

教材版本	南一版九年級	實施年級 (班級/組別)	全年級	教學節數	每週(4)節，本學期共(84)節		
課程目標	1. 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。 2. 了解提升人際關係的策略，認識衝突解決的原則，用不同方法處理人際問題。 3. 認識情緒調適技能，學習運用休閒活動的相關資訊以促進身心健康。 4. 認識飛盤運動的安全規則及遊戲規則，透過練習進行傳接盤。 5. 認識啦啦隊運動的動作，培養欣賞動作美感的能力。 6. 認識籃球最常運用到的基本技巧、傳球技巧的運用。						
該學習階段 領域核心素養	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-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 08/31-09/06	體型由我塑/啦啦隊	28	1. 了解體型不良對健康造成的影響 2. 了解達到健康體型的方法 3. 能跟隨不同節奏速度，跳出舞蹈動作 4. 培養合作的團隊氣氛	【簡】2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 【簡】2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。	【簡】Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。 【簡】Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。	操作 口頭回答 上課參與 分組活動	【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。
第二週 09/07-09/13							
第三週 09/14-09/20							
第四週 09/21-09/27							
第五週 09/28-10/04							
第六週 10/05-10/11							
第七週 10/12-10/18	人際新觀點/飛盤	28	1. 認識促進人際關係的方法 2. 認識人際衝突解決的原則 3. 能透過練習進行傳接盤 4. 能遵守運動場上的安全規則及遊戲規則	【簡】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。 【簡】2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。	【減】Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。 【簡】Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。	操作 口頭回答 上課參與 分組活動	【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。
第八週 10/19-10/25							
第九週 10/26-11/01							
第十週 11/02-11/08							
第十一週 11/09-11/15							
第十二週 11/16-11/22							
第十三週 11/23-11/29	心情點播站/籃球	28	1. 認識情緒調適技能，預防生活中的健康問題 2. 運用休閒活動相關資訊，促進身心健康 3. 認識籃球場上常運用的基本技巧 4. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則	【簡】1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 【簡】1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	【減】Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。 【簡】Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	操作 口頭回答 上課參與 分組活動	【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。
第十四週 11/30-12/06							
第十五週 12/07-12/13							
第十六週 12/14-12/20							
第十七週 12/21-12/27							
第十八週 12/28-01/03							
第十九週 01/04-01/10							
第二十週 01/11-01/17							
第二十一週 01/18-01/24							

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

- ◎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。

[illegible]

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

◎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。