>5. 能配合音樂精準的呈現一系列的嘻哈動作組合。</p> <p>6. 能比較出較標準有美感的動作。</p> <p>7. 能培養人際關係及與團隊合作精神。</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-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>4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。</p> | <p>1b-IV-1 自由創作舞蹈。</p> | <p>上課參與 平時觀察 態度檢核</p> | <p>【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p> |
| <p>第四週 9/16~9/20</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>第四週 9/16~9/20</p> | <p>單元六 民俗運動 第2章 跳繩 繩力超人</p> | 1 | <p>1. 明白跳繩對身體發展的重要性。</p> <p>2. 能知道跳繩的技巧。</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</p> | <p>1c-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。</p> | <p>上課參與 態度檢核 技能測驗</p> | |

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

| | | | | | | |
|--------------------------|----------------------------------|---|---|--|-------------------------|-------------------------------|
| | | | <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>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> | | |
| <p>第五週 9/23~9/27</p> | <p>單元一 體型由我塑 第3章 健康我最「型」</p> | 1 | <p>1. 了解如何達到健康體型。</p> <p>2. 能訂定出自己的健康體管理計畫。</p> | <p>1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。</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>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。</p> | Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。 | <p>上課參與 態度檢核 紙筆測驗</p> |
| <p>第五週 9/23~9/27</p> | <p>單元六 民俗運動 第2章 跳繩 繩力超人</p> | 1 | <p>1. 明白跳繩對身體發展的重要性。</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>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>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> | Ic-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。 | <p>上課參與 態度檢核 技能測驗</p> |
| <p>第六週 9/30~10/4</p> | <p>單元一 體型由我塑 第3章 健康我最「型」</p> | 1 | <p>1. 了解如何達到健康體型。</p> <p>2. 能訂定出自己的健康體管理計畫。</p> | <p>1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。</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>4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服</p> | Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。 | <p>上課參與 態度檢核 紙筆測驗</p> |

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

| | | | | | | | |
|---------------------------|-------------------------|---|--|---|----------------------------|----------------------|---|
| | | | | 務，擬定健康行動策略。 | | | |
| 第六週 9/30~10/4 | 單元六 民俗運動 第2章 跳繩 繩力超人 | 1 | 1. 明白跳繩對身體發展的重要性。 2. 能知道跳繩的技巧。 3. 能做到單、雙人基本跳躍技巧與基本跳繩變化。 4. 能感受團隊多人合作的默契與訣竅。 5. 能感受跳繩的樂趣。 6. 能克服困難，完成跳繩自我訓練。 | 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-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。 | 1c-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。 | 上課參與 態度檢核 技能測驗 | |
| 第七週 (一段) 10/7~10/11 | 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。 |
| 第七週 (一段) 10/7~10/11 | 健康體適能 體適能檢測 | 1 | 1. 能明白體適能相關知識及重要性。 2. 能主動並協助他人參與體適能活動。 3. 能明白體適能各項檢測要領並積極完成檢測。 | 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-2 反思自己的動作技能。 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。 | Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 | 上課參與 技能檢測 | 【閱讀教育】 閱 J3 理解學科知識內的重要詞彙的意涵，並懂得如何運用該詞彙與他人進行溝通。 【生涯規劃】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 |
| 第八週 10/14~10/18 | 單元二 人際新觀點 | 1 | 1. 了解提升人際關係的策略。 | 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求 | Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技 | 上課參與 小組討論 | 【性別平等】 性 J11 去除性別刻板與 |

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

| | | | | | | | |
|--------------------|------------------------|---|---|---|---|------------------------------|---|
| | 第1章 青春情誼 | | 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。 | 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。 | 巧。 | 態度檢核 | 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。 |
| 第八週 10/14~10/18 | 健康體適能 體適能檢測 | 1 | 1. 能明白體適能相關知識及重要性。 2. 能主動並協助他人參與體適能活動。 3. 能明白體適能各項檢測要領並積極完成檢測。 | 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-2 反思自己的動作技能。 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。 | Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 | 上課參與技能檢測 | 【閱讀教育】 閱 J3 理解學科知識內的重要詞彙的意涵，並懂得如何運用該詞彙與他人進行溝通。 【生涯規劃】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 |
| 第九週 10/21~10/25 | 單元二 人際新觀點 第2章 我們這一家 | 1 | 1. 了解家庭的不同功能。 2. 認識促進家庭關係的方法。 3. 參與增進家庭關係的活動。 4. 了解發生衝突的解決方法。 5. 認識家庭暴力及處理方式。 | 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。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 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-2 家庭衝突的協調與解決技巧。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。 | 上課參與 平時觀察 態度檢核 心得分享 | 【家庭教育】 家 J2 探討社會與自然環境對個人及家庭的影響。 家 J3 了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 家 J10 參與家庭與社區的相關活動。 家 J11 規劃與執行家庭的各種活動（休閒、節慶等）。 |
| 第九週 10/21~10/25 | 健康體適能 體適能檢測 | 1 | 1. 能明白體適能相關知識及重要性。 2. 能主動並協助他人參與體適能活動。 | 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 | Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 | 上課參與技能檢測 | 【閱讀教育】 閱 J3 理解學科知識內的重要詞彙的意涵，並懂得如何運用該詞彙與 |

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

| | | | | | | | |
|-------------------|--|---|---|--|---|------------------------------|---|
| | | | 3. 能明白體適能各項檢測要領並積極完成檢測。 | 動作技能。 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。 | | | 他人進行溝通。 【生涯規劃】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 |
| 第十週 10/28~11/1 | 單元二 人際新觀點 第2章 我們這一家 | 1 | 1. 了解家庭的不同功能。 2. 認識促進家庭關係的方法。 3. 參與增進家庭關係的活動。 4. 了解發生衝突的解決方法。 5. 認識家庭暴力及處理方式。 | 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。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 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-2 家庭衝突的協調與解決技巧。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。 | 上課參與 平時觀察 態度檢核 心得分享 | 【家庭教育】 家 J2 探討社會與自然環境對個人及家庭的影響。 家 J3 了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 家 J10 參與家庭與社區的相關活動。 家 J11 規劃與執行家庭的各種活動（休閒、節慶等）。 |
| 第十週 10/28~11/1 | 校運項目練習 (大隊接力、 田賽、競賽、 趣味競賽) 競技體適能 | 1 | 1. 能夠清楚說出競技體適能與一般體適能的差異。 2. 學生能夠說出不同專項運動會利用到的人體肌肉，與其在運動中所扮演的功能。 3. 學生能依照本單元所介紹的內容，區分其它不同專項運動所屬的運動類型。 4. 能夠做出課程設計中在不同專項類型的運動所需求的訓練動作。 5 能認識各競賽與田 | 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。 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-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。 | Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。 | 上課參與 技能檢測 | 【閱讀素養】 閱 J3 理解學科知識內的重要詞彙的意涵，並懂得如何運用該詞彙與他人進行溝通。 |

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

| | | | | | | | |
|---------------------------|---|---|--|---|--|-------------------------|---|
| | | | <p>賽項目種類。</p> <p>6 能明白各項比賽動作要領。</p> <p>7 能理解接力的方法與策略。</p> <p>8 能感受團隊合作的意義。</p> <p>9 能幫團隊排出棒次以利賽事進行。</p> | <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> | | | |
| <p>第十一週 11/4~11/8</p> | <p>單元二 人際新觀點 第3章 雲端停看聽</p> | 1 | <p>1. 了解網路交友與一般交友的差異。</p> <p>2. 了解網路交友的安全注意事項。</p> <p>3. 認識網友見面的安全守則。</p> <p>4. 體認網友見面時自我保護的重要性。</p> | <p>2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p> | <p>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。</p> | <p>上課參與小組討論心得分享紙筆測驗</p> | <p>【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。</p> <p>【品德教育】 品 J5 資訊與媒體的公共性與社會責任。</p> |
| <p>第十一週 11/4~11/8</p> | <p>校運項目練習 (大隊接力、田賽、競賽、趣味競賽) 競技體適能</p> | 1 | <p>1. 能夠清楚說出競技體適能與一般體適能的差異。</p> <p>2. 學生能夠說出不同專項運動會利用到的人體肌肉，與其在運動中所扮演的功能。</p> <p>3. 學生能依照本單元所介紹的內容，區分其它不同專項運動所屬的運動類型。</p> <p>4. 能夠做出課程設計中在不同專項類型的運動所需求的訓練動作。</p> <p>5 能認識各競賽與田賽項目種類。</p> <p>6 能明白各項比賽動作要領。</p> <p>7 能理解接力的方法與策略。</p> | <p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</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>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>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> | <p>Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。</p> <p>Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。</p> | <p>上課參與技能檢測</p> | <p>【閱讀素養】 閱 J3 理解學科知識內的重要詞彙的意涵，並懂得如何運用該詞彙與他人進行溝通。</p> |

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

| | | | | | | | |
|-----------------------------|---|---|--|---|--|-----------------------------------|---|
| | | | <p>8 能感受團隊合作的意義。</p> <p>9 能幫團隊排出棒次以利賽事進行。</p> | | | | |
| <p>第十二週 11/11~11/15</p> | <p>單元二 人際新觀點 第3章 雲端停看聽</p> | 1 | <p>1. 了解網路交友與一般交友的差異。</p> <p>2. 了解網路交友的安全注意事項。</p> <p>3. 認識網友見面的安全守則。</p> <p>4. 體認網友見面時自我保護的重要性。</p> | <p>2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p> | <p>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。</p> | <p>上課參與小組討論 心得分享 紙筆測驗</p> | <p>【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。</p> <p>【品德教育】 品 J5 資訊與媒體的公共性與社會責任。</p> |
| <p>第十二週 11/11~11/15</p> | <p>校運項目練習 (大隊接力、田賽、競賽、趣味競賽) 競技體適能</p> | 1 | <p>1. 能夠清楚說出競技體適能與一般體適能的差異。</p> <p>2. 學生能夠說出不同專項運動會利用到的人體肌肉，與其在運動中所扮演的功能。</p> <p>3. 學生能依照本單元所介紹的內容，區分其它不同專項運動所屬的運動類型。</p> <p>4. 能夠做出課程設計中在不同專項類型的運動所需求的訓練動作。</p> <p>5 能認識各競賽與田賽項目種類。</p> <p>6 能明白各項比賽動作要領。</p> <p>7 能理解接力的方法與策略。</p> <p>8 能感受團隊合作的意義。</p> <p>9 能幫團隊排出棒次以利賽事進行。</p> | <p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</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>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>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> | <p>Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。</p> <p>Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。</p> | <p>上課參與 技能檢測</p> | <p>【閱讀素養】 閱 J3 理解學科知識內的重要詞彙的意涵，並懂得如何運用該詞彙與他人進行溝通。</p> |
| <p>第十三週</p> | <p>單元三 心情點</p> | 1 | <p>1. 評估與思考壓力帶</p> | <p>1a-IV-3 評估內在與</p> | <p>Fa-IV-4 情緒與壓力因</p> | <p>上課參與</p> | <p>【生命教育】</p> |

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

| | | | | | | | |
|--------------------------------------|-------------------------------------|----------|---|---|--|--|--|
| <p>11/18~11/22</p> | <p>播站 第1章 釋放壓力鍋</p> | | <p>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。</p> | <p>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 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p> | <p>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。</p> | <p>小組討論 心得分享 紙筆測驗</p> | <p>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。</p> |
| <p>第十三週 11/18~11/22</p> | <p>單元七 籃球 第1章 籃球 防守與急攻</p> | <p>1</p> | <p>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。</p> | <p>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。</p> | <p>Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> | <p>上課參與 平時觀察 動作檢核</p> | |
| <p>第十四週 (二段) 11/25~11/29</p> | <p>單元三 心情點 播站 第1章 釋放壓力鍋</p> | <p>1</p> | <p>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。</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。 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</p> | <p>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。</p> | <p>上課參與 小組討論 心得分享 紙筆測驗</p> | <p>【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。</p> |

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

| | | | | | | | |
|-----------------------------|----------------------------------|---|--|--|--|----------------------|--|
| | | | | 問題。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 | | | |
| 第十四週 (二段) 11/25~11/29 | 單元七 籃球 第1章 籃球 防守與急攻 | 1 | 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 | |
| 第十五週 12/2~12/6 | 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。 |
| 第十五週 12/2~12/6 | 單元七 籃球 第1章 籃球 防守與急攻 | 1 | 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 | |
| 第十六週 12/9~12/13 | 單元三 心情點 播站 | 1 | 1. 評估與思考情緒的影響與相關問題。 | 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造 | Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。 | 上課參與 平時觀察 | 【生命教育】 生 J2 探討完整的人的 |

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

| | | | | | | | |
|---------------------|-------------------------|---|---|---|------------------------------|--------------|---|
| | 第2章 EQ 「心」世界 | | 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。 | 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-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。 | 小組討論 | 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。 |
| 第十六週 12/9~12/13 | 排球 身手矯健 | 1 | 1. 認識排球運動的演進脈絡。 2. 能遵守球場上的遊戲規則。 4. 能了解傳接球與扣球動作之原理。 5. 能利用身體各部位力量來完成穩定傳接球動作。 6. 了解正式比賽的選手位置和輪轉順序以及傳接組合變化。 7. 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。 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-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-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。 | 上課參與技能檢測分組競賽 | 【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 J8 理性溝通與問題解決。 |
| 第十七週 12/16~12/20 | 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。 |
| 第十七週 12/16~12/20 | 排球 身手矯健 | 1 | 1. 認識排球運動的演進脈絡。 2. 能遵守球場上的遊戲規則。 4. 能了解傳接球與扣 | 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。 | Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 上課參與技能檢測分組競賽 | 【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。 |

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

| | | | | | | | |
|-----------------------------|---------------------------------|---|--|---|-------------------------------------|-------------------------------|--|
| | | | <p>球動作之原理。</p> <p>5. 能利用身體各部位力量來完成穩定傳接球動作。</p> <p>6. 了解正式比賽的選手位置和輪轉順序以及傳接組合變化。</p> <p>7. 相互合作的班級氣氛。</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-1 運用運動技術的學習策略。</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>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> | | | <p>品 J8 理性溝通與問題解決。</p> |
| <p>第十八週 12/23~12/27</p> | <p>單元三 心情點播站 第3章 守住珍貴生命</p> | 1 | <p>1. 運用自我調適技能以預防自我傷害與促進心理健康。</p> <p>2. 提升堅守珍愛生命的態度與價值觀。</p> | <p>2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。</p> | <p>Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。</p> | <p>上課參與 平時觀察 分組討論</p> | <p>【生命教育】</p> <p>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。</p> |
| <p>第十八週 12/23~12/27</p> | <p>排球 身手矯健</p> | 1 | <p>1. 認識排球運動的演進脈絡。</p> <p>2. 能遵守球場上的遊戲規則。</p> <p>4. 能了解傳接球與扣球動作之原理。</p> <p>5. 能利用身體各部位力量來完成穩定傳接球動作。</p> <p>6. 了解正式比賽的選手位置和輪轉順序以及傳接組合變化。</p> <p>7. 相互合作的班級氣氛。</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-1 運用運動技術的學習策略。</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>4d-IV-2 執行個人運</p> | <p>Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> | <p>上課參與 技能檢測 分組競賽</p> | <p>【品德教育】</p> <p>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>品 J2 重視群體規範與榮譽。</p> <p>品 J8 理性溝通與問題解決。</p> |

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

| | | | | | | | |
|-------------------|----------------------------------|---|--|---|------------------------------|------------------------------|-----------------------------|
| | | | | 動計畫，實際參與身體活動。 | | | |
| 第十九週 12/30~1/3 | 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。 |
| 第十九週 12/30~1/3 | 單元四 逆風飛翔 第1章 飛盤盤 旋之際 | 1 | 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。 |
| 第二十週 1/6~1/10 | 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。 |
| 第二十週 1/6~1/10 | 單元四 逆風飛翔 第1章 飛盤盤 旋之際 | 1 | 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。 1d-IV-1 了解各項運 | 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。 |

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

| | | | | | | | |
|-------------------------------------|----------------------------------|---|---|--|-------------------------------------|-------------------------------|------------------------------------|
| | | | <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>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> | | | |
| <p>第二十一週 (三段) 1/13~1/17</p> | <p>單元三 心情點播站 第4章 休閒「心」生活</p> | 1 | <p>1. 認識休閒活動的意涵與方法。</p> <p>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。</p> | <p>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</p> <p>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。</p> | <p>Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。</p> | <p>上課參與 平時觀察 分組討論</p> | <p>【生涯規劃】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p> |
| <p>第二十一週 (三段) 1/13~1/17</p> | <p>單元七 球類進階 第2章 棒球 固若金湯</p> | 1 | <p>1 認識棒球運動的起源。</p> <p>2. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。</p> <p>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。</p> <p>4. 了解知名棒球選手的故事並以其努力的態度為目標。</p> <p>5. 能了解基本的棒球守備動作及做出守備後傳球之動作。</p> <p>6. 相互合作的班級氣氛。</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>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>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> | <p>Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> | <p>上課參與 態度檢核 技能測驗</p> | |

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

| | | | | | | | |
|---------------------------------|--|----------|--|---|-------------------------------------|-------------------------------|------------------------------------|
| <p>第二十二週 1/20 (休業式)</p> | <p>單元三 心情點 播站 第4章 休閒 「心」生活</p> | <p>1</p> | <p>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。</p> | <p>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。</p> | <p>Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。</p> | <p>上課參與 平時觀察 分組討論</p> | <p>【生涯規劃】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p> |
| | <p>單元七 球類進 階 第2章 棒球 固 若金湯</p> | <p>1</p> | <p>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。</p> | <p>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。</p> | <p>Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> | <p>上課參與 態度檢核 技能測驗</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」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。

◎如若實施課中差異化教學之班級，其「學習目標」、「學習重點」、「評量方式」應有不同，本表僅是呈現進度規劃，各校可視學生學習起點與需求適時調整規劃。

臺南市立六甲國民中學 113 學年度第二學期 九 年級 健體 領域學習課程(調整)計畫(□普通班/■體育班)

| 教材版本 | 南一版 | 實施年級 (班級/組別) | 九年級 | 教學節數 | 每週(2)節，本學期共(38)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. 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。 11. 了解排球場上最常運用到的配合戰術、執行重點與突破，與隊友創造出戰術的暗號。 12. 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。 13. 認識籃球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。 14. 習得與複習游泳技巧與自救、求生技能。 | | | | | | |
| 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-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 | | 評量方式 (表現任務) | 融入議題 實質內涵 |
| | | | | 學習表現 | 學習內容 | | |
| 第一週 2/5~2/8 | 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 | 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 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。 |

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

| | | | | | | | |
|------------------|-----------------------------|---|---|--|---|----------------------|--|
| | | | | 務，擬定健康行動策略。 | | | |
| 第一週 2/5~2/8 | 單元四 來自心靈的聲音 瑜珈 第1章 瑜珈 愉快 | 1 | 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 2/10~2/14 | 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 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。 |
| 第二週 2/10~2/14 | 單元四 來自心靈的聲音 瑜珈 第1章 瑜珈 愉快 | 1 | 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。 |
| 第三週 | 單元一 社區網 | 1 | 1.理解社區健康營造 | 2b-IV-3 充分地肯定 | Ca-IV-1 健康社區的相 | 上課參與 | 【環境教育】 |

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

| | | | | | | | |
|--------------------------|-----------------------------------|----------|--|--|-------------------------------------|-------------------------------|---|
| <p>2/17~2/21</p> | <p>絡拼圖 第2章 社區健康營造力</p> | | <p>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。</p> | <p>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。</p> | <p>關問題改善策略與資源。</p> | <p>小組討論 分組報告</p> | <p>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。</p> |
| <p>第三週 2/17~2/21</p> | <p>排球 分組競賽與規則 裁判擔任</p> | <p>1</p> | <p>1. 認識排球運動的演進脈絡。 2. 能遵守球場上的遊戲規則。 4. 能完成發球、接發球、扣球等技能，並互相溝通比賽戰術。 5. 學會裁判手勢，並學習擔任比賽裁判工作。 6. 了解正式比賽的選手位置和輪轉順序以及傳接組合變化。 7. 相互合作的班級氣氛。</p> | <p>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。 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-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> | <p>Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> | <p>上課參與 技能檢測 分組競賽</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。 品 J8 理性溝通與問題解決。</p> |
| <p>第四週 2/24~2/27</p> | <p>單元一 社區網絡拼圖 第2章 社區健康營造力</p> | <p>1</p> | <p>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。</p> | <p>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</p> | <p>Ca-IV-1 健康社區的相關問題改善策略與資源。</p> | <p>上課參與 小組討論 分組報告</p> | <p>【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。</p> |

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

| | | | | | | | |
|--------------------------|-------------------------------------|----------|--|--|-------------------------------------|---------------------|---|
| <p>第四週 2/24~2/27</p> | <p>排球 分組競賽與規則 裁判擔任</p> | <p>1</p> | <p>1. 認識排球運動的演進脈絡。 2. 能遵守球場上的遊戲規則。 4. 能完成發球、接發球、扣球等技能，並互相溝通比賽戰術。 5. 學會裁判手勢，並學習擔任比賽裁判工作。 6. 了解正式比賽的選手位置和輪轉順序以及傳接組合變化。 7. 相互合作的班級氣氛。</p> | <p>的觀點與立場。 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。 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-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> | <p>Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> | <p>上課參與技能檢測分組競賽</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。 品 J8 理性溝通與問題解決。</p> |
| <p>第五週 3/3~3/7</p> | <p>單元一 社區網絡拼圖 第 2 章 社區健康營造力</p> | <p>1</p> | <p>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。</p> | <p>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。</p> | <p>Ca-IV-1 健康社區的相關問題改善策略與資源。</p> | <p>上課參與小組討論分組報告</p> | <p>【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。</p> |
| <p>第五週 3/3~3/7</p> | <p>排球 分組競賽與規則 裁判擔任</p> | <p>1</p> | <p>1. 認識排球運動的演進脈絡。 2. 能遵守球場上的遊戲規則。 4. 能完成發球、接發球、扣球等技能，並互相溝通比賽戰術。</p> | <p>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。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習</p> | <p>Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> | <p>上課參與技能檢測分組競賽</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。 品 J8 理性溝通與問題解決。</p> |

| | | | | | | | |
|--------------------------|--------------------------------|---|--|---|------------------------------|-------------------------|--|
| | | | <p>5. 學會裁判手勢，並學習擔任比賽裁判工作。</p> <p>6. 了解正式比賽的選手位置和輪轉順序以及傳接組合變化。</p> <p>7. 相互合作的班級氣氛。</p> | <p>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-1 運用運動技術的學習策略。</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>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> | | | |
| <p>第六週 3/10~3/14</p> | <p>單元二 翻轉護地球 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>上課參與小組討論心得分享紙筆測驗</p> | <p>【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。</p> <p>【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。</p> |
| <p>第六週 3/10~3/14</p> | <p>籃球 分組競賽與規則裁判擔任</p> | 1 | <p>1. 認識籃球運動的演進脈絡。</p> <p>2. 能遵守球場上的比賽規則。</p> <p>4. 能完成籃球各項動作技能，並互相溝通比賽戰術。</p> <p>5. 學會裁判手勢，並</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、勇於挑戰的學習態度。</p> | Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。 | <p>上課參與技能檢測分組競賽</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。 品 J8 理性溝通與問題解決。</p> |

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

| | | | | | | | |
|--------------------------|------------------------|---|---|--|------------------------------|--------------------------|--|
| | | | 學習擔任比賽裁判工作。 6. 相互合作的班級氣氛。 | 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-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 | | | |
| 第七週 (一段) 3/17~3/21 | 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。 |
| 第七週 (一段) 3/17~3/21 | 籃球 分組競賽與規則 裁判擔任 | 1 | 1. 認識籃球運動的演進脈絡。 2. 能遵守球場上的比賽規則。 4. 能完成籃球各項動作技能，並互相溝通比賽戰術。 5. 學會裁判手勢，並學習擔任比賽裁判工 | 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。 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 | 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 技能檢測 分組競賽 | 【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 J8 理性溝通與問題解決。 |

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

| | | | | | | | |
|--------------------------|--------------------------------|---|--|---|-------------------------------------|-----------------------------------|---|
| | | | <p>作。</p> <p>6. 相互合作的班級氣氛。</p> | <p>全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</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>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> | | | |
| <p>第八週 3/24~3/28</p> | <p>單元二 翻轉護地球 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> | <p>Ca-IV-2 全球環境問題造成的健康衝擊與影響。</p> | <p>上課參與小組討論 心得分享 紙筆測驗</p> | <p>【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。</p> <p>【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。</p> |
| <p>第八週 3/24~3/28</p> | <p>籃球 分組競賽與規則 裁判擔任</p> | 1 | <p>1.認識籃球運動的演進脈絡。</p> <p>2.能遵守球場上的比賽規則。</p> <p>4.能完成籃球各項動作技能，並互相溝通比賽戰術。</p> <p>5.學會裁判手勢，並學習擔任比賽裁判工作。</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、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能</p> | <p>Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> | <p>上課參與技能檢測 分組競賽</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。 品 J8 理性溝通與問題解決。</p> |

| | | | | | | | |
|-----------------|-------------------------|---|---|--|---------------------------|--------------------------|--|
| | | | 6. 相互合作的班級氣氛。 | 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-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 | | | |
| 第九週 3/31~4/2 | 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。 |
| 第九週 3/31~4/2 | 單元六 翻轉人生 第1章 飛盤 劃破天際 | 1 | 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 | 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。 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。 | Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。 | 上課參與 技能測驗 | |

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

| | | | | | | | |
|-----------------|------------------------|---|--|--|-------------------------|----------------------|--|
| | | | 級氣氛，並從飛盤爭奪賽中學習運動家精神。 | 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。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 | | | |
| 第十週 4/7~4/11 | 單元二 翻轉護地球 第2章 綠活行動家 | 1 | 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。 | 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-3 深切體會健康行動的自覺利益。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 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-3 環保永續為基礎的綠色生活型態。 | 上課參與 平時觀察 紙筆測驗 | 【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。 |
| 第十週 4/7~4/11 | 單元六 翻轉人生 第1章 飛盤劃破天際 | 1 | 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 | 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。 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。 3d-IV-2 運用運動比 | Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。 | 上課參與 技能測驗 | |

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

| | | | | | | | |
|-------------------|------------------------|---|--|---|-------------------------|----------------------|--|
| | | | 奪賽中學習運動家精神。 | 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 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 | | | |
| 第十一週 4/14~4/18 | 單元二 翻轉護地球 第2章 綠活行動家 | 1 | 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。 | 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技能。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 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-3 環保永續為基礎的綠色生活型態。 | 上課參與 平時觀察 紙筆測驗 | 【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。 |
| 第十一週 4/14~4/18 | 單元六 翻轉人生 第1章 飛盤劃破天際 | 1 | 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。 | 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。 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。 3d-IV-2 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。 | 上課參與 技能測驗 | |

| | | | | | | | |
|---------------------------------|---------------------------|---|---|--|------------------------------|----------------------|--|
| | | | 神。 | 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 | | | |
| 第十二週 (全中運 4/21~4/24) 4/25 | 單元二 翻轉護地球 第 2 章 綠活行動家 | 1 | 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。 | 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-3 深切體會健康行動的自覺利益。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 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-3 環保永續為基礎的綠色生活型態。 | 上課參與 平時觀察 紙筆測驗 | 【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。 |
| 第十二週 (全中運 4/21~4/24) 4/25 | 單元七 球類進階 第 2 章 棒球 同心合力 | 1 | 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 | 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 | 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 | |

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

| | | | | | | | |
|------------------|-------------------------|---|---|---|------------------------------|----------------------|--|
| | | | 級氣氛。 | 個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 | | | |
| 第十三週 4/28~5/2 | 單元二 翻轉護地球 第2章 綠活行動家 | 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或行為的影響力。</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 紙筆測驗 | 【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。 |
| 第十三週 4/28~5/2 | 單元七 球類進階 第2章 棒球 同心合力 | 1 | <ol style="list-style-type: none"> 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。 | <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>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> | 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 | |

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

| | | | | | | | |
|-------------------------|------------------------------|---|---|--|----------------------------------|----------------------|--|
| 第十四週 (二段) 5/5~5/9 | 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 | |
| 第十四週 (二段) 5/5~5/9 | 單元七 球類進階 第2章 棒球 同心合力 | 1 | 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 | |
| 第十五週 5/12~5/16 | 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 | |
| 第十五週 5/12~5/16 | 單元五 武林高手 第1章 防身術 | 1 | 1.了解防身術的原意。 2.知道有效攻擊及防 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風 | 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 | |

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

| | | | | | | | |
|-------------------|------------------------------|---|---|---|--|----------------------|--|
| | 臨陣脫逃 | | 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。 | 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。 | | | |
| 第十六週 5/19~5/23 | 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 | |
| 第十六週 5/19~5/23 | 自救求生 臨危自保 | 1 | 1.能說出自救的基本原則。 2.評估與加強自己的自救能力級別。 3.熟悉與善用韻律呼吸、俯漂前進、仰漂助划與踩水等移動求生。 4.能夠運用藉物漂浮和移動求生。 5.學習利用衣服長褲來製作成浮具漂浮。 | 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-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 | Gb-IV-1 岸邊救生步驟、安全活動水域的辨識、意外落水自救與仰漂 30 秒。 | 上課參與 課堂問答 小組討論 | 【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。 【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 【閱讀素養】 閱 J10 主動尋求多元的詮釋，並試著表達自己的想法。 |
| 第十七週 | 單元三 健康人 | 1 | 1.理解人生各個階段 | 2b-IV-2 樂於實踐健 | Aa-IV-2 人生各階段的 | 上課參與 | 【生命教育】 |

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

| | | | | | | | |
|-------------------|--------------------------|---|---|--|---|----------------------|--|
| 5/26~5/29 | 生逗陣行 第2章 樂活新旅程 | | 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。 | 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。 | 身心發展任務與個別差異。 | 平時觀察 紙筆測驗 | 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 |
| 第十七週 5/26~5/29 | 救生伸拋划 接力同在 | 1 | 1.能說出基本岸上救生的原則及方法。 2.認識溺水的可能徵兆並提高警覺。 3.認識救溺五步並加以熟習之。 4.認識常見救生器具如救生浮標的使用方法。 5.認識及學習救生圈的施救拋擲方法。 6.認識及學習陸上急救法。 | 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 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-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 | Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。 Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Gb-IV-1 岸邊救生步驟、安全活動水域的辨識、意外落水自救與仰漂 30 秒。 | 上課參與 技能檢測 | 【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。 【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J10 學習心肺復甦術及 AED 的操作。 |
| 第十八週 6/2~6/6 | 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 |
| 第十八週 6/2~6/6 | 複習 捷泳 | 1 | 1.能了解捷泳身體縱軸轉體的特徵，進而應用在動作學習和技能表現。 2.能做出捷泳划手動作控制，並掌握交換划手的時機。 3.能做出捷泳流暢的手腳聯合動作，並表現良好的推進速度。 4.能思考與分辨動作表現或影片資訊，進而反思自我與學習動作技能。 | 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。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 | Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。 Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。 | 上課參與 技能檢測 | |

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

| | | | | | | | |
|---------------------------|------------------------------|---|--|---|---|----------------------|--|
| 第十九週 6/9~6/13 | 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 |
| 第十九週 6/9~6/13 | 複習 蛙泳 | 1 | 1.能了解蛙泳身體縱軸轉體的特徵，進而應用在動作學習和技能表現。 2.能做出蛙泳划手與夾腿動作控制，並掌握交換的時機。 3.能做出蛙泳流暢的手腳聯合動作，並表現良好的推進速度。 4.能思考與分辨動作表現或影片資訊，進而反思自我與學習動作技能。 | 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。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 | Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。 Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。 | 上課參與 技能檢測 | |
| 第二十週 (畢業) 6/16~6/20 | 總複習 | | | | | | |

◎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」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。

◎如若實施課中差異化教學之班級，其「學習目標」、「學習重點」、「評量方式」應有不同，本表僅是呈現進度規劃，各校可視學生學習起點與需求適時調整規劃。