

臺南市立建興國民中學 113 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(體育班)

教材版本	康軒版	實施年級 (班級/組別)	九年級健康	教學節數	每週(1)節，本學期共(22)節		
課程目標	1. 了解身體意象的意涵及其影響因素，並能思辨媒體或廣告中身體意象的訊息，運用批判性思考技能來澄清迷思。 2. 了解過輕或過重對身體可能造成的危害，且能運用客觀的健康數據來評估並擬定體重控制行動策略。 3. 能夠釐清媒體呈現體重控制的迷思，並以適合自己的自主健康管理的體重控制行動策略來實踐健康生活型態。 4. 了解臺灣社會的轉變對飲食的影響，認識常見的飲食保健類型，能夠了解其對人健康的影響，進而做個聰明的消費者。 5. 能辨識資訊以選購合適的健康產品，並了解消費者的權益與應盡的義務，成為理性的消費者。 6. 透過分析不同情境下的情緒變化，學習管理情緒，熟悉情緒調適技能，讓自己成為積極快樂的人。 7. 認識壓力，並能進行自我覺察與調適，健康的面對壓力。 8. 認識常見的異常行為，以便進行預防與同理他人異常行為的發生，並提供適當的協助。						
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-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		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 01 週 (8/30 開學 日)	第 1 單元身體密碼 面面觀 第 1 章鏡中自我大 不同	1	1. 藉由思考自己期待的理想樣貌，分析身體意象的影響因素。 2. 能積極思辨媒體或廣告中身體意象的訊息，並進一步運用批判性思考技能，澄清迷思。	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 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。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【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 02 週	第 1 單元身體密碼 面面觀 第 1 章鏡中自我大 不同	1	1. 藉由思考自己期待的理想樣貌，分析身體意象的影響因素。 2. 能積極思辨媒體或廣告中身體意象的訊息，並進一步運用批判性思考技能，澄清迷思。	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 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。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【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03週	第1單元身體密碼 面面觀 第1章鏡中自我大不同	1	1. 藉由思考自己期待的理想樣貌,分析身體意象的影響因素。 2.能積極思辨媒體或廣告中身體意象的訊息,並進一步運用批判性思考技能,澄清迷思。	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 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。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【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04週 (9/17 中秋節放假)	第1單元身體密碼 面面觀 第2章身體數字大解密	1	1. 分析與理解BMI、腰臀比、體脂肪等資訊及意義,以便自我檢視有無過輕或過重。 2.理解過重或過輕對健康造成的衝擊與風險,進一步思考體重控制的重要性。	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 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。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。 Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【生涯規劃教育】 涯 J12 發展及評估生涯決定的策略。
第05週	第1單元身體密碼 面面觀 第2章身體數字大解密	1	1. 分析與理解BMI、腰臀比、體脂肪等資訊及意義,以便自我檢視有無過輕或過重。 2.理解過重或過輕對健康造成的衝擊與風險,進一步思考體重控制的重要性。	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 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。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。 Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【生涯規劃教育】 涯 J12 發展及評估生涯決定的策略。
第06週	第1單元身體密碼 面面觀 第3章成為更好的自己	1	1. 能於認同自我形象後,理性分析體重控制行動意圖。 2. 能運用適切的健康資訊、調整生活作息、健康飲食和規律運動,	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 2a-IV-3 深切體會健	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。 Fa-IV-1 自我認同與自	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【生涯規劃教育】 涯 J13 培養生涯規劃及執行的能力。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

			<p>在健康生活型態的範疇中擬定體重控制行動策略。</p> <p>3.能提出適合自己自主健康管理的體重控制行動策略，實踐健康生活型態。</p>	<p>康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。</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>我實現。</p> <p>Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。</p>		
<p>第 07 週 (10/8-10/9 第一次定期 考) (10/10 國 慶日放假)</p>	<p>第 1 單元身體密碼 面面觀 第 3 章成為更好的自己 【第一次評量週】</p>	1	<p>1. 能於認同自我形象後，理性分析體重控制行動意圖。</p> <p>2. 能運用適切的健康資訊、調整生活作息、健康飲食和規律運動，在健康生活型態的範疇中擬定體重控制行動策略。</p> <p>3.能提出適合自己自主健康管理的體重控制行動策略，實踐健康生活型態。</p>	<p>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</p> <p>1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。</p> <p>2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。</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>Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。</p> <p>Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。</p> <p>Fa-IV-1 自我認同與自我實現。</p> <p>Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。</p>	<p>1. 口頭評量 2. 紙筆評量</p>	<p>【生涯規劃教育】 涯 J13 培養生涯規劃及執行的能力。</p>
<p>第 08 週</p>	<p>第 1 單元身體密碼 面面觀 第 3 章成為更好的自己</p>	1	<p>1. 能於認同自我形象後，理性分析體重控制行動意圖。</p> <p>2. 能運用適切的健康資訊、調整生活作息、健康飲食和規律運動，在健康生活型態的範疇中擬定體重控制行動策略。</p> <p>3.能提出適合自己自主健康管理的體重控制行動策略，實踐健</p>	<p>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</p> <p>1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。</p> <p>2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。</p>	<p>Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。</p> <p>Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。</p> <p>Fa-IV-1 自我認同與自我實現。</p> <p>Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。</p>	<p>1. 口頭評量 2. 紙筆評量</p>	<p>【生涯規劃教育】 涯 J13 培養生涯規劃及執行的能力。</p>

			康生活型態。	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。			
第 09 週	第 2 單元飲食消費 新趨勢 第 1 章健康飲食趨 勢	1	1. 了解臺灣飲食趨勢 變動的可能因素。 2. 分析現今臺灣外 食、傳統食補及保健 食品對健康的影響， 並介紹健康食品應有 之相關標示，以及選 購技巧。	1a-IV-2 分析個人與 群體健康的影響因 素。 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。	Ea-IV-3 從生態、媒體 與保健觀點看飲食趨 勢。 Fb-IV-2 健康狀態影響 因素分析與不同性別者 平均餘命健康指標的改 善策略。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【閱讀素養教育】 閱 J7 小心求證資訊來 源，判讀文本知識的正 確性。
第 10 週	第 2 單元飲食消費 新趨勢 第 1 章健康飲食趨 勢	1	1. 了解臺灣飲食趨勢 變動的可能因素。 2. 分析現今臺灣外 食、傳統食補及保健 食品對健康的影響， 並介紹健康食品應有 之相關標示，以及選 購技巧。	1a-IV-2 分析個人與 群體健康的影響因 素。 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。	Ea-IV-3 從生態、媒體 與保健觀點看飲食趨 勢。 Fb-IV-2 健康狀態影響 因素分析與不同性別者 平均餘命健康指標的改 善策略。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【閱讀素養教育】 閱 J7 小心求證資訊來 源，判讀文本知識的正 確性。
第 11 週 (11/7-11/8 校慶)	第 2 單元飲食消費 新趨勢 第 2 章「食」事求 「識」	1	1. 知曉如何辨識消費 資訊以選購合適的健 康產品，並力行於生活 中。 2. 了解消費者的權益 與應盡的義務，成為 理性、健康的消費 者。	1a-IV-3 評估內在與 外在的行為對健康造 成的衝擊與風險。 1a-IV-4 理解促進健 康生活的策略、資源 與規範。 3b-IV-3 熟悉大部份 的決策與批判技能。 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-1 生長發育的自 我評估與因應策略。 Eb-IV-1 媒體與廣告中 健康消費資訊的辨識策 略。 Eb-IV-3 健康消費問題 的解決策略與社會關 懷。 Fb-IV-2 健康狀態影響 因素分析與不同性別者 平均餘命健康指標的改 善策略。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【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。 【閱讀素養教育】 閱 J7 小心求證資訊來 源，判讀文本知識的正 確性。
第 12 週	第 2 單元飲食消費 新趨勢 第 2 章「食」事求 「識」	1	1. 知曉如何辨識消費 資訊以選購合適的健 康產品，並力行於生活 中。 2. 了解消費者的權益 與應盡的義務，成為	1a-IV-3 評估內在與 外在的行為對健康造 成的衝擊與風險。 1a-IV-4 理解促進健 康生活的策略、資源 與規範。	Aa-IV-1 生長發育的自 我評估與因應策略。 Eb-IV-1 媒體與廣告中 健康消費資訊的辨識策 略。 Eb-IV-3 健康消費問題	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【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，

			理性、健康的消費者。	3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。 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。	的解決策略與社會關懷。 Fb-IV-2 健康狀態影響因素分析與不同性別者平均餘命健康指標的改善策略。		尋求解決之道。 【閱讀素養教育】 閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。
第 13 週	第 2 單元飲食消費新趨勢 第 2 章「食」事求「識」	1	1. 知曉如何辨識消費資訊以選購合適的健康產品，並力行於生活中。 2. 了解消費者的權益與應盡的義務，成為理性、健康的消費者。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。 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-1 生長發育的自我評估與因應策略。 Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 Eb-IV-3 健康消費問題的解決策略與社會關懷。 Fb-IV-2 健康狀態影響因素分析與不同性別者平均餘命健康指標的改善策略。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【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。 【閱讀素養教育】 閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。
第 14 週 (11/27- 11/28 第二 次定期考)	第 3 單元快樂人生開步走 第 1 章與情緒過招 【第二次評量週】	1	1. 能分析不同情境下，情緒的產生與變化。 2. 能意識到情緒可能影響行為表現。 3. 熟悉情緒調適技能，並能運用其調適個人身心。 4. 面對不同的情緒，能善用調適情緒的方法，以做出適宜的反應。	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-1 熟悉各種自我調適技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	Fa-IV-1 自我認同與自我實現。 Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【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 15 週	第 3 單元快樂人生開步走 第 1 章與情緒過招	1	1. 能分析不同情境下，情緒的產生與變化。 2. 能意識到情緒可能影響行為表現。 3. 熟悉情緒調適技能，並能運用其調適個人身心。 4. 面對不同的情緒，能善用調適情緒的方	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-1 熟悉各種自我調適技能。 4a-IV-2 自我監督、	Fa-IV-1 自我認同與自我實現。 Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【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。

			法，以做出適宜的反應。	增強個人促進健康的行動，並反省修正。			
第 16 週	第 3 單元快樂人生開步走 第 2 章與壓力同行	1	1. 分析生活中造成壓力來源的因素。 2. 能自主思考壓力對健康造成的影響。 3. 能運用抗壓能力技能，自我調適紓解壓力。 4. 能根據不同的壓力源，調整修正個人的抗壓方法。	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-1 熟悉各種自我調適技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	Fa-IV-1 自我認同與自我實現。 Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【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 17 週	第 3 單元快樂人生開步走 第 2 章與壓力同行	1	1. 分析生活中造成壓力來源的因素。 2. 能自主思考壓力對健康造成的影響。 3. 能運用抗壓能力技能，自我調適紓解壓力。 4. 能根據不同的壓力源，調整修正個人的抗壓方法。	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-1 熟悉各種自我調適技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	Fa-IV-1 自我認同與自我實現。 Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量 3. 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 18 週 (12/26-27 國一戶外教育，12/25-12/27 國二戶外教育及國三畢旅)	第 3 單元快樂人生開步走 第 3 章身心健康不迷惘	1	1. 認識青少年常見的異常行為，並經由自主思考，能說出異常行為造成的衝擊。 2. 能透過增強個人心理來促進健康，預防異常行為的發生。 3. 針對異常行為，對他人能有同理心。 4. 針對異常行為能尋求醫療協助。	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。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 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。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的	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。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【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。

第 19 週 (1/1 元旦 放假)	第 3 單元快樂人生 開步走 第 3 章身心健康不 迷惘	1	1. 認識青少年常見的 異常行為，並經由自主 思考，能說出異常行為 造成的衝擊。 2. 能透過增強個人心 理來促進健康，預防異 常行為的發生。 3. 針對異常行為，對他 人能有同理心。 4. 針對異常行為能尋 求醫療協助。	行動，並反省修正。 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。 3b-IV-2 熟悉各種人 際溝通互動技能。 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。 4a-IV-2 自我監督、 增強個人促進健康的 行動，並反省修正。	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。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【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。
第 20 週	第 3 單元快樂人生 開步走 第 3 章身心健康不 迷惘	1	1. 認識青少年常見的 異常行為，並經由自主 思考，能說出異常行為 造成的衝擊。 2. 能透過增強個人心 理來促進健康，預防異 常行為的發生。 3. 針對異常行為，對他 人能有同理心。 4. 針對異常行為能尋 求醫療協助。	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。 3b-IV-2 熟悉各種人 際溝通互動技能。 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。 4a-IV-2 自我監督、 增強個人促進健康的 行動，並反省修正。	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。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量 3. 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。
第 21 週 (1/16-1/17 第三次定期 考)	第 1 單元身體密碼 面面觀 複習第 1 單元【第 三次評量週】	1	1. 藉由思考自己期待 的理想樣貌，分析身體 意象的影響因素。 2. 思辨媒體或廣告中 身體意象訊息，澄清迷 思。	1a-IV-2 分析個人與 群體健康的影響因 素。 1a-IV-3 評估內在與 外在的行為對健康造 成的衝擊與風險。 1a-IV-4 理解促進健	Aa-IV-1 生長發育的自 我評估與因應策略。 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。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量 3. 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

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

			<p>3. 認識BMI、腰臀比、體脂肪。</p> <p>4. 理解過重或過輕的健康風險。</p> <p>5. 理性分析體重控制行動意圖。</p> <p>6. 擬定體重控制行動策略。</p> <p>7. 能提出適合自己自主健康管理的體重控制行動策略並實踐。</p>	<p>康生活的策略、資源與規範。</p> <p>1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。</p> <p>1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。</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>2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。</p> <p>3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。</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-1 自我認同與自我實現。</p> <p>Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。</p>		<p>觀。</p> <p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J12 發展及評估生涯決定的策略。</p> <p>涯 J13 培養生涯規劃及執行的能力。</p>
<p>第 22 週 (1/20 休業式)</p>	<p>複習第 1 單元 【1/20 休業式】</p>	1					

◎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。

◎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。

臺南市立建興國民中學 113 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(體育班)

教材版本	康軒版	實施年級 (班級/組別)	九年級體育	教學節數	每週(1)節，本學期共(22)節		
課程目標	1. 介紹奧林匹克之相關知識，並了解奧林匹克的價值精神，以實踐在日常生活中。 2. 了解體適能之相關知識與技能原理，並能思考與設計適合自己的運動計畫，進一步養成運動習慣。 3. 了解階梯有氧和拳擊有氧的基本動作要領與練習方法。 4. 了解標槍及鉛球的相關知識與動作要領。 5. 了解保齡球的相關知識與動作要領。 6. 了解棒壘球之相關知識與技能原理，並能反思和與發展學習策略，以改善動作技能。 7. 學習籃球三對三的進攻技術與策略，並能實際應用。 8. 了解排球防守與接球的差異，並能將排球的防守基本技術運用在比賽中。 9. 了解手球傳接球及射門之相關要領與方法。 10. 了解羽球正(反)手平抽球、正(反)手網前撲球之動作要領與運用時機，並能透過練習與反思增進動作技能。						
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-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。						
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 01 週 (8/30 開學 日)	第 4 單元運動生活 第 1 章五環運動力 —奧林匹克教育	2	1. 能理解奧林匹克相關知識與精神，並能實踐在日常生活當中。 2. 能理解奧林匹克與永續發展，並能在日常生活當中實踐「愛地球」的理想。 3. 能在日常生活中展現奧林匹克與藝術文化的力與美學。 4. 能展現包容異己並相互尊重之態度，以運	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。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。	Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 認知評量 4. 運動行為計畫實踐表 5. 學習活動單 6. 技能實作	【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。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

			用民主方式進行和諧溝通，並能相互協助指導，發揮團隊合作的學習精神。 5.能欣賞並實踐運動中力與美的展現，培養自信樂觀、勇於挑戰、堅持不放棄的學習態度。	4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。			
第 02 週	第 4 單元運動生活 第 1 章五環運動力—奧林匹克教育	2	1.能理解奧林匹克相關知識與精神，並能實踐在日常生活當中。 2.能理解奧林匹克與永續發展，並能在日常生活當中實踐「愛地球」的理想。 3.能在日常生活中展現奧林匹克與藝術文化的力與美學。 4.能展現包容異己並相互尊重之態度，以運用民主方式進行和諧溝通，並能相互協助指導，發揮團隊合作的學習精神。 5.能欣賞並實踐運動中力與美的展現，培養自信樂觀、勇於挑戰、堅持不放棄的學習態度。	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。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 認知評量 4. 運動行為計畫實踐表 5. 學習活動單 6. 技能實作	【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。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第 03 週	第 4 單元運動生活 第 1 章五環運動力—奧林匹克教育	2	1.能理解奧林匹克相關知識與精神，並能實踐在日常生活當中。 2.能理解奧林匹克與永續發展，並能在日常生活當中實踐「愛地球」的理想。	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	Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 認知評量 4. 運動行為計畫實踐表 5. 學習活動單 6. 技能實作	【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。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

			<p>3. 能在日常生活中展現奧林匹克與藝術文化的力與美學。</p> <p>4. 能展現包容異己並相互尊重之態度,以運用民主方式進行和諧溝通,並能相互協助指導,發揮團隊合作的學習精神。</p> <p>5. 能欣賞並實踐運動中力與美的展現,培養自信樂觀、勇於挑戰、堅持不放棄的學習態度。</p>	<p>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>4d-IV-2 執行個人運動計畫,實際參與身體活動。</p>			
<p>第 04 週 (9/17 中秋節放假)</p>	<p>第 4 單元運動生活第 2 章打造健康規律新生活—體適能計畫擬定與執行</p>	2	<p>1. 透過體適能相關知識與技能原理,評估自我身體能力,反思並結合個人生活,擬定屬於自己的體適能計畫,並且在日常生活中規律的執行。</p> <p>2. 能正確做到深蹲、平板撐、俄羅斯式扭轉、上犬式及嬰兒式等動作,手腳並用以提升全身性之肌力、柔軟度與協調性之體適能。</p> <p>3. 能具備堅持不放棄、守紀律之運動精神。</p> <p>4. 能相互尊重,以民主方式和諧溝通,並相互協助指導,發揮個人差異化的團隊合作學習精神。</p> <p>5. 能欣賞並實踐運動中力與美的展現,培養自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</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>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>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>Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。</p> <p>Bc-IV-2 終身運動計畫的擬定原則。</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 認知評量</p> <p>5. 運動行為計畫實踐表</p> <p>6. 學習活動單</p>	<p>【生涯規劃教育】 涯 J13 培養生涯規劃及執行的能力。</p>

第 05 週	第 4 單元運動生活 第 2 章打造健康規律新生活—體適能計畫擬定與執行	2	<p>1. 透過體適能相關知識與技能原理,評估自我身體能力,反思並結合個人生活,擬定屬於自己的體適能計畫,並且在日常生活中規律的執行。</p> <p>2. 能正確做到深蹲、平板撐、俄羅斯式扭轉、上犬式及嬰兒式等動作,手腳並用以提升全身性之肌力、柔軟度與協調性之體適能。</p> <p>3. 能具備堅持不放棄、守紀律之運動精神。</p> <p>4. 能相互尊重,以民主方式和諧溝通,並相互協助指導,發揮個人差異化的團隊合作學習精神。</p> <p>5. 能欣賞並實踐運動中力與美的展現,培養自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p>	<p>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。</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>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>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>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。</p>	<p>Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。</p> <p>Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。</p> <p>Bc-IV-2 終身運動計畫的擬定原則。</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 認知評量</p> <p>5. 運動行為計畫實踐表</p> <p>6. 學習活動單</p>	【生涯規劃教育】 涯 J13 培養生涯規劃及執行的能力。
第 06 週	第 4 單元運動生活 第 2 章打造健康規律新生活—體適能計畫擬定與執行	2	<p>1. 透過體適能相關知識與技能原理,評估自我身體能力,反思並結合個人生活,擬定屬於自己的體適能計畫,並且在日常生活中規律的執行。</p> <p>2. 能正確做到深蹲、平板撐、俄羅斯式扭轉、上犬式及嬰兒式等動</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>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</p>	<p>Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。</p> <p>Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。</p> <p>Bc-IV-2 終身運動計畫的擬定原則。</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 認知評量</p> <p>5. 運動行為計畫實踐表</p> <p>6. 學習活動單</p>	【生涯規劃教育】 涯 J13 培養生涯規劃及執行的能力。

			<p>作,手腳並用以提升全身性之肌力、柔軟度與協調性之體適能。</p> <p>3.能具備堅持不放棄、守紀律之運動精神。</p> <p>4.能相互尊重,以民主方式和諧溝通,並相互協助指導,發揮個人差異化的團隊合作學習精神。</p> <p>5.能欣賞並實踐運動中力與美的展現,培養自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p>	<p>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>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>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。</p>			
<p>第 07 週 (10/8-10/9 第一次定期 考) (10/10 國 慶日放假)</p>	<p>第 6 單元球之有道 第 2 章門陣特攻— 籃球</p>	2	<p>1.能學會籃球三對三的進攻技術與策略,並實際應用於比賽或活動中。</p> <p>2.能了解課本介紹之進攻策略的發展與成因。</p> <p>3.在活動中了解個別能力的差異性,學習積極溝通、包容和接納他人的想法。</p> <p>4.能遵守籃球規則,以培養守法、尊重他人和團隊合作之精神。</p> <p>5.養成積極參與的態度,並集中注意力,隨時注意周遭環境安全。</p> <p>6.能具備審美與表現的能力,培養賞析、建構和分享的態度與能力,進而有效精進個人學習與挑戰個人</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>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</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>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</p>	<p>Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。</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>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答</p> <p>3.技能實作</p> <p>4.運動行為計畫實踐表</p> <p>5.學習活動單</p>	<p>【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。</p>

			極限。	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-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。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。			
第 08 週	第 6 單元球之有道 第 2 章門陣特攻— 籃球	2	1. 能學會籃球三對三的進攻技術與策略，並實際應用於比賽或活動中。 2. 能了解課本介紹之進攻策略的發展與成因。 3. 在活動中了解個別能力的差異性，學習積極溝通、包容和接納他人的想法。 4. 能遵守籃球規則，以培養守法、尊重他人和團隊合作之精神。 5. 養成積極參與的態度，並集中注意力，隨時注意周遭環境安全。 6. 能具備審美與表現的能力，培養賞析、建構和分享的態度與能力，進而有效精進個人學習與挑戰個人極限。	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。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 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。 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。	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 運動行為計畫實踐表 5. 學習活動單	【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。

				<p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</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> <p>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。</p>			
第 09 週	第 6 單元球之有道 第 2 章門陣特攻— 籃球	2	<p>1. 能學會籃球三對三的進攻技術與策略，並實際應用於比賽或活動中。</p> <p>2. 能了解課本介紹之進攻策略的發展與成因。</p> <p>3. 在活動中了解個別能力的差異性，學習積極溝通、包容和接納他人的想法。</p> <p>4. 能遵守籃球規則，以培養守法、尊重他人和團隊合作之精神。</p> <p>5. 養成積極參與的態度，並集中注意力，隨時注意周遭環境安全。</p> <p>6. 能具備審美與表現的能力，培養賞析、建構和分享的態度與能力，進而有效精進個人學習與挑戰個人極限。</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>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</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>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-1 運用運動技術的學習策略。</p>	<p>Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。</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>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 運動行為計畫實踐表</p> <p>5. 學習活動單</p>	<p>【人權教育】</p> <p>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。</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> <p>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。</p>			
第 10 週	第 6 單元球之有道 第 2 章門陣特攻— 籃球	2	<p>1. 能學會籃球三對三的進攻技術與策略，並實際應用於比賽或活動中。</p> <p>2. 能了解課本介紹之進攻策略的發展與成因。</p> <p>3. 在活動中了解個別能力的差異性，學習積極溝通、包容和接納他人的想法。</p> <p>4. 能遵守籃球規則，以培養守法、尊重他人和團隊合作之精神。</p> <p>5. 養成積極參與的態度，並集中注意力，隨時注意周遭環境安全。</p> <p>6. 能具備審美與表現的能力，培養賞析、建構和分享的態度與能力，進而有效精進個人學習與挑戰個人極限。</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>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</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>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-1 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p>	<p>Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。</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>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 運動行為計畫實踐表</p> <p>5. 學習活動單</p>	<p>【人權教育】</p> <p>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。</p>

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

				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。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。			
第 11 週 (11/7-11/8 校慶)	第 6 單元球之有道 第 3 章防城如意— 排球	2	1. 了解排球的基本防守技術，並實際應用於比賽或活動中。 2. 能認識排球規則，增加運動欣賞的能力。 3. 養成積極參與的態度，並集中注意力，注意安全，避免運動傷害。 4. 於比賽或活動中建立利他及合群的知能與態度，培養合作與互動的素養。	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-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-2 運用運動比賽中的各種策略。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 認知評量 5. 運動行為計畫實踐表 6. 學習活動單	【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 12 週	第 6 單元球之有道 第 3 章防城如意— 排球	2	1. 了解排球的基本防守技術，並實際應用於比賽或活動中。 2. 能認識排球規則，增加運動欣賞的能力。 3. 養成積極參與的態度，並集中注意力，注意安全，避免運動傷害。 4. 於比賽或活動中建立利他及合群的知能與態度，培養合作與互動的素養。	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-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。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 認知評量 5. 運動行為計畫實踐表 6. 學習活動單	【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。

				3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。			
第 13 週	第 6 單元球之有道 第 3 章防城如意— 排球	2	1. 了解排球的基本防守技術,並實際應用於比賽或活動中。 2. 能認識排球規則,增加運動欣賞的能力。 3. 養成積極參與的態度,並集中注意力,注意安全,避免運動傷害。 4. 於比賽或活動中建立利他及合群的知能與態度,培養合作與互動的素養。	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-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-2 運用運動比賽中的各種策略。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 認知評量 5. 運動行為計畫實踐表 6. 學習活動單	【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 14 週 (11/27- 11/28 第二 次定期考)	第 6 單元球之有道 第 3 章防城如意— 排球	2	1. 了解排球的基本防守技術,並實際應用於比賽或活動中。 2. 能認識排球規則,增加運動欣賞的能力。 3. 養成積極參與的態度,並集中注意力,注意安全,避免運動傷害。 4. 於比賽或活動中建立利他及合群的知能與態度,培養合作與互動的素養。	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-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-2 運用運動比賽中的各種策略。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 認知評量 5. 運動行為計畫實踐表 6. 學習活動單	【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 15 週	第 6 單元球之有道 第 5 章羽你有約— 羽球	2	1. 能了解羽球正/反手平抽球、正/反手網前撲球之動作要領與運用時機,並能透過練	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	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 認知評量	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

			<p>習與反思增進動作技能。</p> <p>2. 能做到正確且流暢之正／反手平抽球、正／反手網前撲球動作，並充分實踐運用，進而有效提升身體適能，養成規律運動習慣。</p> <p>3. 能了解個別差異，養成尊重他人之態度，透過合作學習解決學習歷程所面臨之問題，並發揮團隊精神，促進人際互動關係。</p>	<p>情境。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</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-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>		<p>5. 互評表</p> <p>6. 分組討論</p> <p>7. 學習活動單</p>	
第 16 週	第 6 單元球之有道 第 5 章羽你有約— 羽球	2	<p>1. 能了解羽球正／反手平抽球、正／反手網前撲球之動作要領與運用時機，並能透過練習與反思增進動作技能。</p> <p>2. 能做到正確且流暢之正／反手平抽球、正／反手網前撲球動作，並充分實踐運用，進而有效提升身體適能，養成規律運動習慣。</p> <p>3. 能了解個別差異，養成尊重他人之態度，透過合作學習解決學習歷程所面臨之問題，並發揮團隊精神，促進人際互動關係。</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>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</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>	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 認知評量</p> <p>5. 互評表</p> <p>6. 分組討論</p> <p>7. 學習活動單</p>	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

				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。			
第 17 週	第 6 單元球之有道 第 5 章羽你有約— 羽球	2	1. 能了解羽球正／反手平抽球、正／反手網前撲球之動作要領與運用時機，並能透過練習與反思增進動作技能。 2. 能做到正確且流暢之正／反手平抽球、正／反手網前撲球動作，並充分實踐運用，進而有效提升身體適能，養成規律運動習慣。 3. 能了解個別差異，養成尊重他人之態度，透過合作學習解決學習歷程所面臨之問題，並發揮團隊精神，促進人際互動關係。	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。 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。 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-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。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 認知評量 5. 互評表 6. 分組討論 7. 學習活動單	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第 18 週 (12/26-27 國一戶外教育，12/25- 12/27 國二 戶外教育及 國三畢旅)	第 6 單元球之有道 第 5 章羽你有約— 羽球	2	1. 能了解羽球正／反手平抽球、正／反手網前撲球之動作要領與運用時機，並能透過練習與反思增進動作技能。 2. 能做到正確且流暢之正／反手平抽球、正／反手網前撲球動作，並充分實踐運用，進而	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。 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	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 認知評量 5. 互評表 6. 分組討論 7. 學習活動單	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

			<p>有效提升身體適能，養成規律運動習慣。</p> <p>3.能了解個別差異，養成尊重他人之態度，透過合作學習解決學習歷程所面臨之問題，並發揮團隊精神，促進人際互動關係。</p>	<p>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-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>			
<p>第 19 週 (1/1 元旦放假)</p>	<p>第 4 單元運動生活 複習第 4 單元</p>	2	<p>1. 奧林匹克知識與情意精神原理。</p> <p>2. 奧林匹克與永續發展。</p> <p>3. 奧林匹克與藝術文化。</p> <p>4. 能包容異己、和諧溝通。</p> <p>5. 欣賞並實踐運動中力與美。</p> <p>6. 理解奧林匹克並實踐。</p> <p>7. 奧林匹克與永續發展。</p> <p>8. 日常生活中展現奧林匹克的力與美學。</p> <p>9. 展現包容不同的力與美並相互尊重。</p> <p>10. 欣賞並實踐運動力與美。</p> <p>11. 培養尊重他人及互助精神。</p> <p>12. 培養積極參與的態度。</p> <p>13. 養成積極參與態度，並注意安全。</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>1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</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-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>Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。</p> <p>Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。</p> <p>Bc-IV-2 終身運動計畫的擬定原則。</p> <p>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。</p> <p>Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 認知評量</p> <p>4. 運動行為計畫實踐表</p> <p>5. 學習活動單</p> <p>6. 技能實作</p> <p>7. 互評表</p> <p>8. 認知測驗卷</p> <p>9. 任務單</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>【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。</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> <p>【家庭教育】 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。</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>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-1 發展適合個人之專項運動技能。</p> <p>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。</p>			
第 20 週	第 4 單元運動生活 複習第 4 單元	2	<ol style="list-style-type: none"> 1. 奧林匹克知識與情意精神原理。 2. 奧林匹克與永續發展。 3. 奧林匹克與藝術文化。 4. 能包容異己、和諧溝通。 5. 欣賞並實踐運動中力與美。 6. 理解奧林匹克並實踐。 7. 奧林匹克與永續發展。 8. 日常生活中展現奧林匹克的力與美學。 9. 展現包容不同的力與美並相互尊重。 10. 欣賞並實踐運動力與美。 11. 培養尊重他人及互助精神。 	<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>1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</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-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>Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。</p> <p>Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。</p> <p>Bc-IV-2 終身運動計畫的擬定原則。</p> <p>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。</p> <p>Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 認知評量 4. 運動行為計畫實踐表 5. 學習活動單 6. 技能實作 7. 互評表 8. 認知測驗卷 9. 任務單 	<p>【環境教育】</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>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p> <p>涯 J13 培養生涯規劃及執行的能力。</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>【家庭教育】</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>12. 培養積極參與的態度。</p> <p>13. 養成積極參與態度，並注意安全。</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-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。</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-1 發展適合個人之專項運動技能。</p> <p>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。</p>			
<p>第 21 週 (1/16-1/17 第三次定期 考)</p>	<p>第 6 單元球之有道 複習第 6 單元</p>	2	<p>1. 學會籃球三對三進攻技術與策略。</p> <p>2. 了解進攻策略發展與成因。</p> <p>3. 了解個別能力差異性。</p> <p>4. 能遵守籃球規則。</p> <p>5. 養成積極參與態度。</p> <p>6. 能具備審美與表現能力。</p> <p>7. 了解排球防守。</p> <p>8. 將排球防守運用比賽。</p> <p>9. 增加運動欣賞能力。</p> <p>10. 學習欣賞他人優點。</p> <p>11. 培養自我肯定、遵守規則規範、尊重他人及團隊合作精神。</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>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</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>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p>	<p>Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。</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> <p>Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</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>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 認知評量</p> <p>4. 技能實作</p> <p>5. 學習活動單</p> <p>6. 運動行為計畫實踐表</p> <p>7. 互評表</p> <p>8. 分組討論</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>【人權教育】</p> <p>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。</p> <p>【法治教育】</p> <p>法 J1 探討平等。</p> <p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>

			<p>12. 羽球正／反手平抽球、正／反手網前撲球之動作要領與運用時機。</p> <p>13. 養成尊重他人之態度。</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-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> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p> <p>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。</p>			
<p>第 22 週 (1/20 休業式)</p>	<p>第 6 單元球之有道 複習第 6 單元 【課程結束】</p>	2	<p>1. 學會籃球三對三進攻技術與策略。</p> <p>2. 了解進攻策略發展與成因。</p> <p>3. 了解個別能力差異性。</p> <p>4. 能遵守籃球規則。</p> <p>5. 養成積極參與態度。</p> <p>6. 能具備審美與表現能力。</p> <p>7. 了解排球防守。</p> <p>8. 將排球防守運用比賽。</p> <p>9. 增加運動欣賞能力。</p> <p>10. 學習欣賞他人優點。</p> <p>11. 培養自我肯定、遵守規則規範、尊重他人及團隊合作精神。</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>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</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>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p>	<p>Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。</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> <p>Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</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>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 認知評量</p> <p>4. 技能實作</p> <p>5. 學習活動單</p> <p>6. 運動行為計畫實踐表</p> <p>7. 互評表</p> <p>8. 分組討論</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>【人權教育】</p> <p>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。</p> <p>【法治教育】</p> <p>法 J1 探討平等。</p> <p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

			<p>12. 羽球正／反手平抽球、正／反手網前撲球之動作要領與運用時機。</p> <p>13. 養成尊重他人之態度。</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-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> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p> <p>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。</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。

◎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。

臺南市立建興國民中學 113 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(體育班)

教材版本	康軒版	實施年級 (班級/組別)	九年級健康	教學節數	每週(1)節，本學期共(19)節		
課程目標	1. 認識青少年婚前性行為與非預期懷孕等責任與後果。 2. 了解法律對性的規範，避免性危害的發生。 3. 培養安全性行為的態度，並能在未來真正對性與愛負責任。 4. 認識性病的傳染途徑及對個人健康與社會的威脅。 5. 培養從事安全性行為的態度，並能在未來從事安全性行為，以避免性病的感染。 6. 認識科技所造成的環境問題，以及環境對人類健康的影響。 7. 認識飲食問題對地球造成的影響，學習使地球永續經營的健康飲食消費方法。 8. 利用消費行為改善地球環境，並能在生活中實踐環保行動。 9. 認識行為改變階段的歷程，學習如何建立健康行為。 10. 學習運用生活技能解決落實健康行動計畫所遭遇的困難。 11. 了解並能夠藉由健康行為增進自我健康狀態。 12. 認同健康的重要性，並建立健康生活型態。						
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-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-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-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		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 01 週 (2/5 開學 日)	第 1 單元「性」福 方程式 第 1 章青春「性」 福頌	1	1.理解性衝動是一種生理欲望的本能表現，但可以透過理性來管理與控制，學習以健康的方式來自我管理欲望與衝動。	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。	Db-IV-2 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。 Db-IV-7 健康性價值觀的建立，色情的辨識與色情訊息的批判能力。	1. 情意評量 2. 認知評量	【性別平等教育】 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 02 週	第 1 單元「性」福	1	1.辨識生活情境中潛	1a-IV-4 理解促進健	Db-IV-2 青春期身心變	1. 情意評量	【性別平等教育】

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

	方程式 第1章青春「性」 福頌		藏的色情資訊，覺察色情資訊對個人身心健康的影響，能採取批判性思考技巧對色情資訊內容提出質疑。	康生活的策略、資源與規範。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。	化的調適與性衝動健康因應的策略。 Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。 Db-IV-7 健康性價值觀的建立，色情的辨識與色情訊息的批判能力。	2. 認知評量	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 03 週	第1單元「性」福 方程式 第1章青春「性」 福頌	1	1.了解青少年懷孕可能面對的挑戰與選擇，願意慎重面對關於「性」的所有決定，並勇於尋求外在資源協助。	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。	Db-IV-2 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。 Db-IV-7 健康性價值觀的建立，色情的辨識與色情訊息的批判能力。	1. 情意評量 2. 認知評量	【性別平等教育】 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 04 週 (2/28 和平 紀念日放 假)	第1單元「性」福 方程式 第2章性病防護網	1	1.澄清性傳染病相關迷思，認識性傳染病的嚴重性與對生活品質的影響，了解並願意採取正確的預防方法。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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。	Db-IV-8 愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。	1. 情意評量 2. 認知評量	【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。
第 05 週	第1單元「性」福 方程式 第2章性病防護網	1	1.澄清性傳染病相關迷思，認識性傳染病的嚴重性與對生活品質的影響，了解並願意採取正確的預防方法。 2.建立關懷與支持愛滋感染者的態度，願	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。 4b-IV-3 公開進行健	Db-IV-8 愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。	1. 情意評量 2. 認知評量	【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。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

			意參與並倡議愛滋關懷行動。	康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。			
第 06 週	第 1 單元「性」福方程式 第 2 章性病防護網	1	1.建立關懷與支持愛滋感染者的態度，願意參與並倡議愛滋關懷行動。	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。 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。	Db-IV-8 愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。	1. 情意評量 2. 認知評量	【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。
第 07 週 (3/18-3/19 第一次定期 考)	第 2 單元綠色生活愛地球 第 1 章全民總動員 【第一次評量週】	1	1.了解及關心全球及臺灣目前面臨的環境問題，理解環境問題對人類健康造成的可能危害。	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-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。 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。	Ca-IV-1 健康社區的相關問題改善策略與資源。 Ca-IV-2 全球環境問題造成的健康衝擊與影響。	1. 認知評量 2. 情意評量	【國際教育】 國 J1 理解我國發展和全球之關聯性。 國 J10 了解全球永續發展之理念。 國 J12 探索全球議題，並構思永續發展的在地行動方案。 【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。 環 J5 了解聯合國推動永續發展的背景與趨勢。 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。 環 J9 了解氣候變遷減緩與調適的涵義，以及臺灣因應氣候變遷調適的政策。
第 08 週	第 2 單元綠色生活愛地球	1	1.分析及判斷人類行為(含消費、飲食	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造	Ca-IV-1 健康社區的相關問題改善策略與資	1. 認知評量	【國際教育】 國 J1 理解我國發展和

	第 1 章全民總動員		等)、科技發展與環境之間的交互影響。	成的衝擊與風險。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。 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。	源。 Ca-IV-2 全球環境問題造成的健康衝擊與影響。		全球之關聯性。 國 J10 了解全球永續發展之理念。 國 J12 探索全球議題，並構思永續發展的在地行動方案。 【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。 環 J5 了解聯合國推動永續發展的背景與趨勢。 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。 環 J9 了解氣候變遷減緩與調適的涵義，以及臺灣因應氣候變遷調適的政策。
第 09 週 (4/3、4/4 兒童節放假，4/5 清明節放假)	第 2 單元綠色生活 愛地球 第 1 章全民總動員	1	1. 探究臺灣環境問題，並檢視自己對環境永續發展的作為。 2. 運用現有資源，提出個人對於人類如何因應全球環境變遷的觀點與立場。	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-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。 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。	Ca-IV-1 健康社區的相關問題改善策略與資源。 Ca-IV-2 全球環境問題造成的健康衝擊與影響。	1. 認知與技能評量 2. 情意評量	【國際教育】 國 J1 理解我國發展和全球之關聯性。 國 J10 了解全球永續發展之理念。 國 J12 探索全球議題，並構思永續發展的在地行動方案。 【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。 環 J5 了解聯合國推動永續發展的背景與趨勢。 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。 環 J9 了解氣候變遷減緩與調適的涵義，以及臺灣因應氣候變遷調適的政策。
第 10 週	第 2 單元綠色生活 愛地球 第 2 章做個有型的 地球人	1	1. 覺察個人日常消費行為對環境的影響，並體認個人行為有助於維繫健康環境。 2. 分析自身促進環境保護行動，在不同情境下的有利因素與障礙因素。	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 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。 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。 Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。	1. 認知與技能評量 2. 情意評量	【國際教育】 國 J1 理解我國發展和全球之關聯性。 國 J10 了解全球永續發展之理念。 國 J12 探索全球議題，並構思永續發展的在地行動方案。 【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。 環 J6 了解世界人口數量增加、糧食供給與營養的永續議題。 環 J15 認識產品的生命週期，探討其生態足跡、水足跡及碳足跡。
第 11 週	第 2 單元綠色生活 愛地球 第 2 章做個有型的 地球人	1	1. 因應不同生活情境，運用適合的生活技能，促進環境保護行為實踐於日常生活中。	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 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。 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	Ca-IV-3 環保永續為基礎的綠色生活型態。 Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。	1. 認知與技能評量 2. 情意評量	【國際教育】 國 J1 理解我國發展和全球之關聯性。 國 J10 了解全球永續發展之理念。 國 J12 探索全球議題，並構思永續發展的在地行動方案。 【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。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

				為的影響力。			環 J6 了解世界人口數量增加、糧食供給與營養的永續議題。 環 J15 認識產品的生命週期，探討其生態足跡、水足跡及碳足跡。
第 12 週 (4/21-4/24 全國中等學校運動會停課)	第 2 單元綠色生活 愛地球 第 2 章做個有型的地球人	1	1.因應不同生活情境，運用適合的生活技能，促進環境保護行為實踐於日常生活中。	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 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。 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。 Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。	1. 認知與技能評量 2. 情意評量	【國際教育】 國 J1 理解我國發展和全球之關聯性。 國 J10 了解全球永續發展之理念。 國 J12 探索全球議題，並構思永續發展的在地行動方案。 【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。 環 J6 了解世界人口數量增加、糧食供給與營養的永續議題。 環 J15 認識產品的生命週期，探討其生態足跡、水足跡及碳足跡。
第 13 週	第 2 單元綠色生活 愛地球 第 2 章做個有型的地球人	1	1.公開倡導環境保護行動，展現自身影響力。	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 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。 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	Ca-IV-3 環保永續為基礎的綠色生活型態。 Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。	1. 認知評量 2. 情意評量	【國際教育】 國 J1 理解我國發展和全球之關聯性。 國 J10 了解全球永續發展之理念。 國 J12 探索全球議題，並構思永續發展的在地行動方案。 【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。

				為的影響力。			環 J6 了解世界人口數量增加、糧食供給與營養的永續議題。 環 J15 認識產品的生命週期，探討其生態足跡、水足跡及碳足跡。
第 14 週	第 3 單元健康生活實踐家 第 1 章健康我最型 【第二次/畢業考評量週】	1	1. 了解健康生活方式對健康的影響力，並且能在生活中實踐健康生活型態。 2. 熟悉生活技能概念，並能運用生活技能解決日常生活中的健康問題，提高施行健康行為的自我效能。	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生活技能。 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-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	1. 情意評量 2. 技能評量	【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 15 週 (5/14-5/15 第二次定期 考)(5/17- 5/18 教育 會考)	第 3 單元健康生活實踐家 第 1 章健康我最型 【5/17、5/18 會考】	1	1. 熟悉健康行為的建立歷程，並且能採用合適方法解決建立健康行為中遭遇的健康問題。	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生活技能。 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-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	1. 認知評量 2. 行為評量	【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 16 週	第 3 單元健康生活實踐家 第 2 章朗朗健康路	1	1. 認同健康對人生的影響力，並且能透過健康行為達成健康促進。	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2b-IV-2 樂於實踐健	Aa-IV-2 人生各階段的身心發展任務與個別差異。 Fb-IV-1 全人健康概念	1. 認知評量 2. 情意評量 3. 技能評量	【生涯規劃教育】 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。

				康促進的生活型態。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	與健康生活型態。		
第 17 週 (5/30 端午節補假， 5/31 端午節)	第 3 單元健康生活實踐家 第 2 章朗朗健康路	1	1.能分析自我人生夢想所需健康資源，並且透過健康好習慣達成健康目標。	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Aa-IV-2 人生各階段的身心發展任務與個別差異。 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。	1. 認知評量	【生涯規劃教育】 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。
第 18 週	第 1 單元「性」福方程式 複習第 1 單元	1	1. 理解性衝動是一種生理欲望的本能表現，但可以透過理性來管理與控制，學習以健康的方式來自我管理欲望與衝動。 2. 辨識生活情境中潛藏的色情資訊，覺察色情資訊對個人身心健康的影響，能採取批判性思考技巧對色情資訊內容提出質疑。 3. 了解青少年懷孕可能面對的挑戰與選擇，願意慎重面對關於「性」的所有決定，並勇於尋求外在資源協助。	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。 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。 4b-IV-3 公開進行健	Db-IV-2 青春身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。 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批判能力。 Db-IV-8 愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。	1. 情意評量 2. 認知評量	【性別平等教育】 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。 【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>4. 澄清性傳染病相關迷思，認識性傳染病的嚴重性與對生活品質的影響，了解並願意採取正確的預防方法。</p> <p>5. 建立關懷與支持愛滋感染者的態度，願意參與並倡議愛滋關懷行動。</p>	<p>康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。</p>			
第 19 週	<p>第 2 單元綠色生活愛地球 複習第 2 單元 【畢業典禮】</p>	1	<p>1. 了解並關心全球及臺灣目前面臨的環境問題，理解環境問題對人類健康造成的可能危害。</p> <p>2. 分析及判斷人類行為(含消費、飲食等)、科技發展與環境之間的交互影響。</p> <p>3. 探究臺灣環境問題，並檢視自己對環境永續發展的作為。</p> <p>4. 運用現有資源，提出個人對於人類如何因應全球環境變遷的觀點與立場。</p> <p>5. 覺察個人日常消費行為對環境的影響，並體認個人行為有助於維繫健康環境。</p> <p>6. 分析自身促進環境保護行動，在不同情境下的有利因素與障礙因素。</p> <p>7. 因應不同生活情境，運用適合的生活技能，</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-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。</p> <p>3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。</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>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</p> <p>2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</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>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>	<p>Ca-IV-1 健康社區的相關問題改善策略與資源。</p> <p>Ca-IV-2 全球環境問題造成的健康衝擊與影響。</p> <p>Ca-IV-3 環保永續為基礎的綠色生活型態。</p> <p>Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。</p>	<p>1. 認知與技能評量</p> <p>2. 情意評量</p>	<p>【國際教育】</p> <p>國 J1 理解我國發展和全球之關聯性。</p> <p>國 J10 了解全球永續發展之理念。</p> <p>國 J12 探索全球議題，並構思永續發展的在地行動方案。</p> <p>【環境教育】</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>環 J5 了解聯合國推動永續發展的背景與趨勢。</p> <p>環 J6 了解世界人口數量增加、糧食供給與營養的永續議題。</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>環 J9 了解氣候變遷減緩與調適的涵義，以及臺灣因應氣候變遷調適的政策。</p> <p>環 J15 認識產品的生命週期，探討其生態足跡、水足跡及碳足跡。</p>

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

			促進環境保護行為實踐於日常生活中。 8.公開倡導環境保護行動，展現自身影響力。				
第 20 週 (6/16 畢業典禮)							
第 21 週 (6/26-6/27 第三次定期考)							
第 22 週 (6/30 休業式)							

◎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。

◎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。

臺南市立建興國民中學 113 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(體育班)

教材版本	康軒版	實施年級 (班級/組別)	九年級體育	教學節數	每週(1)節，本學期共(19)節		
課程目標	1. 認識水域休閒活動的種類，了解參與水域活動的安全注意事項。 2. 了解籃球三對三的防守技術，以及策略的發展與成因，並實際應用於比賽或活動中。 3. 了解桌球膠皮相關知識與基本切球技術原理，學習正確動作技能，於練習與競賽中展現。 4. 了解排球的攔網基本技術，能夠將排球攔網運用在比賽上。						
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 01 週 (2/5 開學 日)	第 4 單元親水之旅 第 1 章水域嬉遊— —水域休閒	2	1. 認識水域休閒活動的種類。 2. 了解參與水域活動的安全注意事項。 3. 能與同伴討論分享並在活動中展現團隊默契。	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。 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-3 執行提升體適能的身體活動。	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險規避。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 實作練習 4. 討論分享	【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。 海 J2 認識並參與安全的海洋生態旅遊。 【安全教育】 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。
第 02 週	第 4 單元親水之旅 第 1 章水域嬉遊— —水域休閒	2	1. 認識水域休閒活動的種類。 2. 了解參與水域活動的安全注意事項。	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	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險規避。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 實作練習 4. 討論分享	【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。

			3.能與同伴討論分享並在活動中展現團隊默契。	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。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。	Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。		海 J2 認識並參與安全的海洋生態旅遊。 【安全教育】 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。
第 03 週	第 6 單元精益球精 第 2 章防禦陣線聯盟——籃球	2	1.能學會籃球三對三的防守技術與策略，並實際應用於比賽或活動中。 2.能了解所介紹的防守策略的發展與成因。 3.在活動中了解個別能力的差異性，學習積極溝通、包容和接納他人的想法。 4.能遵守籃球規則，以培養守法、尊重他人和團隊合作之精神。 5.養成積極參與的態度，並集中注意力隨時注意周遭環境安全。 6.能具備審美與表現的能力，培養賞析、建構和分享的態度與能力，進而有效精進個人學習與挑戰個人極限。	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。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他社群的態度，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。 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-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險規避。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.運動行為計畫實踐表 5.學習單 6.運動行為計畫實踐表	【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。

				<p>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> <p>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。</p>			
<p>第 04 週 (2/28 和平 紀念日放 假)</p>	<p>第 6 單元精益球精 第 2 章防禦陣線聯 盟——籃球</p>	2	<p>1. 能學會籃球三對三的防守技術與策略，並實際應用於比賽或活動中。</p> <p>2. 能了解所介紹的防守策略的發展與成因。</p> <p>3. 在活動中了解個別能力的差異性，學習積極溝通、包容和接納他人的想法。</p> <p>4. 能遵守籃球規則，以培養守法、尊重他人和團隊合作之精神。</p> <p>5. 養成積極參與的態度，並集中注意力隨時注意周遭環境安全。</p> <p>6. 能具備審美與表現的能力，培養賞析、建構和分享的態度與能力，進而有效精進個人學習與挑戰個人極限。</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>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</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>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-1 運用運動技術的學習策略。</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</p>	<p>Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險規避。</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>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 運動行為計畫實踐表</p> <p>5. 學習單</p> <p>6. 運動行為計畫實踐表</p>	<p>【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。</p>

				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。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。			
第 05 週	第 6 單元精益球精 第 2 章防禦陣線聯盟——籃球	2	1. 能學會籃球三對三的防守技術與策略，並實際應用於比賽或活動中。 2. 能了解所介紹的防守策略的發展與成因。 3. 在活動中了解個別能力的差異性，學習積極溝通、包容和接納他人的想法。 4. 能遵守籃球規則，以培養守法、尊重他人和團隊合作之精神。 5. 養成積極參與的態度，並集中注意力隨時注意周遭環境安全。 6. 能具備審美與表現的能力，培養賞析、建構和分享的態度與能力，進而有效精進個人學習與挑戰個人極限。	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。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 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。 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。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 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。	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險規避。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 運動行為計畫實踐表 5. 學習單 6. 運動行為計畫實踐表	【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。

				4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。			
第 06 週	第 6 單元精益求精 第 2 章防禦陣線聯盟——籃球	2	<p>1. 能學會籃球三對三的防守技術與策略，並實際應用於比賽或活動中。</p> <p>2. 能了解所介紹的防守策略的發展與成因。</p> <p>3. 在活動中了解個別能力的差異性，學習積極溝通、包容和接納他人的想法。</p> <p>4. 能遵守籃球規則，以培養守法、尊重他人和團隊合作之精神。</p> <p>5. 養成積極參與的態度，並集中注意力隨時注意周遭環境安全。</p> <p>6. 能具備審美與表現的能力，培養賞析、建構和分享的態度與能力，進而有效精進個人學習與挑戰個人極限。</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>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</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>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-1 運用運動技術的學習策略。</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</p>	<p>Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險規避。</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>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 運動行為計畫實踐表</p> <p>5. 學習單</p> <p>6. 運動行為計畫實踐表</p>	<p>【人權教育】</p> <p>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。</p>

				動計畫。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。			
第 07 週 (3/18-3/19 第一次定期 考)	第 6 單元精益球精 第 4 章乒乓旋風— —桌球	2	1. 能了解桌球運動之相關知識與基本技術原理,藉由各項練習與反思,學習正確動作技能,於練習與競賽中展現。 2. 進行練習或競賽時,遵守規範,注意運動安全,並尊重個別差異,採用溝通與合作的模式,培養團隊意識。	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。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 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-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。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第 08 週	第 6 單元精益球精 第 4 章乒乓旋風— —桌球	2	1. 能了解桌球運動之相關知識與基本技術原理,藉由各項練習與反思,學習正確動作技能,於練習與競賽中展現。 2. 進行練習或競賽時,遵守規範,注意運動安全,並尊重個別差異,採用溝通與	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。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 1d-IV-3 應用運動比	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

			合作的模式，培養團隊意識。	<p>賽的各項策略。</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>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</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-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>第 09 週</p> <p>(4/3、4/4 兒童節放假，4/5 清明節放假)</p>	<p>第 6 單元精益球精</p> <p>第 4 章乒乓旋風—桌球</p>	2	<p>1. 能了解桌球運動之相關知識與基本技術原理，藉由各項練習與反思，學習正確動作技能，於練習與競賽中展現。</p> <p>2. 進行練習或競賽時，遵守規範，注意運動安全，並尊重個別差異，採用溝通與合作的模式，培養團隊意識。</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>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</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>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</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-2 分析並評估個人的體適能與運動</p>	<p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p>	<p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>

第 10 週	第 6 單元精益求精 第 4 章乒乓旋風— —桌球	2	1. 能了解桌球運動之 相關知識與基本技術 原理,藉由各項練習與 反思,學習正確動作技 能,於練習與競賽中展 現。 2. 進行練習或競賽 時,遵守規範,注意 運動安全,並尊重個 別差異,採用溝通與 合作的模式,培養團 隊意識。	技能,修正個人的運 動計畫。 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。 1d-IV-2 反思自己的 運動技能。 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-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。	Ha-IV-1 網/牆性球類 運動動作組合及團隊戰 術。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力 與興趣。
第 11 週	第 6 單元精益求精 第 5 章東攔西阻— —排球	2	1. 了解排球的攔網基 本技術。 2. 學會如何將排球攔 網運用在比賽上。 3. 增加運動欣賞的能 力。	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-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	Ha-IV-1 網/牆性球類 運動動作組合及團隊戰 術。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧 人際關係。

				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。			
第 12 週 (4/21-4/24 全國中等學校運動會停課)	第 6 單元精益球精 第 5 章東攔西阻— —排球	2	1. 了解排球的攔網基本技術。 2. 學會如何將排球攔網運用在比賽上。 3. 增加運動欣賞的能力。	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-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-2 運用運動比賽中的各種策略。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。
第 13 週	第 6 單元精益球精 第 5 章東攔西阻— —排球	2	1. 了解排球的攔網基本技術。 2. 學會如何將排球攔網運用在比賽上。 3. 增加運動欣賞的能力。	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-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-2 運用運動比賽中的各種策略。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。

<p>第 14 週</p>	<p>第 6 單元精益球精 第 5 章東攔西阻— —排球</p>	<p>2</p>	<p>1. 了解排球的攔網基本技術。 2. 學會如何將排球攔網運用在比賽上。 3. 增加運動欣賞的能力。</p>	<p>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-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-2 運用運動比賽中的各種策略。</p>	<p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作</p>	<p>【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p>
<p>第 15 週 (5/14-5/15 第二次定期 考)(5/17- 5/18 教育 會考)</p>	<p>第 6 單元精益球精 第 5 章東攔西阻— —排球</p>	<p>2</p>	<p>1. 了解排球的攔網基本技術。 2. 學會如何將排球攔網運用在比賽上。 3. 增加運動欣賞的能力。</p>	<p>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-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-2 運用運動比賽中的各種策略。</p>	<p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作</p>	<p>【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p>
<p>第 16 週</p>	<p>第 6 單元精益球精 第 5 章東攔西阻— —排球</p>	<p>2</p>	<p>1. 了解排球的攔網基本技術。 2. 學會如何將排球攔網運用在比賽上。 3. 增加運動欣賞的能力。</p>	<p>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-2 表現利他合群的態度，與他人理</p>	<p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作</p>	<p>【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p>

				<p>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-2 運用運動比賽中的各種策略。</p>			
<p>第 17 週 (5/30 端午節補假，5/31 端午節)</p>	<p>第 6 單元精益球精 第 2 章防禦陣線聯盟——籃球</p>	2	<p>1. 能學會籃球三對三的防守技術與策略，並實際應用於比賽或活動中。</p> <p>2. 能了解所介紹的防守策略的發展與成因。</p> <p>3. 在活動中了解個別能力的差異性，學習積極溝通、包容和接納他人的想法。</p> <p>4. 能遵守籃球規則，以培養守法、尊重他人和團隊合作之精神。</p> <p>5. 養成積極參與的態度，並集中注意力隨時注意周遭環境安全。</p> <p>6. 能具備審美與表現的能力，培養賞析、建構和分享的態度與能力，進而有效精進個人學習與挑戰個人極限。</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>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</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>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-1 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p>	<p>Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險規避。</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>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 運動行為計畫實踐表</p> <p>5. 學習單</p> <p>6. 運動行為計畫實踐表</p>	<p>【人權教育】</p> <p>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。</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> <p>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。</p>			
第 18 週	第 6 單元精益球精 第 2 章防禦陣線聯盟——籃球	2	<p>1. 能學會籃球三對三的防守技術與策略，並實際應用於比賽或活動中。</p> <p>2. 能了解所介紹的防守策略的發展與成因。</p> <p>3. 在活動中了解個別能力的差異性，學習積極溝通、包容和接納他人的想法。</p> <p>4. 能遵守籃球規則，以培養守法、尊重他人和團隊合作之精神。</p> <p>5. 養成積極參與的態度，並集中注意力隨時注意周遭環境安全。</p> <p>6. 能具備審美與表現的能力，培養賞析、建構和分享的態度與能力，進而有效精進個人學習與挑戰個人極限。</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>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</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>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-1 運用運動技術的學習策略。</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</p>	<p>Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險規避。</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>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 運動行為計畫實踐表</p> <p>5. 學習單</p> <p>6. 運動行為計畫實踐表</p>	<p>【人權教育】</p> <p>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。</p>

				<p>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> <p>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。</p>			
第 19 週	第 6 單元精益球精 第 2 章防禦陣線聯盟——籃球	2	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能學會籃球三對三的防守技術與策略，並實際應用於比賽或活動中。 2. 能了解所介紹的防守策略的發展與成因。 3. 在活動中了解個別能力的差異性，學習積極溝通、包容和接納他人的想法。 4. 能遵守籃球規則，以培養守法、尊重他人和團隊合作之精神。 5. 養成積極參與的態度，並集中注意力隨時注意周遭環境安全。 6. 能具備審美與表現的能力，培養賞析、建構和分享的態度與能力，進而有效精進個人學習與挑戰個人極限。 	<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>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</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>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-1 運用運動技術的學習策略。</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</p>	<p>Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險規避。</p> <p>Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 運動行為計畫實踐表 5. 學習單 6. 運動行為計畫實踐表 	<p>【人權教育】</p> <p>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。</p>

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

				適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。			
第 20 週 (6/16 畢業典禮)	複習第六單元 (6/16 畢業典禮)						
第 21 週 (6/26-6/27 第三次定期考)							
第 22 週 (6/30 休業式)							

◎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。

◎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。