臺南市立南新國民中學 114 學年度第 1 學期 九年級 健體 領域學習課程 (調整)計畫(□普通班/□特教班/□藝才班/■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(42)節								
	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抗	比判性思考的能力。										
	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	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。言	忍識衝突解決的原則,用	不同方法處理人際	祭問題。								
	5. 了解家庭的不同功能, 識促進家庭	關係的方法。了解發生徵	野 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	勺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。	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。											
	.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。												
	 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。 												
課程目標	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。												
林 柱日保	11. 認識飛盤運動的起源,守場上安全	è規則及遊戲規則。透過	練習體會如何運用順暢的	内動力鍊來進行傳	接盤。								
	12. 認識啦啦隊運動的趨勢。能斷動作	乍的正確與否。能將課程	的組合熟記並且跳得順幅	易,培養欣賞動作	美感的能力。								
	13. 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要領。												
	14. 能了解並做到扯鈴的基本技巧與變	14. 能了解並做到扯鈴的基本技巧與變化動作的要領。能做到扯鈴進階技巧,並能與他人組合搭配扯鈴技術。											
	15. 明白跳繩對身體發展的重要性。無	口道跳繩的技巧,做到單	、雙人基本跳躍與基本路	兆繩變化。									
	16. 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。												
	7. 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。												
	18. 能透過練習了解如何運用更順暢的	勺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	0								
	19. 認識足球最常運用到的基本技巧、	、最快突破對方的方式、	傳球技巧的運用、傳球品	品質的好壞,並學	習判斷最適合接應傳球的位置。								
	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。								
該學習階段	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		適當的策略,處理	2 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。								
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-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	5、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	+		
拟翅机切	四二内江利力 位	然 	翔 刀 1冊	學習	重點	評量方式	融入議題
教學期程	單元與活動名稱	節數	數 學習目標	學習表現	學習內容	(表現任務)	實質內涵
第一週 9/1~9/5	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。 Bb-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。
	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順暢的動力鍊來進行傳接盤。 4.能了解及做出基本的正、反手飛盤投擲動作、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	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。

				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。			
第二週	單元一 體型由我塑	1	1.能夠瞭解何謂健康	1a-IV-2 分析個人與	Ea-IV-4 正向的身體意	態度檢核	【性別平等】
9/8~9/12	第1章 體型覺醒		體型。	群體健康的影響因	象與體重控制計畫。	上課參與	性 J7 解析各種媒體所
			2.對於媒體中的體態	素。	Eb-IV-1 媒體與廣告中	小組討論	傳遞的性別迷思、偏見
			相關訊息能有批判性	2a-IV-2 自主思考健	健康消費資訊的辨識策		與歧視。
			思考的能力。	康問題所造成的威脅	略。		
				感與嚴重性。			
				3b-IV-3 熟悉大部份			
				的決策與批判技能。			
	單元四 逆風飛翔	1	1.認識飛盤運動的起	1c-IV-2 評估運動風	Cd-IV-1 戶外休閒運動	實作評量	【品德教育】
	第1章 飛盤 盤旋		源。	險,維護安全的運動	綜合應用。	上課參與	品 J1 溝通合作與和諧
	之際		2.能遵守場上安全規	情境。		觀察記錄	人際關係。
			則及遊戲規則。	1d-IV-1 了解各項運		技能測驗	
			3.能透過練習體會如	動技能原理。			
			何運用順暢的動力鍊	2c-IV-2 表現利他合			
			來進行傳接盤。	群的態度,與他人理			
			4.能了解及做出基本	性溝通與和諧互動。			
			的正、反手飛盤投擲	2c-IV-3 表現自信樂			
			動作、接盤後傳盤之	觀、勇於挑戰的學習			
			動作。	態度。			
			5.能發現傳盤路線偏	3c-IV-1 表現局部或			
			移並加以修正。	全身性的身體控制能			
			6.相互合作的班級氣	力,發展專項運動技			
			氛。	能。			

	-(1)12-)1-1-1				1		
				4d-IV-2 執行個人運			
				動計畫,實際參與身			
				體活動。			
第三週	單元一 體型由我塑	1	1.能夠藉由各項數據	1a-IV-3 評估內在與	Aa-IV-1 生長發育的自	上課參與	【人權教育】
9/15~9/19	第2章 體型方程式		檢驗自己的體型是否	外在的行為對健康造	我評估與因應策略。	課堂問答	人 J6 正視社會中的各
			符合健康標準。	成的衝擊與風險。	Fb-IV-3 保護性的健康	小組討論	種歧視,並採取行動來
			2.了解體型不良對健	2b-IV-2 樂於實踐健	行為。		關懷與保護弱勢。
			康造成的影響。	康促進的生活型態。			
	單元五 舞林高手	1	1.認識啦啦隊運動的	1c-IV-1 了解各項運	Ib-IV-1 自由創作舞	上課參與	【品德教育】
	第1章 啦啦隊 魅		趨勢。	動基礎原理和規則。	蹈。	觀察記錄	品 J1 溝通合作與和諧
	力四射		2.能將課程的組合熟	1d-IV-1 了解各項運	Ce-IV-1 其他休閒運動	態度檢核	人際關係。
			記並且與夥伴相互指	動技能原理。	綜合應用。		品 J2 重視群體規範與
			導。	2c-IV-3 表現自信樂			榮譽。
			3.能跟隨不同節奏速	觀、勇於挑戰的學習			
			度,跳出流暢舞蹈。	態度。			
			4.能從不同面向觀察	2d-IV-2 展現運動欣			
			並欣賞啦啦舞。	賞的技巧,體驗生活			
			5.培養合作的團隊氣	的美感。			
			氛。	3c-IV-2 發展動作創			
				作和展演的技巧,展			
				現個人運動潛能。			
				4d-IV-2 執行個人運			
				動計畫,實際參與身			
				體活動。			
第四週	單元一 體型由我塑	1	1.能夠藉由各項數據	1a-IV-3 評估內在與	Aa-IV-1 生長發育的自	上課參與	【人權教育】
9/22~9/26	第2章 體型方程式		檢驗自己的體型是否	外在的行為對健康造	我評估與因應策略。	課堂問答	人 J6 正視社會中的各
			符合健康標準。	成的衝擊與風險。	Fb-IV-3 保護性的健康	小組討論	種歧視,並採取行動來
			2.了解體型不良對健	2b-IV-2 樂於實踐健	行為。		關懷與保護弱勢。

			康造成的影響。	康促進的生活型態。			
	單元五 舞林高手	1	1.認識啦啦隊運動的	1c-IV-1 了解各項運	Ib-IV-1 自由創作舞	上課參與	【品德教育】
	第1章 啦啦隊 魅		趨勢。	動基礎原理和規則。	蹈。	技能測驗	品 J1 溝通合作與和諧
	力四射		2.能將課程的組合熟	1d-IV-1 了解各項運	Ce-IV-1 其他休閒運動	態度檢核	人際關係。
			記並且與夥伴相互指	動技能原理。	綜合應用。		品 J2 重視群體規範與
			導。	2c-IV-3 表現自信樂			榮譽。
			3.能跟隨不同節奏速	觀、勇於挑戰的學習			
			度,跳出流暢舞蹈。	態度。			
			4.能從不同面向觀察	2d-IV-2 展現運動欣			
			並欣賞啦啦舞。	賞的技巧,體驗生活			
			5.培養合作的團隊氣	的美感。			
			氛。	3c-IV-2 發展動作創			
				作和展演的技巧,展			
				現個人運動潛能。			
				4d-IV-2 執行個人運			
				動計畫,實際參與身			
				體活動。			
第五週	單元一 體型由我塑	1	1.了解如何達到健康	1b-IV-4 提出健康自	Ea-IV-4 正向的身體意	上課參與	
9/29~10/3	第3章 健康我最		體型。	主管理的行動策略。	象與體重控制計畫。	態度檢核	
	「型」		2.能訂定出自己的健	2b-IV-3 充分地肯定		紙筆測驗	
			康體管理計畫。	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。			
	單元五 舞林高手	1	1.能了解嘻哈文化發	1d-IV-1 了解各項運	Ib-IV-1 自由創作舞	上課參與	【品德教育】
	第2章 街舞 舞領		展與起源。	動技能原理。	蹈。	平時觀察	品 J1 溝通合作與和諧

	風潮		2.能遵守課堂上安全	2c-IV-3 表現自信樂		態度檢核	人際關係。
	/出/初					思見燃物	八院懶你。
			規則及遊戲規則。	觀、勇於挑戰的學習			
			3.能經由操作體驗來	態度。			
			了解嘻哈動作之要	2d-IV-2 展現運動欣			
			領。	賞的技巧,體驗生活			
			4.了解如何利用身體	的美感。			
			部位力量來幫助練習	3c-IV-1 表現局部			
			嘻哈舞蹈動作。	或全身性的身體控制			
			5.能配合音樂精準的	能力,發展專項運動			
			呈現一系列的嘻哈動	技能。			
			作組合。	4c-IV-1 分析並善			
			6.能比較出較標準有	 用運動相關之科技、			
			 美感的動作。	資訊、媒體、產品與			
			7.能培養人際關係及	服務。			
			與團隊合作精神。	, April 1			
第六週	 單元一 體型由我塑	1	1.了解如何達到健康	1b-IV-4 提出健康自	Ea-IV-4 正向的身體意	上課參與	
10/6~10/10	第3章 健康我最	1	體型。	主管理的行動策略。	象與體重控制計畫。	態度檢核	
	「型」		2.能訂定出自己的健	2b-IV-3 充分地肯定		紙筆測驗	
	_					《八丰/则yy 	
	第一次定期評量		康體管理計畫。	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。			
	單元五 舞林高手	1	1.能了解嘻哈文化發	1d-IV-1 了解各項運	Ib-IV-1 自由創作舞	上課參與	【品德教育】
	第2章 街舞 舞領		展與起源。	動技能原理。	蹈。	平時觀察	品 J1 溝通合作與和諧
	風潮		2.能遵守課堂上安全			態度檢核	人際關係。
	第一次定期評量		規則及遊戲規則。				
	.,						

27.27.7 □ 101.1 □	/FI ==						1
			3.能經由操作體驗來	2c-IV-3 表現自信樂			
			了解嘻哈動作之要	觀、勇於挑戰的學習			
			領。	態度。			
			4.了解如何利用身體	2d-IV-2 展現運動欣			
			部位力量來幫助練習	賞的技巧,體驗生活			
			嘻哈舞蹈動作。	的美感。			
			5.能配合音樂精準的	3c-IV-1 表現局部			
			呈現一系列的嘻哈動	或全身性的身體控制			
			作組合。	能力,發展專項運動			
			6.能比較出較標準有	技能。			
			美感的動作。	4c-IV-1 分析並善			
			7.能培養人際關係及	用運動相關之科技、			
			與團隊合作精神。	資訊、媒體、產品與			
				服務。			
第七週	單元二 人際新觀點	1	1.了解提升人際關係	1b-IV-3 因應生活情	Fa-IV-3 有利人際關係	上課參與	【性別平等】
10/13~10/17	第1章 青春情誼		的策略。	境的健康需求,尋求	的因素與有效的溝通技	小組討論	性 J11 去除性別刻板與
			2.學習運用「我」訊	解決的健康技能和生	巧。	態度檢核	性別偏見的情感表達與
			息表達情緒。	活技能。			溝通,具備與他人平等
			3.認識衝突解決的原	3b-IV-2 熟悉各種人			互動的能力。
			則。	際溝通互動技能。			【品德教育】
			4.運用不同方法處理	3b-IV-4 因應不同的			品 J8 理性溝通與問題
			人際問題。	生活情境,善用各種			解決。
				生活技能,解決健康			
				問題。			
	單元六 民俗運動	1	1.能了解並做到扯鈴	1d-IV-1 了解各項運	Ic-IV-1 民俗運動進階	上課參與	
	第1章 扯鈴 螞蟻		的基本技巧與變化動	動技能原理。	與綜合動作。	態度檢核	
	上樹		作的要領。		Ic-IV-2 民俗運動個人	技能測驗	
					或團隊展演。		

-	(,	1	1	
			2.能做到扯鈴進階技	2c-IV-2 表現利他合			
			巧,並針對困難點加	群的態度,與他人理			
			以改善。	性溝通與和諧互動。			
			3.能與他人組合搭配	3c-IV-2 發展動作創			
			扯鈴技術,感受團隊	作和展演的技巧,展			
			合作的意義。	現個人運動潛能。			
			4.能安排扯鈴自我練	4c-IV-1 分析並善用			
			習計畫,並加以執行	運動相關之科技、資			
			從中獲取進步。	訊、媒體、產品與服			
				務。			
				4d-IV-2 執行個人運			
				動計畫,實際參與身			
				體活動。			
第八週	單元二 人際新觀點	1	1.了解提升人際關係	1b-IV-3 因應生活情	Fa-IV-3 有利人際關係	上課參與	【性別平等】
10/20~10/24	第1章 青春情誼		的策略。	境的健康需求,尋求	的因素與有效的溝通技	小組討論	性 J11 去除性別刻板與
			2.學習運用「我」訊	解決的健康技能和生	巧。	態度檢核	性別偏見的情感表達與
			息表達情緒。	活技能。			溝通,具備與他人平等
			3.認識衝突解決的原	3b-IV-2 熟悉各種人			互動的能力。
			則。	際溝通互動技能。			【品德教育】
			4.運用不同方法處理	3b-IV-4 因應不同的			品 J8 理性溝通與問題
			人際問題。	生活情境,善用各種			解決。
				生活技能,解決健康			
				問題。			
	單元六 民俗運動	1	1.能了解並做到扯鈴	1d-IV-1 了解各項運	Ic-IV-1 民俗運動進階	上課參與	
	第1章 扯鈴 螞蟻		的基本技巧與變化動	動技能原理。	與綜合動作。	態度檢核	
	上樹		作的要領。	2c-IV-2 表現利他合	Ic-IV-2 民俗運動個人	技能測驗	
				群的態度,與他人理	或團隊展演。		
				性溝通與和諧互動。			

- 模場字目歌目	-(片4上)						
			2.能做到扯鈴進階技	3c-IV-2 發展動作創			
			巧,並針對困難點加	作和展演的技巧,展			
			以改善。	現個人運動潛能。			
			3.能與他人組合搭配	4c-IV-1 分析並善用			
			扯鈴技術,感受團隊	運動相關之科技、資			
			合作的意義。	訊、媒體、產品與服			
			4.能安排扯鈴自我練	務。			
			習計畫,並加以執行	4d-IV-2 執行個人運			
			從中獲取進步。	動計畫,實際參與身			
				體活動。			
第九週	單元二 人際新觀點	1	1.了解家庭的不同功	1b-IV-3 因應生活情	Fa-IV-2 家庭衝突的協	上課參與	【家庭教育】
10/27~10/31	第2章 我們這一家		能。	境的健康需求,尋求	調與解決技巧。	平時觀察	家 J2 探討社會與自然
			2.認識促進家庭關係	解決的健康技能和生	Fa-IV-3 有利人際關係	態度檢核	環境對個人及家庭的影
			的方法。	活技能。	的因素與有效的溝通技	心得分享	響。
			3.參與增進家庭關係	2b-IV-3 充分地肯定	巧。		家 J3 了解人際交往、
			的活動。	自我健康行動的信心			親密關係的發展,以及
			4.了解發生衝突的解	與效能感。			溝通與衝突處理。
			決方法。	3b-IV-4 因應不同的			家 J5 了解與家人溝通
			5.認識家庭暴力及處	生活情境,善用各種			互動及相互支持的適切
			理方式。	生活技能,解決健康			方式。
				問題。			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)。
	單元六 民俗運動	1	1.明白跳繩對身體發	1d-IV-1 了解各項運	Ic-IV-1 民俗運動進階	上課參與	
	第2章 跳繩 繩力		展的重要性。	動技能原理。	與綜合動作。	態度檢核	
	超人					技能測驗	
-		•	•	•		•	

				1	1		
			2.能知道跳繩的技	2c-IV-2 表現利他合			
			巧。	群的態度,與他人理			
			3.能做到單、雙人基	性溝通與和諧互動。			
			本跳躍技巧與基本跳	3c-IV-1 表現局部或			
			繩變化。	全身性的身體控制能			
			4.能感受團隊多人合	力,發展專項運動技			
			作的默契與訣竅。	能。			
			5.能感受跳繩的樂	4d-IV-2 執行個人運			
			趣。	動計畫,實際參與身			
			6.能克服困難,完成	體活動。			
			跳繩自我訓練。				
第十週	單元二 人際新觀點	1	1.了解家庭的不同功	1b-IV-3 因應生活情	Fa-IV-2 家庭衝突的協	上課參與	【家庭教育】
11/3~11/7	第2章 我們這一家		能。	境的健康需求,尋求	調與解決技巧。	平時觀察	家 J2 探討社會與自然
			2.認識促進家庭關係	解決的健康技能和生	Fa-IV-3 有利人際關係	態度檢核	環境對個人及家庭的影
			的方法。	活技能。	的因素與有效的溝通技	心得分享	響。
			3.參與增進家庭關係	2b-IV-3 充分地肯定	巧。		家 J3 了解人際交往、
			的活動。	自我健康行動的信心			親密關係的發展,以及
			4.了解發生衝突的解	與效能感。			溝通與衝突處理。
			決方法。	3b-IV-4 因應不同的			家 J5 了解與家人溝通
			5.認識家庭暴力及處	生活情境,善用各種			互動及相互支持的適切
			理方式。	生活技能,解決健康			方式。
				問題。			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)。
	單元六 民俗運動	1	1.明白跳繩對身體發	1d-IV-1 了解各項運	Ic-IV-1 民俗運動進階	上課參與	
	第2章 跳繩 繩力		展的重要性。	動技能原理。	與綜合動作。	態度檢核	

	超人		2.能知道跳繩的技	2c-IV-2 表現利他合		技能測驗	
			巧。	群的態度,與他人理			
			3.能做到單、雙人基	性溝通與和諧互動。			
			本跳躍技巧與基本跳	3c-IV-1 表現局部或			
			繩變化。	全身性的身體控制能			
			4.能感受團隊多人合	力,發展專項運動技			
			作的默契與訣竅。	能。			
			5.能感受跳繩的樂	4d-IV-2 執行個人運			
			趣。	動計畫,實際參與身			
			6.能克服困難,完成	體活動。			
			跳繩自我訓練。				
第十一週	單元二 人際新觀點	1	1.了解網路交友與一	2b-IV-1 堅守健康的	Db-IV-5 身體自主權維	上課參與	【性別平等】
11/10~11/14	第3章 雲端停看聽		般交友的差異。	生活規範、態度與價	護的立場表達與行動,	小組討論	性 J7 解析各種媒體所
			2.了解網路交友的安	值觀。	以及交友約會安全策	心得分享	傳遞的性別迷思、偏見
			全注意事項。	4a-IV-3 持續地執行	略。	紙筆測驗	與歧視。
			3.認識網友見面的安	促進健康及減少健康			【品德教育】
			全守則。	風險的行動。			品 J5 資訊與媒體的公
			4.體認網友見面時自				共性與社會責任。
			我保護的重要性。				
	單元六 民俗運動	1	1.認識拔河運動個人	1c-IV-2 評估運動風	Cb-IV-2 各項運動設施	上課參與	【生涯規劃】
	第3章 拔河 力拔		基本握繩法。	險,維護安全的運動	的安全使用規定。	態度檢核	涯 J13 培養生涯規劃及
	山河		2.明白拔河比賽如何	情境。	Ce-IV-1 其他休閒運動	技能測驗	執行的能力。
			進行。	1d-IV-1 了解各項運	綜合應用。	分組競賽	
			3.學習個人進攻與防	動技能原理。			
			守技巧。	1d-IV-3 應用運動比			
			4.能操作拔河運動的	賽的各項策略。			
			各種標準姿勢。				

C3-1 领域子自标准(啊				1			
			5.培養自己成為能夠	2c-IV-2 表現利他合			
			彼此信任與相互合作	群的態度,與他人理			
			之團隊一份子。	性溝通與和諧互動。			
			6.在拔河比賽中應用	3d-IV-2 運用運動比			
			團隊技術。	賽中的各種策略。			
				4d-IV-3 執行提升體			
				適能的身體活動。			
	『元二 人際新觀點	1	1.了解網路交友與一	2b-IV-1 堅守健康的	Db-IV-5 身體自主權維	上課參與	【性別平等】
11/17~11/21 第	第3章 雲端停看聽		般交友的差異。	生活規範、態度與價	護的立場表達與行動,	小組討論	性 J7 解析各種媒體所
			2.了解網路交友的安	值觀。	以及交友約會安全策	心得分享	傳遞的性別迷思、偏見
			全注意事項。	4a-IV-3 持續地執行	略。	紙筆測驗	與歧視。
			3.認識網友見面的安	促進健康及減少健康			【品德教育】
			全守則。	風險的行動。			品 J5 資訊與媒體的公
			4.體認網友見面時自				共性與社會責任。
			我保護的重要性。				
單	單元六 民俗運動	1	1.認識拔河運動個人	1c-IV-2 評估運動風	Cb-IV-2 各項運動設施	上課參與	【生涯規劃】
第	第3章 拔河 力拔		基本握繩法。	險,維護安全的運動	的安全使用規定。	態度檢核	涯 J13 培養生涯規劃及
П	山河		2.明白拔河比賽如何	情境。	Ce-IV-1 其他休閒運動	技能測驗	執行的能力。
			進行。	1d-IV-1 了解各項運	綜合應用。	分組競賽	
			3.學習個人進攻與防	動技能原理。			
			守技巧。	1d-IV-3 應用運動比			
			4.能操作拔河運動的	賽的各項策略。			
			各種標準姿勢。	2c-IV-2 表現利他合			
			5.培養自己成為能夠	群的態度,與他人理			
			彼此信任與相互合作	性溝通與和諧互動。			
			之團隊一份子。	3d-IV-2 運用運動比			
			6.在拔河比賽中應用	賽中的各種策略。			
			團隊技術。	4d-IV-3 執行提升體			

				適能的身體活動。			
第十三週	單元三 心情點播站	1	1.評估與思考壓力帶	1a-IV-3 評估內在與	Fa-IV-4 情緒與壓力因	上課參與	【生命教育】
11/24~11/28	第1章 釋放壓力鍋		來的健康問題。	外在的行為對健康造	應與調適的方案。	小組討論	生 J2 探討完整的人的
	第二次定期評量		2.認識與善用紓壓及	成的衝擊與風險。	Fa-IV-5 心理健康的促	心得分享	各個面向,包括身體與
			抗壓能力,以解決與	1b-IV-2 認識健康技	進方法與異常行為的預	紙筆測驗	心理、理性與感性、自
			預防生活中健康問	能和生活技能的實施	防方法。		由與命定、境遇與嚮
			題。	程序概念。			往,理解人的主體能動
			3.持續地執行調適壓	2a-IV-2 自主思考健			性,培養適切的自我
			力、促進心理健康的	康問題所造成的威脅			觀。
			方法。	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。			
	單元七 籃球	1	1.能了解並執行不同	1c-IV-1 了解各項運	Hb-IV-1 陣地攻守性球	上課參與	
	第1章 籃球 防守		時機所使用的防守動	動基礎原理和規則。	類運動動作組合及團隊	平時觀察	
	與急攻		作、防守步伐。	1d-IV-2 反思自己的	戰術。	動作檢核	
	第二次定期評量		2.認識防守角色的位	運動技能。			
			置分布及任務,並能	2c-IV-2 表現利他合			
			根據比賽情況即時切	群的態度,與他人理			
			換角色與站位。	性溝通與和諧互動。			
			3.能瞭解進攻多打少	3d-IV-2 運用運動比			
			的走位及戰術並於比	賽中的各種策略。			
			賽中實際運用。	4d-IV-1 發展適合個			
				人之專項運動技能。			

第十四週	單元三 心情點播站	1	1.評估與思考壓力帶	1a-IV-3 評估內在與	Fa-IV-4 情緒與壓力因	上課參與	【生命教育】
12/1~12/5	第1章 釋放壓力鍋		來的健康問題。	外在的行為對健康造	應與調適的方案。	小組討論	生 J2 探討完整的人的
			2.認識與善用紓壓及	成的衝擊與風險。	Fa-IV-5 心理健康的促	心得分享	各個面向,包括身體與
			抗壓能力,以解決與	1b-IV-2 認識健康技	進方法與異常行為的預	紙筆測驗	心理、理性與感性、自
			預防生活中健康問	能和生活技能的實施	防方法。		由與命定、境遇與嚮
			題。	程序概念。			往,理解人的主體能動
			3.持續地執行調適壓	2a-IV-2 自主思考健			性,培養適切的自我
			力、促進心理健康的	康問題所造成的威脅			觀。
			方法。	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。			
	單元七 籃球	1	1.能了解並執行不同	1c-IV-1 了解各項運	Hb-IV-1 陣地攻守性球	上課參與	
	第1章 籃球 防守		時機所使用的防守動	動基礎原理和規則。	類運動動作組合及團隊	平時觀察	
	與急攻		作、防守步伐。	1d-IV-2 反思自己的	戰術。	動作檢核	
			2.認識防守角色的位	運動技能。			
			置分布及任務,並能	2c-IV-2 表現利他合			
			根據比賽情況即時切	群的態度,與他人理			
			換角色與站位。	性溝通與和諧互動。			
			3.能瞭解進攻多打少	3d-IV-2 運用運動比			
			的走位及戰術並於比	賽中的各種策略。			
			賽中實際運用。	4d-IV-1 發展適合個			
				人之專項運動技能。			

	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		ı	1			
第十五週	單元三 心情點播站	1	1.評估與思考情緒的	la-IV-3 評估內在與	Fa-IV-4 情緒與壓力因	上課參與	【生命教育】
12/8~12/12	第2章 EQ「心」		影響與相關問題。	外在的行為對健康造	應與調適的方案。	平時觀察	生 J2 探討完整的人的
	世界		2.認識與善用情緒調	成的衝擊與風險。	Fa-IV-5 心理健康的促	小組討論	各個面向,包括身體與
			適技能,以解決與預	1b-IV-2 認識健康技	進方法與異常行為的預		心理、理性與感性、自
			防生活中健康問題。	能和生活技能的實施	防方法。		由與命定、境遇與嚮
			3.持續地執行情緒調	程序概念。			往,理解人的主體能動
			適、促進心理健康的	3b-IV-4 因應不同的			性,培養適切的自我
			方法。	生活情境,善用各種			觀。
				生活技能,解決健康			
				問題。			
	單元七 籃球	1	1.能了解並執行不同	1c-IV-1 了解各項運	Hb-IV-1 陣地攻守性球	上課參與	
	第1章 籃球 防守		時機所使用的防守動	動基礎原理和規則。	類運動動作組合及團隊	平時觀察	
	與急攻		作、防守步伐。	1d-IV-2 反思自己的	戰術。	動作檢核	
			2.認識防守角色的位	運動技能。			
			置分布及任務,並能	2c-IV-2 表現利他合			
			根據比賽情況即時切	群的態度,與他人理			
			換角色與站位。	性溝通與和諧互動。			
			3.能瞭解進攻多打少	3d-IV-2 運用運動比			
			的走位及戰術並於比	賽中的各種策略。			
			賽中實際運用。	4d-IV-1 發展適合個			
				人之專項運動技能。			
第十六週	單元三 心情點播站	1	1.評估與思考情緒的	1a-IV-3 評估內在與	Fa-IV-4 情緒與壓力因	上課參與	【生命教育】
12/15~12/19	第2章 EQ「心」		影響與相關問題。	外在的行為對健康造	應與調適的方案。	平時觀察	生 J2 探討完整的人的
	世界		2.認識與善用情緒調	成的衝擊與風險。	Fa-IV-5 心理健康的促	小組討論	各個面向,包括身體與
			適技能,以解決與預	1b-IV-2 認識健康技	進方法與異常行為的預		心理、理性與感性、自
			防生活中健康問題。	能和生活技能的實施	防方法。		由與命定、境遇與嚮
			3.持續地執行情緒調	程序概念。			往,理解人的主體能動
			適、促進心理健康的	3b-IV-4 因應不同的			性,培養適切的自我

#元七 球類連階 1 1 12級権・球型動的起 1 1 12級権・球型動的起 1 1 12級権・球型動的起 2 章 棒球 固若 2 5 6 6 6 6 6 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8								
第一元十二 球類連階 第 2 章 棒球 固若 名				方法。 				觀。
第元七 珠類漁階 第 2 章 棒球 国若					生活技能,解決健康			
第 2 章 棒球 固芒					問題。			
全場 2.能遵守求場上安全 規則及遊戲規則。		單元七 球類進階	1	1 認識棒球運動的起	1c-IV-1 了解各項運	Hd-IV-1 守備/跑分性球	上課參與	
規則及遊戲規則。 3.能透過練習經驗了 情境。 1d-IV-1 了解各項運 助技能原理。 2d-IV-2 展現運動 1d-IV-1 了解各項運 助技能原理。 2d-IV-2 展現運動 2d-IV-1 表現運動 2d-IV-1 是可運動 2d-IV-1 是可能 2d-IV-		第2章 棒球 固若		源。	動基礎原理和規則。	類運動動作組合及團隊	態度檢核	
第一型		金湯		2.能遵守球場上安全	1c-IV-2 評估運動風	戰術。	技能測驗	
解到如何運用更順暢的動力鍊來擔行傳接」。 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珠之動作。 6.相互合作的班級氣 氛。 第十七週 12/22-12/26 第 3 章 守住珍貴生 命 1				規則及遊戲規則。	險,維護安全的運動			
的動力鍊來進行傳接 球。				3.能透過練習經驗了	情境。			
球・				解到如何運用更順暢	1d-IV-1 了解各項運			
第十七週 1/2122~12/26 1/212~12/26				的動力鍊來進行傳接	動技能原理。			
的故事並以其努力的 態度為目標。 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 憲活動。 4d-IV-2 執行個人運 動計畫,實際參與身 憲活動。 5a-IV-5 心理健康的促 其 3 章 守住珍貴生 命 以預防自我傷害與促 進心理健康。 2b-IV-1 堅守健康的 上課參與 工房。 2b-IV-1 堅守健康的 上課參與 工房。 2b-IV-1 堅守健康的 是活規範、態度與價 值觀。 2b-IV-1 較守健康的 生活規範、態度與價 值觀。 2b-IV-1 熟悉各種自 的態度與價值觀。 3b-IV-1 熟悉各種自 的態度與價值觀。 我調適技能。 5a-IV-5 心理健康的促 進力不可對並超越人生 的各種挫折與苦難,探 討促進全人健康與幸福 的方法。 5b-IV-1 熟悉各種自 的方法。 5b-IV-1 熟悉各種自				球。	2d-IV-2 展現運動欣			
第十七週 12/22~12/26 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 性活動。 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 1.運用自我調適技能 以預防自我傷害與促 進心理健康。 3b-IV-1 熟悉各種自 我調適技能。 上課參與 平時觀察 分組討論 【生命教育】 生 1.運用自我調適技能 以預防自我傷害與促 進心理健康。 3b-IV-1 熟悉各種自 我調適技能。				4.了解知名棒球選手	賞的技巧,體驗生活			
第十七週 12/22~12/26 單元三 心情點播站 第 守住珍貴生 命 1 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 住觀。 3b-IV-1 熟悉各種自 大調適技能。 上課參與 上課參與 上課參與 下a-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 17 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。				的故事並以其努力的	的美感。			
第十七週 12/22~12/26 電元三 心情點播站 第 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 的態度與價值觀。 Fa-IV-5 心理健康的促 進方法與異常行為的預 防方法。 上課参與 平時觀察 分組討論 【生命教育】 生月7 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。				態度為目標。	3c-IV-1 表現局部或			
### (### 24 1 後傳球之動作。				5.能了解基本的棒球	全身性的身體控制能			
第十七週 12/22~12/26 單元三 心情點播站 第 3 章 守住珍貴生 命 1 2b-IV-1 堅守健康的 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。 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。				守備動作及做出守備	力,發展專項運動技			
第十七週 12/22~12/26 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。 2b-IV-1 堅守健康的 生活規範、態度與價 值觀。 Fa-IV-5 心理健康的促 進方法與異常行為的預 (值觀。 上課參與 平時觀察 分組討論 生力 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 的態度與價值觀。 大調適技能。				後傳球之動作。	能。			
第十七週 12/22~12/26 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。 2b-IV-1 堅守健康的 生活規範、態度與價 值觀。 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 17 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 的態度與價值觀。 故問題技能。 我調適技能。 以預防自我傷害與促 進方法與異常行為的預 防方法。 分組討論 的各種挫折與苦難,探 討促進全人健康與幸福 的方法。				6.相互合作的班級氣	4d-IV-2 執行個人運			
第十七週 12/22~12/26 單元三 心情點播站 第 3 章 守住珍貴生 命 1 以預防自我傷害與促 進心理健康。 2b-IV-1 堅守健康的 生活規範、態度與價 值觀。 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 生活規範、態度與價 的各種挫折與苦難,探 討促進全人健康與幸福 的態度與價值觀。				氛。	動計畫,實際參與身			
12/22~12/26 第 3 章 守住珍貴生 以預防自我傷害與促進心理健康。 生活規範、態度與價值觀。 進方法與異常行為的預防方法。 平時觀察分組討論 生財促進全人健康與幸福的方法。 12/22~12/26 第 3 章 守住珍貴生 2.提升堅守珍愛生命的態度與價值觀。 3b-IV-1 熟悉各種自教調查技能。 財促進全人健康與幸福的方法。					體活動。			
# 5 章 寸任り真生		單元三 心情點播站	1	1.運用自我調適技能	2b-IV-1 堅守健康的	Fa-IV-5 心理健康的促	上課參與	【生命教育】
2.提升堅守珍愛生命 3b-IV-1 熟悉各種自的態度與價值觀。 討促進全人健康與幸福的方法。	12/22~12/26	第3章 守住珍貴生		以預防自我傷害與促	生活規範、態度與價	進方法與異常行為的預	平時觀察	生 J7 面對並超越人生
的態度與價值觀。 我調適技能。 的方法。		命		進心理健康。	值觀。	防方法。	分組討論	的各種挫折與苦難,探
				2.提升堅守珍愛生命	3b-IV-1 熟悉各種自			討促進全人健康與幸福
單元七 球類進階 1 1 2 1 認識棒球運動的起 1 c-IV-1 了解各項運 Hd-IV-1 守備/胸分性球 上課參與				的態度與價值觀。	我調適技能。			的方法。
1/2 - 1/2/C-11 1 MONATH 1/C-2/1/2/C 1/2		單元七 球類進階	1	1 認識棒球運動的起	1c-IV-1 了解各項運	Hd-IV-1 守備/跑分性球	上課參與	
第2章 棒球 固若 源。 動基礎原理和規則。 類運動動作組合及團隊 態度檢核		第2章 棒球 固若		源。	動基礎原理和規則。	類運動動作組合及團隊	態度檢核	
金湯		金湯				戰術。	技能測驗	

1				1		I	1
			2.能遵守球場上安全	1c-IV-2 評估運動風			
			規則及遊戲規則。	險,維護安全的運動			
			3.能透過練習經驗了	情境。			
			解到如何運用更順暢	1d-IV-1 了解各項運			
			的動力鍊來進行傳接	動技能原理。			
			球。	2d-IV-2 展現運動欣			
			4.了解知名棒球選手	賞的技巧,體驗生活			
			的故事並以其努力的	的美感。			
			態度為目標。	3c-IV-1 表現局部或			
			5.能了解基本的棒球	全身性的身體控制能			
			守備動作及做出守備	力,發展專項運動技			
			後傳球之動作。	能。			
			6.相互合作的班級氣	4d-IV-2 執行個人運			
			氛。	動計畫,實際參與身			
				體活動。			
第十八週	單元三 心情點播站	1	1.運用自我調適技能	2b-IV-1 堅守健康的	Fa-IV-5 心理健康的促	上課參與	【生命教育】
12/29~1/2	第3章 守住珍貴生		以預防自我傷害與促	生活規範、態度與價	進方法與異常行為的預	平時觀察	生 J7 面對並超越人生
	命		進心理健康。	值觀。	防方法。	分組討論	的各種挫折與苦難,探
			2.提升堅守珍愛生命	3b-IV-1 熟悉各種自			討促進全人健康與幸福
			的態度與價值觀。	我調適技能。			的方法。
	單元七 球類進階	1	1 認識棒球運動的起	1c-IV-1 了解各項運	Hd-IV-1 守備/跑分性球	上課參與	
	第2章 棒球 固若		源。	動基礎原理和規則。	類運動動作組合及團隊	態度檢核 技能測驗	
	金湯		2.能遵守球場上安全	1c-IV-2 評估運動風	戰術。		
			規則及遊戲規則。	險,維護安全的運動			
			3.能透過練習經驗了	情境。			
			解到如何運用更順暢	1d-IV-1 了解各項運			
			的動力鍊來進行傳接	動技能原理。			
			球。				

			4.了解知名棒球選手	2d-IV-2 展現運動欣			
			的故事並以其努力的	賞的技巧,體驗生活			
			態度為目標。	的美感。			
			5.能了解基本的棒球	3c-IV-1 表現局部或			
			守備動作及做出守備	全身性的身體控制能			
			後傳球之動作。	力,發展專項運動技			
			6.相互合作的班級氣	能。			
			氛。	4d-IV-2 執行個人運			
				動計畫,實際參與身			
				體活動。			
	單元三 心情點播站	1	1.認識休閒活動的意	1a-IV-4 理解促進健	Fa-IV-5 心理健康的促	上課參與	【生涯規劃】
	第4章 休閒「心」		涵與方法。	康生活的策略、資源	進方法與異常行為的預	平時觀察	涯 J3 覺察自己的能力
	生活		2.學習運用相關資訊	與規範。	防方法。	分組討論	與興趣。
			擬定自我的休閒計畫	4a-IV-1 運用適切的			
			以促進身心健康。	健康資訊、產品與服			
				務,擬定健康行動策			
				略。			
Ē	單元七 球類入門	1	1.認識足球場上最常	1c-IV-1 了解各項運	Hb-IV-1 陣地攻守性球	上課參與	
	第3章 足球 足智		運用到的基本技巧。	動基礎原理和規則。	類運動動作組合及團隊	平時觀察	
	多謀		2.了解足球場上推進	1d-IV-3 應用運動比	戰術。	動作檢核	
			最快突破對方的方	賽的各項策略。			
			式。	2c-IV-3 表現自信樂			
			3.傳球技巧的運用。	觀、勇於挑戰的學習			
			4.了解傳球品質的好	態度。			
			壞。	3d-IV-2 運用運動比			
			5.學習判斷最適合接	賽中的各種策略。			
			應傳球的位置。	3d-IV-3 應用思考與			
				分析能力,解決運動			

				情境的問題。			
第二十週	單元三 心情點播站	1	1.認識休閒活動的意	1a-IV-4 理解促進健	Fa-IV-5 心理健康的促	上課參與	【生涯規劃】
1/12~1/16	第4章 休閒「心」		涵與方法。	康生活的策略、資源	進方法與異常行為的預	平時觀察	涯 J3 覺察自己的能力
	生活 第三次定期評量		2.學習運用相關資訊	與規範。	防方法。	分組討論	與興趣。
	7 二 5 人 5 日 里		擬定自我的休閒計畫	4a-IV-1 運用適切的			
			以促進身心健康。	健康資訊、產品與服			
				務,擬定健康行動策			
				略。			
	單元七 球類入門	1	1.認識足球場上最常	1c-IV-1 了解各項運	Hb-IV-1 陣地攻守性球	上課參與	
	第3章 足球 足智		運用到的基本技巧。	動基礎原理和規則。	類運動動作組合及團隊	平時觀察	
	多謀 第三次定期評量		2.了解足球場上推進	1d-IV-3 應用運動比	戰術。	動作檢核	
			最快突破對方的方	賽的各項策略。			
			式。	2c-IV-3 表現自信樂			
			3.傳球技巧的運用。	觀、勇於挑戰的學習			
			4.了解傳球品質的好	態度。			
			壞。	3d-IV-2 運用運動比			
			5.學習判斷最適合接	賽中的各種策略。			
			應傳球的位置。	3d-IV-3 應用思考與			
				分析能力,解決運動			
				情境的問題。			
第二十一週	單元三 心情點播站	1	1.認識休閒活動的意	1a-IV-4 理解促進健	Fa-IV-5 心理健康的促	上課參與	【生涯規劃】
1/19~1/20	第4章 休閒「心」		涵與方法。	康生活的策略、資源	進方法與異常行為的預	平時觀察	涯 J3 覺察自己的能力
	主,/占		2.學習運用相關資訊	與規範。	防方法。	分組討論	與興趣。
			擬定自我的休閒計畫	4a-IV-1 運用適切的			
			以促進身心健康。	健康資訊、產品與服			
				務,擬定健康行動策			
				略。			

單元七 球類入門	1	1.認識足球場上最常	1c-IV-1 了解各項運	Hb-IV-1 陣地攻守性球	上課參與	
第3章 足球 足智		運用到的基本技巧。	動基礎原理和規則。	類運動動作組合及團隊	平時觀察	
多謀		2.了解足球場上推進	1d-IV-3 應用運動比	戰術。	動作檢核	
		最快突破對方的方	賽的各項策略。			
		式。	2c-IV-3 表現自信樂			
		3.傳球技巧的運用。	觀、勇於挑戰的學習			
		4.了解傳球品質的好	態度。			
		壞。	3d-IV-2 運用運動比			
		5.學習判斷最適合接	賽中的各種策略。			
		應傳球的位置。	3d-IV-3 應用思考與			
			分析能力,解決運動			
			情境的問題。			

- ◎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。

臺南市立南新國民中學 114 學年度第 2 學期九年級健體領域學習課程(調整)計畫(□普通班/□特教班/□藝才班/■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(34)節					
	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。									
課程目標	3. 分析人類的行為與科技發展對自然到				竟的責任。					
	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	力環保態度和行動	0					

- 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. 認識跆拳道運動的器材、比賽規則轉變。能完整協調身體力量來完成踢擊動作。
- 11. 學習武術的基本禮儀及精神。認識武術的基本步法。確實執行武術基本套路: 五步拳。
- 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. 了解自行車的種類、構造、道路騎乘規則及安全事項。能加以運用自行車騎乘技術。學會騎行時的溝通手勢。
- 14. 了解足球場上最常運用到的兩人配合戰術、執行重點與突破,與隊友創造出戰術的暗號。
- 15. 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。

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

机熔贴加	切朗 期 如		的 羽 二 压	學習	學習重點		融入議題
教學期程 單元與活動名稱	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習表現	學習內容	(表現任務)	實質內涵
第一週	單元一 社區網絡拼	1	1.學習評估社區安全	la-IV-1 理解生理、心	Ba-IV-1 居家、學校、	上課參與	【安全教育】
原	區		潛在危機的方法。	理與社會各層面健康	社區環境潛在危機的評	小組討論 分組報告	安 J1 理解安全教育的
2/11~2/13	第1章 社區放大鏡		2.理解社區安全相關	的概念。	估方法。	73 12 18 1	意義。
改至			守則與法令。	2a-IV-2 自主思考健康	Ba-IV-2 居家、學校及		安 J3 了解日常生活容
1/21~1/23			3.運用健康知識、法	問題所造成的威脅感	社區安全的防護守則與		易發生事故的原因。
上課			令、人力各項資源, 擬定社區安全行動策	與嚴重性。	相關法令。		
			略。	4a-IV-1 運用適切的健 康資訊、產品與服	Ba-IV-4 社區環境安全 的行動策略。		

				務,擬定健康行動策 略。			
	單元四 來自心靈的	1	1.學會自我身體檢	1c-IV-1 了解各項運動	Ce-IV-1 其他休閒運動 綜合應用。	上課參與	【生涯規劃】
	聲音 瑜珈		視,確保正確的練習	基礎原理和規則。		小組討論	涯 J3 覺察自己的能力
	第1章 瑜珈 愉佳		情境。	1c-IV-2 評估運動風		分組報告	與興趣。
			2.能確實執行基礎、	險,維護安全的運動			
			進階瑜珈動作。	情境。			
			3.學會運動後自我放	1d-IV-2 反思自己的運			
			鬆的重要性。	動技能。			
			4.透過自我練習計畫	3c-IV-1 表現局部或全			
			提升身心素質。	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。			
第二週							
年假							
第三週	單元一 社區網絡拼	1	1.理解社區健康營造	2b-IV-3 充分地肯定自	Ca-IV-1 健康社區的相	上課參與	【環境教育】
2/23~2/27	區		定義與流程。	我健康行動的信心與	關問題改善策略與資	小組討論	環 J4 了解永續發展的
	第2章 社區健康營		2.運用健康知識與各	效能感。	源。	分組報告	意義 (環境、社會、與
	造力		項資源,擬定社區健	4a-IV-1 運用適切的健			經濟的均衡發展)與原
			康營造行動策略。	康資訊、產品與服			則。
			3.主動並公開表明對	務,擬定健康行動策			
			社區健康的觀點與立	略。			
			場。	4b-IV-1 主動並公開表			
				明個人對促進健康的			
				觀點與立場。			

	1			1		I	7
	單元五 武林高手	1	1.了解防身術的原	1c-IV-1 了解各項運動	Bd-IV-2 技擊綜合動作	上課參與	
	第1章 防身術 臨		意。	基礎原理和規則。	與攻防技巧。	態度檢核	
	陣脫逃		2.知道有效攻擊及防	1c-IV-2 評估運動風		技能測驗	
			守位置為何處。	險,維護安全的運動			
			3.了解不同危險情境	情境。			
			中的自我保護方法。	1d-IV-1 了解各項運動			
			4.能作出閃避危險後	技能原理。			
			以加反擊的連貫動	2c-IV-1 展現運動禮			
			作。	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。			
第四週	單元一 社區網絡拼	1	1.理解社區健康營造	2b-IV-3 充分地肯定自	Ca-IV-1 健康社區的相	上課參與	【環境教育】
3/2~3/6	區		定義與流程。	我健康行動的信心與	關問題改善策略與資	小組討論	環 J4 了解永續發展的
	第2章 社區健康營		2.運用健康知識與各	效能感。	源。	分組報告	意義 (環境、社會、與
	造力		項資源,擬定社區健	4a-IV-1 運用適切的健			經濟的均衡發展)與原
			康營造行動策略。	康資訊、產品與服			則。
			3.主動並公開表明對	務,擬定健康行動策			
			社區健康的觀點與立	略。			
			場。	4b-IV-1 主動並公開表			
				明個人對促進健康的			
				觀點與立場。			

	單元五 武林高手	1	1.了解防身術的原	1c-IV-1 了解各項運動	Bd-IV-2 技擊綜合動作	上課參與	
	第1章 防身術 臨	•	意。	基礎原理和規則。	與攻防技巧。	態度檢核	
	陣脫逃		2.知道有效攻擊及防	1c-IV-2 評估運動風	74-X1911X-3	技能測驗	
			守位置為何處。	險,維護安全的運動			
			3.了解不同危險情境	情境。			
			中的自我保護方法。	Id-IV-1 了解各項運動			
			4.能作出閃避危險後	技能原理。			
			以加反擊的連貫動	2c-IV-1 展現運動禮			
			作。	節,具備運動的道德			
			1 1 F °				
				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。			
第五週	單元一 社區網絡拼	1	1.理解社區健康營造	2b-IV-3 充分地肯定自	Ca-IV-1 健康社區的相	上課參與	【環境教育】
3/9~3/13	區		定義與流程。	我健康行動的信心與	關問題改善策略與資	小組討論	環 J4 了解永續發展的
	第2章 社區健康營		2.運用健康知識與各	效能感。	源。	分組報告	意義 (環境、社會、與
	造力		項資源,擬定社區健	4a-IV-1 運用適切的健			經濟的均衡發展)與原
			康營造行動策略。	康資訊、產品與服			則。
			3.主動並公開表明對	務,擬定健康行動策			
			社區健康的觀點與立	略。			
			場。	4b-IV-1 主動並公開表			
				明個人對促進健康的			
				觀點與立場。			

	單元五 武林高手	1	1.認識跆拳道運動的	1c-IV-1 了解各項運動	Bd-IV-2 技擊綜合動作	上課參與	
	第2章 跆拳道 拳		器材。	基礎原理和規則。	與攻防技巧。	分組檢測	
	霸一方		2.認識跆拳道的比賽	1d-IV-2 反思自己的運		技能測驗	
			規則轉變。	動技能。			
			3.能完整協調身體力	2d-IV-2 展現運動欣賞			
			量來完成踢擊動作。	的技巧,體驗生活的			
			4.相互合作的班級氣	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。			
第六週	單元二 翻轉護地球	1	1.分析人類的各項行	1a-IV-2 分析個人與群	Ca-IV-2 全球環境問題	上課參與	【環境教育】
3/16~3/20	第1章 環境大挑戰		為與科技發展對自然	體健康的影響因素。	造成的健康衝擊與影	小組討論	環 J8 了解臺灣生態環
			環境的危害。	1b-IV-3 因應生活情境	響。	心得分享	境及社會發展面 對氣
			2.體認臺灣各項重要	的健康需求,尋求解		紙筆測驗	候變遷的脆弱性與韌
			環境汙染問題,並願	決的健康技能和生活			性。
			意負起維護環境的責	技能。			【海洋教育】
			任。	2a-IV-1 關注健康議題			海 J18 探討人類活動對
			3.體會人與環境是生	本土、國際現況與趨			海洋生態的影響。
			命共同體的關係,環	勢。			海 J19 了解海洋資源之
			境被破壞也會危害人	2a-IV-2 自主思考健			有限性,保護海洋環
			類健康,進而建立積	康問題所造成的威脅			境。
			極的環保態度和行	感與嚴重性。			海 J20 了解我國的海洋
			動。	4b-IV-1 主動並公開表			環境問題,並積極參與
			4.學習蒐集資訊並關	明個人對促進健康的			海洋保護行動。

	(世) (世) (世)		心本土和國際環保議	觀點與立場。			
			題,分析影響和改進	住九州口グマコムシの			
		-	之道。			1) 171 & 264	
	單元五 武林高手	1	1.認識跆拳道運動的	1c-IV-1 了解各項運動	Bd-IV-2 技擊綜合動作	上課參與	
	第2章 跆拳道 拳		器材。	基礎原理和規則。	與攻防技巧。	分組檢測	
	霸一方		2.認識跆拳道的比賽	1d-IV-2 反思自己的運		技能測驗	
			規則轉變。	動技能。			
			3.能完整協調身體力	2d-IV-2 展現運動欣賞			
			量來完成踢擊動作。	的技巧,體驗生活的			
			4.相互合作的班級氣	美感。			
			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。			
				4d-IV-2 執行個人運動			
				計畫,實際參與身體			
				活動。			
第七週	單元二 翻轉護地球	1	1.分析人類的各項行	1a-IV-2 分析個人與群	Ca-IV-2 全球環境問題	上課參與	【環境教育】
3/23~3/27	第1章 環境大挑戰		為與科技發展對自然	體健康的影響因素。	造成的健康衝擊與影	小組討論	環 J8 了解臺灣生態環
	第一次定期評量		環境的危害。	1b-IV-3 因應生活情境	鄉。	心得分享	境及社會發展面 對氣
			2.體認臺灣各項重要	的健康需求,尋求解		紙筆測驗	候變遷的脆弱性與韌
			環境汙染問題,並願	決的健康技能和生活			性。
			意負起維護環境的責	技能。			【海洋教育】
			任。	2a-IV-1 關注健康議題			海 J18 探討人類活動對
			3.體會人與環境是生	本土、國際現況與趨			海洋生態的影響。
			命共同體的關係,環	勢。			海 J19 了解海洋資源之
			境被破壞也會危害人				有限性,保護海洋環
			類健康,進而建立積				境。

				2 HI 2 H -> III +/ //t.			74 IOO - 47 A FR 11 74 W
			極的環保態度和行	2a-IV-2 自主思考健			海 J20 了解我國的海洋
			動。	康問題所造成的威脅			環境問題,並積極參與
			4.學習蒐集資訊並關	感與嚴重性。			海洋保護行動。
			心本土和國際環保議	4b-IV-1 主動並公開表			
			題,分析影響和改進	明個人對促進健康的			
			之道。	觀點與立場。			
	單元五 武林高手	1	1.認識跆拳道運動的	1c-IV-1 了解各項運動	Bd-IV-2 技擊綜合動作	上課參與	
	第2章 跆拳道 拳		器材。	基礎原理和規則。	與攻防技巧。	分組檢測	
	霸一方		2.認識跆拳道的比賽	1d-IV-2 反思自己的運		技能測驗	
	第一次定期評量		規則轉變。	動技能。			
			3.能完整協調身體力	2d-IV-2 展現運動欣賞			
			量來完成踢擊動作。	的技巧,體驗生活的			
			4.相互合作的班級氣	美感。			
			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。			
				4d-IV-2 執行個人運動			
				計畫,實際參與身體			
				活動。			
第八週	單元二 翻轉護地球	1	1.分析人類的各項行	1a-IV-2 分析個人與群	Ca-IV-2 全球環境問題	上課參與	【環境教育】
3/30~4/3	第1章 環境大挑戰		為與科技發展對自然	體健康的影響因素。	造成的健康衝擊與影	經驗分享	環 J8 了解臺灣生態環
			環境的危害。	1b-IV-3 因應生活情境	響。	紙筆測驗	境及社會發展面 對氣
			2.體認臺灣各項重要	的健康需求,尋求解			候變遷的脆弱性與韌
			環境汙染問題,並願	決的健康技能和生活			性。
			意負起維護環境的責	技能。			【海洋教育】
			任。				海 J18 探討人類活動對
							海洋生態的影響。

-	[[] [] [] [] [] [] [] [] [] [
			3.體會人與環境是生	2a-IV-1 關注健康議題			海 J19 了解海洋資源之
			命共同體的關係,環	本土、國際現況與趨			有限性,保護海洋環
			境被破壞也會危害人	勢。			境。
			類健康,進而建立積	2a-IV-2 自主思考健			海 J20 了解我國的海洋
			極的環保態度和行	康問題所造成的威脅			環境問題,並積極參與
			動。	感與嚴重性。			海洋保護行動。
			4.學習蒐集資訊並關	4b-IV-1 主動並公開表			
			心本土和國際環保議	明個人對促進健康的			
			題,分析影響和改進	觀點與立場。			
			之道。				
	單元五 武林高手	1	1.學習武術的基本禮	1d-IV-2 反思自己的運	Bd-IV-1 武術套路動作	上課參與	【品德教育】
	第3章 你、我來練		儀及精神。	動技能。	與攻防技巧。	技能測驗	品 EJU6 謙遜包容。
	武功		2.認識武術的基本步	2c-IV-3 表現自信樂			
			法。	觀、勇於挑戰的學習			
			3.能確實執行武術基	態度。			
			本套路: 五步拳。	2d-IV-1 了解運動在美			
			4.藉由步法訓練鍛鍊	學上的特質與表現方			
			腿部肌力及身體平	式。			
			衡。	3c-IV-1 表現局部或全			
			5.能設法應用在基礎	身性的身體控制能			
			實戰中。	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。			
第九週	單元二 翻轉護地球	1	1.分析人類的各項行	1a-IV-2 分析個人與群	Ca-IV-2 全球環境問題	上課參與	【環境教育】
4/6~4/10	第1章 環境大挑戰		為與科技發展對自然	體健康的影響因素。	造成的健康衝擊與影	經驗分享	環 J8 了解臺灣生態環
			環境的危害。		鄉。	紙筆測驗	境及社會發展面 對氣

[5-1 领域字目]	(IX(II) <u>E</u> /II <u>E</u>						
			2.體認臺灣各項重要	1b-IV-3 因應生活情境			候變遷的脆弱性與韌
			環境汙染問題,並願	的健康需求,尋求解			性。
			意負起維護環境的責	決的健康技能和生活			【海洋教育】
			任。	技能。			海 J18 探討人類活動對
			3.體會人與環境是生	2a-IV-1 關注健康議題			海洋生態的影響。
			命共同體的關係,環	本土、國際現況與趨			海 J19 了解海洋資源之
			境被破壞也會危害人	勢。			有限性,保護海洋環
			類健康,進而建立積	2a-IV-2 自主思考健			境。
			極的環保態度和行	康問題所造成的威脅			海 J20 了解我國的海洋
			動。	感與嚴重性。			環境問題,並積極參與
			4.學習蒐集資訊並關	4b-IV-1 主動並公開表			海洋保護行動。
			心本土和國際環保議	明個人對促進健康的			
			題,分析影響和改進	觀點與立場。			
			之道。				
	單元五 武林高手	1	1.學習武術的基本禮	1d-IV-2 反思自己的運	Bd-IV-1 武術套路動作	上課參與	【品德教育】
	第3章 你、我來練		儀及精神。	動技能。	與攻防技巧。	技能測驗	品 EJU6 謙遜包容。
	武功		2.認識武術的基本步	2c-IV-3 表現自信樂			
			法。	觀、勇於挑戰的學習			
			3.能確實執行武術基	態度。			
			本套路:五步拳。	2d-IV-1 了解運動在美			
			4.藉由步法訓練鍛鍊	學上的特質與表現方			
			腿部肌力及身體平	式。			
			衡。	3c-IV-1 表現局部或全			
			5.能設法應用在基礎	身性的身體控制能			
			實戰中。	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。			
第十週	單元二 翻轉護地球	1	1.體認人類日常生活	1a-IV-2 分析個人與群	Ca-IV-3 環保永續為基	上課參與	【環境教育】
4/13~4/17	第2章 綠活行動家		中各項行為對環境保	體健康的影響因素。	礎的綠色生活型態。	平時觀察	環 J10 了解天然災害對
			護和永續的重要性。	1b-IV-3 因應生活情境		紙筆測驗	人類生活、生命、社會
			2.了解綠色生活型態	的健康需求,尋求解			發展與經濟產業的衝
			的意義、相關名詞和	決的健康技能和生活			擊。
			運用。	技能。			
			3.學習日常生活中可	2a-IV-3 深切體會健康			
			實踐的各種環保行	行動的自覺利益。			
			動,以達綠色生活型	2b-IV-1 堅守健康的生			
			態。	活規範、態度與價值			
			4.能影響身邊的親友	觀。			
			認識環境問題現況,	2b-IV-2 樂於實踐健康			
			並思考、規劃和執行	促進的生活型態。			
			環保行動。	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。			
	單元六 翻轉人生	1	1.認識飛盤運動的各	1c-IV-1 了解各項運動	Cd-IV-1 戶外休閒運動	上課參與	
	第1章 飛盤 劃破		項比賽。	基礎原理和規則。	綜合應用。	技能測驗	
	天際		2.能遵守場上安全規	1c-IV-2 評估運動風			
			範及遊戲規則。	險,維護安全的運動			
			3.能透過練習領悟如	情境。			
			何運用更順暢的動力	2c-IV-2 表現利他合群			
			鏈來穩定傳盤。	的態度,與他人理性			
			4.能了解規則,並實	溝通與和諧互動。			
			際操作單人或團體等				
			不同的飛盤賽制。				

	(四年)11 重		T	1	ı	1	T
			5.培養相互合作的班	2c-IV-3 表現自信樂			
			級氣氛,並從飛盤爭	觀、勇於挑戰的學習			
			奪賽中學習運動家精	態度。			
			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。			
第十一週	單元二 翻轉護地球	1	1.體認人類日常生活	1a-IV-2 分析個人與群	Ca-IV-3 環保永續為基	上課參與	【環境教育】
4/20~4/24	第2章 綠活行動家		中各項行為對環境保	體健康的影響因素。	礎的綠色生活型態。	平時觀察	環 J10 了解天然災害對
			護和永續的重要性。	1b-IV-3 因應生活情境		經驗分享	人類生活、生命、社會
			2.了解綠色生活型態	的健康需求,尋求解			發展與經濟產業的衝
			的意義、相關名詞和	決的健康技能和生活			擊。
			運用。	技能。			
			3.學習日常生活中可	2a-IV-3 深切體會健康			
			實踐的各種環保行	行動的自覺利益。			
			動,以達綠色生活型	2b-IV-1 堅守健康的生			
			態。	活規範、態度與價值			
			4.能影響身邊的親友	觀。			
			認識環境問題現況,	2b-IV-2 樂於實踐健康			
			並思考、規劃和執行	促進的生活型態。			
			環保行動。	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。			

第1章 飛盤 劃破 1。記識飛盤運動的各 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
大際 1c-IV-2 評估運動風 1c-IV-2 評估運動風 1c IV-2 記述 1c IV-2 表現利他合群 1c IV-3 表現自信樂 1c IV-3 表現自信樂 1c IV-3 表現自信樂 1c IV-2 運用運動比賽 1c IV-2 運用運動比賽 1c IV-2 運用運動比賽 1c IV-3 應用思考與分
 範及遊戲規則。 3.能透過練習領悟如 情境。 何運用更順暢的動力 2c-IV-2表現利他合群 的態度,與他人理性 溝通與和諧互動。 4.能了解規則,並實 溶操作單人或團體等 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。 3d-IV-2 運用運動比賽 中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分
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。
回運用更順暢的動力 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。
鏈來穩定傳盤。 的態度,與他人理性 4.能了解規則,並實際操作單人或團體等不同的飛盤賽制。 2c-IV-3表現自信樂觀、勇於挑戰的學習數、勇於挑戰的學習數。 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。 3d-IV-2運用運動比賽中的各種策略。 神。 3d-IV-3應用思考與分
4.能了解規則,並實際操作單人或團體等不同的飛盤賽制。 之c-IV-3表現自信樂觀、勇於挑戰的學習數學的學習數學的學習數學的學習數學的學習數學的學習數學的學的學習不可能可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可
際操作單人或團體等 2c-IV-3 表現自信樂 不同的飛盤賽制。 觀、勇於挑戰的學習 5.培養相互合作的班 態度。 級氣氛,並從飛盤爭 3d-IV-2 運用運動比賽 中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分
不同的飛盤賽制。
5.培養相互合作的班 態度。 級氣氛,並從飛盤爭 3d-IV-2 運用運動比賽 中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分
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
奪賽中學習運動家精 中的各種策略。 神。 3d-IV-3 應用思考與分
神。
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 <u>書</u> 。
第十二週 單元二 翻轉護地球 1 1.體認人類日常生活 1a-IV-2 分析個人與群 Ca-IV-3 環保永續為基 上課參與 【環境教育】
4/27~5/1 第 2 章 綠活行動家 中各項行為對環境保 體健康的影響因素。 礎的綠色生活型態。 平時觀察 環 J10 了解天然災害對
護和永續的重要性。 lb-IV-3 因應生活情境 經驗分享 人類生活、生命、社會
2.了解綠色生活型態 的健康需求,尋求解 發展與經濟產業的衝
的意義、相關名詞和 決的健康技能和生活 擊。
道用。
3.學習日常生活中可 2a-IV-3 深切體會健康
實踐的各種環保行 行動的自覺利益。

		動,以達綠色生活型	2b-IV-1 堅守健康的生			
		能。	活規範、態度與價值			
		4.能影響身邊的親友	觀。			
		認識環境問題現況,	2b-IV-2 樂於實踐健康			
		並思考、規劃和執行	促進的生活型態。			
		環保行動。	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。			
單元六 翻轉人生	1	1.了解自行車的種類	1c-IV-1 了解各項運動	Cb-IV-2 各項運動設施	上課參與	【戶外教育】
第2章 自行車 轉		與構造。	基礎原理和規則。	的安全使用規定。	態度檢核	戶 J2 擴充對環境的理
動騎跡		2.了解道路騎乘規則	2c-IV-1 展現運動禮	Cd-IV-1 戶外休閒運動	技能測驗	解,運用所學的知識到
		及安全事項。	節,具備運動的道德	綜合應用。		生活當中,具備觀察、
		3.了解自行車的安全	思辨和實踐能力。			描述、測量、紀錄的能
		檢查及基本設定。	2c-IV-3 表現自信樂			力。
		4.了解並能加以運用	觀、勇於挑戰的學習			
		基礎、進階的自行車	態度。			
		騎乘技術。	3c-IV-1 表現局部或全			
		5.學會騎行時的溝通	身性的身體控制能			
		手勢。	力,發展專項運動技			
		6.學會安排自行車休	能。			
		閒騎乘活動。	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。			

				,	1	1	
第十三週	單元三 健康人生逗	1	1.了解懷孕過程生理	1a-IV-1 理解生理、心	Db-IV-1 生殖器官的構	上課參與	
5/4~5/8	陣行		的變化,體認前述的	理與社會各層面健康	造、功能與保健及懷孕	平時觀察	
	第1章 美妙新生命		生理變化會影響心理	的概念。	生理、優生保健。	經驗分享	
	第二次定期評量		狀態。	1a-IV-3 評估內在與外			
			2.了解孕期相關保健	在的行為對健康造成			
			知識並養成同理與關	的衝擊與風險。			
			懷的態度。	2a-IV-2 自主思考健康			
				問題所造成的威脅感			
				與嚴重性。			
	單元六 翻轉人生	1	1.了解自行車的種類	1c-IV-1 了解各項運動	Cb-IV-2 各項運動設施	上課參與	【戶外教育】
	第2章 自行車 轉		與構造。	基礎原理和規則。	的安全使用規定。	態度檢核	戶 J2 擴充對環境的理
	動騎跡		2.了解道路騎乘規則	2c-IV-1 展現運動禮	Cd-IV-1 戶外休閒運動	技能測驗	解,運用所學的知識到
	第二次定期評量		及安全事項。	節,具備運動的道德	綜合應用。		生活當中,具備觀察、
			3.了解自行車的安全	思辨和實踐能力。			描述、測量、紀錄的能
			檢查及基本設定。	2c-IV-3 表現自信樂			力。
			4.了解並能加以運用	觀、勇於挑戰的學習			
			基礎、進階的自行車	態度。			
			騎乘技術。	3c-IV-1 表現局部或全			
			5.學會騎行時的溝通	身性的身體控制能			
			手勢。	力,發展專項運動技			
			6.學會安排自行車休	能。			
			閒騎乘活動。	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。			

				1	1	T	
第十四週	單元三 健康人生逗	1	1.了解懷孕過程生理	1a-IV-1 理解生理、心	Db-IV-1 生殖器官的構	上課參與	
5/11~5/15	陣行		的變化,體認前述的	理與社會各層面健康	造、功能與保健及懷孕	平時觀察	
	第1章 美妙新生命		生理變化會影響心理	的概念。	生理、優生保健。	經驗分享	
			狀態。	1a-IV-3 評估內在與外			
			2.了解孕期相關保健	在的行為對健康造成			
			知識並養成同理與關	的衝擊與風險。			
			懷的態度。	2a-IV-2 自主思考健康			
				問題所造成的威脅感			
				與嚴重性。			
	單元六 翻轉人生	1	1.了解自行車的種類	1c-IV-1 了解各項運動	Cb-IV-2 各項運動設施	上課參與	【戶外教育】
	第2章 自行車 轉		與構造。	基礎原理和規則。	的安全使用規定。	態度檢核	戶 J2 擴充對環境的理
	動騎跡		2.了解道路騎乘規則	2c-IV-1 展現運動禮	Cd-IV-1 戶外休閒運動	技能測驗	解,運用所學的知識到
			及安全事項。	節,具備運動的道德	綜合應用。		生活當中,具備觀察、
			3.了解自行車的安全	思辨和實踐能力。			描述、測量、紀錄的能
			檢查及基本設定。	2c-IV-3 表現自信樂			力。
			4.了解並能加以運用	觀、勇於挑戰的學習			
			基礎、進階的自行車	態度。			
			騎乘技術。	3c-IV-1 表現局部或全			
			5.學會騎行時的溝通	身性的身體控制能			
			手勢。	力,發展專項運動技			
			6.學會安排自行車休	能。			
			閒騎乘活動。	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。			

	N生(明定/印 里						
第十五週	單元三 健康人生逗	1	1.了解懷孕過程生理	1a-IV-1 理解生理、心	Db-IV-1 生殖器官的構	上課參與	
5/18~5/22	陣行		的變化,體認前述的	理與社會各層面健康	造、功能與保健及懷孕	平時觀察	
	第1章 美妙新生命		生理變化會影響心理	的概念。	生理、優生保健。	經驗分享	
			狀態。	1a-IV-3 評估內在與外			
			2.了解孕期相關保健	在的行為對健康造成			
			知識並養成同理與關	的衝擊與風險。			
			懷的態度。	2a-IV-2 自主思考健康			
				問題所造成的威脅感			
				與嚴重性。			
	單元七 球類進階	1	1.了解足球場上最常	1c-IV-1 了解各項運動	Hb-IV-1 陣地攻守性球	上課參與	
	第1章 足球 胸有		運用到的兩人配合戰	基礎原理和規則。	類運動動作組合及團隊	態度檢核	
	成足		術。	1d-IV-3 應用運動比賽	戰術。	技能測驗	
			2.了解兩人配合的執	的各項策略。			
			行重點與突破。	2c-IV-3 表現自信樂			
			3.能成功執行足球兩	觀、勇於挑戰的學習			
			人小組的配合。	態度。			
			4.能與隊友創造出戰	3d-IV-2 運用運動比賽			
			術的暗號。	中的各種策略。			
				3c-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。			
第十六週	單元三 健康人生逗	1	1.理解人生各個階段	2b-IV-2 樂於實踐健康	Aa-IV-2 人生各階段的	上課參與	【生命教育】
5/25~5/29	陣行		有不同的健康促進重	促進的生活型態。	身心發展任務與個別差	平時觀察	生 J2 進行思考時的適
	第2章 樂活新旅程		黑上。	4a-IV-1 運用適切的健	異。	小組討論	當情意與態度。
			2.體認不同階段所會	康資訊、產品與服		心得分享	【生涯規劃】
			遇到的健康問題。	務,擬定健康行動策			涯 J13 覺察自己的能力

				略。			
	單元七 球類進階	1	1.了解足球場上最常	1c-IV-1 了解各項運動	Hb-IV-1 陣地攻守性球	上課參與	
	第1章 足球 胸有		運用到的兩人配合戰	基礎原理和規則。	類運動動作組合及團隊	態度檢核	
	成足		術。	1d-IV-3 應用運動比賽	戰術。	技能測驗	
			2.了解兩人配合的執	的各項策略。			
			行重點與突破。	2c-IV-3 表現自信樂			
			3.能成功執行足球兩	觀、勇於挑戰的學習			
			人小組的配合。	態度。			
			4.能與隊友創造出戰	3d-IV-2 運用運動比賽			
			術的暗號。	中的各種策略。			
				3c-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。			
第十七週	單元三 健康人生逗	1	1.理解人生各個階段	2b-IV-2 樂於實踐健康	Aa-IV-2 人生各階段的	上課參與	【生命教育】
6/1~6/5	陣行		有不同的健康促進重	促進的生活型態。	身心發展任務與個別差	平時觀察	生 J2 進行思考時的適
	第2章 樂活新旅程		點。	4a-IV-1 運用適切的健	異。	小組討論	當情意與態度。
			2.體認不同階段所會	康資訊、產品與服		心得分享	【生涯規劃】
			遇到的健康問題。	務,擬定健康行動策			涯 J13 覺察自己的能力
				略。			
	單元七 球類進階	1	1.了解知名棒球選手	1c-IV-1 了解各項運動	Hd-IV-1 守備/跑分性球	上課參與	
	第2章 棒球 同心		的故事,並以其努力	基礎原理和規則。	類運動動作組合及團隊	分組競賽	
	合力		的態度自勉。	1d-IV-1 了解各項運動	戰術。	技能測驗	
			2.能遵守球場上安全	技能原理。			
			規則及遊戲規則。	2d-IV-2 展現運動欣賞			
			3.習得流暢打擊以及	的技巧,體驗生活的			
			跑壘之基本技巧。	美感。			

			4.能確實執行直線跑	3c-IV-1 表現局部或全			
			壘 與弧線跑壘,並了	身性的身體控制能			
			解其中差異。	力,發展專項運動技			
			5.了解「打帶跑」戰	能。			
			術的運用時機,並在	3d-IV-2 運用運動比賽			
			比賽中確實執行。	中的各種策略。			
			6.培養相互合作的班	4c-IV-2 分析並評估個			
			級氣氛。	人的體適能與運動技			
				能,修正個人的運動			
				計畫。			
第十八週	單元三 健康人生逗	1	1.理解人生各個階段	2b-IV-2 樂於實踐健康	Aa-IV-2 人生各階段的	上課參與	【生命教育】
6/8~6/12	陣行		有不同的健康促進重	促進的生活型態。	身心發展任務與個別差	平時觀察	生 J2 進行思考時的適
	第2章 樂活新旅程		點。	4a-IV-1 運用適切的健	異。	紙筆測驗	當情意與態度。
			2.體認不同階段所會	康資訊、產品與服			【生涯規劃】
			遇到的健康問題。	務,擬定健康行動策			涯 J13 覺察自己的能力
				略。			
	單元七 球類進階	1	1.了解知名棒球選手	1c-IV-1 了解各項運動	Hd-IV-1 守備/跑分性球	上課參與	
	第2章 棒球 同心		的故事,並以其努力	基礎原理和規則。	類運動動作組合及團隊	分組競賽	
	合力		的態度自勉。	1d-IV-1 了解各項運動	戰術。	技能測驗	
			2.能遵守球場上安全	技能原理。			
			規則及遊戲規則。	2d-IV-2 展現運動欣賞			
			3.習得流暢打擊以及	的技巧,體驗生活的			
			跑壘之基本技巧。	美感。			
			4.能確實執行直線跑	3c-IV-1 表現局部或全			
			壘與弧線跑壘,並了	身性的身體控制能			
			解其中差異。	力,發展專項運動技			
				能。			

-				
	5.了解「打帶跑」	」戰 3d-IV-2 運用運動比賽		
	術的運用時機,	並在中的各種策略。		
	比賽中確實執行	4c-IV-2 分析並評估個		
	6.培養相互合作的	的班 人的體適能與運動技		
	級氣氛。	能,修正個人的運動		
		計畫。		

- ◎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。