

教材版本	翰林版	實施年級 (班級/組別)	九年級	教學節數	每週(3)節,本學期共(66)節
課程目標	<p>健康教育 學習以健康的態度面對色情,懂得防範色情對自身的影響、了解性病的預防之道。以及面對性侵害的應變與處理方式。了解有利於人際關係的特質,並學習正確的溝通技巧,以經營良好的人際關係。學習在與家人面對衝突時,應該如何溝通協調,以及面對家暴時的危機處理,並了解促進家人關係和諧的方法。提升學生的危機意識,提升安全保障。讓學生熟悉地震逃生技巧並加以演練,最後能運用社區中各項資源並構思有效策略化解危機。</p> <p>體育 認識國內外適應體育發展起源與現況,關注並同理身心障礙者運動需求與權益,並協助他們參與運動願意。認識帕拉林匹克運動會的起源與項目,了解地板滾球的起源與比賽規則,並展現穩定的投球能力參與地板滾球比賽,並體驗身心障礙者參與地板滾球的特殊需求。 了解與學會籃球全場快攻各位置跑動路線。認識掩護在球場上的功能,並能實際運用。了解桌球旋轉的特性與原理,學會發與接下旋球、學會桌球雙打比賽,了解桌球雙打的策略及運用。引導學生了解排球比賽初級進攻戰術,激發學習動機;學會快攻動作技巧及各項技術分析。引導學生了解足球比賽的防守觀念和樂趣,激發學習動機。 海豚游、蝶泳打腿、蝶泳划手、蝶泳換氣前進。能了解扯鈴各項動作的技術原理;能展演扯鈴的進階組合動作。認識及了解詠春拳的基本手型及其動作發力的原理;運用基本的詠春拳手型,連貫並組合成連續動作;透過練習活動,掌握詠春拳的基本動作技巧,並將其技巧應用在防身術上。</p>				
該學習階段 領域核心素養	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>健體-J-B1 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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>				

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		
第一週 2/5~2/8	第一篇有愛無礙 第1章揭開「性」的真實面紗	3	1. 探究健康的性涵義。 2. 有效應用辨識技巧，加以澄清錯誤的性觀念。 3. 具備辨識色情媒體資訊的批判能力。	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-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。	1. 觀察：能否認真聆聽。 2. 發表：能認真參與討論。 3. 問答：能說出色情對青少年的影響。 4. 觀察：能熱烈參與討論並踴躍發言。 5. 實作：是否能確實運用批判性思考技巧來練習。 6. 問答：能說出面對色情的正確方法。 7. 觀察：能熱烈參與討論並踴躍發言。	【性別平等教育】 性 J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。
第二週 2/10~2/14	第一篇有愛無礙 第2章真愛要等待	3	1. 讓學生澄清青少年階段對性的迷失。 2. 讓學生學習思辨並進行親密及性關係的健康抉擇。 3. 讓學生知道青少年未婚懷孕時可以尋求的資	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	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 Db-IV-5 身體自主權維護的	1. 觀察：是否能認真聽課。 2. 問答：是否能主動分享自己的想法。 3. 觀察：進行討論時能具體舉出解決方法。	【生命教育】 生 J6 察覺知性與感性的衝突，尋求知、情、意、行統整之途徑。

			源。	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。	立場表達與行動，以及交友約會安全策略。 Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。		
第三週 2/17~2/21	第一篇有愛無礙 第3章性病知多少	3	1. 探究造成性傳染病的危險因子及對健康的影響。 2. 熟悉預防性傳染病的有效方法。 3. 願意進行愛滋關懷以及倡議宣導。	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。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	Db-IV-8 愛滋病及其他性病的預防方法與關懷。	1. 觀察：能否認真聆聽。 2. 發表：是否能認真參與討論。	【性別平等教育】 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。
第四週 2/24~2/28	第四篇超越運動障礙 第1章運動無礙 第2章地板滾球	3	1. 理解帕拉林匹克運動會的起源與文化價值。 2. 認識國內、外推展適應體育，營造無障礙運動環境的具體行動。 3. 同理身心障礙者運動需求思考協助他們參與運動，享受運動權的方法。 4. 了解地板滾球的比賽規則和技能原理。 5. 穩定的表現地板滾球的運動技能。 6. 體驗坐式與輔具的地板滾球活動，同理肢障者參與運動之需求。	1c-IV-1 項運動基礎原理和規則。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 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。 1d-IV-1 了解各項運動技能原	Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。 Hc-IV-1 標的性球類運動作組合及團隊戰術。	1. 問答：能說出身心障礙者參與運動的重要性以及國內適應體育發展的現況。 2. 問答：能說出帕拉林匹克運動會舉之價值。 3. 發表：能分享觀賞帕拉林匹克運動會相關比賽影片心得。 4. 實作：能分享如何協助身心障礙或特殊需求（疾病）的同學進行體育課	【國際教育】 國 J2 具備國際視野的國家意識。 【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。

				理。 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。		或運動的具體作法。 5. 問答：能說出地板滾球起源與特色。 6. 問答：能說出地板滾球的器材與簡單賽制。 7. 實作：能表現地板滾球投準動作技能。 8. 問答：能說出參與比賽的領略或心得。 9. 實作：能表現出正確的參賽動作技能。 10. 問答：能說出參與修正式地板滾球的心得。	
第五週 3/3~3/7	第二篇人際好關係 第1章拉近彼此距離	3	1. 完整分析有利於人際關係的特質，覺察自己的人際表現。 2. 熟悉並運用溝通技巧增進人際關係。 3. 願意成為反霸凌的行動者。	2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 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。	Fa-IV-3 有利人際關係的因素分析與溝通技巧。	1. 觀察：是否認真聆聽。 2. 發表：是否能踴躍發表自己的想法。 3. 發表：是否能認真參與討論。 4. 實作：是否能確實完成課本上的勾選與填答。 5. 實作：是否能確實完成課本上的人際關係圖。	【品德教育】 品 J1. 溝通合作與和諧人際關係。
第六週 3/10~3/14	第二篇人際好關係 第2章和諧的家人關係	3	1. 完整分析家人衝突的原因及類型。 2. 嘗試用有效的方法處理衝突，練習與家人溝	2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 1b-IV-3 因應生	Fa-IV-2 家庭衝突的協與問題解決技巧。	1. 觀察：能熱烈參與討論。 2. 分享：踴躍發表自己的想法。	【品德教育】 品 J1. 溝通合作與和諧人際關係。

			通的合適方法。 3. 熟悉處理衝突的步驟與原則並能有效的解決衝突。	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。			【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。
第七週 3/17~3/21	第五篇動如脫兔 第1章籃球~5x5全場比賽 (第一次段考)	3	1. 在籃球比賽中運用策略達到防守強化與提升進攻效率。 2. 展現利他合群態度與同學共同完成比賽。 3. 透過比賽了解自己的不足並能持續練習。	1c-IV-1 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。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 實作：與學生一同討論全場籃球和半場籃球在規則上的異同。 2. 觀察：學生能夠說出全場籃球在規則上與半場籃球最大的不同點。 3. 實作：學生能在攻守轉換情境中，立刻做出應變。 4. 說明：學生能清楚了解每個位置在快攻中所要跑動的路徑。 5. 實作：能夠按照老師指導的傳球順序來執行快攻時球的流動。 6. 實作：學生防守的人都接不到球，想辦法在進攻者接到球後，能夠抄截。 7. 實作：對於持球的進攻者無法抄截的話，也要迫使其無法傳球或傳出質量不佳的球以利後續隊友抄球。 8. 觀察：快速站在	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

						<p>正確的防守位置上，能降低進攻者得分的機會。</p> <p>9. 實作：場上的隊員能熟悉空間的掌握，不會都擠在一起。</p> <p>10. 實作：能夠發生聲音，彼此提醒走位或接球位置。</p> <p>11. 實作：傳球與走位動作流暢？不發生傳球失誤，且能得分。</p> <p>12. 實作：快攻過程中球不落地。</p> <p>13. 實作：計算從搶到籃板到上籃得分過程中，透過幾次運球與傳球來達成得分。</p> <p>14. 實作：傳接球動作是否流暢，同學間是否持續溝通。</p> <p>15. 實作：防守方透過對控球者的壓迫，不讓控球者能夠輕鬆的將球傳出。</p> <p>16. 實作：阻擾可能接應球的進攻同學，讓控球者找不到人可以傳球。</p> <p>17. 實作：讓快攻方能夠以外線投籃結束，較能夠降低得分機率。</p>	
第八週	第五篇動如脫兔	3	1. 透過限定只有兩位可	1c-IV-1 項運動	Hb-IV-1 陣地	1. 實作：場上的隊	【生涯規劃教

3/24~3/28	第1章籃球~5x5全場比賽		<p>以得分的進攻者來簡化複雜的全場比賽。</p> <p>2. 不得進攻的球員可以透過護、空切的技能使用，製造兩位隊友的得分機會。</p> <p>3. 熟悉全場比賽的進攻方向與模式。</p> <p>4. 能與隊友配合完成得分。</p>	<p>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>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p>	攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	<p>員能熟悉空間的掌握，不會都擠在一起。</p> <p>2. 實作：能夠發生聲音，彼此提醒走位或接球位置。</p> <p>3. 實作：傳球與走位動作流暢，不發生傳球失誤，且能得分。</p> <p>4. 問答：能夠自我省察在比賽中，缺乏的技能是什麼以及如何透過練習，讓自己更好。</p> <p>5. 問答：能夠說明自己與隊友在場上時，最常使用的配合方式並畫出來。</p>	【 生涯 】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第九週 3/31~4/4	第五篇動如脫兔 第2章桌球~下旋球與雙打比賽	3	<p>1. 了解桌球旋轉的特性與原理。</p> <p>2. 學會發與接下旋球。</p> <p>3. 了解桌球策略的運用並學習與他人溝通互動。</p> <p>4. 學會雙打比賽。</p>	<p>1c-IV-1 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>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>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</p>	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	<p>1. 觀察：完成動動腦並勇於分享自己的看法。</p> <p>2. 實作：學生能做出摩擦擊球動作。</p> <p>3. 實作：學生能依動作要領成功做出正手發下旋球。</p> <p>4. 觀察：學生能協助同學確實記錄練習狀況並給予建議。</p> <p>5. 觀察：學生能在練習活動中積極認真參與。</p>	【 生涯規劃教育 】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

第十週 4/7~4/11	第五篇動如脫兔 第2章桌球~下旋球與雙打比賽	3	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解桌球旋轉的特性與原理。 2. 學會發與接下旋球。 3. 了解桌球策略的運用並學習與他人溝通互動。 4. 學會雙打比賽。 	<p>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>1c-IV-1 項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 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。 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。</p>	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 實作：學生能依動作要領成功做出正、反手放小球。 2. 觀察：學生能在練習與比賽活動中積極認真參與。 3. 實作：學生能成功做出正手抽下旋球。 4. 觀察：能互相協助完成練習。 5. 發表：學生能說出雙打跑位輪轉口訣。 6. 實作：學生能流暢的做出雙打跑位輪轉。 7. 觀察：能互相協助完成練習。 8. 觀察：學生能在練習活動中積極認真參與。 9. 實作：進行比賽，完成紀錄表。 10. 觀察：學生能在練習活動中積極認真參與。 	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第十一週 4/14~4/18	第五篇動如脫兔 第3章排球~初級進攻戰術	3	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解快攻動作技術分析。 2. 認識團隊進攻戰術概念。 3. 學會平行攻擊戰術基本技巧。 	<p>1c-IV-1 項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p>	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 提問：是否能說出各種舉球戰術號碼的差異性。 2. 觀察：是否認真參與討論初級進攻戰術，需要運用哪 	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

第十二週 4/21~4/25 (全中運)			4. 能與同學溝通、討論，培養默契、合作完成平行攻擊戰術。	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。		些已學會的技巧。 3. 實作：能寫出常見的進攻戰術暗號。 4. 觀察：是否認真參與扣快球練習。 5. 實作：能加速起跳，完成快速揮臂擊球練習。 6. 發表：能正確的說出扣快球動作要領。 7. 觀察：是否認真參與各種快攻攻擊型態的討論。 8. 發表：能正確的說出各種快攻的差異性。 9. 實作：能做出 A 式快攻的扣球動作。 10. 發表：能說出平行攻擊的特色。 11. 觀察：是否認真參與比賽演練。 12. 實作：能做出平行攻擊的技巧。	
	第五篇動如脫兔 第 4 章足球～防守	3	1. 了解足球防守方式和概念。 2. 學會個人防守中的盯防技巧。 3. 學會小組協防的團隊防守觀念。 4. 運用小組協防技巧，做出平衡的防守陣形。	1c-IV-1 項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 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，	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 提問：同學們是否能說出盯人與區域防守的差異性。 2. 觀察：是否認真參與鬼抓人遊戲活動。 3. 實作：能做出個人盯防的防守動作。 4. 觀察：是否認真參與小組防守活動	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

第十三週 4/28~5/2	第五篇動如脫兔 第4章足球~防守	3	<p>1. 學會單邊斷球觀念和策略。</p> <p>2. 運用單邊斷球技巧，做出成功的防守戰。</p> <p>3. 了解盯人防守與區域防守的技巧及概念。</p> <p>4. 學會運用團隊防守觀念及戰術。</p> <p>5. 學會各項團隊防守觀念與技巧。</p> <p>6. 能在比賽中做出團隊防守陣形的變換。</p>	<p>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>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p> <p>1c-IV-1 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>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>	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	<p>演練。</p> <p>5. 實作：能做出壓迫及補位的小組防守陣形。</p> <p>6. 發表：能正確說出壓迫、補位、平衡的團隊防守技巧和概念。</p> <p>1. 觀察：是否認真參與2對2單邊斷球防守練習。</p> <p>2. 實作：能與隊友合力完成單邊斷球防守戰術。</p> <p>3. 發表：能正確的說出單邊斷球觀念和動作要領。</p> <p>4. 發表：能說出各項團隊防守觀念和技巧。</p> <p>5. 實作：在演練中能做出團隊防守陣形的變換。</p> <p>6. 觀察：是否認真參與各項團隊防守演練。</p> <p>7. 發表：能說出盯人防守與區域防守的優、缺點。</p> <p>8. 觀察：是否認真參與比賽演練。</p>	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
------------------	---------------------	---	--	---	----------------------------	---	------------------------------

				4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		9. 實作：能做團隊防守的觀念及技巧。	
第十四週 5/5~5/9	第三篇環境安全總動員 第1章居家安全體檢、第2章防震安全準備好(第二次段考)	3	1. 檢視自己的危機意識，了解增加危機感，安全才有保障。 2. 能有效評估家中所潛藏的危險因子。 3. 探討影響居家安全的因素，有效解決居家安全問題。 4. 掌握火場逃生的要領。 5. 能有效評估校園中潛在危險因子。 6. 能夠找出校園危險角落並製作校園安全地圖提醒同學。 7. 體認地震對人類帶來的災害。 8. 熟悉地震逃生技巧並加以演練。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 3a-IV-1. 精熟地操作健康技能。 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。	Bb-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Bb-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。	1. 觀察：能否認真聆聽。 2. 實作：能說出影響居家安全的因素及解決之道。 3. 實作：能說出影響校園安全的因素及解決之道。 4. 發表：是否能說出地震對生命財產的影響。 5. 發表：是否能說出逃生技巧。	【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。 安 J8 演練校園災害預防的課題。 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。
第十五週 5/12~5/16	第三篇環境安全總動員 第3章交通安全知與行 第4章社區安全行動家	3	1. 能夠察覺上放學交通環境的潛藏危機。 2. 願意遵守行人、騎、乘車的交通安全。 3. 願意主動關心社區安全。 4. 能夠辨識社區環境的潛藏危機。 5. 有效運用各項資源或策略化解社區危機。 6. 能夠擬定環境安全行動計畫並加以執行。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 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。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略與資源規範。	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。	1. 觀察：能認真聆聽。 2. 發表：能說出影響交通安全的因素及解決之道。 3. 發表：能說出影響社區安全的因素及解決之道。	【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

第十六週 5/19~5/23	第六篇我愛運動 第1章游泳~蝶泳	3	<ol style="list-style-type: none"> 1. 以海豚游泳動作作為議題，討論游泳技能原理。 2. 了解蝶泳打水的動力來源，並能展現連續蝶腿動作。 3. 藉由陸上練習認識蝶泳划水分解動作。 4. 能學會蝶泳換氣、了解有節奏的蝶腿，達成有效率的換氣。 	<p>1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。</p> <p>1c-IV-1 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>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-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>	Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認知：認識海豚游動作，建立蝶泳蝶腿基礎。 2. 情意：勇於挑戰的學習態度。 3. 技能：熟練海豚游蝶腿技能。 4. 實作：學生能做出有節奏性的蝶泳打腿練習。 5. 觀察：學生能積極的參與活動，找出屬於自己的打腿節奏。 6. 觀察：有效的認識蝶泳動作技能，並能依照動作順序完成蝶式技能。 7. 實作：能安全地小組合作完成單臂蝶泳陸上練習。 8. 觀察：有效的認識蝶泳動作技能，並能依照動作順序完成蝶式技能。 9. 實作：能安全地小組合作完成單臂蝶泳陸上練習。 10. 說明：能了解蝶腿與划手的節奏與目的。 11. 說明：複習單臂划手練習後再進行蝶泳連續動作練習 12. 實作：熱身完畢後先熟悉水性，再進行單臂划手練 	<p>素。</p> <p>【海洋教育】 海 J2 認識並參與安全的海洋生態旅遊。</p>
-------------------	---------------------	---	---	---	--------------------------------	--	---

						習，再執行蝶泳動作練習。 13. 實作：能將所學的蝶泳技能實踐於課堂。 14. 觀察：能完成檢核表與學習單。	
第十七週 5/26~5/30	第六篇我愛運動 第2章民俗體育~扯鈴	3	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解參與扯鈴運動的優勢。 2. 認識與欣賞扯鈴的文化意涵和價值。 3. 欣賞扯鈴運動的身體控制能力及身體美學。 4. 了解扯鈴運動中的繞腿運動技能相關概念。 5. 表現扯鈴運動中繞腿運動技能，展現身體的協調和控制能力。 6. 讓學生分組相互觀摩，溝通互動並樂在參與。 7. 了解扯鈴運動中的繞腿運動技能相關概念。 8. 了解扯鈴運動中的大輪迴運動技能相關概念。 9. 表現扯鈴運動中大輪迴運動技能，展現身體的協調和控制能力。 10. 了解扯鈴連貫動作的動作要領。 11. 展現扯鈴連貫動作的運動技能。 	<p>1c-IV-1 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-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。</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-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>	Ic-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 問答：能說出扯鈴運動的相關概念與文化意涵。 2. 實作：能正確表現扯鈴運動技能，展現身體的協調和控制能力。 3. 實作：能和同儕相互觀摩及正向學習。 4. 說明：學生能清楚了解繞腿分段化的基本動作要領。 5. 實作：學生能做出繞腿分段化的各項動作。 6. 觀察：學生能因達成分段化的目標而積極學習，樂在參與。 7. 說明：學生能清楚了解大輪迴分段化的基本動作要領。 8. 實作：學生能做出大輪迴分段化的各項動作。 9. 說明：學生能清楚了解連貫動作的連接要領。 10. 實作：學生能做 	<p>【多元文化教育】 多 J2 關懷我族文化遺產的傳承與興革。</p>

						<p>出連貫動作的組合動作。</p> <p>11. 觀察：學生能因達成目標而積極學習，樂在參與。</p> <p>12. 實作：學生能給予同儕建議，並透過分享能與他人良性溝通。</p>	
第十八週 6/2~6/6	第六篇我愛運動 第3章武術~詠春拳	3	<p>1. 藉由觀看葉問系列的電影或是詠春拳相關的影片，引發興趣，透過提問討論並引導學生認識詠春拳的起源與奧妙之處。</p> <p>2. 了解詠春拳這項武術的動作模式。</p> <p>3. 了解詠春拳的基本站馬步動作。</p> <p>4. 了解並嘗試做出日字衝拳。</p> <p>5. 了解並嘗試做出攤手的動作。</p> <p>6. 了解詠春拳的殺頸手、伏手。</p> <p>7. 了解並嘗試做殺頸手。</p> <p>8. 了解並嘗試做出伏手的動作。</p> <p>9. 了解詠春拳雙人對練的手型應用，並理解如何於雙人對練中如何操作攻防反制的動作。</p> <p>了解詠春拳雙人對練的手型應用，並理解如何於雙人對練中如何操作攻防反制的動作。</p>	<p>2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。</p> <p>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，增進生活的美感體驗。</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>Bd-IV-1 武術套路動作與攻防演練應用。</p> <p>Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防演練應用。</p>	<p>1. 問答：學生能與教師間互動，回答問題並再深入提問。</p> <p>2. 說明：學生能夠瞭解詠春拳的起源、詠春拳的基本套路以及理解詠春拳在眾多中國武術中的獨特性。</p> <p>3. 說明：學生能清楚了解詠春拳手型的各種手型。</p> <p>4. 實作：學生能示範出詠春拳的基本站馬步、攤手、衝拳、綁手、耕手。</p> <p>5. 觀察：學生能否將動作做到確實到位。</p> <p>6. 觀察：請同學們仔細觀察彼此的動作，藉由觀察中求得進步。</p> <p>7. 實作：學生能示範出詠春拳的攤手、衝拳、耕手等動作的組合應用。</p> <p>8. 說明：學生能夠</p>	<p>【人權教育】</p> <p>人 J4 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。</p> <p>人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。</p>

						清楚說出攤手的內門動作配合殺頸手並接續肘關節制伏的動作設計用意。 9. 實作：能夠做出攤手、殺頸手加上肘關節制伏的連續整合動作。 10. 觀察：觀察自身動作，並比較與別人動作之差異。	
第十九週 6/9~6/13	健康、體育 【健康】破解生活中的迷思、【體育】冷門運動大集合	3	<p>【健康：破解生活中的迷思】 透過生活中的健康迷思，讓學生意識到自己的生活習慣，並學習求證、反思及改善。</p> <p>【體育：冷門運動大集合】 讓學生了解當前世界上較冷門的運動，並培養資料查找、整理及說明的能力。</p>	1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。	Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。 Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 Eb-V-3 科技產品消費及其對健康的影響。 Cb-IV-1 運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所需營養素知識。	<ol style="list-style-type: none"> 課程討論參與 影片觀賞 分組討論 	<p>【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。</p> <p>【多元文化教育】 多 16 分析不同群體的文化如何影響社會與生活方式。</p> <p>【國際教育】 國 J14 尊重與欣賞世界不同文化的價值</p>
第二十週 6/16~6/20	健康、體育 【健康】夜市小吃健康吃、【體育】解析物理治療	3	<p>【健康：夜市小吃健康吃】 1. 了解夜市小吃的食物熱量。 2. 運用所學到的營養健康知識，學習安排健康的飲食菜單。</p> <p>【體育：解析物理治療】 1. 了解物理治療的工作內容。</p>	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 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。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。 Ea-IV-2 飲食安全評估方式、改善策略與食物中毒預防處理方法。 Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的	<ol style="list-style-type: none"> 課程討論 實作成果 上台分享 	<p>【家庭教育】 家 J8 探討家庭消費與財物管理策略。 家 J11. 規劃與執行家庭的各種活動(休閒、節慶等)。</p> <p>【品德教育】 品 J7 同理分享與多元接</p>

			<p>2. 理解當前臺灣物理治療未普及的原因。</p> <p>3. 比較物理治療及職能治療的異同。</p>	<p>產品與服務，擬定健康行動策略。</p>	<p>維持與實踐策略。</p>		<p>納。</p> <p>品 J8 理性溝通與問題解決。</p> <p>品 J9 知行合一與自我反省。</p> <p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J1. 了解生涯規劃的意義與功能。</p> <p>涯 J2 具備生涯規劃的知識與概念。</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p> <p>涯 J7 學習蒐集與分析工作/教育環境的資料。</p> <p>涯 J8 工作/教育環境的類型與現況。</p> <p>涯 J9 社會變遷與工作/教育環境的關係。</p>
<p>第二十一週 6/23~6/27</p>	<p>健康、體育 【健康】夜市小吃健康吃、【體育】解析物理治療 (第三次段考)</p>	3	<p>【健康：夜市小吃健康吃】</p> <p>1. 了解夜市小吃的食物熱量。</p> <p>2. 運用所學到的營養健康知識，學習安排健康的飲食菜單。</p> <p>【體育：解析物理治療】</p>	<p>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</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>Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。</p> <p>Ea-IV-2 飲食安全評估方式、改善策略與食物中毒預防處理方法。</p> <p>Da-IV-4 健康</p>	<p>1. 課程討論</p> <p>2. 實作成果</p> <p>3. 上台分享</p>	<p>【家庭教育】</p> <p>家 J8 探討家庭消費與財物管理策略。</p> <p>家 J11. 規劃與執行家庭的各種活動(休閒、節慶等)。</p> <p>【品德教育】</p>

			<p>1. 了解物理治療的工作內容。</p> <p>2. 理解當前臺灣物理治療未普及的原因。</p> <p>3. 比較物理治療及職能治療的異同。</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>姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。</p>		<p>品 J7 同理分享與多元接納。</p> <p>品 J8 理性溝通與問題解決。</p> <p>品 J9 知行合一與自我反省。</p> <p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J1. 了解生涯規劃的意義與功能。</p> <p>涯 J2 具備生涯規劃的知識與概念。</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p> <p>涯 J7 學習蒐集與分析工作/教育環境的資料。</p> <p>涯 J8 工作/教育環境的類型與現況。</p> <p>涯 J9 社會變遷與工作/教育環境的關係。</p>
第二十二週 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。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

- ◎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。