臺南市立大橋國民中學 114 學年度第 一 學期 九 年級 健體領域 健康教育科 學習課程(調整)計畫(■普通班/□特教班/■藝才班)

教材版本	康	軒	實施- (班級/		九年級	教學節數	每週(1)節,本學期	共(21)節			
課程目標	2. 了解過輕或過 3. 能夠釐清媒體 4. 了解臺灣社會 5. 能辨識資訊以 6. 透過分析不同 7. 認識壓力,並	第五冊健康 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	棄。 健體-J-A2 具備: 健體-J-B1 具備: 健體-J-B2 具備:	理解體善請	豐育與健康情境的全系 豐育與健康的資源,以 達的能力,能以同至 豐育與健康相關的科技	完,並做獨 以擬定運動 里心與人溝 支、資訊及	高立思考與分析 的與保健計畫,	的知能,進而運用 有效執行並發揮主 解體育與保健的基 學習的素養,並察	我價值與生命意義,並積 適當的策略,處理與解決 動學習與創新求變的能力 本概念,應用於日常生活 覺、思辨人與科技、資訊 重與欣賞其間的差異。	·體育與健康的問題。 ·。 ·中。			
				課	果程架構脈絡						
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習	學習重點 表現	^點	評量方式 (表現任務)	融入議題實質內涵			
第一週	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	1a-IV-2 人與群體 影響因素 1b-IV-2	を は は は は は は は は は は は は は は は は は は は	-IV-4 正向的身 意象與體重控制 畫。 -IV-1 媒體與廣 中健康消費資訊	 口頭評量 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			

		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。	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。	的辨識策略。		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。
第二週	第1單元身體密 碼面面觀 第1章鏡中自我 大不同	1. 期分影響 意 進 性 患 想 意 。	1a-IV-2 分析個 人與群體健康。 1b-IV-2 認識健康技能的實施程序 康技能和生序 念。 3b-IV-3 熟悉與 部份的決 對技能。	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 是 J2 探討面向理
第三週	第1單元身體密 1 碼面面觀 第1章鏡中自我 大不同	1. 期分影犯體意進性清語的身大響。 2. 體意的步考思想意。 2. 體意的步考思考樣為 媒體並判證明, 此, 如 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與	人與群體健康的	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J2 探討言之 教育完整的 是J2 探討自己 教討完整的 是與感、理解 是與感、理解 是與 是與 是與 是與 是與 是與 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是
第四週	第1單元身體密 1 碼面面觀	1. 分析與理解 BMI、腰臀比、體脂		Aa-IV-1 生長發育 的自我評估與因應	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【生涯規劃教育】 涯 J12 發展及評估

	第2章身體數字	肪等資訊及意義,	影響因素。	策略。		生涯決定的策略。
	大解密	以便自我檢視有	1a-IV-3 評估內	Ea-IV-4 正向的身		
		無過輕或過重。	在與外在的行為	體意象與體重控制		
		2. 理解過重或過	對健康造成的衝	計畫。		
		輕對健康造成的	擊與風險。			
		衝擊與風險,進	2a-IV-2 自主思			
		一步思考體重控	考健康問題所造			
		制的重要性。	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。			
第五週	第1單元身體密 1	1. 分析與理解	1a-IV-2 分析個	Aa-IV-1 生長發育	1. 口頭評量	【生涯規劃教育】
	碼面面觀	BMI、腰臀比、體脂	人與群體健康的	的自我評估與因應	2. 紙筆評量	涯 J12 發展及評估
	第2章身體數字	肪等資訊及意義,	影響因素。	策略。		生涯決定的策略。
	大解密	以便自我檢視有	1a-IV-3 評估內	Ea-IV-4 正向的身		
		無過輕或過重。	在與外在的行為	體意象與體重控制		
		2. 理解過重或過	對健康造成的衝	計畫。		
		輕對健康造成的	擊與風險。			
		衝擊與風險,進	2a-IV-2 自主思			
		一步思考體重控	考健康問題所造			
		制的重要性。	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。			
第六週	第1單元身體密 1	1. 能於認同自我	1a-IV-4 理解促	Ea-IV-4 正向的身	1. 口頭評量	【生涯規劃教育】
	碼面面觀	形象後,理性分析	進健康生活的策	體意象與體重控制	2. 紙筆評量	涯 J13 培養生涯規

	第3章成為更好		體重控制行動意	略、資源與規	計畫。		劃及執行的能力。
	的自己		圖。	範。	Eb-IV-1 媒體與廣		
			2. 能運用適切的	1b-IV-4 提出健	告中健康消費資訊		
			健康資訊、調整生	康自主管理的行	的辨識策略。		
			活作息、健康飲食	動策略。	Fa-IV-1 自我認同		
			和規律運動,在健	2a-IV-3 深切體	與自我實現。		
			康生活型態的範	會健康行動的自	Fb-IV-1 全人健康		
			疇中擬定體重控	覺利益與障礙。	概念與健康生活型		
			制行動策略。	2b-IV-2 樂於實	態。		
			3. 能提出適合自	踐健康促進的生			
			己自主健康管理	活型態。			
			的體重控制行動	3b-IV-1 熟悉各			
			策略,實踐健康	種自我調適技			
			生活型態。	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。			
第七週	第1單元身體密	1	1. 能於認同自我	1a-Ⅳ-4 理解促	Ea-IV-4 正向的身 1. C	1頭評量	【生涯規劃教育】
	碼面面觀		形象後,理性分析	進健康生活的策	體意象與體重控制 2. 約	氏筆評量	涯 J13 培養生涯規
	第3章成為更好		體重控制行動意	略、資源與規	計畫。		劃及執行的能力。
	的自己		圖 。	範。	Eb-IV-1 媒體與廣		
	【第一次評量		2. 能運用適切的	1b-Ⅳ-4 提出健	告中健康消費資訊		
	週】		健康資訊、調整生	康自主管理的行	的辨識策略。		
			活作息、健康飲食	動策略。	Fa-IV-1 自我認同		
			和規律運動,在健	2a-IV-3 深切體	與自我實現。		
			康生活型態的範	會健康行動的自	Fb-IV-1 全人健康		

			疇中擬定體重控	覺利益與障礙。	概念與健康生活型		
			制行動策略。	2b-IV-2 樂於實	態。		
			3. 能提出適合自	踐健康促進的生			
			己自主健康管理	活型態。			
			的體重控制行動	3b-IV-1 熟悉各			
			策略,實踐健康	種自我調適技			
			生活型態。	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。			
第八週	第1單元身體密	1	1. 能於認同自我	la-Ⅳ-4 理解促	Ea-IV-4 正向的身	1. 口頭評量	【生涯規劃教育】
	碼面面觀		形象後,理性分析	進健康生活的策	體意象與體重控制	2. 紙筆評量	涯 J13 培養生涯規
	第3章成為更好		體重控制行動意	略、資源與規	計畫。		劃及執行的能力。
	的自己			範。	Eb-IV-1 媒體與廣		
			2. 能運用適切的	1b-Ⅳ-4 提出健	告中健康消費資訊		
			健康資訊、調整生	康自主管理的行	的辨識策略。		
			活作息、健康飲食	動策略。	Fa-IV-l 自我認同		
			和規律運動,在健	2a-Ⅳ-3 深切體	與自我實現。		
			康生活型態的範	會健康行動的自	Fb-IV-1 全人健康		
			疇中擬定體重控	覺利益與障礙。	概念與健康生活型		
			制行動策略。	2b-Ⅳ-2 樂於實	態。		
			3. 能提出適合自	踐健康促進的生			
			己自主健康管理	活型態。			
			的體重控制行動	3b-Ⅳ-1 熟悉各			
			策略,實踐健康	種自我調適技			
			生活型態。	能。			

第九週 第2 單元飲食消	1						
				4a-IV-1 運用適			
第九週 第2單元飲食消				切的健康資訊、			
第 1 型 第 2 單元飲食消費新趨勢				產品與服務,擬			
第九週 第2單元飲食消費新趨勢 1 1. 了解臺灣飲食 超勢變動的可能 人與解體健康的 影響因素。 1. 口頭評量 (閱讀素養教育) 別 7 小心永證資訊來源, 判該文本 知識的正確性。 超勢 10 1. 以 部 2 與外在的行為 及保健食品應有 之相關標示,以及選購技巧。 2. 新筆日素分析與不 同性別者平均餘命健康估數的 經歷其標的改善策 公相關標示,以及選購技巧。 20-IV-2 樂於實 必 健康促進的生 活型態。 1. 了解臺灣飲食 超勢變動的可能 经申促进的生 海 2 上 IV-3 從生態、 經歷其條的改善策 公相關標示,以及選購技巧。 1. 了解臺灣飲食 1 本 IV-2 分析個 经期偿债的 经期偿债的 因素。 2. 新筆計量				定健康行動策			
関する 関				略。			
第 1 章健康飲食 超勢	第九週	第2單元飲食消 1	1. 了解臺灣飲食	1a-IV-2 分析個	Ea-IV-3 從生態、	1. 口頭評量	【閱讀素養教育】
超勢		費新趨勢	趨勢變動的可能	人與群體健康的	媒體與保健觀點看	2. 紙筆評量	閱 J7 小心求證資
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。 第 2 單元飲食消 費新趨勢 第 1 章 健康飲食 趨勢變動的可能 因素。 2.分析現令臺灣 外食、傳統食補 及保健食品對健 療的影響,並介 物食、傳統食補 及保健食品對健 力力、心水證資 就來源,刺請文本 和識的正確性。 第 2 單元飲食消 人與群體健康的 及素。 2.分析現今臺灣 外食、傳統食補 在與外在的行為 對健康造成的衝 療的影響,並介 外食、傳統食品對健 康的影響,並介 多健康、促進的生 水管四素分析與不 (第1章健康飲食	因素。	影響因素。	飲食趨勢。		訊來源,判讀文本
及保健食品對健療验成的衝擊與風險。 2b-IV-2 樂於實 整與風險。 2b-IV-2 樂於實 整健康促進的生活型態。 第 1 單 第 2 單元飲食消費新趨勢 第 1 章健康飲食 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 外食、傳統食補 及保健食品對健康的 教響因素。 2.分析現今臺灣 外食、傳統食補 及保健食品對健康的 教學因素。 2.分析現今臺灣 外食、傳統食補 及保健食品對健康 查別 在與外在的行為 對健康造成的衝 擊與風險。 2b-IV-2 樂於實 之相關標示,以 及選購技巧。 第 1 單 2 單元飲食消費 的影響,並介 超健康食品應有 之相關標示,以 及選購技巧。 第 2 單元飲食消費 和 2 單元飲食消費 和 2 型元飲食消費 和 2 型元飲食消費 和 2 型元飲食消費 和 3 型態。 第 1 1 和 9 第 2 單元飲食消費 和 1 1 和 9 如何辨識 消費資訊以選購 在與外在的行為 的自我評估與因應 第 2 單元飲食消費 和 2 單元飲食消費 和 2 型元飲食消費 和 2 型元飲食消費 和 2 型元飲食消費 和 2 型元飲食消費 和 2 工厂 2 學家生活中		趨勢	2. 分析現今臺灣	1a-IV-3 評估內	Fb-IV-2 健康狀態		知識的正確性。
# 的影響,並介紹健康食品應有之相關標示,以及選購技巧。			外食、傳統食補	在與外在的行為	影響因素分析與不		
第十週 第2單元飲食消費 1 1. 了解臺灣飲食 超勢變動的可能 因素。 1 1. 了解臺灣飲食 超勢變動的可能 因素。 1 2. 公析現今臺灣 飲食 機會, 在與外在的行為 好健康会品應有 之相關標示,以及選購技巧。 1 2. 公析現今臺灣 於食總費。 1 2. 公析現今臺灣 於食總費。 1 2. 然筆評量 1 1. 口頭評量 2. 然筆評量 第1章健康飲食 超勢 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。 2 1. 口頭評量 2. 紙筆評量 2 2. 紙筆評量 第十一週 第2單元飲食消費新趨勢 1 1. 知曉如何辨識 清費資訊以選購 在與外在的行為 消費資訊以選購 在與外在的行為 的自我評估與因應 1 1. 口頭評量 2. 紙筆評量 1 1. 口頭評量 2. 紙筆評量			及保健食品對健	對健康造成的衝	同性別者平均餘命		
第十週 第2單元飲食消費新趨勢 1 1.了解臺灣飲食 超勢變動的可能 超勢變動的可能 因素。 2.分析現今臺灣 1.2 計畫 2. 新華計量 2.			康的影響,並介	擊與風險。	健康指標的改善策		
第十週 第2單元飲食消費新趨勢 1 1 2 9 分析個			紹健康食品應有	2b-IV-2 樂於實	略。		
第十週 第2單元飲食消費新趨勢 1 1.了解臺灣飲食 趨勢變動的可能 趨勢變動的可能 因素。 L與群體健康的 影響與保健觀點看 飲食趨勢。 2.紙筆評量 1.口頭評量 2.紙筆評量 III 財 計 以下			之相關標示,以	踐健康促進的生			
費新趨勢 第 1 章健康飲食 趨勢 超勢變動的可能 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。 人與群體健康的 影響因素。 1 a-IV-3 評估內 在與外在的行為 擊與風險。 2b-IV-2 樂於實 之相關標示,以 及選購技巧。 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。 2. 紙筆評量 閱 J7 小心求證資 訊來源,判讀文本 知識的正確性。 第 2 單元飲食消 費新趨勢 1 1. 知曉如何辨識 消費資訊以選購 1a-IV-3 評估內 在與外在的行為 有理學不能內 在與外在的行為 Aa-IV-1 生長發育 的自我評估與因應 1. 口頭評量 2. 紙筆評量 【生命教育】 生 J5 覺察生活中			及選購技巧。	活型態。			
第1章健康飲食 超勢	第十週	第2單元飲食消 1	1. 了解臺灣飲食	1a-IV-2 分析個	Ea-IV-3 從生態、	1. 口頭評量	【閱讀素養教育】
超勢		費新趨勢	趨勢變動的可能	人與群體健康的	媒體與保健觀點看	2. 紙筆評量	閱 J7 小心求證資
Aa-IV-1 生長發育 1. 口頭評量 1. 口頭評量 1. 口頭評量 1. 口頭評量 1. 工具外在的行為 1. 工具种量 1. 工具种类 1. 工具种类		第1章健康飲食	因素。	影響因素。	飲食趨勢。		訊來源,判讀文本
及保健食品對健康的影響,並介與的影響,並介紹健康食品應有之相關標示,以及選購技巧。 第十一週 第2單元飲食消費新趨勢		趨勢	2. 分析現今臺灣	1a-IV-3 評估內	Fb-IV-2 健康狀態		知識的正確性。
康的影響,並介紹健康食品應有 2b-IV-2 樂於實 2b-IV-2 樂於實 2b-IV-2 樂於實 2b-IV-2 樂於實 2d關標示,以 及選購技巧。 活型態。			外食、傳統食補	在與外在的行為	影響因素分析與不		
紹健康食品應有 2b-IV-2 樂於實			及保健食品對健	對健康造成的衝	同性別者平均餘命		
第十一週 第2單元飲食消費 1 1. 知曉如何辨識 有數 1. 知曉如何辨識 在與外在的行為 的自我評估與因應 1. 口頭評量 (生命教育) 生 J5 覺察生活中			康的影響,並介	擊與風險。	健康指標的改善策		
第十一週 第2單元飲食消 1 1. 知曉如何辨識 1a-IV-3 評估內 的自我評估與因應 Aa-IV-1 生長發育 的自我評估與因應 1. 口頭評量 2. 紙筆評量 【生命教育】 生 J5 覺察生活中			紹健康食品應有	2b-Ⅳ-2 樂於實	略。		
第十一週 第2單元飲食消 1 1. 知曉如何辨識 1a-IV-3 評估內 Aa-IV-1 生長發育 1. 口頭評量 【生命教育】 費新趨勢 消費資訊以選購 在與外在的行為 的自我評估與因應 2. 紙筆評量 生 J5 覺察生活中			之相關標示,以	踐健康促進的生			
費新趨勢 消費資訊以選購 在與外在的行為 的自我評估與因應 2. 紙筆評量 生 J5 覺察生活中			及選購技巧。	活型態。			
	第十一週	第2單元飲食消 1	1. 知曉如何辨識	1a-IV-3 評估內	Aa-IV-1 生長發育	1. 口頭評量	【生命教育】
第2章「食」事 對健康造成的衝 策略。 的各種迷思,在生		費新趨勢	消費資訊以選購	在與外在的行為	的自我評估與因應	2. 紙筆評量	生 J5 覺察生活中
		第2章「食」事		對健康造成的衝	策略。		的各種迷思,在生

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

C3-1 领域字音跃性	求「識」		合適的健康產品,	擊與風險。	Eb-IV-1 媒體與廣		活作息、健康促
			並力行於生活中。	la-Ⅳ-4 理解促	告中健康消費資訊		進、飲食運動、休
			2. 了解消費者的	進健康生活的策	的辨識策略。		閒娛樂、人我關係
			權益與應盡的義	略、資源與規	Eb-IV-3 健康消費		等課題上進行價值
			務,成為理性、	範。	問題的解決策略與		思辨,尋求解決之
			健康的消費者。	3b-IV-3 熟悉大	社會關懷。		道。
				部份的決策與批	Fb-IV-2 健康狀態		【閱讀素養教育】
				判技能。	影響因素分析與不		閱 J7 小心求證資
				4a-IV-1 運用適	同性別者平均餘命		訊來源,判讀文本
				切的健康資訊、	健康指標的改善策		知識的正確性。
				產品與服務,擬	略。		
				定健康行動策			
				略。			
第十二週	第2單元飲食消	1	1. 知曉如何辨識	1a-IV-3 評估內	Aa-IV-1 生長發育	1. 口頭評量	【生命教育】
	費新趨勢		消費資訊以選購	在與外在的行為	的自我評估與因應	2. 紙筆評量	生 J5 覺察生活中
	第2章「食」事		合適的健康產品,	對健康造成的衝	策略。		的各種迷思,在生
	求「識」		並力行於生活中。	擊與風險。	Eb-IV-1 媒體與廣		活作息、健康促
			2. 了解消費者的	1a-IV-4 理解促	告中健康消費資訊		進、飲食運動、休
			權益與應盡的義	進健康生活的策	的辨識策略。		閒娛樂、人我關係
			務,成為理性、	略、資源與規	Eb-IV-3 健康消費		等課題上進行價值
			健康的消費者。	範。	問題的解決策略與		思辨,尋求解決之
				3b-IV-3 熟悉大	社會關懷。		道。
				部份的決策與批	Fb-IV-2 健康狀態		【閱讀素養教育】
				判技能。	影響因素分析與不		閱 J7 小心求證資
				4a-IV-1 運用適	同性別者平均餘命		訊來源,判讀文本
				切的健康資訊、	健康指標的改善策		知識的正確性。
				產品與服務,擬	略。		
				定健康行動策			

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

			略。			
第十三週	第2單元飲食消 1	1. 知曉如何辨識	1a-IV-3 評估內	Aa-IV-1 生長發育	1. 口頭評量	【生命教育】
	費新趨勢	消費資訊以選購	在與外在的行為	的自我評估與因應	2. 紙筆評量	生 J5 覺察生活中
	第2章「食」事	合適的健康產品,	對健康造成的衝	策略。		的各種迷思,在生
	求「識」	並力行於生活中。	擊與風險。	Eb-IV-1 媒體與廣		活作息、健康促
		2. 了解消費者的	1a-IV-4 理解促	告中健康消費資訊		進、飲食運動、休
		權益與應盡的義	進健康生活的策	的辨識策略。		閒娛樂、人我關係
		務,成為理性、	略、資源與規	Eb-IV-3 健康消費		等課題上進行價值
		健康的消費者。	範。	問題的解決策略與		思辨,尋求解決之
			3b-IV-3 熟悉大	社會關懷。		道。
			部份的決策與批	Fb-IV-2 健康狀態		【閱讀素養教育】
			判技能。	影響因素分析與不		閱 J7 小心求證資
			4a-IV-1 運用適	同性別者平均餘命		訊來源,判讀文本
			切的健康資訊、	健康指標的改善策		知識的正確性。
			產品與服務,擬	略。		
			定健康行動策			
			略。			
第十四週	第3單元快樂人 1	1. 能分析不同情	1a-IV-2 分析個	Fa-IV-1 自我認同	1. 口頭評量	【生命教育】
	生開步走	境下,情緒的產生	人與群體健康的	與自我實現。	2. 紙筆評量	生 J2 探討完整的
	第1章與情緒過	與變化。	影響因素。	Fa-IV-4 情緒與壓		人的各個面向,包
	招	2. 能意識到情緒	2a-IV-2 自主思	力因應與調適的方		括身體與心理、理
	【第二次定期評	可能影響行為表	考健康問題所造	案。		性與感性、自由與
	量】	現。	成的威脅感與嚴			命定、境遇與嚮
		3. 熟悉情緒調適	重性。			往,理解人的主體
		技能, 並能運用其	3b-IV-1 熟悉各			能動性,培養適切
		調適個人身心。	種自我調適技			的自我觀。
		4. 面對不同的情	能。			
		緒,能善用調適	4a-IV-2 自我監			

	ECIMEDITE		情緒的方法,以	督、增強個人促			
			做出適宜的反	進健康的行動,			
			應。	並反省修正。			
第十五週	第3單元快樂人	1	1. 能分析不同情	1a-IV-2 分析個	Fa-IV-1 自我認同	1. 口頭評量	【生命教育】
	生開步走		境下,情緒的產生	人與群體健康的	與自我實現。	2. 紙筆評量	生 J2 探討完整的
	第1章與情緒過		與變化。	影響因素。	Fa-IV-4 情緒與壓		人的各個面向,包
	招		2. 能意識到情緒	2a-IV-2 自主思	力因應與調適的方		括身體與心理、理
			可能影響行為表	考健康問題所造	案。		性與感性、自由與
			現。	成的威脅感與嚴			命定、境遇與嚮
			3. 熟悉情緒調適	重性。			往,理解人的主體
			技能, 並能運用其	3b-IV-1 熟悉各			能動性,培養適切
			調適個人身心。	種自我調適技			的自我觀。
			4. 面對不同的情	能。			
			緒,能善用調適	4a-IV-2 自我監			
			情緒的方法,以	督、增強個人促			
			做出適宜的反	進健康的行動,			
			應。	並反省修正。			
第十六週	第3單元快樂人	1	1. 分析生活中造	1a-IV-2 分析個	Fa-IV-1 自我認同	1. 口頭評量	【生命教育】
	生開步走		成壓力來源的因	人與群體健康的	與自我實現。	2. 紙筆評量	生 J2 探討完整的
	第2章與壓力同		素。	影響因素。	Fa-IV-4 情緒與壓		人的各個面向,包
	行		2. 能自主思考壓	2a-IV-2 自主思	力因應與調適的方		括身體與心理、理
			力對健康造成的	考健康問題所造	案。		性與感性、自由與
			影響。	成的威脅感與嚴			命定、境遇與嚮
			3. 能運用抗壓能	重性。			往,理解人的主體
			力技能,自我調適	3b-IV-1 熟悉各			能動性,培養適切
			经解壓力。	種自我調適技			的自我觀。
			4. 能根據不同的	能。			
			壓力源,調整修	4a-Ⅳ-2 自我監			

		正個人的抗壓方	督、增強個人促			
		法。	進健康的行動,			
			並反省修正。			
第十七週	第3單元快樂人 1	1. 分析生活中造	1a-Ⅳ-2 分析個	Fa-IV-1 自我認同	1. 口頭評量	【生命教育】
	生開步走	成壓力來源的因	人與群體健康的	與自我實現。	2. 紙筆評量	生 J2 探討完整的
	第2章與壓力同	素。	影響因素。	Fa-IV-4 情緒與壓		人的各個面向,包
	行	2. 能自主思考壓	2a-IV-2 自主思	力因應與調適的方		括身體與心理、理
		力對健康造成的	考健康問題所造	案。		性與感性、自由與
		影響。	成的威脅感與嚴			命定、境遇與嚮
		3. 能運用抗壓能	重性。			往,理解人的主體
		力技能,自我調適	3b-IV-1 熟悉各			能動性,培養適切
		经解壓力。	種自我調適技			的自我觀。
		4. 能根據不同的	能。			
		壓力源,調整修	4a-IV-2 自我監			
		正個人的抗壓方	督、增強個人促			
		法。	進健康的行動,			
			並反省修正。			
第十八週	第3單元快樂人 1	1. 認識青少年常	1a-Ⅳ-3 評估內	Fa-IV-4 情緒與壓	1. 口頭評量	【人權教育】
	生開步走	見的異常行為,並	在與外在的行為	力因應與調適的方	2. 紙筆評量	人 J6 正視社會中
	第3章身心健康	經由自主思考,能	對健康造成的衝	案。		的各種歧視,並採
	不迷惘	說出異常行為造	擊與風險。	Fa-IV-5 心理健康		取行動來關懷與保
		成的衝擊。	2a-IV-2 自主思	的促進方法與異常		護弱勢。
		2. 能透過增強個	考健康問題所造	行為的預防方法。		
		人心理來促進健	成的威脅感與嚴			
		康,預防異常行為	重性。			
		的發生。	3b-IV-2 熟悉各			
			種人際溝通互動			
			技能。			

C5-1 领线子目标信							
			3. 針對異常行為,	4a-IV-1 運用適			
			對他人能有同理	切的健康資訊、			
			心。	產品與服務,擬			
			4. 針對異常行為	定健康行動策			
			能尋求醫療協	略。			
			助。	4a-IV-2 自我監			
				督、增強個人促			
				進健康的行動,			
				並反省修正。			
第十九週	第3單元快樂人	1	1. 認識青少年常	1a-IV-3 評估內	Fa-IV-4 情緒與壓	1. 口頭評量	【人權教育】
	生開步走		見的異常行為,並	在與外在的行為	力因應與調適的方	2. 紙筆評量	人 J6 正視社會中
	第3章身心健康		經由自主思考,能	對健康造成的衝	案。		的各種歧視,並採
	不迷惘		說出異常行為造	擊與風險。	Fa-IV-5 心理健康		取行動來關懷與保
			成的衝擊。	2a-IV-2 自主思	的促進方法與異常		護弱勢。
			2. 能透過增強個	考健康問題所造	行為的預防方法。		
			人心理來促進健	成的威脅感與嚴			
			康,預防異常行為	重性。			
			的發生。	3b-IV-2 熟悉各			
			3. 針對異常行為,	種人際溝通互動			
			對他人能有同理	技能。			
			心。	4a-IV-1 運用適			
			4. 針對異常行為	切的健康資訊、			
			能尋求醫療協	產品與服務,擬			
			助。	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。			
第二十週	第3單元快樂人	1	1. 認識青少年常	1a-IV-3 評估內	Fa-IV-4 情緒與壓	1. 口頭評量	【人權教育】
	生開步走		見的異常行為,並	在與外在的行為	力因應與調適的方	2. 紙筆評量	人 J6 正視社會中
	第3章身心健康		經由自主思考,能	對健康造成的衝	案。		的各種歧視,並採
	不迷惘		說出異常行為造	擊與風險。	Fa-IV-5 心理健康		取行動來關懷與保
	【第三次評量		成的衝擊。	2a-IV-2 自主思	的促進方法與異常		護弱勢。
	週】		2. 能透過增強個	考健康問題所造	行為的預防方法。		
			人心理來促進健	成的威脅感與嚴			
			康,預防異常行為	重性。			
			的發生。	3b-IV-2 熟悉各			
			3. 針對異常行為,	種人際溝通互動			
			對他人能有同理	技能。			
			13° °	4a-IV-1 運用適			
			4. 針對異常行為	切的健康資訊、			
			能尋求醫療協	產品與服務,擬			
			助。	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。			
第二十一週	第1單元身體密	1	1. 藉由思考自己	1a-IV-2 分析個	Aa-IV-1 生長發育	1. 口頭評量	【生命教育】
	碼面面觀		期待的理想樣貌,	人與群體健康的	的自我評估與因應	2. 紙筆評量	生 J2 探討完整的
	第2單元飲食消		分析身體意象的	影響因素。	策略。	3. 上台發表	人的各個面向,包
	費新趨勢		影響因素。	1a-IV-3 評估內	Ea-IV-3 從生態、		括身體與心理、理
	第3單元快樂人		2. 思辨媒體或廣	在與外在的行為	媒體與保健觀點看		性與感性、自由與
	生開步走		告中身體意象訊	對健康造成的衝	飲食趨勢。		命定、境遇與嚮
	複習第1~3單		息,澄清迷思。	擊與風險。	Ea-IV-4 正向的身		往,理解人的主體

C5-1 領域學習課程(調整)計畫				
元	3. 認識BMI、腰臀	la-IV-4 理解促	體意象與體重控制	能動性,培養適切
【結業式】	比、體脂肪。	進健康生活的策	計畫。	的自我觀。
	4. 理解過重或過	略、資源與規	Eb-IV-1 媒體與廣	【生涯規劃教育】
	輕的健康風險。	範。	告中健康消費資訊	涯 J12 發展及評估
	5. 理性分析體重	1b-IV-2 認識健	的辨識策略。	生涯決定的策略。
	控制行動意圖。	康技能和生活技	Eb-IV-3@健康消費	涯 J13 培養生涯規
	6. 擬定體重控制	能的實施程序概	問題的解決策略與	劃及執行的能力。
	行動策略。	念。	社會關懷。	【人權教育】
	7. 能提出適合自	1b-W-4 提出健	Fa-IV-1 自我認同	人 J6 正視社會中
	己自主健康管理	康自主管理的行	與自我實現。	的各種歧視,並採
	的體重控制行動	動策略。	Fb-IV-1 全人健康	取行動來關懷與保
	策略並實踐。	2a-IV-2 自主思	概念與健康生活型	護弱勢。
	8. 了解飲食趨勢	考健康問題所造	態。	【閱讀素養教育】
	變動的可能因素。	成的威脅感與嚴	Fb-IV-2 健康狀態	閱 J7 小心求證資
	9. 外食、傳統食補	重性。	影響因素分析與不	訊來源,判讀文本
	以及保健食品對	2a-Ⅳ-3 深切體	同性別者平均餘命	知識的正確性。
	健康的影響。	會健康行動的自	健康指標的改善策	【生命教育】
	10. 辨識消費資訊	覺利益與障礙。	略。	生 J2 探討完整的
	以選購合適的健	2b-W-2 樂於實		人的各個面向,包
	康產品。	踐健康促進的生		括身體與心理、理
	11. 消費者的權益	活型態。		性與感性、自由與
	與義務。	3b-IV-1 熟悉各		命定、境遇與嚮
	12. 不同情境下情	種自我調適技		往,理解人的主體
	緒的產生與變化。	能。		能動性,培養適切
	13. 情緒可能影響	3b-IV-3 熟悉大		的自我觀。
	行為表現。	部份的決策與批		生 J5 覺察生活中
	14. 熟悉情緒調適	判技能。		的各種迷思,在生
	技能。	4a-Ⅳ-1 運用適		活作息、健康促

CJ-1 (例以字自体性(侧定/川里			
	15. 面對不同的情	切的健康資訊、	進、飲食運動、休
	緒,能調整修正個	產品與服務,擬	閒娛樂、人我關係
	人的情緒調適方	定健康行動策	等課題上進行價值
	法。	略。	思辨,尋求解決之
	16. 造成壓力來源		道。
	的因素。		
	17. 自主思考壓力		
	對健康造成的影		
	響。		
	18. 運用抗壓能力		
	技能,自我調適舒		
	緩壓力。		
	19. 根據不同的壓		
	力源,調整修正個		
	人抗壓方法。		
	20. 常見的異常行		
	為。		
	21. 預防異常行		
	為。		
	22. 對他人能有同		
	理心。		
	23. 異常行為能尋		
	求醫療協助。		

- ◎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。

臺南市立大橋國民中學 114 學年度第 二 學期 九 年級 健體領域 健康教育科 學習課程(調整)計畫(■普通班/□特教班/■藝才班)

教材版本	康」	軒	實施年級 (班級/組別)	九年級	教學節數	每週(1)節,本學期	共(17)節			
課程目標	第六冊健康 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-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 學習	目標學	學習重點 習表現	學習內容	評量方式 (表現任務)	融入議題實質內涵			

第一週	第1單元「性」 福方程式 青春 「性」	1	1. 一本以理以自衝擊之。 如此,方欲理,有人,有人,有人,有人,有人,有人,有人,有人,有人,有人,有人,有人,有人,	1a-IV-4 理化 理活與 等 1b-IV-2 和施 1b-IV-2 和施 2b-IV-1 生類 認生程 堅規值熟策 以一 以 的 。 2b-IV-3 次 的 能 数 。 2b-IV-3 次 的 能 数 。 2b-IV-3 次 的 的 。 2b-IV-3 次 的 的 。 2b-IV-3 次 的 。 2b-IV-3 次 的 。 2b-IV-3 次 的 。 2b-IV-3 次 的 。 2b-IV-3 次 的 。 2b-IV-3 次 的 。 2b-IV-3 次 。 2b-IV-3 次 。 2b-IV-3 次 。 2b-IV-3 次 。 2b-IV-3 次 。 2b-IV-3 次 。 2b-IV-3 次 。 2b-IV-3 次 。 2b-IV-3 次 。 2b-IV-3 次 。 2b-IV-3 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 3 2 3	Db-IV-2 青春期身 心變健 動。 Db-IV-6 青週 的上IV-6 青月期 明的 一IV-7 是 一IV-7 建立 的一IV-7 建立 的典 的批判能 的, Db-IV-1 健康,情。	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。
第二週		0					
第三週	第1單元「性」 福方程式	1	1. 辨識生活情境中潛藏的色情資	1a-IV-4 理解促 進健康生活的策	Db-IV-2 青春期身 心變化的調適與性	1. 情意評量 2. 認知評量	【性別平等教育】 性 J6 探究各種符
	個刀任式 第1章青春		訊,覺察色情資	略、資源與規	衝動健康因應的策	4. 秘知計里	號中的性別意涵及
			訊對個人身心健	· 貝 <i>你</i> · 只 · · · · · · · · · · · · · · · · ·	略 。		从下的性別息個及 人際溝通中的性別
	14.1		康的影響,能採	1b-IV-2 認識健	Db-IV-6 青少年性		問題。
			取批判性思考技	康技能和生活技	行為之法律規範與		19170
			巧對色情資訊內	能的實施程序概	明智抉擇。		
			容提出質疑。	念。	Db-IV-7 健康性價		
			2. 了解青少年懷	2b-IV-1 堅守健	值觀的建立,色情		
			孕可能面對的挑	康的生活規範、	的辨識與色情訊息		
			戰與選擇,願意	態度與價值觀。	的批判能力。		
			慎重面對關於	3b-IV-3 熟悉大			
			「性」的所有決	部份的決策與批			

CJ-1 领域子自称性			定,並勇於尋求	判技能。			
			外在資源協助。				
第四週	第1單元「性」	1	1. 澄清性傳染病	1a-IV-3 評估內	Db-IV-8 愛滋病及	1. 情意評量	【人權教育】
	福方程式		相關迷思,認識	在與外在的行為	其它性病的預防方	2. 認知評量	人 J6 正視社會中
	第2章性病防護		性傳染病的嚴重	對健康造成的衝	法與關懷。		的各種歧視,並採
	網網		性與對生活品質	擊與風險。			取行動來關懷與保
			的影響,了解並	2a-IV-2 自主思			護弱勢。
			願意採取正確的	考健康問題所造			
			預防方法。	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。			
第五週	第1單元「性」	1	1. 澄清性傳染病	1a-IV-3 評估內	Db-IV-8 愛滋病及	1. 情意評量	【人權教育】
	福方程式		相關迷思,認識性	在與外在的行為	其它性病的預防方	2. 認知評量	人 J6 正視社會中
	第2章性病防護		傳染病的嚴重性	對健康造成的衝	法與關懷。		的各種歧視,並採
	網		與對生活品質的	擊與風險。			取行動來關懷與保
			影響,了解並願意	2a-IV-2 自主思			護弱勢。
			採取正確的預防	考健康問題所造			
			方法。	成的威脅感與嚴			
			2. 建立關懷與支	重性。			
			持爱滋感染者的	4b-IV-3 公開進			
			態度,願意參與	行健康倡導,展			
			並倡議愛滋關懷	現對他人促進健			
			行動。	康的信念或行為			
				的影響力。			

第六週	第1單元「性」	1	1. 建立關懷與支	1a-IV-3 評估內	Db-IV-8 愛滋病及	1. 情意評量	【人權教育】
	福方程式		持愛滋感染者的	在與外在的行為	其它性病的預防方	2. 認知評量	人 J6 正視社會中
	第2章性病防護		態度,願意參與	對健康造成的衝	法與關懷。		的各種歧視,並採
	網		並倡議愛滋關懷	擊與風險。			取行動來關懷與保
			行動。	2a-IV-2 自主思			護弱勢。
				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。			
第七週	第2單元綠色生	1	1. 了解及關心全	1a-IV-3 評估內	Ca-IV-1 健康社區	1. 認知評量	【國際教育】
	活愛地球		球及臺灣目前面	在與外在的行為	的相關問題改善策	2. 情意評量	國 J1 理解我國發
	第1章全民總動		臨的環境問題,	對健康造成的衝	略與資源。		展和全球之關聯
	員		理解環境問題對	擊與風險。	Ca-IV-2 全球環境		性。
	【第一次評量		人類健康造成的	2a-IV-1 關注健	問題造成的健康衝		國 J10 了解全球永
	週】		可能危害。	康議題本土、國	擊與影響。		續發展之理念。
				際現況與趨勢。			國 J12 探索全球議
				3b-IV-3 熟悉大			題,並構思永續發
				部份的決策與批			展的在地行動方
				判技能。			案。
				4a-IV-1 運用適			【環境教育】
				切的健康資訊、			環 J4 了解永續發
				產品與服務,擬			展的意義(環境、
				定健康行動策			社會、與經濟的均
				略。			衡發展)與原則。

							で TF フカカル 人口
							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。
第八週	第2單元綠色生	1	1. 分析及判斷人	1a-IV-3 評估內	Ca-IV-1 健康社區	1. 認知評量	【國際教育】
	活愛地球		類行為(含消費、	在與外在的行為	的相關問題改善策		國 J1 理解我國發
	第1章全民總動		飲食等)、科技發	對健康造成的衝	略與資源。		展和全球之關聯
	員		展與環境之間的	擊與風險。	Ca-IV-2 全球環境		性。
			交互影響。	2a-IV-1 關注健	問題造成的健康衝		國 J10 了解全球永
				康議題本土、國	擊與影響。		續發展之理念。
				際現況與趨勢。			國 J12 探索全球議
				3b-IV-3 熟悉大			題,並構思永續發
				部份的決策與批			展的在地行動方
				判技能。			案。
				4a-IV-1 運用適			【環境教育】
				切的健康資訊、			環 J4 了解永續發
				產品與服務,擬			展的意義(環境、
				定健康行動策			社會、與經濟的均
				略。			衡發展) 與原則。
							環 J5 了解聯合國

C5-1 领线字目标信			1		1		
							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。
第九週	第2單元綠色生	1	1. 探究臺灣環境	1a-IV-3 評估內	Ca-IV-1 健康社區	1. 認知與技能評量	【國際教育】
	活愛地球		問題,並檢視自己	在與外在的行為	的相關問題改善策	2. 情意評量	國 J1 理解我國發
	第1章全民總動		對環境永續發展	對健康造成的衝	略與資源。		展和全球之關聯
	員		的作為。	擊與風險。	Ca-IV-2 全球環境		性。
			2. 運用現有資	2a-IV-1 關注健	問題造成的健康衝		國 J10 了解全球永
			源,提出個人對	康議題本土、國	擊與影響。		續發展之理念。
			於人類如何因應	際現況與趨勢。			國 J12 探索全球議
			全球環境變遷的	3b-IV-3 熟悉大			題,並構思永續發
			觀點與立場。	部份的決策與批			展的在地行動方
				判技能。			案。
				4a-IV-1 運用適			【環境教育】
				切的健康資訊、			環 J4 了解永續發
				產品與服務,擬			展的意義(環境、
				定健康行動策			社會、與經濟的均
				略。			衡發展)與原則。
							環 J5 了解聯合國
							推動永續發展的背

C5-1 负线字目标信		ſ	1				
							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。
第十週	第2單元綠色生	1	1. 覺察個人日常	1a-Ⅳ-4 理解促	Ca-IV-3 環保永續	1. 認知與技能評量	【國際教育】
	活愛地球		消費行為對環境	進健康生活的策	為基礎的綠色生活	2. 情意評量	國 J1 理解我國發
	第2章做個有型		的影響,並體認個	略、資源與規	型態。		展和全球之關聯
	的地球人		人行為有助於維	範。	Ea-IV-3 從生態、		性。
			繋健康環境。	2a-IV-3 深切體	媒體與保健觀點看		國 J10 了解全球永
			2. 分析自身促進	會健康行動的自	飲食趨勢。		續發展之理念。
			環境保護行動,	覺利益與障礙。			國 J12 探索全球議
			在不同情境下的	3b-Ⅳ-4 因應不			題,並構思永續發
			有利因素與障礙	同的生活情境,			展的在地行動方
			因素。	善用各種生活技			案。
				能,解決健康問			【環境教育】
				題。			環 J4 了解永續發
				4b-IV-3 公開進			展的意義(環境、
				行健康倡導,展			社會、與經濟的均
				現對他人促進健			衡發展)與原則。
				康的信念或行為			環 J6 了解世界人
				的影響力。			口數量增加、糧食
							供給與營養的永續

C5-1 领域子自脉信							
							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。
第十一週	第2單元綠色生	1	1. 因應不同生活	1a-IV-4 理解促	Ca-IV-3 環保永續	1. 認知與技能評量	【國際教育】
	活愛地球		情境,運用適合	進健康生活的策	為基礎的綠色生活	2. 情意評量	國 J1 理解我國發
	第2章做個有型		的生活技能,促	略、資源與規	型態。		展和全球之關聯
	的地球人		進環境保護行為	範。	Ea-IV-3 從生態、		性。
	【第二次評量		實踐於日常生活	2a-IV-3 深切體	媒體與保健觀點看		國 J10 了解全球永
	週】		中。	會健康行動的自	飲食趨勢。		續發展之理念。
				覺利益與障礙。			國 J12 探索全球議
				3b-IV-4 因應不			題,並構思永續發
				同的生活情境,			展的在地行動方
				善用各種生活技			案。
				能,解決健康問			【環境教育】
				題。			環 J4 了解永續發
				4b-IV-3 公開進			展的意義(環境、
				行健康倡導,展			社會、與經濟的均
				現對他人促進健			衡發展)與原則。
				康的信念或行為			環 J6 了解世界人
				的影響力。			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。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

第十二週	第2單元綠色生 1	1. 公開倡導環境	1a-Ⅳ-4 理解促	Ca-IV-3 環保永續	1. 認知評量	【國際教育】
- 東十一週 						
	活愛地球	保護行動,展現	進健康生活的策	為基礎的綠色生活	2. 情意評量	國 J1 理解我國發
	第2章做個有型	自身影響力。	略、資源與規	型態。		展和全球之關聯
	的地球人		範。	Ea-IV-3 從生態、		性。
			2a-IV-3 深切體	媒體與保健觀點看		國 J10 了解全球永
			會健康行動的自	飲食趨勢。		續發展之理念。
			覺利益與障礙。			國 J12 探索全球議
			3b-Ⅳ-4 因應不			題,並構思永續發
			同的生活情境,			展的在地行動方
			善用各種生活技			案。
			能,解決健康問			【環境教育】
			題。			環 J4 了解永續發
			4b-IV-3 公開進			展的意義(環境、
			行健康倡導,展			社會、與經濟的均
			現對他人促進健			衡發展)與原則。
			康的信念或行為			環 J6 了解世界人
			的影響力。			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。
第十三週	第3單元健康生 1	1. 了解健康生活	1b-IV-3 因應生	Da-IV-4 健康姿	1. 情意評量	【生命教育】
	活實踐家	方式對健康的影	活情境的健康需	勢、規律運動、充	2. 技能評量	生 J5 覺察生活中
	第1章健康我最	響力,並且能在生	求,尋求解決的	分睡眠的維持與實	3. 上台發表	的各種迷思,在生
	型	活中實踐健康生	健康技能和生活	踐策略。		活作息、健康促
		活型態。	技能。	Fb-IV-3 保護性的		進、飲食運動、休

	r				T.		
			2. 熟悉生活技能	2a-IV-2 自主思	健康行為。		閒娛樂、人我關係
			概念,並能運用	考健康問題所造			等課題上進行價值
			生活技能解決日	成的威脅感與嚴			思辨,尋求解決之
			常生活中的健康	重性。			道。
			問題,提高施行	3b-IV-4 因應不			
			健康行為的自我	同的生活情境,			
			效能。	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。			
第十四週	第3單元健康生	1	1. 熟悉健康行為	1b-IV-3 因應生	Da-IV-4 健康姿	1. 認知評量	【生命教育】
	活實踐家		的建立歷程,並	活情境的健康需	勢、規律運動、充	2. 行為評量	生 J5 覺察生活中
	第1章健康我最		且能採用合適方	求,尋求解決的	分睡眠的維持與實		的各種迷思,在生
	型		法解決建立健康	健康技能和生活	踐策略。		活作息、健康促
	(第二次定期評量)		行為中遭遇的健	技能。	Fb-IV-3 保護性的		進、飲食運動、休
	里丿		康問題。	2a-IV-2 自主思	健康行為。		閒娛樂、人我關係
				考健康問題所造			等課題上進行價值
				成的威脅感與嚴			思辨,尋求解決之
				重性。			道。
				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			

	Г		T			T	
				督、增強個人促			
				進健康的行動,			
				並反省修正。			
第十五週	第3單元健康生	1	1. 認同健康對人	1a-IV-4 理解促	Aa-IV-2 人生各階	1. 認知評量	【生涯規劃教育】
	活實踐家		生的影響力,並	進健康生活的策	段的身心發展任務	2. 情意評量	涯 J6 建立對於未
	第2章朗朗健康		且能透過健康行	略、資源與規	與個別差異。	3. 技能評量	來生涯的願景。
	路		為達成健康促	範。	Fb-IV-1 全人健康		
	【5/16、5/17 會		進。	2b-IV-2 樂於實	概念與健康生活型		
	考】			踐健康促進的生	態。		
				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。			
第十六週	第3單元健康生	1	1. 能分析自我人	1a-IV-4 理解促	Aa-IV-2 人生各階	1. 認知評量	【生涯規劃教育】
	活實踐家		生夢想所需健康	進健康生活的策	段的身心發展任務		涯 J6 建立對於未
	第2章朗朗健康		資源,並且透過	略、資源與規	與個別差異。		來生涯的願景。
	路		健康好習慣達成	範。	Fb-IV-1 全人健康		
			健康目標。	2b-IV-2 樂於實	概念與健康生活型		
				踐健康促進的生	態。		
				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。			
第十七週	第1單元「性」	1	1. 理解性衝動是	1a-Ⅳ-4 理解促	Db-IV-2 青春期身	1. 情意評量	【性別平等教育】
	福方程式		一種生理欲望的	進健康生活的策	心變化的調適與性	2. 認知評量	性 J6 探究各種符
	複習第1單元		本能表現,但可以	略、資源與規	衝動健康因應的策		號中的性別意涵及
			透過理性來管理	範。	略。		人際溝通中的性別
			與控制,學習以健	1b-IV-2 認識健	Db-IV-6 青少年性		問題。
			康的方式來自我	康技能和生活技	行為之法律規範與		【人權教育】
			管理欲望與衝動。	能的實施程序概	明智抉擇。		人 J6 正視社會中
			2. 辨識生活情境	念。	Db-IV-7 健康性價		的各種歧視,並採
			中潛藏的色情資	2b-IV-1 堅守健	值觀的建立,色情		取行動來關懷與保
			訊,覺察色情資訊	康的生活規範、	的辨識與媒體色情		護弱勢。
			對個人身心健康	態度與價值觀。	訊息的批判能力。		
			的影響,能採取批	3b-IV-3 熟悉大	Db-IV-8 愛滋病及		
			判性思考技巧對	部份的決策與批	其它性病的預防方		
			色情資訊內容提	判技能。	法與關懷。		
			出質疑。	1a-IV-3 評估內			
			3. 了解青少年懷	在與外在的行為			
			孕可能面對的挑	對健康造成的衝			
			戰與選擇,願意慎	擊與風險。			
			重面對關於「性」	2a-IV-2 自主思			
			的所有決定,並勇	考健康問題所造			
				成的威脅感與嚴			

			= 1	- · · ·			
			於尋求外在資源	重性。			
			協助。	4b-IV-3 公開進			
			4. 澄清性傳染病	行健康倡導,展			
			相關迷思,認識性	現對他人促進健			
			傳染病的嚴重性	康的信念或行為			
			與對生活品質的	的影響力。			
			影響,了解並願意				
			採取正確的預防				
			方法。				
			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。				
第十八週	第2單元綠色生	1	1. 了解並關心全	1a-Ⅳ-3 評估內	Ca-IV-1 健康社區	1. 認知與技能評量	【國際教育】
	活愛地球		球及臺灣目前面	在與外在的行為	的相關問題改善策	2. 情意評量	國 J1 理解我國發
	複習第2單元		臨的環境問題,理	對健康造成的衝	略與資源。		展和全球之關聯
			解環境問題對人	擊與風險。	Ca-IV-2 全球環境		性。
			類健康造成的可	2a-IV-1 關注健	問題造成的健康衝		國 J10 了解全球永
			能危害。	康議題本土、國	擊與影響。		續發展之理念。
			2. 分析及判斷人	際現況與趨勢。	Ca-IV-3 環保永續		國 J12 探索全球議
			類行為(含消費、	3b-IV-3 熟悉大	為基礎的綠色生活		題,並構思永續發
			飲食等)、科技發	部份的決策與批	型態。		展的在地行動方
			展與環境之間的	判技能。	Ea-IV-3 從生態、		案。
			交互影響。	4a-IV-1 運用適	媒體與保健觀點看		【環境教育】
			3. 探究臺灣環境	切的健康資訊、	飲食趨勢。		環 J4 了解永續發
			問題,並檢視自己	產品與服務,擬			展的意義(環境、
				定健康行動策			社會、與經濟的均

	ı	1	
對	環境永續發展	略。	衡發展)與原則。
的	1作為。	la-IV-4 理解促	環 J5 了解聯合國
4.	運用現有資源,	進健康生活的策	推動永續發展的背
提	出個人對於人	略、資源與規	景與趨勢。
類	如何因應全球	範。	環 J6 了解世界人
環	境變遷的觀點	2a-Ⅳ-3 深切體	口數量增加、糧食
與	上立場。	會健康行動的自	供給與營養的永續
5.	覺察個人日常	覺利益與障礙。	議題。
	費行為對環境	3b-IV-4 因應不	環 J8 了解臺灣生
	影響,並體認個	同的生活情境,	態環境及社會發展
人	行為有助於維	善用各種生活技	面對氣候變遷的脆
繋	健康環境。	能,解決健康問	弱性與韌性。
		題。	環 J9 了解氣候變
6.	分析自身促進	4b-IV-3 公開進	遷減緩與調適的涵
環	境保護行動,在	行健康倡導,展	義,以及臺灣因應
不	同情境下的有	現對他人促進健	氣候變遷調適的政
利	因素與障礙因	康的信念或行為	策。
素	- 0	的影響力。	環 J15 認識產品的
			生命週期,探討其
7.	因應不同生活		生態足跡、水足跡
	境,運用適合的		及碳足跡。
	活技能,促進環		
境	:保護行為實踐		
於	日常生活中。		
8.	公開倡導環境		
	護行動,展現		
自	身影響力。		

[◎]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。

臺南市立大橋國民中學 114 學年度第 一 學期 九 年級 健體領域 體育科 學習課程(調整)計畫(■普通班/□特教班/■藝才班)

教材版本	康軒	實施 (班級/	九五	-級 教學節數	每週(2)節,本學期	共(42)節				
課程目標	第五冊體育 1.介紹奧林匹克之相關 2.了解體適能之相關知 3.了解體梯有氧和拳相 4.了解標槍及鉛球的相關知 5.了解保齡球的相關知 6.了解棒壘球之相關知 7.學習籃球三對三的強 8.了解排球防守與接球 9.了解手球傳接球及射 10.了解羽球正(反)手	職與技能原理,並與 有氧的基本動作要 關知識與動作要領。 職與動作要領。 職與技能原理,並 政技術與策略與 政技術與、並 的差異,並 能與 對於 對 對	能思考與設計適合自 領與練習方法。 能反思和與發展學習 能實際應用。 求的防守基本技術運 去。	己的運動計畫,進一步 策略,以改善動作技能 用在比賽中。		0				
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							
教學期程	單元與活動名稱 數	學習目標	學習表現	聖點 學習內容	評量方式 (表現任務)	融入議題實質內涵				

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

- 人名	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·						
第一週	第4單元運動生	2	1. 能理解奧林匹	2c-IV-1 展現運	Cb-IV-3 奥林匹克	1. 課堂觀察	【環境教育】
	活		克相關知識與精	動禮節,具備運	運動會的精神。	2. 口語問答	環 J4 了解永續發
	第1章五環運動		神,並能實踐在日	動的道德思辨和		3. 認知評量	展的意義 (環境、
	力奥林匹克教		常生活當中。	實踐能力。		4. 運動行為計畫實踐表	社會、與經濟的均
	育		2. 能理解奧林匹	2c-IV-2 表現利		5. 學習活動單	衡發展)與原則。
			克與永續發展,並	他合群的態度,		6. 技能實作	【生涯規劃教育】
			能在日常生活當	與他人理性溝通			涯 J3 覺察自己的
			中實踐「愛地球」	與和諧互動。			能力與興趣。
			的理想。	2c-Ⅳ-3 表現自			
			3. 能在日常生活	信樂觀、勇於挑			
			中展現奧林匹克	戰的學習態度。			
			與藝術文化的力	2d-IV-2 展現運			
			與美學。	動欣賞的技巧,			
			4. 能展現包容異	體驗生活的美			
			己並相互尊重之	感。			
			態度,以運用民主	4d-IV-2 執行個			
			方式進行和諧溝	人運動計畫,實			
			通,並能相互協助	際參與身體活			
			指導,發揮團隊合	動。			
			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。				
第二週	第4單元運動生	2	1. 能理解奧林匹	9c-W-1 屈羽渾	 Cb-IV-3 奥林匹克	1. 課堂觀察	【環境教育】
7 一型	第4年/D建勤生 活		九 服		運動會的精神。	1. 	環 J4 了解永續發
	10		九阳卵为毗兴阴	别位即 六佣迁	一 工 知 盲 叫們 TT ~	4. 口面内台	水 Ju Jahn N 例 放

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

	- (···	1					
	第1章五環運動		神,並能實踐在日	動的道德思辨和		3. 認知評量	展的意義(環境、
	力—奥林匹克教		常生活當中。	實踐能力。		4. 運動行為計畫實踐表	社會、與經濟的均
	育		2. 能理解奧林匹	2c-IV-2 表現利		5. 學習活動單	衡發展)與原則。
			克與永續發展,並	他合群的態度,		6. 技能實作	【生涯規劃教育】
			能在日常生活當	與他人理性溝通			涯 J3 覺察自己的
			中實踐「愛地球」	與和諧互動。			能力與興趣。
			的理想。	2c-IV-3 表現自			
			3. 能在日常生活	信樂觀、勇於挑			
			中展現奧林匹克	戰的學習態度。			
			與藝術文化的力	2d-IV-2 展現運			
			與美學。	動欣賞的技巧,			
			4. 能展現包容異	體驗生活的美			
			己並相互尊重之	感。			
			態度,以運用民主	4d-IV-2 執行個			
			方式進行和諧溝	人運動計畫,實			
			通,並能相互協助	際參與身體活			
			指導,發揮團隊合	動。			
			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。				
第三週	第4單元運動生	2	1. 透過體適能相	1c-IV-1 了解各	Ab-IV-1 體適能促	1. 課堂觀察	【生涯規劃教育】
	活		關知識與技能原	項運動基礎原理	進策略與活動方	2. 口語問答	涯 J13 培養生涯規
	第2章打造健康		理,評估自我身體	和規則。	法。	3. 技能實作	劃及執行的能力。
	規律新生活—體		能力,反思並結合	1d-IV-1 了解各	Ab-IV-2 體適能運	4. 認知評量	
	•				•		

1 領域学省課任(調整)計畫		-T 17 4 11 11 T	4 4 4 4 4 4 4	F 1824. 1- 4 11 4 12 12 1	
適能計畫擬定與	個人生活,擬定屬		動處方基礎設計原	5. 運動行為計畫實踐表	
執行	於自己的體適能		則。	6. 學習活動單	
	計畫,並且在日常		Bc-IV-2 終身運動		
	生活中規律的執	信樂觀、勇於挑	計畫的擬定原則。		
	行。	戰的學習態度。			
	2. 能正確做到深	3c-Ⅳ-1 表現局			
	蹲、平板撐、俄羅	部或全身性的身			
	斯式扭轉、上犬式	體控制能力,發			
	及嬰兒式等動作,	展專項運動技			
	手腳並用以提升	能。			
	全身性之肌力、柔	3d-IV-3 應用思			
	軟度與協調性之	考與分析能力,			
	體適能。	解決運動情境的			
	3. 能具備堅持不	問題。			
	放棄、守紀律之運	4c-IV-2 分析並			
	動精神。	評估個人的體適			
	4. 能相互尊重,以	能與運動技能,			
	民主方式和諧溝	修正個人的運動			
	通,並相互協助指	計畫。			
	導,發揮個人差異	4c-IV-3 規劃提			
	化的團隊合作學	升體適能與運動			
	習精神。	技能的運動計			
	5. 能欣賞並實踐	書。			
	運動中力與美的	- 4d-IV-2 執行個			
	展現,培養自信	人運動計畫,實			
	樂觀、勇於挑戰	際參與身體活			
	的學習態度。	動。			
	777 6 10/2	4d-IV-3 執行提			
		10 11 0 7011 10			

-	(叫正月) 里						
				升體適能的身體			
				活動。			
第四週	第4單元運動生	2	1. 透過體適能相	1c-IV-1 了解各	Ab-IV-1 體適能促	1. 課堂觀察	【生涯規劃教育】
	活		關知識與技能原	項運動基礎原理	進策略與活動方	2. 口語問答	涯 J13 培養生涯規
	第2章打造健康		理,評估自我身體	和規則。	法。	3. 技能實作	劃及執行的能力。
	規律新生活—體		能力,反思並結合	1d-IV-1 了解各	Ab-IV-2 體適能運	4. 認知評量	
	適能計畫擬定與		個人生活,擬定屬	項運動技能原	動處方基礎設計原	5. 運動行為計畫實踐表	
	執行		於自己的體適能	理。	則。	6. 學習活動單	
			計畫,並且在日常	2c-IV-3 表現自	Bc-IV-2 終身運動		
			生活中規律的執	信樂觀、勇於挑	計畫的擬定原則。		
			行。	戰的學習態度。			
			2. 能正確做到深	3c-IV-1 表現局			
			蹲、平板撐、俄羅	部或全身性的身			
			斯式扭轉、上犬式	體控制能力,發			
			及嬰兒式等動作,	展專項運動技			
			手腳並用以提升	能。			
			全身性之肌力、柔	3d-IV-3 應用思			
			軟度與協調性之	考與分析能力,			
			體適能。	解決運動情境的			
			3. 能具備堅持不	問題。			
			放棄、守紀律之運	4c-IV-2 分析並			
			動精神。	評估個人的體適			
			4. 能相互尊重,以	能與運動技能,			
			民主方式和諧溝	修正個人的運動			
			通,並相互協助指	計畫。			
			導,發揮個人差異	4c-IV-3 規劃提			
			化的團隊合作學	升體適能與運動			
			習精神。	技能的運動計			

			5. 能欣賞並實踐	畫。			
			運動中力與美的	- 4d-IV-2 執行個			
			展現,培養自信	人運動計畫,實			
			樂觀、勇於挑戰	際參與身體活			
			· · · · · · · · · · · · · ·	一			
			时字首思及。				
				4d-IV-3 執行提			
				升體適能的身體			
<i>tt</i>	th 1 m - m - 1	-	1 - 4 - 1	活動。	11 777 0 711 2 11 277	1 ym yle ak- aka	To all the #
第五週	第4單元運動生	2	1. 了解基本的有		Ab-IV-2 體適能運	1. 課堂觀察	【品德教育】
	活		氧舞蹈,以及階梯		動處方基礎設計原	2. 口語問答	品 J1 溝通合作與
	第3章有氧嗨起		有氧和拳擊有氧		則。	3. 技能實作	和諧人際關係。
	來—有氧舞蹈		的動作要領與練	·	Ib-IV-1 自由創作	4. 學習活動單	品 J2 重視群體規
			習方法。	體發展與動作發	舞蹈。		範與榮譽。
			2. 學習運用資訊,	展的關係。			
			增進基本的有氧	1d-IV-1 了解各			
			舞蹈、階梯有氧與	項運動技能原			
			拳擊有氧的技能。	理。			
			3. 培養尊重他人	2c-IV-1 展現運			
			及互助合作的精	動禮節,具備運			
			神。	動的道德思辨和			
			4. 培養積極參與	實踐能力。			
			的態度,勇於表現	2c-IV-2 表現利			
			自己的舞姿。	他合群的態度,			
			5. 經常跳有氧舞	與他人理性溝通			
			蹈,強化身體,	與和諧互動。			
			擁有健康體適	2d-IV-2 展現運			
			能。	動欣賞的技巧,			
				體驗生活的美			

			感。			
			3c-IV-2 發展動			
			作創作和展演的			
			技巧,展現個人			
			運動潛能。			
			3d-IV-3 應用思			
			考與分析能力,			
			解決運動情境的			
			問題。			
			4c-IV-1 分析並			
			善用運動相關之			
			科技、資訊、媒			
			體、產品與服			
			務。			
			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。			
			4d-IV-2 執行個			
			人運動計畫,實			
			際參與身體活			
			動。			
			4d-IV-3 執行提			
			升體適能的身體			
			活動。			
第六週	第4單元運動生	2 1. 了解基本的有	1c-IV-1 了解各	Ab-IV-2 體適能運	1. 課堂觀察	【品德教育】
	活	氧舞蹈,以及階梯	項運動基礎原理	動處方基礎設計原	2. 口語問答	品 J1 溝通合作與

C5-1 領域學習課程	第3章有氧嗨起	有氧和拳擊有氧	和規則。	則。	3. 技能實作	和諧人際關係。
	來—有氧舞蹈	的動作要領與練	1c-IV-3 了解身	Ib-IV-1 自由創作	4. 學習活動單	品 J2 重視群體規
		習方法。	體發展與動作發	舞蹈。		範與榮譽。
		2. 學習運用資訊,	展的關係。			
		增進基本的有氧	1d-IV-1 了解各			
		舞蹈、階梯有氧與	項運動技能原			
		拳擊有氧的技能。	理。			
		3. 培養尊重他人	2c-IV-1 展現運			
		及互助合作的精	動禮節,具備運			
		神。	動的道德思辨和			
		4. 培養積極參與	實踐能力。			
		的態度,勇於表現	2c-IV-2 表現利			
		自己的舞姿。	他合群的態度,			
		5. 經常跳有氧舞	與他人理性溝通			
		蹈,強化身體,	與和諧互動。			
		擁有健康體適	2d-IV-2 展現運			
		能。	動欣賞的技巧,			
			體驗生活的美			
			感。			
			3c-Ⅳ-2 發展動			
			作創作和展演的			
			技巧,展現個人			
			運動潛能。			
			3d-IV-3 應用思			
			考與分析能力,			
			解決運動情境的			
			問題。			
			4c-IV-1 分析並			

			善用運動相關之			
			科技、資訊、媒			
			體、產品與服			
			題· 座 四 兴 旅			
			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。			
			4d-IV-2 執行個			
			人運動計畫,實			
			際參與身體活			
			動。			
			4d-IV-3 執行提			
			升體適能的身體			
			活動。			
第七週	第5單元神來之 2	1. 了解並學會標	1c-IV-1 了解各	Ab-IV-1 體適能促	1. 課堂觀察	【品德教育】
	手	槍及鉛球的動作	項運動基礎原理	進策略與活動方	2. 口語問答	品 J1 溝通合作與
	第1章一擲定江	要領。	和規則。	法。	3. 技能實作	和諧人際關係。
	山—投擲	2. 養成積極參與	1c-IV-2 評估運	Cb-IV-2 各項運動	4. 學習活動單	
	【第一次定期評	的態度,並集中注		設施的安全使用規	5. 互評表	
	量】	意力,隨時注意周		定。	6. 認知測驗卷	
			1d-IV-1 了解各	Ga-IV-1 跑、跳與		
		3. 培養尊重他人	項運動技能原	推擲的基本技巧。		
		及團隊合作的精	理。	41 44 11 22 1 42		
		神。	1d-IV-2 反思自			
			己的運動技能。			
			1d-IV-3 應用運			
			Tu-IV-J 應用理			

C5-1	
	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。
	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。
	4c-IV-1 分析並
	善用運動相關之
	科技、資訊、媒
	體、產品與服

				al-			
				務。			
				4c-IV-3 規劃提			
				升體適能與運動			
				技能的運動計			
				畫。			
				4d-IV-1 發展適			
				合個人之專項運			
				動技能。			
				4d-IV-3 執行提			
				升體適能的身體			
				活動。			
第八週	第5單元神來之	2	1. 了解並學會標	1c-IV-1 了解各	Ab-IV-1 體適能促	1. 課堂觀察	【品德教育】
	手		槍及鉛球的動作		進策略與活動方	2. 口語問答	品 J1 溝通合作與
	第1章一擲定江		要領。	和規則。	法。	3. 技能實作	和諧人際關係。
	山—投擲		2. 養成積極參與	1c-IV-2 評估運	Cb-IV-2 各項運動	4. 學習活動單	
			的態度,並集中注	動風險,維護安	設施的安全使用規	5. 互評表	
			意力,隨時注意周	全的運動情境。	定。	6. 認知測驗卷	
			遭環境安全。	1d-IV-1 了解各	Ga-IV-1 跑、跳與		
			3. 培養尊重他人	項運動技能原	推擲的基本技巧。		
			及團隊合作的精	理。	W 2 7 W 2 7 W 2 7		
			神。	- 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			

C5-1 有以字百昧怪(調登后)	出	
	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-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-1 分析並	
	善善善善善善善善善善善善善善善善善善善善善善善善善善善善善善善善善善善善善善善	
	科技、資訊、媒	
	體、產品與服	
	務。	
	4c-IV-3 規劃提	
	升體適能與運動	
	技能的運動計	
	畫。	
<u> </u>		

	壬(神雀)計畫			_			
				4d-IV-1 發展適			
				合個人之專項運			
				動技能。			
				4d-IV-3 執行提			
				升體適能的身體			
				活動。			
第九週	第5單元神來之	2	1. 能了解保齡球	1c-IV-1 了解各	Hc-IV-1 標的性球	1. 課堂觀察	【家庭教育】
	手		運動的基礎原理	項運動基礎原理	類運動動作組合及	2. 口語問答	家 J5 了解與家人
	第2章滾球趣—		與規則,並評估自	和規則。	團隊戰術。	3. 認知評量	溝通互動及相互支
	保齡球		我身體能力,表現	1d-IV-1 了解各		4. 技能實作	持的適切方式。
			個人動作技術與	項運動技能原		5. 運動行為計畫實踐表	
			應用策略,養成自	理。		6. 任務單	
			發練習與實踐的	2c-IV-1 展現運			
			習慣,以持續精進	動禮節,具備運			
			自我身心表現,展	動的道德思辨和			
			現運動潛能。	實踐能力。			
			2. 能理解保齡球	2c-IV-2 表現利			
			運動的知識、技能	他合群的態度,			
			原理與應用策略,	與他人理性溝通			
			採取整體系統性	與和諧互動。			
			的全方位思考作	2d-IV-2 展現運			
			為,應用適當的策	動欣賞的技巧,			
			略,進而完善的處	體驗生活的美			
			理與解決運動情	感。			
			境中的問題。	3c-IV-1 表現局			
			3. 能了解保齡球	部或全身性的身			
			運動的相關禮儀,	體控制能力,發			
			並於活動中展現	展專項運動技			

運動禮節,具備運 能。	
動的道德思辨和 3d-IV-3 應用思	
實踐能力,以培養一考與分析能力,	
良好的公民意識。解決運動情境的	
4. 能在保齡球相 問題。	
關活動中展現自 4d-IV-2 執行個	
信樂觀、勇於挑 人運動計畫,實	
戰,以及包容異 際參與身體活	
己、相互尊重的動。	
學習態度,並運	
用民主方式進行	
和諧溝通,相互	
協助指導,發揮	
團隊合作的學習	
精神。	
第十週 第5單元神來之 2 1.能了解保齡球 1c-IV-1 了解各 Hc-IV-1 標的性球 1.課堂觀察 【家	庭教育】
手 運動的基礎原理 項運動基礎原理 類運動動作組合及 2. 口語問答 家 J:	5 了解與家人
	互動及相互支
保齡球 我身體能力,表現 1d-IV-1 了解各 4. 技能實作 持的	適切方式。
個人動作技術與 項運動技能原 5. 運動行為計畫實踐表	
應用策略,養成自 理。 6. 任務單	
發練習與實踐的 2c-IV-1 展現運	
習慣,以持續精進「動禮節,具備運	
自我身心表現,展動的道德思辨和	
現運動潛能。 實踐能力。	
2. 能理解保齡球 2c-IV-2 表現利	
運動的知識、技能 他合群的態度,	
原理與應用策略, 與他人理性溝通	

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

- 人名	- (:::						
			採取整體系統性	與和諧互動。			
			的全方位思考作	2d-IV-2 展現運			
			為,應用適當的策	動欣賞的技巧,			
			略,進而完善的處	體驗生活的美			
			理與解決運動情	感。			
			境中的問題。	3c-IV-1 表現局			
			3. 能了解保齡球	部或全身性的身			
			運動的相關禮儀,	體控制能力,發			
			並於活動中展現	展專項運動技			
			運動禮節,具備運	能。			
			動的道德思辨和	3d-IV-3 應用思			
			實踐能力,以培養	考與分析能力,			
			良好的公民意識。	解決運動情境的			
			4. 能在保齡球相	問題。			
			關活動中展現自	4d-IV-2 執行個			
			信樂觀、勇於挑	人運動計畫,實			
			戰,以及包容異	際參與身體活			
			己、相互尊重的	動。			
			學習態度,並運				
			用民主方式進行				
			和諧溝通,相互				
			協助指導,發揮				
			團隊合作的學習				
			精神。				
第十一週	第6單元球之有	2	1. 能了解棒壘球	1c-IV-1 了解各	Hd-IV-1 守備/跑分	1. 課堂觀察	【品德教育】
	道		運動中跑壘的動		性球類運動動作組	2. 口語問答	品 J1 溝通合作與
	第1章疾風勁壘		作技巧發展,以及		合及團隊戰術。	3. 認知評量	和諧人際關係。
	─棒壘球		相關知識與技能			4. 技能實作	品 J2 重視群體規
L	l		1				. ,

原理,並能反思、	動風險,維護安	5. 學習活動單	範與榮譽。
發展學習策略,以	全的運動情境。		
改善動作技能。	1d-IV-1 了解各		
2. 能做出跑壘的	項運動技能原		
各項動作技巧,並	理。		
學習運用於其他	1d-IV-2 反思自		
運動項目或日常	己的運動技能。		
生活中,保護個人	2c-IV-2 表現利		
的人身安全。	他合群的態度,		
3. 藉由各式跑壘	與他人理性溝通		
動作技巧,表現個	與和諧互動。		
人局部或全身性	2c-IV-3 表現自		
的身體控制能力,	信樂觀、勇於挑		
展現個人的運動	戰的學習態度。		
潛能。	3c-Ⅳ-1 表現局		
4. 在壘指導員的	部或全身性的身		
指揮下進行比賽	體控制能力,發		
時,具備戰術應	展專項運動技		
用與表現的能	能。		
力,同時培養良	3d-IV-1 運用運		
好人際關係與團	動技術的學習策		
隊合作精神。	略。		
	3d-IV-3 應用思		
	考與分析能力,		
	解決運動情境的		
	問題。		
	4d-IV-1 發展適		
	合個人之專項運		

			動技能。			
第十二週	第6單元球之有	2 1. 能了解棒壘球	1c-IV-1 了解各	Hd-IV-1 守備/跑分	1. 課堂觀察	【品德教育】
	道	運動中跑壘的動	項運動基礎原理	性球類運動動作組	2. 口語問答	品 J1 溝通合作與
	第1章疾風勁壘	作技巧發展,以及	和規則。	合及團隊戰術。	3. 認知評量	和諧人際關係。
	─棒壘球	相關知識與技能	1c-IV-2 評估運		4. 技能實作	品 J2 重視群體規
		原理,並能反思、	動風險,維護安		5. 學習活動單	範與榮譽。
		發展學習策略,以	全的運動情境。			
		改善動作技能。	1d-IV-1 了解各			
		2. 能做出跑壘的	項運動技能原			
		各項動作技巧,並	理。			
		學習運用於其他	1d-IV-2 反思自			
		運動項目或日常	己的運動技能。			
		生活中,保護個人	2c-IV-2 表現利			
		的人身安全。	他合群的態度,			
		3. 藉由各式跑壘	與他人理性溝通			
		動作技巧,表現個	與和諧互動。			
		人局部或全身性	2c-IV-3 表現自			
		的身體控制能力,	信樂觀、勇於挑			
		展現個人的運動	戰的學習態度。			
		潛能。	3c-IV-1 表現局			
		4. 在壘指導員的	部或全身性的身			
		指揮下進行比賽	體控制能力,發			
		時,具備戰術應	展專項運動技			
		用與表現的能	能。			
		力,同時培養良	3d-IV-1 運用運			
		好人際關係與團	動技術的學習策			
		隊合作精神。	略。			
			3d-IV-3 應用思			

			考與分析能力,			
			•			
			解決運動情境的			
			問題。			
			4d-IV-1 發展適			
			合個人之專項運			
			動技能。			
第十三週	第6單元球之有 2	1. 能學會籃球三	1c-Ⅳ-1 了解各	Bc-IV-1 簡易運動	1. 課堂觀察	【人權教育】
	道	對三的進攻技術	項運動基礎原理	傷害的處理與風	2. 口語問答	人 J3 探索各種利
	第2章鬥陣特攻	與策略,並實際應	和規則。	險。	3. 技能實作	益可能發生的衝
	籃球	用於比賽或活動	1c-IV-2 評估運	Hb-IV-1 陣地攻守	4. 運動行為計畫實踐表	突,並了解如何運
		中。	動風險,維護安	性球類運動動作組	5. 學習活動單	用民主審議方式及
		2. 能了解課本介	全的運動情境。	合及團隊戰術。		正當的程序,以形
		紹之進攻策略的	1d-IV-1 了解各			成公共規則,落實
		發展與成因。	項運動技能原			平等自由之保障。
		3. 在活動中了解	理。			
		個別能力的差異	1d-Ⅳ-2 反思自			
		性,學習積極溝				
		通、包容和接納他				
		人的想法。	動比賽的各項策			
		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。	與他人理性溝通			
		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。	戰的學習態度。			
		6. 能具備審美與	2d-IV-2 展現運			

			表現的能力,培	動欣賞的技巧,			
			養賞析、建構和	· 體驗生活的美			
				·			
			分享的態度與能	感。			
			力,進而有效精	3c-IV-1 表現局			
			進個人學習與挑	部或全身性的身			
			戰個人極限。	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。			
				4c-IV-3 規劃提			
				升體適能與運動			
				技能的運動計			
				書。			
				[■] 4d-IV-3 執行提			
				升體適能的身體			
第上一	労 C 思 ニ 라 ン ナ	ດ	1 从组入公计一	活動。	Do TV 1 然日宝和	1 细头胸窗	【 1 抽 払 右 】
第十四週	第6單元球之有	2	1. 能學會籃球三		Bc-IV-1 簡易運動	1. 課堂觀察	【人權教育】
	道		對三的進攻技術		傷害的處理與風	2. 口語問答	人 J3 探索各種利
	第2章鬥陣特攻		與策略,並實際應	和規則。	險。	3. 技能實作	益可能發生的衝

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

C5-1 領域學習課程						
	―籃球	用於比賽或活動	1c-IV-2 評估運	Hb-IV-1 陣地攻守	4. 運動行為計畫實踐表	突,並了解如何運
	【第二次定期評	中。	動風險,維護安	性球類運動動作組	5. 學習活動單	用民主審議方式及
	量】	2. 能了解課本介	全的運動情境。	合及團隊戰術。		正當的程序,以形
		紹之進攻策略的	1d-IV-1 了解各			成公共規則,落實
		發展與成因。	項運動技能原			平等自由之保障。
		3. 在活動中了解	理。			
		個別能力的差異	1d-IV-2 反思自			
		性,學習積極溝	己的運動技能。			
		通、包容和接納他	1d-IV-3 應用運			
		人的想法。	動比賽的各項策			
		4. 能遵守籃球規	略。			
		則,以培養守法、	2c-IV-2 表現利			
		尊重他人和團隊	他合群的態度,			
		合作之精神。	與他人理性溝通			
		5. 養成積極參與	與和諧互動。			
		的態度,並集中注	2c-IV-3 表現自			
		意力,隨時注意周	信樂觀、勇於挑			
		遭環境安全。	戰的學習態度。			
		6. 能具備審美與	2d-IV-2 展現運			
		表現的能力,培	動欣賞的技巧,			
		養賞析、建構和	體驗生活的美			
		分享的態度與能	感。			
		力,進而有效精	3c-Ⅳ-1 表現局			
		進個人學習與挑	部或全身性的身			
		戰個人極限。	體控制能力,發			
			展專項運動技			
			能。			
			3d-IV-1 運用運			

				毛儿 化山 斑 羽 竺			
				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。			
第十五週	第6單元球之有	2	1. 了解排球的基	**	 Ha-IV-1 網/牆性球	1 課 労 期 窓	【品德教育】
<i>y</i> , , — C	道		本防守技術,並實		類運動動作組合及	2. 口語問答	品 J1 溝通合作與
	第3章防城如意		際應用於比賽或		· 團隊戰術。	3. 技能實作	和諧人際關係。
	排球		活動中。	1d-IV-1 了解各	四十大小	4. 認知評量	品 J2 重視群體規
	V1 \ 1		2. 能認識排球規			5. 運動行為計畫實踐表	範與榮譽。
						6. 學習活動單	
			則,增加運動欣賞	理。		0. 字白伯助平	
			的能力。	2c-IV-2 表現利			
			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。	2c-IV-3 表現自			
			4. 於比賽或活動	信樂觀、勇於挑			

1			T		1	T.	
			中建立利他及合	戰的學習態度。			
			群的知能與態	3c-Ⅳ-1 表現局			
			度,培養合作與	部或全身性的身			
			互動的素養。	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。			
第十六週	第6單元球之有	2	1. 了解排球的基	1c-IV-1 了解各	Ha-IV-1 網/牆性球	1. 課堂觀察	【品德教育】
	道		本防守技術,並實	項運動基礎原理	類運動動作組合及	2. 口語問答	品 J1 溝通合作與
	第3章防城如意		際應用於比賽或	和規則。	團隊戰術。	3. 技能實作	和諧人際關係。
	排球		活動中。	1d-IV-1 了解各		4. 認知評量	品 J2 重視群體規
			2. 能認識排球規	項運動技能原		5. 運動行為計畫實踐表	範與榮譽。
			則,增加運動欣賞	理。		6. 學習單	
			的能力。	2c-IV-2 表現利			
			3. 養成積極參與	他合群的態度,			
			的態度,並集中注	與他人理性溝通			
			意力,注意安全,	與和諧互動。			
			避免運動傷害。	2c-IV-3 表現自			
			4. 於比賽或活動	信樂觀、勇於挑			
			中建立利他及合	戰的學習態度。			
			群的知能與態	3c-Ⅳ-1 表現局			
			度,培養合作與	部或全身性的身			
			互動的素養。	體控制能力,發			
				展專項運動技			
				能。			
				3d-IV-2 運用運			

				和儿童与儿为好			
				動比賽中的各種			
				策略。			
第十七週	第6單元球之有	2	1. 認識手球及發	1c-IV-1 了解各	Cb-IV-2 各項運動	1. 課堂觀察	【法治教育】
	道		展現況。	項運動基礎原理	設施的安全使用規	2. 口語問答	法 J1 探討平等。
	第4章手到擒來		2. 能了解傳接球	和規則。	定。	3. 技能實作	
	—手球 —		及射門的要領與	1c-Ⅳ-2 評估運	Cd-IV-1 户外休閒	4. 學習活動單	
			方法。	動風險,維護安	運動綜合應用。		
			3. 學會傳接球、跑	全的運動情境。			
			動中傳接球及三	1d-IV-1 了解各			
			步射門的動作技	項運動技能原			
			能。	理。			
			4. 學習欣賞他人	1d-IV-2 反思自			
			優點及能欣賞手	己的運動技能。			
			球運動。	2c-IV-1 展現運			
			5. 培養自我肯	動禮節,具備運			
			定、遵守規則規	動的道德思辨和			
			範、尊重他人及	實踐能力。			
			團隊合作之精	2c-IV-2 表現利			
			神。	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-1 了解運			
				動在美學上的特			
				質與表現方式。			
				2d-Ⅳ-2 展現運			

動成賞的故巧, 體驗生活的美 感。 3c IV 1 表現局 部或企身性的身 權控制能力,發 展享項運動技 能。 3d IV 1 運用運 動技術的學習菜 略。 4c-IV-2 分析並 評估個人的避逸 総與運動故能, 修正個人的運動 計畫。 4d-IV-1 發展適 合個人之事 3d d. V 2 執行個 人運動計畫,實 際季與身體活 動故能。 4d IV-2 執行個 人運動計畫。實 際季與身體活 動。 第4章手到擒來 一手球 2 1. 認識手球及發 展規況。 2. 能了解傳接球 及射門的要領與 方法。 4d IV-1 平戶外外間 人運動基礎原理 次。 2. 能了解傳接球 及射門的要領與 方法。 4d IV-1 平戶外外間 2. 口部問答 3. 技能實作 4. 华習活動單	CJ-1 领域字目邮信				_	_		_
成。 3c IV 1 表現局 都或企身性的身 整控制能力,發 展鼻項運動技能。 3d IV-1 運用運動放作的學習策 略。 4c-IV-2 分析並 評估個人的體逾 能與運動技能。 移正個人的運動 計畫。 4d-IV-1 發展適 合個人之專項運動技能。 4d-IV-2 執行個 人運動計畫。 第6單元珠之有 選 所參與身體活動。 2 1. 認識手球及發 展現沉。 「原參與身體活動。 2 2 1. 認識手球及發 展現沉。 「原參與身體活動。 2 2 1. 認識手球及發 及動技能。 4d-IV-2 執行個 人運動計畫。 「定動基域原理 最近的安全使用規 定。 「公地的安全使用規 定。 「公地的安全使用規 定。 「公地的安全使用規 定。 「公地的安全使用規 定。 「公地的安全使用規 定。 「公地的安全使用規 定。 「公地の安全使用規 定。」 「公地の安全性の安全使用規 定。」 「公地の安全性の安全性の安全性の安全性の安全性の安全性の安全性の安全性の安全性の安全性					動欣賞的技巧,			
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。 4c-IV-2 分析並 評估個人的遭適 能與運動技能, 修正個人的運動 計畫。 4d-IV-1 發展適 合個人之專項運 動技能。 4d-IV-2 執行個 人運動計畫,實際參與身體活 動。 1c-IV-1 7解各 通 選動基礎原理 系 4 章手到擒集 一手球					體驗生活的美			
部或全身性的身 體控制能力,發展專項運動技 能。 3d-IV-I 運用運 動技術的學習策 略。 4c-IV-2 分析並 評估個人的體遊 能與運動技能, 修正個人的選動 計畫。 4d-IV-1 發展適 合個人之專項運 動技能, 4d-IV-2 執行個 人運動計畫,實際參與身體活 動。 2 1. 認識手球及發展與身體活 動。 1c-IV-1 了解各 項運動基礎原理 菜 4章手到檔來 一手球 2 2 2 2 2 3 2 3 3 3 4 3 4 3 4 3 4 3 4 3					感。			
體控制能力,發展專項運動技能。 3d-IV-I 選用選動技術的學習策略。 4d-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。 4d-IV-1 發展適合個人之專項選動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫,實際參與身體活動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫,實際參與身體活動。 1c-IV-1 了解各道道 泉現況。 2 能了解傳接球 和規則。 2 能了解傳接球 及射門的要領與 1c-IV-2 評估選 2 及射門的要領與 1c-IV-2 評估選 2 人科門的要領與 1c-IV-2 評估選 3 技能實作 4 學習活動單					3c-IV-1 表現局			
展專項運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 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。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫,實際參與身體活動。 [E-IV-1 了解各道道 第 4 章手到擒來 長現況。 2.能了解傳接球					部或全身性的身			
能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 4c-IV-2 分析並評估個人的體的能與運動技能,修正個人的運動計畫。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫。實際奪與身體活動。 第 6 單元球之有 2 1. 認識手球及發展與實際。 第 4 章手到擒來 一手球 2 能了解傳接球 及射門的要領與 1 にIV-1 了解各項運動基礎原理 最 接现元。 2 能了解傳接球 及射門的要領與 1 にIV-2 評估運 2 に言形-1 了解各項運動基礎原理 最 接现元。 2 能 了解傳接球 及射門的要領與 1 にIV-2 評估運 4 、學習活動單					體控制能力,發			
第十八週 第 6 單元球之有 2 1. 認識手球及發 1c-IV-1 了解各					展專項運動技			
第十八週 第6單元球之有 道 第4章手到擒來 一手球 2 1. 認識手球及發展现 長現況。 2. 能了解傳接球及射門的要領與 1c-IV-1 学标選 1. 認識手球及發展现理 2. 能了解傳接球及射門的要領與 1c-IV-2 評估選 1c-IV-1 产外休閒 1. 課堂觀察 2. 能了解傳接球及射門的要領與 1c-IV-2 評估選 2. 能了解傳接球及射門的要領與 1c-IV-2 評估選 1. 課堂觀察 2. 能了解傳接球及射門的要領與 1c-IV-2 評估選 2. 能了解傳接球及射門的要領與 1. 課堂觀察 2. 能了解傳接球及 2. 能了解傳接球及射門的更領與 1c-IV-2 評估選 2. 口語問答 2. 能才解討平等。 3. 技能實作 4. 學習活動單					能。			
略。 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。 4d-IV-1 發展適 合個人之專項運 動技能。 4d-IV-2 執行個 人運動計畫,實 際參與身體活 動。 1c-IV-2 執行個 人運動計畫,實 際參與身體活 動。 2 1. 認識手球及發 展現況。 3. 技能實作 3. 技能實作 4 章手到擒來 手球 2 2. 能了解傳接球 及射門的要領與 1c-IV-2 評估運 2 2. 能了解傳接球 及射門的要領與 1c-IV-2 評估運 3 3. 技能實作 4 全習活動單					3d-IV-1 運用運			
# 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。					動技術的學習策			
第十八週 第 6 單元球之有 道 第 4 章手到擒來 — 手球 — 手球 — 及射門的要領與 1c-IV-2 評估運					略。			
 第十八週 第6單元球之有 道 展現況。 第4章手到擒來 — 手球 2 1. 認識手球及發 展现況。 2 2 1. 認識手球及發 展现況。 2 2 2 2 2 2 3 2 3 2 3 3 2 4 2 4 2 4 3 4 3					4c-IV-2 分析並			
第十八週 第6單元球之有 道 第4章手到擒來 —手球 2 1. 認識手球及發 展現況。 1c-IV-1 了解各 设施的安全使用規 定。 1. 課堂觀察 2. 口語問答 次 4 章 手到擒來 及射門的要領與 1c-IV-2 評估運 Cd-IV-1 戶外休閒 4. 學習活動單 1. 課堂觀察 2. 口語問答 次 3. 技能實作 4. 學習活動單					評估個人的體適			
第十八週 第6單元球之有 道 第4章手到擒來 —手球 2 1. 認識手球及發展現況。 1. 認識手球及發展現況。 2. 能了解傳接球及利則的要領與 1c-IV-2 評估運 Cd-IV-1 戶外休閒 1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習活動單 1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習活動單					能與運動技能,			
第十八週 第6單元球之有 道 第4章手到擒來 一手球 2 1. 認識手球及發展現理 數基礎原理 實施的安全使用規 定。 1. 課堂觀察 2. 此了解傳接球 和規則。 1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習活動單 1. 課營額率 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習活動單					修正個人的運動			
第十八週 第6單元球之有 道 第4章手到擒來 —手球 2 1. 認識手球及發 展現況。 2. 能了解傳接球 及射門的要領與 1. 課堂觀察 2. 能了解傳接球 及射門的要領與 1. 記憶管作 2. 能了解傳接球 及射門的要領與 1. 記憶管作 2. 能了解傳接球 人教門的要領與 1. 記憶管作 2. 能了解傳接球 人教門的要領與 1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習活動單 1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習活動單					計畫。			
第十八週 第6單元球之有 道 第4章手到擒來 —手球 2 1. 認識手球及發展現別。 1c-IV-1 了解各 頂運動基礎原理 和規則。 1c-IV-2 評估運 1. 課堂觀察 2. 口語問答 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習活動單 1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習活動單					4d-IV-1 發展適			
第十八週 第6單元球之有 道 展現況。 2 1. 認識手球及發展現況。 1. 認識手球及發展現況。 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2					合個人之專項運			
第十八週 第6單元球之有 道 展現況。 2 1. 認識手球及發 展現況。 Cb-IV-2 各項運動 設施的安全使用規 設施的安全使用規 定。 1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習活動單 一手球 及射門的要領與 1c-IV-2 評估運 Cd-IV-1 戶外休閒 4. 學習活動單					動技能。			
第十八週 第6單元球之有 道 展現況。 2 1. 認識手球及發 展現況。 1c-IV-1 了解各 項運動基礎原理 設施的安全使用規 定。 2. 口語問答 法 J1 探討平等。 第4章手到擒來 —手球 2. 能了解傳接球 及射門的要領與 1c-IV-2 評估運 Cd-IV-1 戶外休閒 4. 學習活動單 2. 位-IV-1 戶外休閒 4. 學習活動單					4d-IV-2 執行個			
第十八週 第6單元球之有 2 1. 認識手球及發展現況。 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理 2. 口語問答 1. 課堂觀察 2. 口語問答 法 J1 探討平等。 第4章手到擒來 一手球 2. 能了解傳接球及射門的要領與 1c-IV-2 評估運 1c-IV-2 評估運 Cd-IV-1 戶外休閒 4. 學習活動單					人運動計畫,實			
第十八週 第6單元球之有 道 展現況。 第4章手到擒來 一手球 2 1. 認識手球及發 項運動基礎原理 2. 能了解傳接球 及射門的要領與 1c-IV-1 了解各 項運動基礎原理 和規則。 1c-IV-2 評估運 Cb-IV-2 各項運動 設施的安全使用規 定。 Cd-IV-1 戶外休閒 1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習活動單 法 J1 探討平等。					際參與身體活			
道 第4章手到擒來 一手球展現況。 2. 能了解傳接球 及射門的要領與項運動基礎原理 和規則。 1c-IV-2 評估運設施的安全使用規 定。 Cd-IV-1 戶外休閒2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習活動單法 J1 探討平等。					動。			
第4章手到擒來 2. 能了解傳接球 和規則。 定。 3. 技能實作 一手球 及射門的要領與 1c-IV-2 評估運 Cd-IV-1 戶外休閒 4. 學習活動單	第十八週	第6單元球之有	2	1. 認識手球及發	1c-IV-1 了解各	Cb-IV-2 各項運動	1. 課堂觀察	【法治教育】
- 一手球		道		展現況。	項運動基礎原理	設施的安全使用規	2. 口語問答	法 J1 探討平等。
				2. 能了解傳接球	和規則。	定。	3. 技能實作	
方法。 動風險,維護安 運動綜合應用。		—手球		及射門的要領與	1c-IV-2 評估運	Cd-IV-1 戶外休閒	4. 學習活動單	
				方法。	動風險,維護安	運動綜合應用。		

3. 學會傳接球、範 動中傳接球及三 步射門的動作技能。 4. 學習飲賞化人 優點及能欣賞手 球運動。 5. 招養自我肯定、遵守規則規 範、尊會化人及 國際合作之精神。 2 C IV 2 表現利 他合解的性溝通 與和措互動。 2 C IV 3 表現於 數數 2 M 2 M 2 M 2 M 2 M 2 M 2 M 2 M 2 M 2	L5-1 領 學 智 課 怪 (調 整) 計 畫		
步射門的動作技能。 項運動技能原理。		3. 學會傳接球、跑	全的運動情境。
能。 4. 學習欣賞他人 優點及能欣賞手 球運動。 5. 培養自我育 定、選守規則規 範、尊重他人及 関隊合作之精 神。 2c-IV-2 表現利 他合群的態度, 與他人群的態度, 與他人群的態度, 與他人群的影度。 2c-IV-3 表現自 信樂觀、勇於挑 戰的學習。 2d-IV-1 解選 動在美學上的特 質與表現方式。 2d-IV-2 展現運 動欣賞的故巧, 體驗生活的美 吸。 3c-IV-1 表現局 部或全身性的身 體控制能力,發		動中傳接球及三	1d-IV-1 了解各
4. 學習欣賞他人 優點及能欣賞手 球運動。 5. 培養自我肯 定、遵守規則規 範、尊重他人及 國際合作之精 他合解的態度, 與他人理性溝通 與和諧互動。 2c-IV-3 表現利 他合解的態度, 與他人理性溝通 與和能互動。 2c-IV-1 表現自 信樂觀學 態度 應 2d-IV-1 厚單 動在美學上的特 質與表現方式。 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		步射門的動作技	項運動技能原
優點及能欣賞手 環運動。 5. 培養自我實 定、遵守規則規 範、尊重他人及 國隊合作之精 神。 2c IV-2 表現利 他合對的態度, 與他人理性溝通 與和諧互動。 2c-IV-3 表現自 信樂觀學 18度度。 2d-IV-1 保運運動在美學上的特 質與表現方式。 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		能。	理。
及 2C-IV-1 展現運動體的 ,具備運動體的 ,具備運動體的 ,具備運動的道德思辨和 。		4. 學習欣賞他人	1d-IV-2 反思自
5.培養自我肯 定、遵守規則規 範、尊重他人及 國際合作之精 神。 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-1 了解運 動在美學上的转 質與表現方式。 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 都或全身性的身 體控制能力,發		優點及能欣賞手	己的運動技能。
定、遵守規則規 範、尊重他人及 團隊合作之精 神。 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-1 了解運 動在美學上的特 質與表現方式。 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		球運動。	2c-IV-1 展現運
 範、尊重他人及 園隊合作之精 神。 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-1 厚運 動在美學上的特 質與表現方式。 2d-IV-2 展現運 動欣賞生活的美 感。 3c-IV-1表現局 部或全身性的身 體控制能力,發 		5. 培養自我肯	動禮節,具備運
関係合作之精 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-1 了解運 動在美學上的特 質與表現方式。 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		定、遵守規則規	動的道德思辨和
神。 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、勇於桃 戰的學習態度。 2d-IV-1 了解運 動在美學上的特 質與表現方式。 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		範、尊重他人及	實踐能力。
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-1 了解運 動在美學上的特 質與表現方式。 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		團隊合作之精	2c-IV-2 表現利
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-1 了解運 動在美學上的特 質與表現方式。 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 都或全身性的身 體控制能力,發		神。	他合群的態度,
2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑 戰的學習態度。 2d-IV-1 了解運 動在美學上的特質與表現方式。 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			與他人理性溝通
信樂觀、勇於挑 戰的學習態度。 2d-IV-1 了解運 動在美學上的特 質與表現方式。 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			與和諧互動。
戰的學習態度。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 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			2c-IV-3 表現自
2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 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			信樂觀、勇於挑
動在美學上的特質與表現方式。 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			戰的學習態度。
質與表現方式。 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			2d-IV-1 了解運
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			動在美學上的特
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			質與表現方式。
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			2d-IV-2 展現運
感。 3c-IV-1 表現局 部或全身性的身 體控制能力,發			動欣賞的技巧,
3c-IV-1 表現局 部或全身性的身 體控制能力,發			體驗生活的美
部或全身性的身體控制能力,發			感。
體控制能力,發			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			展專項運動技

		T T	T	T	T	_
			能。			
			3d-IV-1 運用運			
			動技術的學習策			
			略。			
			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。			
			4d-IV-1 發展適			
			合個人之專項運			
			動技能。			
			4d-IV-2 執行個			
			人運動計畫,實			
			際參與身體活			
			動。			
第十九週	第6單元球之有 2	1. 能了解羽球正	1c-IV-1 了解各	Ha-Ⅳ-1 網/牆性球	1. 課堂觀察	【生涯規劃教育】
	道	/反手平抽球、正	項運動基礎原理	類運動動作組合及	2. 口語問答	涯 J3 覺察自己的
	第5章羽你有約	/ 反手網前撲球	和規則。	團隊戰術。	3. 技能實作	能力與興趣。
	一羽球	之動作要領與運	1c-IV-2 評估運		4. 認知評量	
		用時機,並能透過	動風險,維護安		5. 互評表	
		練習與反思增進	全的運動情境。		6. 分組討論	
		動作技能。	1d-IV-1 了解各		7. 學習活動單	
		2. 能做到正確且	項運動技能原			
		流暢之正/反手	理。			
		平抽球、正/反手				
		網前撲球動作,並	己的運動技能。			
		充分實踐運用,進	2c-IV-2 表現利			
		7577 A 3 2 7 1 2 1	20 17 2 76/00/11			

			而有效提升身體	他合群的態度,			
			適能,養成規律運	與他人理性溝通			
			動習慣。	與和諧互動。			
			3. 能了解個別差	2c-IV-3 表現自			
			異,養成尊重他	信樂觀、勇於挑			
			人之態度,透過	戰的學習態度。			
			合作學習解決學	3c-IV-1 表現局			
			習歷程所面臨之	部或全身性的身			
			問題,並發揮團	體控制能力,發			
			隊精神,促進人	展專項運動技			
			際互動關係。	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。			
第二十週	第6單元球之有	2	1. 能了解羽球正	1c-IV-1 了解各	Ha-Ⅳ-1 網/牆性球	1. 課堂觀察	【生涯規劃教育】
	道		/ 反手平抽球、正	項運動基礎原理	類運動動作組合及	2. 口語問答	涯 J3 覺察自己的
	第5章羽你有約		/ 反手網前撲球	和規則。	團隊戰術。	3. 技能實作	能力與興趣。
	—羽球		之動作要領與運	1c-IV-2 評估運		4. 認知評量	
	【第三次定期評		用時機,並能透過	動風險,維護安		5. 互評表	
	量週】		練習與反思增進	全的運動情境。		6. 分組討論	
			動作技能。	1d-IV-1 了解各		7. 學習活動單	
			2. 能做到正確且	項運動技能原			
			流暢之正/反手	理。			
			平抽球、正/反手	1d-IV-2 反思自			
			網前撲球動作,並	己的運動技能。			

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

	T		,					
遊能、養成規律選 與和證互動。				充分實踐運用,進	2c-IV-2 表現利			
第二十一週 第 4 單元運動生 2 1. 與林匹克與城 數的學習 5 學 7 單 5 單 5 單 7 五 中 2 與 4 單元運動生 2 1. 與林匹克與城 數的學 8 數 6 數 6 單 6 單 6 單 6 單 6 單 6 單 6 單 6 單 6				而有效提升身體	他合群的態度,			
第二十一週 第 4 單元運動生				適能,養成規律運	與他人理性溝通			
				動習慣。	與和諧互動。			
A				3. 能了解個別差	2c-IV-3 表現自			
				異,養成尊重他	信樂觀、勇於挑			
				人之態度,透過	戰的學習態度。			
問題,並發揮團 機控制能力,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。 3d-IV-2 運用運動技能。 4型元運動生 5 個人之專項運動技能。 5 至元神來之 5 等6單元神來之 5 等6單元球之有 道 複習第4~6單 元				合作學習解決學	3c-IV-1 表現局			
下五十一週 第4單元運動生 2 1. 與林匹克知識 2 1. 與林匹克知識 2 1. 與林匹克知識 2 1. 與林匹克如誠 2 1. 與林匹克如誠 2 1. 與林匹克如誠 2 2 2 3 4 4 5 4 5 5 4 5 5 5				習歷程所面臨之	部或全身性的身			
第二十一週 第 4 單元運動生 7				問題,並發揮團	體控制能力,發			
第二十一週 第 4 單元運動生 2				隊精神,促進人	展專項運動技			
第二十一週 第 4 單元運動生				際互動關係。	能。			
第二十一週 第 4 單元運動生 2 1. 與林匹克知識 1c-IV-1 了解各					3d-IV-2 運用運			
第二十一週 第4單元運動生 活					動比賽中的各種			
第二十一週 第 4 單元運動生 活					策略。			
第二十一週 第4單元運動生 活 2 1. 與林匹克知識 自c-IV-1 了解各 與情意精神原理。 項運動基礎原理 進策略與活動方 2. 上台發表					4d-IV-1 發展適			
第二十一週 第4單元運動生活 2 1. 奧林匹克知識 與情意精神原理。 項運動基礎原理 項運動基礎原理 項運動基礎原理 項運動基礎原理 有					合個人之專項運			
活 與情意精神原理。 項運動基礎原理 進策略與活動方 $2. \bot 6 $ 是的意義(環境、 $2. \bot 6 $ 是的意, $2. \bot 6 $ 是的意义。 $2. \bot 6 $ 是是这个意义。 $2. \bot 6 $ 是是这个意义,是一个意义。 $2. \bot 6 $ 是是这个意义。 $2. \bot 6 $ 是是是一个。 $2. \bot 6 $ 是是是一个。 $2. \bot 6 $ 是是一个。 $2. \bot 6 $ 是是一个, $2. \bot 6 $ 是是一个的。 $2. \bot 6 $ 是是一个的意义,是一个					動技能。			
第5單元神來之手 2. 奧林匹克與求 續發展。 和規則。 法。 3. 認知評量 展的意義(環境、社會、與經濟的均衡發展)與原則。 第6單元球之有 道 複習第4~6單元 4. 能包容異己、和 諧溝通。 全的運動情境。 別。 Bc-IV-1 簡易運動 傷害的處理與風 傷害的處理與風 傷害的處理與風 傷害的處理與風 別。 正 12 13 培養生涯規則 【结業式】 1. 於賞並實踐運 展的關係。 1. 於賞並實踐運 展的關係。 2. 與林匹克與求 和規則。 法。	第二十一週	第4單元運動生	2	1. 奥林匹克知識	1c-IV-1 了解各	Ab-IV-1 體適能促	1. 課堂觀察	【環境教育】
手 績發展。 1c-IV-2 評估運 第6單元球之有 道 術文化。 Ab-IV-2 體適能運 動風險,維護安 全的運動情境。 4. 運動行為計畫實踐表 動處方基礎設計原 見。 社會、與經濟的均 衡發展)與原則。 複習第4~6單元 4. 能包容異己、和 諧溝通。 1c-IV-3 了解身 體發展與動作發 5. 欣賞並實踐運 Bc-IV-1 簡易運動 傷害的處理與風 局。 7. 互評表 8. 認知測驗卷 9. 任務單 涯 J3 覺察自己的 能力與興趣。 「足上規劃教育」 5. 欣賞並實踐運 展的關係。 9. 任務單 正 J13 培養生涯規		活		與情意精神原理。	項運動基礎原理	進策略與活動方	2. 上台發表	環 J4 了解永續發
第6單元球之有 3. 奧林匹克與藝術文化。 動風險,維護安全的運動情境。 動處方基礎設計原則。 5. 學習活動單 6. 技能實作		第5單元神來之		2. 奥林匹克與永	和規則。	法。	3. 認知評量	展的意義(環境、
道 術文化。 全的運動情境。 則。 6. 技能實作 【生涯規劃教育】 複習第 4~6 單		手		續發展。	1c-IV-2 評估運	Ab-IV-2 體適能運	4. 運動行為計畫實踐表	社會、與經濟的均
複習第 4~6 單 元		第6單元球之有		3. 奥林匹克與藝	動風險,維護安	動處方基礎設計原	5. 學習活動單	衡發展)與原則。
元 諧溝通。 體發展與動作發 傷害的處理與風 8. 認知測驗卷 能力與興趣。 【結業式】 5. 欣賞並實踐運 展的關係。 險。 9. 任務單 涯 J13 培養生涯規		道		術文化。	全的運動情境。	則。	6. 技能實作	【生涯規劃教育】
【結業式】 5. 欣賞並實踐運 展的關係。 險。 9. 任務單 涯 J13 培養生涯規		複習第4~6單		4. 能包容異己、和	1c-IV-3 了解身	Bc-IV-1 簡易運動	7. 互評表	涯 J3 覺察自己的
		元		諧溝通。	體發展與動作發	傷害的處理與風	8. 認知測驗卷	能力與興趣。
動中力與美。 $1d-IV-1$ 了解各 $Bc-IV-2$ 終身運動 $10.$ 分組討論 劃及執行的能力。		【結業式】		5. 欣賞並實踐運	展的關係。	險。	9. 任務單	涯 J13 培養生涯規
				動中力與美。	ld-IV-1 了解各	Bc-IV-2 終身運動	10. 分組討論	劃及執行的能力。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

(3) 1 (例文字目标任(则正加)里	6. 理解奥林匹克	項運動技能原	計畫的擬定原則。	【品德教育】
	並實踐。	理。	Cb-IV-2 各項運動	品 J1 溝通合作與
	7. 奥林匹克與永	1d-IV-2 反思自	設施的安全使用規	和諧人際關係。
	續發展。	己的運動技能。	定。	品 J2 重視群體規
	8. 日常生活中展	1d-IV-3 應用運	Cb-IV-3 奥林匹克	範與榮譽。
	現奥林匹克的力	動比賽的各項策	運動會的精神。	【家庭教育】
	與美學。	略。	Cd-IV-1 戶外休閒	家 J5 了解與家人
	9. 展現包容不同	2c-IV-1 展現運	運動綜合應用。	溝通互動及相互支
	的力與美並相互	動禮節,具備運	Ga-IV-1 跑、跳與	持的適切方式。
	尊重。	動的道德思辨和	推擲的基本技巧。	【人權教育】
	10. 欣賞並實踐運	實踐能力。	Ha-IV-1 網/牆性球	人 J3 探索各種利
	動力與美。	2c-IV-2 表現利	類運動動作組合及	益可能發生的衝
	11. 階梯和拳擊有	他合群的態度,	團隊戰術。	突,並了解如何運
	氧動作要領與練	與他人理性溝通	Hb-IV-1 陣地攻守	用民主審議方式及
	羽。	與和諧互動。	性球類運動動作組	正當的程序,以形
	12. 運用資訊增進	2c-IV-3 表現自	合及團隊戰術。	成公共規則,落實
	階梯與拳擊有氧	信樂觀、勇於挑	Hc-IV-1 標的性球	平等自由之保障。
	技能。	戰的學習態度。	類運動動作組合及	【法治教育】
	13. 培養尊重他人	2d-IV-2 展現運	團隊戰術。	法 J1 探討平等。
	及互助精神。	動欣賞的技巧,	Hd-IV-1 守備/跑分	
	14. 培養積極參與	體驗生活的美	性球類運動動作組	
	的態度。	感。	合及團隊戰術。	
	15. 跳有氧舞蹈強	3c-IV-1 表現局	Ib-IV-1 自由創作	
	化體適能。	部或全身性的身	舞蹈。	
	16. 標槍及鉛球動	體控制能力,發		
	作要領。	展專項運動技		
	17. 學會標槍及鉛	能。		
	球動作技巧。	3c-Ⅳ-2 發展動		

C5-1			
	18. 養成練習時集	作創作和展演的	
	中注意力並注意	技巧,展現個人	
	安全。	運動潛能。	
	19. 養成積極參與	3d-IV-1 運用運	
	態度,並注意安	動技術的學習策	
	全。	略。	
	20. 培養尊重他人	3d-IV-2 運用運	
	及合作精神。	動比賽中的各種	
	21. 保齡球之原理	策略。	
	與規則。	3d-IV-3 應用思	
	22. 理解保齡球知	考與分析能力,	
	識、策略。	解決運動情境的	
	23. 了解保齡球運	問題。	
	動禮儀。	4c-IV-1 分析並	
	24. 在保齡球活動	善用運動相關之	
	中展現自信、挑戰	科技、資訊、媒	
	學習與包容異己。	體、產品與服	
	25. 能做出跑壘動	務。	
	作技巧。	4c-IV-2 分析並	
	26. 藉由跑壘展現	評估個人的體適	
	個人潛能。	能與運動技能,	
	78. 藉由壘指導員	修正個人的運動	
	指揮進行比賽。	計畫。	
	28. 學會籃球三對	4c-IV-3 規劃提	
	三進攻技術與策	升體適能與運動	
	略。	技能的運動計	
	29. 了解進攻策略	畫。	
	發展與成因。	4d-IV-1 發展適	

C5-1 視 以字 百 床 怪 (
	30. 解個別能力差	合個人之專項運		
	異性。	動技能。		
	31 能遵守籃球規	4d-IV-2 執行個		
	則。	人運動計畫,實		
	32養成積極參與	際參與身體活		
	態度。	動。		
	33能具備審美與	4d-IV-3 執行提		
	表現能力。	升體適能的身體		
	34了解排球防守。	活動。		
	35 將排球防守運			
	用比賽。			
	36增加運動欣賞			
	能力。			
	37認識手球。			
	38傳接球及射門			
	要領與方法。			
	39會傳接球、跑動			
	中傳接球及三步			
	射門。			
	40學習欣賞他人			
	優點。			
	41培養自我肯定、			
	遵守規則規範、尊			
	重他人及團隊合			
	作精神。			
	42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。
43能做到正確且
流暢之正/反手
平抽球、正/反手
網前撲球動作。
44. 成尊重他人之
態度。

- ◎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。

臺南市立大橋國民中學 114 學年度第 二 學期 九 年級 健體領域 體育科 學習課程(調整)計畫(■普通班/□特教班/■藝才班)

教材版本	康	軒	實施年級 (班級/組別	九年	-級 孝	教學節數	每週(2)節,本學期;	共(34)節	
課程目標	第六冊體育 1. 認識從 2. 認識從 6. 認識達 4. 認識達 4. 認識達 4. 不 4. 不 5. 了 解 4. 不 5. 了 解 4. 不 7. 了 8. 了 解 4. 证 数 4. 证 数 6. 了 解 4. 证 数 6. 了 解 4. 证 数 6. 正 7. 正	,基本則對的門間關本的學,引作技的門類和大學,引作技的與大學,引作技的與大學,引作人。	序漸進熟之之,與一次,其一樣,一樣,一樣,一樣,一樣,一樣,一樣,一樣,一樣,一樣,一樣,一樣,一樣,一	永技巧。 栗動理與守學用 大作作,成本正比學 因本正比學 以本正比實 大確 實 大確 大 大 一 大 一 大 一 大 一 大 一 大 一 大 一 十 十 十 十 十	緊應用於比賽 守門員的防守 技能,於練習	或活動中。 要領。			
該學習階段領域核心素養	棄。 健體-J-A2 具備 健體-J-A3 具備 健體-J-B1 具備 健體-J-B2 具備 健體-J-B3 具備	里解體育與健康 善用體育與健康 青意表達的能力 善用體育與健康 蘇美與表現的能	情境的全貌, 的資源, 以擬紀, ,能以同理心則相關的科技、其相關的科技、其力, 了解運動與	並做獨立思考與 定運動與保健計 與人溝通互動, 資訊及媒體,以 與健康在美學上	分析的知能, 畫,有效執行 並理解體育與 增進學習的素 的特質與表現	進而運用通 並發揮主動 保健的基本 養式, 以增	價值與生命意義,並積 當的策略,處理與解決 學習與創新求變的能力 概念,應用於日常生活 、思辨人與科技、資訊 進生活中的豐富性與美 與人和諧互動的素養。	體育與健康的問。 中。 、媒體的互動關	月題。
1				課程架構脈	絡				
教學期程	單元與活動名稱	節學習	目標	學習表現	聖點 學習內	容	評量方式 (表現任務)	融入議題實質內涵	

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

						_	
第一週	第4單元親水之	2	1. 認識水域休閒	1c-IV-2 評估運	Bc-IV-1 簡易運動	1. 課堂觀察	【海洋教育】
	旅		活動的種類。	動風險,維護安	傷害的處理與風險	2. 口語問答	海 J1 參與多元海
	第1章水域嬉遊		2. 了解參與水域	全的運動情境。	規避。	3. 實作練習	洋休閒與水域活
	——水域休閒		活動的安全注意	2c-IV-2 表現利	Cb-IV-2 各項運動	4. 討論分享	動,熟練各種水域
			事項。	他合群的態度,	設施的安全使用規		求生技能。
			3. 學會基礎浮潛	與他人理性溝通	定。		海 J2 認識並參與
			活動技能。	與和諧互動。	Cc-IV-1 水域休閒		安全的海洋生態旅
			4. 知道浮潛活動	3c-IV-1 表現局	運動綜合應用。		遊。
			的裝備及功能。	部或全身性的身			【安全教育】
			5. 能與同伴討論	體控制能力,發			安 J3 了解日常生
			分享並在活動中	展專項運動技			活容易發生事故的
			展現團隊默契。	能。			原因。
				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。			
第二週	11	0					
第三週	第4單元親水之	2	1. 認識仰式動作		Cb-IV-3 奥林匹克	1. 課堂觀察	【生涯規劃教育】
	旅		特色,並了解國內	項運動基礎原理	運動會的精神。	2. 口語問答	涯 J3 覺察自己的
	第2章徜徉水面		外選手仰式競賽		Gb-IV-2 游泳前進	3. 技能實作	能力與興趣。
	游泳		成績紀錄。	1d-IV-1 了解各	25 公尺(需換氣 5	4. 認知測驗卷	
			2. 認識仰式新版		次以上)。	5. 運動行為計畫實踐表	
			出發及轉身競賽			6. 學習活動單	
			規則。	1d-IV-2 反思自			
			3. 學習仰式打	己的運動技能。			

			水、划手、手腳	2c-IV-3 表現自			
			配合的動作要	信樂觀、勇於挑			
			領,以及練習的	戰的學習態度。			
			方法。(1)打水練	4c-IV-1 分析並			
			習:岸上打水、	善用運動相關之			
			池邊打水、兩人	科技、資訊、媒			
			一組浮具打水、	體、產品與服			
			仰漂打水及雙手	務。			
			夾於頭部兩側打				
			水。(2)划手練				
			習:岸上站立划				
			手、躺在池邊或				
			看臺上划手、雨				
			人一組划手、夾				
			浮板或浮球划				
			手。(3)手腳配合				
			練習:先進行仰				
			式打水,讓身體				
			浮在水面上且能				
			穩定前進再練習				
			單邊划手,確認				
			兩邊划手都能穩				
			定前進再進行兩				
			手交替划手。				
第四週	第4單元親水之	2	1. 認識單臂划手	1c-IV-1 了解各	Cb-IV-3 奥林匹克	1. 課堂觀察	【生涯規劃教育】
	旅		及一手六腳等仰	項運動基礎原理	運動會的精神。	2. 口語問答	涯 J3 覺察自己的
	第2章徜徉水面		式練習方法。	和規則。	Gb-IV-2 游泳前進	3. 技能實作	能力與興趣。
	——游泳			1d-IV-1 了解各	25 公尺(需換氣 5	4. 認知測驗卷	

			2. 認識仰式新版	項運動技能原	次以上)。	5. 運動行為計畫實踐表	
			出發及轉身競賽			6. 學習活動單	
			規則。	1d-IV-2 反思自			
			3. 能積極運用學	己的運動技能。			
			會之游泳技能,	2c-IV-3 表現自			
			發揮團隊合作精	信樂觀、勇於挑			
			神,享受水中遊	戰的學習態度。			
			戲樂趣。	4c-IV-1 分析並			
				善用運動相關之			
				科技、資訊、媒			
				體、產品與服			
				務。			
第五週	第5單元瞄準目	2	1. 了解高爾夫運	1c-IV-1 了解各	Hc-IV-1 標的性球	1. 課堂觀察	【生涯規劃教育】
	標		動相關之基礎原	項運動基礎原理	類運動動作組合與	2. 口語問答	涯 J3 覺察自己的
	第1章推心置腹		理與規則,並評估	和規則。	團隊戰術。	3. 技能實作	能力與興趣。
	——高爾夫		自我身體能力,表	2c-Ⅳ-1 展現運		4. 習題:作畫	
			現個人組合動作	動禮節,具備運		5. 運動賞析紀錄表	
			的技術與應用策	動的道德思辨和			
			略,養成自發練習	實踐能力。			
			與實踐的習慣,以	2d-IV-1 了解運			
			持續精進自我身	動在美學上的特			
			心表現,展現運動	質與表現方式。			
			潛能。	3c-IV-1 表現局			
			2. 能應用思考與	部或全身性的身			
			分析能力並善用	體控制能力,發			
			校園環境有限的				
			資源,規畫與擬定				
			體驗高爾夫運動	3d-IV-3 應用思			

			的方式,有效解決	考與分析能力,			
			運動情境的問題,	解決運動情境的			
			以培養執行並發	問題。			
			揮主動學習與創				
			新求變的能力。				
			3. 能做到欣賞高				
			爾夫運動的基本				
			禮儀和力與美的				
			特質,並在活動中				
			展現審美與表現				
			的能力,以增進生				
			活中的豐富性與				
			美感體驗。				
			4. 能在高爾夫相				
			關活動中展現自				
			信樂觀、勇於挑				
			戰與包容異己,				
			相互尊重之學習				
			態度,並運用民				
			主方式進行合諧				
			溝通,相互協助				
			指導,發揮團隊				
			合作學習精神。				
第六週	第5單元瞄準目	2	1. 能理解撞球運	1c-IV-1 了解各	Hc-IV-1 標的性球	1. 課堂觀察	【生涯規劃教育】
	標		動的知識、技能原	項運動基礎原理	類運動動作組合與	2. 口語問答	涯 J3 覺察自己的
	第2章一桿入袋		理與應用策略,採	和規則。	團隊戰術。	3. 技能實作	能力與興趣。
	——撞球		取整體系統性的	3c-IV-1 表現局		4. 認知習題	【品德教育】
			全方位思考作為,	部或全身性的身		5. 踏查探究作業紀錄表	品 J1 溝通合作與
					1	l.	

			应口证业儿总如	II 나는 나 그는 그것			1. 斗上 1 1007 HE 1/2
			應用適當的策略,	體控制能力,發			和諧人際關係。
			進而完善處理與				
			解決運動情境中				
			的問題。	3d-IV-1 運用運			
			2. 能應用思考與				
			分析能力並善用	略。			
			校園環境有限的				
			資源,規畫與擬定				
			體驗撞球運動的				
			方式,有效解決運				
			動情境的問題,以				
			培養執行並發揮				
			主動學習與創新				
			求變的能力。				
			3. 能在撞球相關				
			活動中展現自信				
			樂觀、勇於挑戰				
			與包容異己,相				
			互尊重之學習態				
			度,並運用民主				
			方式合諧溝通,				
			相互協助指導,				
			發揮團隊合作學				
			習精神。				
第七週	第6單元精益球	2	1. 了解棒壘球運	1c-IV-1 了解各	Hd-IV-1 守備/跑	1. 課堂觀察	【品德教育】
	精		動的規則,以及進	項運動基礎原理	分性球類運動動作	2. 口語問答	品 J1 溝通合作與
	第1章比手畫腳		階打擊動作的相	和規則。	組合及團隊戰術。	3. 技能實作	和諧人際關係。
	——棒壘球		關知識與技能原	1c-IV-3 了解身		4. 學習單	

₩ *** • • • • • • • • • • • • • • • • •		
【第一次評量】	理,並能反思、發	
	展學習策略,改善	展的關係。
	動作技能。	1d-IV-1 了解各
	2. 能做出棒壘球	項運動技能原
	打擊戰術短打、	理。
	打帶跑等動作,	1d-IV-2 反思自
	表現個人局部或	己的運動技能。
	全身性的身體控	1d-IV-3 應用運
	制能力,展現個	動比賽的各項策
	人的運動潛能。	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。
		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。
		3d-IV-3 應用思
		考與分析能力,
		解決運動情境的

			T	T -			
				問題。			
				4d-IV-1 發展適			
				合個人之專項運			
				動技能。			
第八週	第6單元精益球	2	1. 能學會棒壘球	1c-IV-1 了解各	Hd-IV-1 守備/跑	1. 課堂觀察	【品德教育】
	精		攻擊暗號手勢,依	項運動基礎原理	分性球類運動動作	2. 口語問答	品 J1 溝通合作與
	第1章比手畫腳		賽況運用戰術,並	和規則。	組合及團隊戰術。	3. 技能實作	和諧人際關係。
	——棒壘球		能夠於活動中保	1c-IV-3 了解身		4. 認知測驗卷(白紙)	
			護個人及他人的	體發展與動作發			
			人身安全。	展的關係。			
			2. 能欣賞、表現	ld-IV-1 了解各			
			及運用戰術於棒	項運動技能原			
			壘球運動中,培	理。			
			養良好人際關係	ld-IV-2 反思自			
			與團隊合作精	己的運動技能。			
			神,並精進、挑	1d-IV-3 應用運			
			戰個人能力。	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。			
				3c-IV-1 表現局			
				部或全身性的身			
				體控制能力,發			
				A立1工 IPI AC / 対			

展專項運動技能。 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。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 1. 能學會籃球三對三的防守技術項運動基礎原理 對三的防守技術項運動基礎原理 與策略,並實際應用於比賽或活動中。 2. 能了解所介紹会的發中。 2. 能了解所介紹会的運動情境。 1d-IV-1 摩格西海路動作組 合及團隊戰術。 1. 課堂觀察 【人權教育】 人 [3 探索各種利益可能發生的衡學 是 [10] [10] [10] [10] [10] [10] [10] [10]								
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。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 第九週 第6單元精益球 2 計					展專項運動技			
數比賽中的各種 策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力,解決運動情境的問題。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 第 1. 能學會籃球三對三的防守技術與策略,並實際應期型——籃球 開工 ——籃球 開工 ——籃球 日 1. 化學會監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 1d-IV-1 了解各的運動情境。1c-IV-2 評估運動風險,維護安性球類運動動作組長、學習單度,並可能發生的衝突,並可解例可運用民主審議方式及工畫的程序,以形成公共規則,落實					能。			
第九週 第6單元精益球 2 1. 能學會籃球三 1c-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 第九週 第6單元精益球 2 1. 能學會籃球三 1c-IV-1 了解各					3d-IV-2 運用運			
第九週 第6單元精益球 2 相					動比賽中的各種			
考與分析能力,解決運動情境的問題。					策略。			
解決運動情境的問題。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 第九週 第6單元精益球精					3d-IV-3 應用思			
問題。					考與分析能力,			
第九週 第6單元精益球					解決運動情境的			
おん週 第6 單元精益球 2 1. 能學會籃球三 1c-IV-1 了解各 損害 損害 損害 損害 日本 日本 日本 日本 日本 日本 日本 日					問題。			
第九週 第6單元精益球 精 第2章防禦陣線 聯盟——籃球 2 對三的防守技術 與策略,並實際應 用於比賽或活動 中。 1c-IV-1 了解各 項運動基礎原理 和規則。 Bc-IV-1 簡易運動 傷害的處理與風險 規避。 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 6. 運動行為計畫實踐表 位 所分紹 的防守策略的發 1d-IV-1 了解各 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					4d-IV-1 發展適			
第九週 第6單元精益球					合個人之專項運			
精 第 2 章防禦陣線					動技能。			
第2章防禦陣線 聯盟——籃球 與策略,並實際應 用於比賽或活動	第九週	第6單元精益球	2	1. 能學會籃球三	1c-IV-1 了解各	Bc-IV-1 簡易運動	1. 課堂觀察	【人權教育】
聯盟——籃球 用於比賽或活動 1c-IV-2 評估運 中。 動風險,維護安 性球類運動動作組 5.學習單 用民主審議方式及 2.能了解所介紹 全的運動情境。 的防守策略的發 1d-IV-1 了解各 6.運動行為計畫實踐表 正當的程序,以形成公共規則,落實		精		對三的防守技術	項運動基礎原理	傷害的處理與風險	2. 口語問答	人 J3 探索各種利
中。 動風險,維護安 性球類運動動作組 5.學習單 用民主審議方式及 2.能了解所介紹 全的運動情境。 白及團隊戰術。 6.運動行為計畫實踐表 正當的程序,以形的防守策略的發 1d-IV-1 了解各		第2章防禦陣線		與策略,並實際應	和規則。	規避。	3. 技能實作	益可能發生的衝
2. 能了解所介紹 全的運動情境。 合及團隊戰術。 6. 運動行為計畫實踐表 正當的程序,以形的防守策略的發 ld-IV-1 了解各 成公共規則,落實		聯盟——籃球		用於比賽或活動	1c-IV-2 評估運	Hb-IV-1 陣地攻守	4. 運動行為計畫實踐表	突,並了解如何運
的防守策略的發 $1d-IV-1$ 了解各 成公共規則,落實				中。	動風險,維護安	性球類運動動作組	5. 學習單	用民主審議方式及
				2. 能了解所介紹	全的運動情境。	合及團隊戰術。	6. 運動行為計畫實踐表	正當的程序,以形
展的式用。 百運動技能				的防守策略的發	1d-IV-1 了解各			成公共規則,落實
				展與成因。	項運動技能原			平等自由之保障。
3. 在活動中了解 理。				3. 在活動中了解	理。			
個別能力的差異 1d-IV-2 反思自				個別能力的差異	1d-IV-2 反思自			
性,學習積極溝一己的運動技能。				性,學習積極溝	己的運動技能。			
通、包容和接納他 $1d$ - IV - 3 應用運				通、包容和接納他	ld-IV-3 應用運			
人的想法。 動比賽的各項策				人的想法。	動比賽的各項策			
4. 能 遵 守 籃 球 規 略。				4. 能遵守籃球規	略。			
則,以培養守法、 2c-IV-2 表現利				則,以培養守法、	2c-IV-2 表現利			
他合群的態度,					他合群的態度,			

C5-1 領	
尊重他人和團	隊與他人理性溝通
合作之精神。	與和諧互動。
5. 養成積極參	與 2c-IV-3 表現自
的態度,並集中	注《信樂觀、勇於挑
意力隨時注意	周戰的學習態度。
遭環境安全。	2d-IV-2 展現運
6. 能具備審美與	動欣賞的技巧,
表現的能力,培	體驗生活的美
養賞析、建構和	感。
分享的態度與能	3c-IV-1 表現局
力,進而有效精	部或全身性的身
進個人學習與挑	體控制能力,發
戰個人極限。	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。			
第十週	第6單元精益球	2	1. 了解球星發展	1c-IV-1 了解各	Cb-IV-2 各項運動	1. 課堂觀察	【生涯規劃教育】
	精		的心路歷程。	項運動基礎原理	設施的安全使用規	2. 口語問答	涯 J3 覺察自己的
	第3章手腦並用		2. 能了解不同射	和規則。	定。	3. 技能實作	能力與興趣。
	——手球		門技術的要領與	1c-IV-2 評估運	Cd-IV-1 户外休閒	4. 學習單	
			方法。	動風險,維護安	運動綜合應用。		
			3. 學會防守基本	全的運動情境。	Hb-IV-1 陣地攻守		
			技術及守門員的	1d-IV-1 了解各	性球類運動動作組		
			防守要領。	項運動技能原	合及團隊戰術。		
				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-1 了解運			
				動在美學上的特			
				質與表現方式。			
				2d-IV-2 展現運			

5-1 领线子自标性					T .		T .
				動欣賞的技巧,			
				體驗生活的美			
				感。			
				3c-Ⅳ-2 發展動			
				作創作和展演的			
				技巧,展現個人			
				運動潛能。			
				3d-IV-2 運用運			
				動比賽中的各種			
				策略。			
				4d-IV-2 執行個			
				人運動計畫,實			
				際參與身體活			
				動。			
第十一週	第6單元精益球	2	1. 從小組攻守中	1c-IV-1 了解各	Cb-IV-2 各項運動	1. 課堂觀察	【生涯規劃教育】
	 精		透過溝通及反思,	項運動基礎原理	設施的安全使用規	2. 口語問答	涯 J3 覺察自己的
	第3章手腦並用		以加強團隊攻守	和規則。	定。	3. 技能實作	能力與興趣。
	——手球		默契及技能。	1c-IV-2 評估運	Cd-IV-1 户外休閒	4. 學習單	
	【第二次評量		2. 學習欣賞他人	動風險,維護安	運動綜合應用。		
	週】		優點及能體驗手	全的運動情境。	Hb-IV-1 陣地攻守		
			球運動的力與美。	ld-IV-1 了解各	性球類運動動作組		
			3. 遵守規則規	項運動技能原	合及團隊戰術。		
			範、尊重他人及	理。			
			培養自我肯定和	1d-IV-2 反思自			
			團隊合作之精	己的運動技能。			
			神。	1d-IV-3 應用運			
				動比賽的各項策			
				略。			
				_			

				0 11 0 + 24			
				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-1 了解運			
				動在美學上的特			
				質與表現方式。			
				2d-IV-2 展現運			
				動欣賞的技巧,			
				體驗生活的美			
				感。			
				3c-IV-2 發展動			
				作創作和展演的			
				技巧,展現個人			
				運動潛能。			
				3d-IV-2 運用運			
				動比賽中的各種			
				策略。			
				4d-IV-2 執行個			
				人運動計畫,實			
				際參與身體活			
				動。			
第十二週	第6單元精益球	2	1. 能了解桌球運	1c-IV-1 了解各	Ha-IV-1 網/牆性球	1. 課堂觀察	【生涯規劃教育】
	精		動之相關知識與	項運動基礎原理	類運動動作組合及	2. 口語問答	涯 J3 覺察自己的
	第4章乒乓旋風		基本技術原理,藉	和規則。	團隊戰術。	3. 技能實作	能力與興趣。
	I .		l .				

-5-1 領域學習課怪(調整)計畫 —— 桌球	由各項練習與反	1c-IV-2 評估運
	思,學習正確動作	
	技能,於練習與競	
	賽中展現。	1d-IV-1 了解各
	2. 進行練習或競	項運動技能原
	賽時,遵守規	理。
	範,注意運動安	1d-IV-2 反思自
	全,並尊重個別	己的運動技能。
		1d-IV-3 應用運
	差異,採用溝通	動比賽的各項策
	與合作的模式,	
	培養團隊意識。	
		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
		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,

	三、明正月 里			ガナタンリアか			
				修正個人的運動			
				計畫。			
第十三週	第6單元精益球	2	1. 透過持續學	1c-IV-1 了解各	Ha-IV-1 網/牆性球	1. 課堂觀察	【生涯規劃教育】
	精		習,感受桌球運	項運動基礎原理	類運動動作組合及	2. 口語問答	涯 J3 覺察自己的
	第4章乒乓旋風		動的樂趣,同時	和規則。	團隊戰術。	3. 技能實作	能力與興趣。
	——桌球		技能與體適能皆	1c-IV-2 評估運		4.『「桌」對廝殺』學	
			獲得提升與增	動風險,維護安		習單	
			強,進而養成規	全的運動情境。		5. 我的個人戰術表	
			律的運動習慣。	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,			

	上(明正月) 里		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。			
第十四週	第6單元精益球 2	1. 了解排球的攔	1c-Ⅳ-1 了解各	Ha-IV-1 網/牆性球	1. 課堂觀察	【品德教育】
	精	網基本技術。	項運動基礎原理	類運動動作組合及	2. 口語問答	品 J1 溝通合作與
	第5章東攔西阻	2. 學會如何將排	和規則。	團隊戰術。	3. 技能實作	和諧人際關係。
	——排球	球攔網運用在比	1d-Ⅳ-1 了解各		4. 上台發表	
	(第二次定期評	賽上。	項運動技能原			
	量)	3. 增加運動欣賞	理。			
		的能力。	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。			
			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。			

第十五週	第6單元精益球	2	1. 了解排球的攔	1c-IV-1 了解各	Ha-IV-1 網/牆性球	1 细必蛔宛	【品德教育】
7 1 五週				. , -			
	精		網基本技術。	項運動基礎原理	類運動動作組合及	2. 口語問答	品JI 溝通合作與
	第5章東攔西阻		2. 學會如何將排	·	團隊戰術。	3. 技能實作	和諧人際關係。
	——排球 		球攔網運用在比	1d-IV-1 了解各			
	【5/16、5/17 會		賽上。	項運動技能原			
	考】		3. 增加運動欣賞	理。			
			的能力。	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。			
				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。			
第十六週	第7單元武體之	2	1. 能夠安全且流	•	Ia-IV-2 器械體操	1. 課堂觀察	【安全教育】
	美		暢地完成槓上動		動作組合。	2. 口語問答	安 J6 了解運動設
	第1章操之在我		作。	和規則。		3. 技能實作	施安全的維護。
	——體操		2. 能夠享受完成	•		4. 學習單(運動行為計	安 J9 遵守環境設
			單槓動作的樂趣	·		畫實踐表)	施設備的安全守
			及成就感。	展的關係。			則。
			>9 470 184	1d-IV-1 了解各			, · •
				10 11 1 1/11/11			

C5-1 領域學督課程(調整)計畫 		
3. 透	透過練習槓上 項	頁運動技能原
動作	三學會控制核 理	里。
心肌	L群並提升核 ld	d-IV-2 反思自
心與	上肢肌力。 己	乙的運動技能。
4. 發	·現自己動作 2c	c-IV-2 表現利
技術	上的問題, 他	也合群的態度,
並設	計合理的解 與	具他人理性溝通 电极极 电极极 电极极 电极极 电极级 电极级 电极级 电极级 电极级 电极级
)	法,且能夠 與	與和諧互動。
把自	己的想法轉 2c	c-IV-3 表現自
達給	他人。 信	言樂觀、勇於挑
	戰	没的學習態度。
	2d	d-IV-1 了解運
	動	为在美學上的特
	質	質與表現方式。
	2d	d-IV-2 展現運
	動	动欣賞的技巧,
	贈	豐驗生活的美
	感	
	3c	c-IV-1 表現局
	部	『或全身性的身
	贈	曹控制能力,發
	展	長專項運動技
	能	E ·
	3c	c-IV-2 發展動
	作	作創作和展演的
	技	支巧,展現個人
	運	運動潛能。
	3d	d-IV-1 運用運

				4 33 3 3 49 49 49 55			
				動技術的學習策			
				略。			
				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。			
				4d-IV-1 發展適			
				合個人之專項運			
				動技能。			
				4d-IV-3 執行提			
				升體適能的身體			
				活動。			
第十七週	第7單元武體之	2	【第1章操之在我	1c-IV-1 了解各	Ia-IV-2 器械體操	【第1章操之在我——	【安全教育】
	美		——體操】	項運動基礎原理	動作組合。	體操】	安 J6 了解運動設
	第1章操之在我		1. 發現自己動作	和規則。	Bd-IV-1 武術套路	1. 課堂觀察	施安全的維護。
	——體操		技術上的問題,並	1c-IV-2 評估運	動作與攻防技巧。	2. 口語問答	安 J9 遵守環境設
	第2章形神兼		設計合理的解決	動風險,維護安		3. 技能實作	施設備的安全守
	備、內外兼修—		方法,且能夠把自	全的運動情境。		4. 學習活動單(運動行	則。
	一武術		己的想法轉達給	1c-IV-3 了解身		為計畫實踐表)	【生涯規劃教育】
			他人。	體發展與動作發		【第2章形神兼備、內	涯 J3 覺察自己的
			2. 積極參與體操	展的關係。		· 外兼修──武術】	能力與興趣。
			運動,能夠支持夥	ld-IV-1 了解各		5. 課堂觀察	
			伴的學習,並認同			6. 學生自評	
			每個人有不同的			7. 技能實作	
			課題與挑戰。	1d-IV-2 反思自			
			3. 能夠隨時注意				
			安全並培養尊重				
	1		7 V 1 -	=======================================			

C5-1 領域學習課程(調整)計畫				
	他人及團隊合作	動比賽的各項策		
	的精神。	略。		
	4. 能夠欣賞體操	2c-IV-1 展現運		
	比賽、關注體操運	動禮節,具備運		
	動員並分析比較	動的道德思辨和		
	其動作表現。	實踐能力。		
	【第2章形神兼	2c-IV-2 表現利		
	備、內外兼修——	他合群的態度,		
	武術】	與他人理性溝通		
	5. 能辨別、評估生	與和諧互動。		
	活中潛在危險環	2c-IV-3 表現自		
	境與人、事、物特	信樂觀、勇於挑		
	徵。	戰的學習態度。		
	6. 能說明「八大	2d-IV-1 了解運		
	式」技擊動作之使	動在美學上的特		
	用時機。	質與表現方式。		
	7. 能正確操作不	2d-IV-2 展現運		
	同攻防、位移動	動欣賞的技巧,		
	作。	體驗生活的美		
	8. 能展現「武	感。		
	德」精神。	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。		
		3c-Ⅳ-2 發展動		
		作創作和展演的		
		技巧,展現個人		

選動器能。			,					
動技術的學習策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力,解決運動情境的問題。 4c IV-1 分析並善善					運動潛能。			
略· 3d-IV-3 應用思 考與分析能力, 解決運動情境的 問題。 4c-IV-1 分析並 善用運動相關之 科技、實訊、媒 體、產品與服 務。 4c IV 2 分析並 評估個人的體遊 能與運動技能、 修正個人的運動 計畫。 4d-IV-1 發展遊 合個人之專項運 動技能。 4d-IV-3 執行提 开體遊能的身體 活動。 1c-IV-1 了解各 素 的中原在危險環 項運動基礎原理 物代與人、事、物特 和規則。 Bd-IV-1 或術套路 物作與攻防技巧。 2 學生自評 涯 J3 覺察自己的 能力與興趣。					3d-IV-1 運用運			
第					動技術的學習策			
第十八週 第7單元武體之 美 第2章形神兼 2 1.能辨別、評估生 美 第2章形神兼 2 1.能辨別、評估生 并健適能的身體 活動。 1.課堂觀察 2.學生自評 2.學生自評 3.技能實作 2.學生自評 3.技能實作					略。			
解決運動情境的問題。 4c-IV-1 分析並 等用運動相關之 科技、資訊、媒 體					3d-IV-3 應用思			
問題。 4c-IV-1 分析並 等用運動相關之 科技、資訊、媒 體 是品與服 務。 4c-IV-2 分析並 評価個人的體					考與分析能力,			
4c-IV-1 分析並 善用運動相關之 科技、資訊、媒 體、產品與服務。 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。 4d-IV-1 發展適 合個人之專項運動技能。 4d-IV-3 執行提 升體適能的身體 活動。 4d-IV-3 執行提 升體適能的身體 活動。 1. 课堂觀察 5 上 上 上 上 上 上 上 上 上 上 上 上 上 上 上 上 上 上					解決運動情境的			
善用運動相關之 科技、資訊、媒 體、産品與服務。 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。 4d-IV-1 發展適 合個人之專項運動技能。 4d-IV-3 執行提 升體適能的身體 活動。 第7單元武體之 美 第2章形神兼 2 1. 能辨別、評估生 活中潛在危險環 境與人、事、物特 和規則。 Bd-IV-1 武術套路 項運動基礎原理 和規則。 Bd-IV-1 武術套路 項運動基礎原理 和規則。 1. 課堂觀察 2. 學生自評 3. 技能實作 第7與與趣。					問題。			
#技、資訊、媒體、產品與服務。 ## 4c-IV-2 分析並評估個人的體遊能與運動技能,修正個人的運動計畫。 ## 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 ## 4d-IV-3 執行提升體遊能的身體活動。 ## 5 單元武體之 表					4c-IV-1 分析並			
## A C-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。 Ad-IV-1 發展適 合個人之專項運 動技能。 Ad-IV-3 執行提 升體適能的身體 活動。 Ad-IV-3 執行提 升體適能的身體 活動。 Ad-IV-1 了解各 美 第 2 章形神兼 2 1. 能辨別、評估生 1C-IV-1 了解各 数作與攻防技巧。 2. 學生自評 涯 J3 覺察自己的 能力與興趣。					善用運動相關之			
第十八週 第7單元武體之 美 2 1.能辨別、評估生 活由潛在危險環 境與人、事、物特 1c-IV-1 可解各 有運動基礎原理 規與人、事、物特 Bd-IV-1 武術套路 新作與攻防技巧。 知規則。 1.課堂觀察 2.學生自評 3.技能實作 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的 能力與與趣。					科技、資訊、媒			
Ac-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。 4d-IV-1 發展適 合個人之專項運動技能。 4d-IV-3 執行提 升體適能的身體 活動。					體、產品與服			
第十八週 第7單元武體之 美 第2章形神兼 2 1. 能辨別、評估生 污數 1c-IV-1 了解各 項運動基礎原理 境與人、事、物特 Bd-IV-1 武術套路 動作與攻防技巧。 1. 課堂觀察 2. 學生自評 3. 技能實作 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的 能力與興趣。					務。			
 第十八週 第7單元武體之 美 第2章形神兼 第2章形神兼 能與運動技能, 修正個人的運動 計畫。 4d-IV-1 發展適 合個人之專項運 動技能。 4d-IV-3 執行提 升體適能的身體 活動。 Bd-IV-1 武術套路 動作與攻防技巧。 1. 課堂觀察 2. 學生自評 3. 技能實作 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的 能力與興趣。 					4c-IV-2 分析並			
修正個人的運動 計畫。					評估個人的體適			
第十八週 第7單元武體之 美 第2章形神兼 2 1.能辨別、評估生 活動。 1c-IV-1 了解各 項運動基礎原理 境與人、事、物特 Bd-IV-1 武術套路 動作與攻防技巧。 1.課堂觀察 2.學生自評 3.技能實作 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的 能力與興趣。					能與運動技能,			
第十八週 第7單元武體之 美 2 1.能辨別、評估生 活動。 1c-IV-1 了解各 項運動基礎原理 境與人、事、物特 Bd-IV-1 武術套路 動作與攻防技巧。 1.課堂觀察 2.學生自評 3.技能實作 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的 能力與興趣。					修正個人的運動			
第十八週 第7單元武體之 美 第2章形神兼 2 1.能辨別、評估生 活動。 1c-IV-1 了解各 項運動基礎原理 境與人、事、物特 Bd-IV-1 武術套路 動作與攻防技巧。 1.課堂觀察 2.學生自評 3.技能實作 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的 能力與興趣。					計畫。			
第十八週 第7單元武體之 美 第2章形神兼 2 1.能辨別、評估生 活動。 1c-IV-1 了解各 項運動基礎原理 境與人、事、物特 Bd-IV-1 武術套路 動作與攻防技巧。 1.課堂觀察 2.學生自評 3.技能實作 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的 能力與興趣。					4d-IV-1 發展適			
第十八週 第7單元武體之 美 第2章形神兼 2 1. 能辨別、評估生 1c-IV-1 了解各 項運動基礎原理 境與人、事、物特 Bd-IV-1 武術套路 動作與攻防技巧。 1. 課堂觀察 2. 學生自評 3. 技能實作 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的 能力與興趣。					合個人之專項運			
第十八週 第7單元武體之 美 第2章形神兼 2 1.能辨別、評估生 1c-IV-1 了解各 項運動基礎原理 境與人、事、物特 Bd-IV-1 武術套路 動作與攻防技巧。 1.課堂觀察 2.學生自評 3.技能實作 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的 能力與興趣。					動技能。			
第十八週 第7單元武體之 美 美 2 1.能辨別、評估生 活中潛在危險環 境與人、事、物特 1c-IV-1 了解各 項運動基礎原理 和規則。 Bd-IV-1 武術套路 動作與攻防技巧。 1.課堂觀察 2.學生自評 3.技能實作 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的 能力與興趣。					4d-IV-3 執行提			
第十八週 第7單元武體之 美 2 1.能辨別、評估生 活中潛在危險環 境與人、事、物特 1c-IV-1 了解各 項運動基礎原理 和規則。 Bd-IV-1 武術套路 動作與攻防技巧。 1.課堂觀察 2.學生自評 3.技能實作 工生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的 能力與興趣。					升體適能的身體			
美 活中潛在危險環 項運動基礎原理 動作與攻防技巧。 2. 學生自評 涯 J3 覺察自己的 第2章形神兼 境與人、事、物特 和規則。 3. 技能實作 能力與興趣。					活動。			
第2章形神兼 境與人、事、物特 和規則。 3.技能實作 能力與興趣。	第十八週	第7單元武體之	2	1. 能辨別、評估生	1c-IV-1 了解各	Bd-IV-1 武術套路	1. 課堂觀察	【生涯規劃教育】
		美		活中潛在危險環	項運動基礎原理	動作與攻防技巧。	2. 學生自評	涯 J3 覺察自己的
備、內外兼修— 徵。 1c-IV-2 評估運 4. 同儕互評		第2章形神兼		境與人、事、物特	和規則。		3. 技能實作	能力與興趣。
		備、內外兼修—		徵。	1c-IV-2 評估運		4. 同儕互評	

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

一 武術	2. 能說明「八大	動風險 ,維護安	
【畢業典禮】	式」技擊動作之使		
		lc-IV-3 了解身	
	3. 能正確操作不	·	
	同攻防、位移動		
		d-IV-1 了解各	
	精神。	理。	
	5. 能熟練並靈活		
	運用至少三種防		
		d-IV-3 應用運	
	6. 能相互協助指		
	導、重組習得動作	客 。	
	並進行不同套路		
	編排,發揮創意。		
	7. 有能力鑑賞武		
	術運動並判別技		
	能操作過程中之		
		也合群的態度,	
		與他人理性溝通	
	信,勇於挑戰的	與和諧互動。	
	學習態度。	Rc-IV-3 表現自	
	一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一	言樂觀、勇於挑	
		B	
		ROPE OF THE ROPE	
		動在美學上的特	
		質與表現方式。	
		_{貝 英 表}	

C5-1 领域字目标准			 	
		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。		
		3c-IV-2 發展動		
		作創作和展演的		
		技巧,展現個人		
		運動潛能。		
		3d-IV-1 運用運		
		動技術的學習策		
		略。		
		3d-IV-3 應用思		
		考與分析能力,		
		解決運動情境的		
		問題。		
		4c-IV-1 分析並		
		善用運動相關之		
		科技、資訊、媒		
		體、產品與服		
		務。		
		4d-IV-1 發展適		
		合個人之專項運		
		動技能。		
	 1 / 1 1 / 2 / 1 1 4 / /			

[◎]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。