

教材版本	康軒	實施年級 (班級/組別)	九	教學節數	每週( 4 )節, 本學期共( 88 )節		
課程目標	1. 認識換氣與划手的配合技巧, 精進泳技並思考換氣策略。 2. 認識學會正確的基本肌肉鍛鍊動作。 3. 認識拔河個人基本握繩法。明白拔河比賽如何進行。學習個人進攻與防守技巧及團隊技術。 4. 了解事故傷害的定義及成因, 並思考其對健康造成的威脅與嚴重性。 5. 判斷環境中潛在危機, 及對健康造成的衝擊與風險。 6. 因應不同生活情境, 善用健康技能降低事故的發生。 7. 監控環境安全狀況, 並能針對危險處持續調整與修正。 8. 認識食物選擇、營養、衛生以及健康的關係。 9. 認識食品中毒的種類、發生原因, 以及預防方法。 10. 學習如何正確飲食, 並為自己的飲食安全進行把關。						
該學習階段 領域核心素養	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌, 並做獨立思考與分析的知能, 進而運用適當的策略, 處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源, 以擬定運動與保健計畫, 有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-B1 具備情意表達的能力, 能以同理心與人溝通互動, 並理解體育與保健 的基本概念, 應用於日常生活中。						
課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
第 1 週(8/30) 第 2 週 (9/2~9/6) 第 3 週 (9/9~9/13) 第 4 週 (9/16~9/20)	1. 捷泳 流線前進 2. 環境安全搜查線	32	1. 認識呼吸肌群在捷泳換氣中是如何作用。 2. 認識捷泳換氣與划手的配合技巧。 3. 認識居家環境之潛在危機, 及其對健康造成的衝擊與風險。	1d-IV-2 在引導下, 反思自己的運動技能。(輕微缺損) 2c-IV-2 表現利他合群的態度。(嚴重缺損)	Gb-IV-2 手腳聯合動作、藉物游泳前進 20 公尺、仰漂 30 秒。(嚴重缺損)	上課參與 技能檢測 平時觀察 紙筆測驗	【安全教育】 安 J5 了解特殊體質學生的運動安全。 【海洋教育】 海 J1 參與多元海洋休閒與

第5週 (9/23~9/27)			4. 了解事故傷害的定義及發生原因，並思考事故傷害對健康造成的威脅與嚴重性。	3c-IV-1 表現基本的身體控制能力，發展運動技能。(嚴重缺損) 3d-IV-1 表現基本運動技術的學習策略。(嚴重缺損) 1a-IV-3 認識內在與外在行為健康的影響。(嚴重缺損) 2a-IV-2 認識健康問題對個人與群體間的重要性。(嚴重缺損)	Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的判斷。(嚴重缺損) Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則。(嚴重缺損)		水域活動，熟練各種水域求生技能 【性別平等】 性 J1 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。 【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J2 判斷常見的事故傷害。 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。 【防災教育】 防 J9 了解校園及住家內各項避難器具的
第6週 (9/30~10/4)							
第7週 (10/7~10/11)							
第8週 (10/14~10/18 第一次定期考及戶外教學)							

							正確使用方式。
第9週 (10/21~10/25)	1. 彈力繩 肌肉鍛鍊 2. 營造安全好環境	24	1. 認識肌肉鍛鍊的原則。 2. 認識正確的基本肌肉鍛鍊動作。 3. 認識並使用簡易肌肉鍛鍊的器材。 4. 因應不同環境安全狀況(交通、校園、社區)，了解健康技能與生活技能對於健康維護的重要性。 5. 將所學運用於日常生活，養成預防事故，常保有安全意識的正確態度。	1c-IV-1 了解常見運動的規則。(嚴重缺損) 1c-IV-2 認識與選擇安全的運動情境。(嚴重缺損) 1d-IV-1 了解常見運動的技能原理。(嚴重缺損) 2c-IV-2 表現利他合群的態度。(嚴重缺損) 2c-IV-3 表現樂於挑戰的學習態度。(嚴重缺損) 3c-IV-1 表現基本的身體控制能力，發展運動技能。(嚴重缺損) 4c-IV-2 因應個人的體適能並修正個人的運動計畫。(嚴重缺損) 4c-IV-3 規劃日	Ab-IV-1 體適能促進方法。(嚴重缺損) Ba-IV-4 社區環境安全的行動策略。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。 Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的判斷。(嚴重缺損)	上課參與 技能檢測 平時觀察 紙筆測驗	【安全教育】 安 J2 判斷常見的事故傷害。 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。 【防災教育】 防 J8 繪製社區防災地圖並參與社區防災演練。
第10週 (10/28~11/1)							
第11週 (11/4~11/8)							
第12週 (11/11~11/15 校慶運動會)							
第13週 (11/18~11/22)							
第14週 (11/25~11/29 第二次定期考)							

				<p>常生活的運動計畫。(嚴重缺損)</p> <p>1b-IV-1 認識日常生活中健康技能及生活技能對健康維護的重要性。(嚴重缺損)</p> <p>2b-IV-1 遵守健康的生活規範與態度。(嚴重缺損)</p> <p>3a-IV-2 因應不同的生活情境表現適當的健康技能。(嚴重缺損)</p> <p>4a-IV-3 執行促進健康及減少健康風險的行動。(嚴重缺損)</p>			
<p>第 15 週 (12/2~12/6)</p> <p>第 16 週 (12/9~12/13)</p>	<p>1. 拔河 力拔山河</p> <p>2. 飲食源頭探索趣</p> <p>3. 安全衛生飲食樂</p>	32	<p>1. 認識拔河運動個人基本握繩法。</p> <p>2. 認識拔河比賽如何進行。</p>	1c-IV-2 認識與選擇安全的運動情境。(嚴重缺損)	Cb-IV-2 常用運動設施的安全使用規定。(嚴重缺損)	<p>上課參與技能檢測</p> <p>平時觀察</p> <p>紙筆測驗</p>	<p>【品德教育】</p> <p>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p>

第 17 週 (12/16~12/20)			3. 認識個人進攻與防守技巧。	1d-IV-1 了解常見運動的技能原理。(嚴重缺損)	Ce-IV-1 其他休閒運動的應用。(嚴重缺損)	上台報告 請學生上台報告食物中毒的原因，並說明預防的方法。	品 J2 重視群體規範與榮譽。 品 EJU1 尊重生命。 【家庭教育】 家 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。
第 18 週 (12/23~12/27)			4. 了解拔河運動之團隊技術。	1d-IV-3 認識生活常見運動比賽的策略。(嚴重缺損)	Ea-IV-1 健康外食的選擇。(嚴重缺損)		
第 19 週 (12/30~1/3)			5. 能分析自己採取的飲食選擇行動對於健康可能產生的衝擊或風險，並體會自己在選擇符合健康需求的飲食時，所面臨的助力及阻力。	2c-IV-2 表現利他合群的態度。(嚴重缺損)	Eb-IV-2 健康消費行動的落實。(嚴重缺損)		
第 20 週 (1/6~1/10)			6. 能了解安全衛生的飲食原則及其重要性，並知曉不符合安全衛生的飲食，容易引起食品中毒。	3d-IV-2 運用基本運動技術的學習策略。(嚴重缺損)	Ea-IV-2-1 飲食安全的認識。(嚴重缺損)		
第 21 週 (1/13~1/17 第三次定期考)			7. 能說明食品中毒的預防與處理方法，並因應不同的情況，覺察自身在執行上的阻力及思考可行的解決策略。	1a-IV-3 認識內在與外在行為對健康的影響。(嚴重缺損)	Ea-IV-2-2 食物中毒預防與處理。(嚴重缺損)		
第 22 週 (1/20 休業式)			8. 在生活中落實安全衛生的飲食原則，以預防食品中毒發生。	2b-IV-2 實踐健康促進的生活型態。(嚴重缺損)			
				2a-IV-3 認識健康行動在個人的自覺利益與障礙。(嚴重缺損)			
				3b-IV-4 在日常生活中運用適當生活技能，解決健康問題。(嚴			

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

				重缺損) 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動。 (嚴重缺損) 4a-IV-3 執行促進健康及減少健康風險的行動。 (嚴重缺損)			
--	--	--	--	--	--	--	--

◎教學期程以每週教學為原則，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎「學習目標」應為結合「學習表現」(動詞)與「學習內容」(名詞)，整合為學生本單元應習得的學科本質知能。

◎「學習表現」與「學習內容」應為學校(可結合學年會議)應以學習階段為單位，清楚安排兩年內「學習表現」與「學習內容」如何規劃在各個單元讓學生習得。

◎「學習表現」與「學習內容」需呈現領綱完整文字，非只有代號，「融入議題實質內涵」亦是。

◎依據 109.12.10 函頒修訂之「臺南市十二年國民基本教育課程綱要國中小彈性學習課程規劃建議措施」中之配套措施，如有每位學生上台報告之「表現任務-評量方式」請用不同顏色的文字特別註記並具體說明。

教材版本	康軒	實施年級 (班級/組別)	九	教學節數	每週( 4 )節，本學期共( 76 )節		
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識跳繩對身體發展的重要性。知道跳繩的技巧。</li> <li>2. 認識飛盤運動的起源，透過練習體會如何運用更順暢的動力鍊來進行傳接盤。</li> <li>3. 認識仰泳腿部打水、手臂滑水和聯合動作，展現全身動作協調性。</li> <li>4. 了解並維護自己與他人的身體界線，以及自主權。</li> <li>5. 運用生活技能或策略，來面對與性別或性行為議題。</li> <li>6. 認識青少年婚前性行為與非預期懷孕等責任與後果。</li> <li>7. 了解法律對性的規範，避免性危害的發生。</li> <li>8. 培養安全性行為的態度。</li> <li>9. 認識性病的傳染途徑。</li> <li>10. 知道性騷擾與性行為相關的法律規範，以正確資訊來思考拒絕性騷擾、性別歧視等問題。</li> <li>11. 了解使用成癮物質菸、酒、檳榔對人體心理、生理及社會各健康層面造成的衝擊與風險。</li> <li>12. 面對菸、酒、檳榔的訊息與觀點，能做出有利健康的決定。</li> <li>13. 關注菸、酒、檳榔國內法律規範現況與未來趨勢。</li> <li>14. 利用情境演練生活技能，能主動公開表達個人拒絕菸、酒、檳榔的立場。</li> </ol>						
該學習階段 領域核心素養	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。						
課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
第1週 (2/5~2/7)	1. 跳繩 繩力超人 2. 飛揚青春擁抱愛	28	1. 認識跳繩對身體發展的重要性。 2. 認識跳繩的技巧。	1d-IV-2	1c-IV-1 民俗運動的參與。(嚴重缺	上課參與 技能檢測 平時觀察	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際
第2週							

(2/10~2/14)			3. 了解身體接觸、身體界線與自主權的意義，了解並能夠體悟性騷擾與性別歧視事件對受害者身心造成的傷害性。	在引導下，反思自己的運動技能。(輕微缺損)	損)	紙筆測驗	關係。
第3週					Aa-IV-1 個人生長發育變化的覺知與因應策略。(嚴重缺損)		品 J3 關懷生活環境與自然生態永續發展。
第4週				2c-IV-2 表現利他合群的態度。(嚴重缺損)	Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。		【性別平等教育】
第5週				1a-IV-2 認識影響個體健康的因素。(嚴重缺損)	Db-IV-4 適當的情感發展與維持。(嚴重缺損)		性 J1 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。
第6週			4. 因應不同的事件情境，學習擬定防止性騷擾與性別歧視事件的策略。學會善用生活技能，提出合適且能維護身體自主權的行動方案。	1a-IV-3 認識內在與外在行為對健康的影響。(嚴重缺損)	Db-IV-5-1 身體自主權維護的立場表達與行動。(嚴重缺損)		性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。
第7週			5. 公開維護自己與他人的身體自主權，並尋求資源保障個人權益。	3b-IV-2 熟悉基本的人際溝通互動技能。(嚴重缺損)	Db-IV-5-2 交友安全與約會強暴的預防策略。(嚴重缺損)		性 J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。
第3週				4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，選擇健康行動策略。(嚴重缺損)	Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。		【人權教育】
第4週							人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其
第5週							
第6週							
第7週							
第8週							
第9週							
第10週							
第11週							
第12週							
第13週							
第14週							
第15週							
第16週							
第17週							
第18週							
第19週							
第20週							
第21週							
第22週							
第23週							
第24週							
第25週							
第26週							
第27週							
第28週							
第29週							
第30週							
第31週							
第32週							
第33週							
第34週							
第35週							
第36週							
第37週							
第38週							
第39週							
第40週							
第41週							
第42週							
第43週							
第44週							
第45週							
第46週							
第47週							
第48週							
第49週							
第50週							
第51週							
第52週							
第53週							

							差異。 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 8 週 (3/24~3/28)	1. 飛盤 盤旋之際 2. 青春「性」福頌 3. 性病防護網	28	1. 認識飛盤運動的起源。 2. 認識基本的飛盤投擲動作、接盤後傳盤之動作。 3. 認識性衝動是一種生理欲望的本能表現，學習以健康的方式來自我管理欲望與衝動 4. 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。 5. 了解青少年懷孕可能面對的挑戰。 6. 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。	1d-IV-2 在引導下，反思自己的運動技能。(輕微缺損) 2c-IV-2 表現利他合群的態度。(嚴重缺損) 2c-IV-3 表現樂於挑戰的學習態度。(嚴重缺損) 3c-IV-1 表現基本的身體控制能力，發展運動技能。(嚴重缺損) 4d-IV-2 在引導下，執行個人運動計畫，實際參與身體活動。(輕微缺損)	Cd-IV-1 戶外休閒運動的參與。(嚴重缺損) Db-IV-2 個人青春期身心變化的調適與性衝動的因應策略。(嚴重缺損) Db-IV-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拒絕。(嚴重缺損) Db-IV-8 愛滋病及其它性病	上課參與 技能檢測 平時觀察 紙筆測驗	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。 【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。
第 9 週 (3/31~4/2)							
第 10 週 (4/7~4/11)							
第 11 週 (4/14~4/18)							
第 12 週 4/25(4/21/24~ 全中運停課)							
第 13 週 (4/28~5/2)							
第 14 週 (5/5~5/9 第 二次定期考)							

				<p>1a-IV-3 認識內在與外在行為對健康的影響。(嚴重缺損)</p> <p>1a-IV-4 理解促進健康生活的方法。(嚴重缺損)</p> <p>1b-IV-2 認識個人健康技能和生活技能的實施步驟。(嚴重缺損)</p> <p>2a-IV-2 認識健康問題對個人與群體間的重要性。(嚴重缺損)</p> <p>2b-IV-1 遵守健康的生活規範與態度。(嚴重缺損)</p> <p>3b-IV-3 熟悉基本的自我決策技能。(嚴重缺損)</p>	的認識與預防方法。(嚴重缺損)		
第 15 週 (5/12~5/16)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 仰泳 趾高氣揚</li> <li>2. 菸害現形記</li> <li>3. 克癮制勝</li> </ol>	20	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識仰泳腿部打水與手臂划水動作。</li> <li>2. 認識仰泳聯合動作，展現全身動作協調性。</li> <li>3. 了解使用菸品成癮</li> </ol>	1c-IV-1	Gb-IV-2	上課參與技能檢測 平時觀察 紙筆測驗	<p>【安全教育】 安 J5 了解特殊體質學生的運動安全。</p> <p>【生命教育】 生 J5 覺察生</p>
第 16 週 (5/19~5/23)				了解常見運動的規則。(嚴重缺損)	手腳聯合動作、藉物游泳前進 20 公尺、仰漂 30 秒。(嚴重缺		
第 17 週 (5/26~5/29)				1d-IV-1	了解常見運動的		

第 18 週 (6/2~6/6)			的過程，以及對個人心理、生理及社會各健康層面造成的衝擊與風險。	技能原理。(嚴重缺損)	損)		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 19 週 (6/9~6/13 畢業典禮)			<p>4. 利用菸害的情境演練生活技能，並能主動公開表達個人拒絕吸菸態度與反對二手菸的立場。</p> <p>5. 了解飲酒與嚼食檳榔成癮的過程，以及對人體心理、生理和社會各健康層面造成的衝擊與風險。</p> <p>6. 利用情境演練生活技能，公開表達個人拒絕飲酒、酒後駕車與嚼食檳榔的態度與立場。</p>	<p>2c-IV-3 表現樂於挑戰的學習態度。(嚴重缺損)</p> <p>3c-IV-1 表現基本的身體控制能力，發展運動技能。(嚴重缺損)</p> <p>4d-IV-2 在引導下，執行個人運動計畫，實際參與身體活動。(輕微缺損)</p> <p>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。</p> <p>1a-IV-3 認識內在與外在行為對健康的影響。(嚴重缺損)</p> <p>2a-IV-1 認識個人、本土與國際的健康議題。(嚴重缺損)</p> <p>1b-IV-4</p>	<p>Bb-IV-3-1 菸、酒、檳榔及毒品的害處。(嚴重缺損)</p> <p>Bb-IV-4 常見成癮物質的認識。(嚴重缺損)</p>		<p>【法治教育】 法 J3 認識法律之意義與制定。</p>

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

				<p>提出基本的健康自主管理行動策略。(嚴重缺損)</p> <p>2a-IV-2 認識健康問題對個人與群體間的重要性。(嚴重缺損)</p> <p>3a-IV-1 精熟地操作基礎健康技能。(嚴重缺損)</p> <p>4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動。(嚴重缺損)</p>			
第 20 週 (6/16~6/20)	已畢業						
第 21 週 (6/23~6/27)							
第 22 週 (6/30)							