

臺南市立學甲國民中學 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(體育班)

教材版本	翰林版	實施年級 (班級/組別)	九年級	教學節數	每週（1）節，本學期共（21）節		
課程目標	體育 瞭解運動中會存在哪些風險並學習如何處理運動傷害，此外學習長跑及各種球類運動，培養更多興趣，讓自己在運動時，能有更多有趣的選擇。						
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-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。						
課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
第一週	體適能	1	1. 能正確實作體適能檢測方法。 2. 了解體適能運動處方基礎設計原則。 3. 能評估個人體適能檢測結果。 4. 能設計體適能促進的運動計畫。	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。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。	1. 問答：能正確說出體適能的類別和要素。 2. 體適能測驗：能利用網路與體適能檢測資源，分析與評估個人體適能表現。	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

第二週	跳繩	1	1. 了解跳繩的效益，增加運動參與意願。 2. 了解跳繩的技能概念和迴旋方式。 3. 能表現不同的跳繩迴旋技能。 4. 了解跳繩的技能概念和迴旋方式。 5. 能表現不同的跳繩迴旋技能。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。	1c-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。 1c-IV-2 民俗運動個人或團隊展演。	觀察實作	
第三週	羽球	1	1. 了解羽球前場區域與可使用的技術。 2. 認識前場區域擊球在羽球中的重要性。 3. 了解放小球與挑球的特性。 4. 能控制擊球的高度與擊球準確度。 5. 認識與學會正手放小球技術。 6. 學習如何檢核自己與他人的放小球動作。	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。 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-1 發展適合個人之專項運動技能。	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 問答：學生能夠說出何謂羽球前場與相關技術。 2. 觀察：完成連連看並勇於分享自己的看法。 3. 實作：學生能夠做出向上擊球動作並控制擊球高度。 4. 實作：學生能依動作要領成做出正手放小球。 5. 觀察：能檢核同學的動作並協助調整。 6. 觀察：學生能在練習活動中積極認真參與。	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第四週	羽球	1	1. 認識與學會正手放小球技術。 2. 學習如何檢核自己與他人的放小球動作。 3. 認識與學會正、反手挑球技術。	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。 3c-IV-1 表現局	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 實作：學生能依動作要領成做出正手放小球。 2. 觀察：能檢核同學的動作並協助調整。 3. 觀察：學生	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

			4. 認識與學會正、反手挑球技術。 5. 學習主動挑球與被動挑球方法。 6. 學習如何回擊放小球與挑球。	部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		能在練習活動中積極認真參與。 4. 實作：學生能依動作要領成功擊出正、反手挑球。 5. 觀察：能互相協助完成練習。 6. 觀察：學生能在練習活動中積極認真參與。	
第五週	羽球	1	1. 學習運用前場放小球、挑球的組 2. 了解對手站位並選擇相關技術的方法。 3. 綜合學習學習羽球不同區域的擊球手段及站位合作。	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。 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-1 發展適合個人之專項運動技能。	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術	1. 實作：完成小組討論表。 2. 觀察：學生能在練習活動中積極認真參與。 3. 發表：學生能分析對手與身站位說出擊球的策略。	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第六週	籃球	1	1. 了解三對三籃球賽的打法與比賽規則。 2. 理解三對三籃球賽站位的型態。 3. 了解選擇站位型態，與身材、打法有其相關的地方。 4. 透過教學選擇適合自己與團隊的進攻站位，並以此為進攻的基礎贏得比賽。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 問答：能說出國際三對三籃球賽的規則與一般臺灣在使用的規則有何差異。 2. 實作：使用國際籃球規則的球權更替方式，來進行比賽。 3. 問答：能說出三對三不同站位方式的特點與進攻特性為何。 4. 實作：能利用與隊友之間的空間進	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

						行傳球走位並尋找得分機會。	
第七週 第一次段考	籃球	1	1. 透過球的轉移增加防守難度，提升投籃的空檔。 2. 傳球之後的移，能夠創造投籃機會，造防守者在協防或溝通上的困擾。 3. 進攻者的移動路線與傳球路線必須多所考量，避免造成傳球失誤。 4. 認識球場上常見的無持球切入方式：開後門切與閃切。 5. 能夠在比賽中利用無持球的切入來為自己與隊友創造得分機會。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 實作：能夠透過球的傳導獲得投籃機會。 2. 實作：解讀防守意圖，利用切傳破壞防守。 3. 實作：能夠與隊友一同討論設計自己的進攻路線與方式。 4. 實作：在練習時，能夠用聲音提醒隊友切入的時機。 5. 實作：解讀防守意圖，製造空間來獲得空檔。	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第八週	籃球	1	1. 透過球的轉移增加防守難度，提升投籃的空檔。 2. 傳球之後的移，能夠創造投籃機會，造防守者在協防或溝通上的困擾。 3. 進攻者的移動路線與傳球路線必須多所考量，避免造成傳球失誤。 4. 認識球場上常見的無持球切入方式：開後門切與閃切。 5. 能夠在比賽中利用無持球的切入來為自己與隊友創造得分機會。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 實作：能夠透過球的傳導獲得投籃機會。 2. 實作：解讀防守意圖，利用切傳破壞防守。 3. 實作：能夠與隊友一同討論設計自己的進攻路線與方式。 4. 實作：在練習時，能夠用聲音提醒隊友切入的時機。 5. 實作：解讀防守意圖，製造空間來獲得空檔。	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第九週	田徑 長距離跑	1	1. 認運用生活實例重新定義長距離跑的價值。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動	1. 問答：能說出對長距離跑的印象與	【國際教育】 國 J4 尊重與

			2. 了解長距離跑的項目及內容。 3. 了解長距離跑的技術分析。 4. 了解並做出長距離跑起跑技術。 5. 了解起跑及加速跑的動作要領。 6. 能做出起跑及加速跑的身體驅動。 7. 了解中間跑的動作要領。 8. 能參與小組討論並能清楚說明腳跟、全腳掌及前腳掌著地的差異性。 9. 了解彎道跑及終點衝刺的動作要領。 10. 能做出對抗離心力的身體姿勢。 11. 了解長距離跑的正確與錯誤姿勢。	和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽的項策略。 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，解決運動情境的問題。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	方法。 Ga-IV-2 跑、跳與推擲的基本技巧。	想法。 2. 說明：學生能夠清楚了解長距離跑的項目及內容。 3. 實作：能做出長距離跑的動作。 4. 說明：學生能清楚了解起跑及加速跑的動作要領。 5. 實作：學生能做出起跑及加速跑及中間跑的動作。 6. 說明：學生能清楚了解彎道跑及終點衝刺的動作要領。 7. 實作：學生能做出對抗離心力的身體變傾斜角度動作。 8. 說明：學生能夠分享在活動中的體會。	欣賞世界不同文化的價值。
第十週	田徑 長距離跑	1	1. 能理解法特雷克訓練法的內涵。 2. 能結合生活情境設計一套法特雷克訓練路線並實際運用。 3. 能了解並做出調整身體姿勢去適應不同地形。 4. 能了解馬拉松的起源。 5. 能了解馬拉松 42.195 公里的距離由來。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽的項策略。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ga-IV-2 跑、跳與推擲的基本技巧。	1. 實作：能結合學校生活環境及所學的概念，創意發揮，設計規劃一條訓練路線。 2. 實作：能展現資訊能力去表達及呈現成果。 3. 觀察：學生能與他人討論與合作。 4. 說明：學生能了解並說出馬拉松的	【國際教育】 國 J4 尊重與欣賞世界不同文化的價值。

				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，解決運動情境的問題。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。		起源。 5. 說明：學生能了解並說出馬拉松距離為 42.195 公里的由來。	
第九週	籃球	1	1. 精準的傳球和切入，以及將練習做得平順有連續性。 2. 認識球場上常見的無持球切入方式：開後門切與閃切。 3. 能夠在比賽中利用無持球的切入來為自己與隊友創造得分機會。 4. 認識個人防守與團隊防守的差異。 5. 利用防守造成抄截、傳球的阻斷與投籃不進，進而奪回控球權，創造機會來為自己的球隊得分。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 觀察：場上的隊員能熟悉空間的掌握，不會都擠在一起。 2. 實作：能夠發生聲音，彼此提醒走位或接球位置。 3. 實作：傳球與走位動作流暢，不發生傳球失誤，且能得分。 4. 實作：快速站在正確的防守位置上，能降低進攻者得分的機會。	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第十週	籃球	1	1. 精準的傳球和切入，以及將練習做得平順有連續性。 2. 認識球場上常見的無持球切入方式：開後門切與閃切。 3. 能夠在比賽中利用無持球的切入來為自己與隊友創造	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 觀察：場上的隊員能熟悉空間的掌握，不會都擠在一起。 2. 實作：能夠發生聲音，彼此提醒走	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

			得分機會。 4. 認識個人防守與團隊防守的差異。 5. 利用防守造成抄截、傳球的阻斷與投籃不進，進而奪回控球權，創造機會來為自己的球隊得分。	與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。		位或接球位置。 3. 實作：傳球與走位動作流暢，不發生傳球失誤，且能得分。 4. 實作：快速站在正確的防守位置上，能降低進攻者得分的機會。	
第十一週	防衛運動	1	1. 了解跆拳道運動價值以及基本技能原理。 2. 表現跆拳道準備姿勢與基本手法。 3. 表現跆拳道基本步法。 4. 表現跆拳道綜合動作的身體控制能力與基本腿法。 5. 表現跆拳道基本腳法和綜合動作的身體控制能力。	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-1 展現運動禮節，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。	Bc-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。	1. 問答：能說出跆拳道起起源與運動價值。 2. 問答：能說出跆拳道準備姿勢與基本手法的技能原理。 3. 實作：能表現跆拳道準備姿勢與基本手法。 4. 問答：能說出跆拳道基本步法的技能原理。 5. 實作：能表現跆拳道基本步法。	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第十二週	排球	1	1. 透過影片欣賞，讓學生認識攔網技術，激發學習動機及參與感。 2. 透過趣味活動遊戲，學會攔網動作基本概念，並達成暖身活動目的。 3. 運用助跑起跳，完成攔網動作。 4. 學會攔網技術動作要領。 5. 讓學生在練習中，學會快速移動、起跳的攔網技巧。 6. 學會助跑攔網，伸臂包覆攔網目標。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 提問：同學們是否能理解攔網技術在比賽中的重要性。 2. 觀察：是否認真參與攔截遊戲——天羅地網練習活動。 3. 實作：能在活動或比賽中，熟練的運用攔網觀念與技術。 4. 觀察：是否認真	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

				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。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		參與攔網練習。 5. 實作：能控制身體，做出跨步、助跑攔網練習。 6. 發表：能正確的說出攔網動作要領。 7. 觀察：是否認真參與跨步攔網練習活動。 8. 發表：能正確的說出助跑攔網動作要領。 9. 實作：能做出助跑攔網動作，並用雙掌將目標球體包覆住。	
第十三週	排球	1	1. 運用助跑起跳，完成攔網動作。 2. 學會攔網技術動作要領。 3. 讓學生在練習中，學會快速移動、起跳的攔網技巧。 4. 學會助跑攔網，伸臂包覆攔網目標。 5. 讓學生在練習中，學會快速移動、起跳的攔網技巧。 6. 學會助跑攔網，伸臂包覆攔網目標。 7. 能站立做出正確的攔網手勢。 8. 學會跨步攔網動作要領。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 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，	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 觀察：是否認真參與攔網練習。 2. 實作：能控制身體，做出跨步、助跑攔網練習。 3. 發表：能正確的說出攔網動作要領。 4. 觀察：是否認真參與跨步攔網練習活動。 5. 發表：能正確的說出助跑攔網動作要領。 6. 實作：能做出助跑攔網動作，並用雙掌將目標球體包覆住。 7. 發表：能說出正確的攔網手勢。 8. 觀察：是否認真	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

				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。		參與課程內容。 9. 實作：能熟練的完成跨步攔網技術。	
第十四週 第二次段考	排球	1	1. 學會不攔網陣形的動作要領。 2. 透過練習活動，學會與他人合作完成單人攔網陣形。 3. 透過二打二排球比賽練習，學會與他人合作完成扣球技術。 4. 學會六人制單人攔網防守陣形。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 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。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 發表：能說出不攔網陣形動作要領。 2. 觀察：是否認真參與單人攔網陣形練習活動。 3. 實作：能在練習活動中與他人合作，熟練的操作攔網與防守技術。 4. 發表：能說出六人制單人攔網防守陣形動作要領。 5. 觀察：是否認真參與二打二排球比賽練習活動。 6. 實作：能在練習活動中與他人合作，熟練的使用攔網技術。	
第十五週	排球	1	1. 學會不攔網陣形的動作要領。 2. 透過練習活動，學會與他人合作完成單人攔網陣形。 3. 透過二打二排球比賽練習，學會與他人合作完成扣球技術。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-3 應用運	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 發表：能說出不攔網陣形動作要領。 2. 觀察：是否認真參與單人攔網陣形練習活動。 3. 實作：能在練習	

			4. 學會六人制單人攔網防守陣形。	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，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。		活動中與他人合作，熟練的操作攔網與防守技術。 4. 發表：能說出六人制單人攔網防守陣形動作要領。 5. 觀察：是否認真參與二打二排球比賽練習活動。 6. 實作：能在練習活動中與他人合作，熟練的使用攔網技術。	
第十六週	棒/壘球	1	1. 藉由情境了解運動時事。 2. 認識觸擊短打擊突襲短打動作要領	2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Hd-IV-1 守備／跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 認知：能充分了解觸擊短打動作要領。 2. 情意：尊重同學對於觸擊短打的判斷，並互相學習技術要領。 3. 情意：認真參與練習活動。 4. 認知：能指觸擊短打擊突襲短打不同之處。 5. 技能：完成觸擊短打擊突襲短打知動作技能。	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第十七週	棒/壘球	1	1. 認識攻守佈陣的戰術策略。 2. 了解不同出局數佈陣分析。	2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Hd-IV-1 守備／	1. 情意：認真參與練習活動。 2. 認知：能說不同出局數的佈陣分	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興

				3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	析。 3. 技能：能進行打帶跑的相關技能。	趣。
第十八週	棒/壘球	1	1. 認識攻守佈陣的戰術策略。 2. 了解不同出局數佈陣分析。 3. 藉由排壘球活動認識棒球運動，並積極參與全民運動。	2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Hd-IV-1 守備／跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 情意：認真參與練習活動。 2. 認知：能說不同出局數的佈陣分析。 3. 技能：能進行打帶跑的相關技能。	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第十九週	田徑長距離跑	1	1. 能了解「兔子」名詞的由來。 2. 能了解領跑者的職責與任務。 3. 能了解配速的內涵及重要性。 4. 能認真參與配速活動並能分享身體經驗。 5. 能了解跑步的各項裝備及其功能性。 6. 能了解並結合 3C 產品實際運用在跑步活動中。 7. 能自行規劃路線並跑出圖形。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽的項策略。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ga-IV-2 跑、跳與推擲的基本技巧。	1. 問答：學生能邏輯思考並大膽臆測，更能與老師深入對答。 2. 說明：學生能了解並說出兔子的由來。 3. 說明：學生能清楚了解配速的概念及重要性。 4. 實作：學生能做出相同距離不同配	【國際教育】 國 J4 尊重與欣賞世界不同文化的價值。

				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，解決運動情境的問題。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。		速的跑法。 5. 觀察：學生能認真參與活動。	
第二十週 第三次段考	運動防護	1	1. 了解簡易運動風險的概念。 2. 應用運動風險評估指標降低運動情境中的危險問題。 3. 了解簡易運動傷害處理的方法。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。	1. 問答：能說出運動風險的類別以及學校有關預防與管理運動風險的作法。 2. 行為：願意配合學校運動風險管理的相關措施。 3. 問答：能說出運動風險評估 BREAKS 六項指標的意義。 4. 發表：能表達如何運用風險評估指標來降低參與班際大隊接力的潛藏運動風險的作法。 5. 問答：能說出 PRICE 處理原則與步驟。 6. 實作：能正確操作 PRICE 處理技巧。	【安全教育】 安 J6 了解運動設施安全的維護。 安 J11 學習創傷救護技能。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

第二十一週	休業式	1					
-------	-----	---	--	--	--	--	--

◎教學期程以每週教學為原則，如行列太多或不足，請自行增刪。

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

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

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

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

備註 1：上課場地(館)因氣候、疫情、校內辦理球賽或活動等時，可以自行進行調整上課地點或進行運動欣賞。

備註 2：上課期間因氣候、疫情、校內辦理球賽與其他活動、疫情需線上教學時，請自行調整課程進度與內容。

臺南市立學甲國民中學 114 學年度第二學期九年級健體領域體育學習課程(調整)計畫(體育班)

教材版本	翰林版	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	體育 認識國內外適應體育發展起源與現況，關注並同理身心障礙者運動需求與權益，並協助他們參與運動願意。認識帕拉林匹克運動會的起源與項目。 了解與學會籃球全場快攻各位置跑動路線。認識掩護在球場上的功能，並能實際運用。了解桌球旋轉的特性與原理，學會發與接下旋球、學會桌球雙打比賽，了解桌球雙打的策略及運用。引導學生了解排球比賽初級進攻戰術，激發學習動機；學會快攻動作技巧及各項技術分析。引導學生了解足球比賽的防守觀念和樂趣，激發學習動機。						
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-B1 備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 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。						
課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
第一週	體適能	1	1. 能正確實作體適能檢測方法。 2. 了解體適能運動處方基礎設計原則。 3. 能評估個人體適能檢測結果。 4. 能設計體適能促進的運動計畫。	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。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。	1. 問答：能正確說出體適能的類別和要素。 2. 體適能測驗：能利用網路與體適能檢測資源，分析與評估個人體適能表現。	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

第二週		0					
第三週	足球	1	1. 學會單邊斷球觀念和策略。 2. 運用單邊斷球技巧，做出成功的防守戰。 3. 了解盯人防守與區域防守的技巧及概念。 4. 學會運用團隊防守觀念及戰術。 5. 學會各項團隊防守觀念與技巧。 6. 能在比賽中做出團隊防守陣形的變換。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 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。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 觀察：是否認真參與 2 對 2 單邊斷球防守練習。 2. 實作：能與隊友合力完成單邊斷球防守戰術。 3. 發表：能正確的說出單邊斷球觀念和動作要領。 4. 發表：能說出各項團隊防守觀念和技巧。 5. 實作：在演練中能做出團隊防守陣形的變換。 6. 觀察：是否認真參與各項團隊防守演練。 7. 發表：能說出盯人防守與區域防守的優、缺點。 8. 觀察：是否認真參與比賽演練。 9. 實作：能做團隊防守的觀念及技巧。	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第四週	籃球	1	1. 了解籃球全場比賽看似複雜的跑動與眾多動作，仍能夠透過練習將基本動作展現在比賽的每個環節上。 2. 認識快攻時，擔任不同進攻位置，所需跑動的路線。 3. 透過活動，讓學生體會球權轉換時，所必須面臨的狀況。 4. 透過傳球、運球與投籃等基本動作，並與隊友配合，完成籃球	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 實作：與學生一同討論全場籃球和半場籃球在規則上的異同。 2. 觀察：學生能夠說出全場籃球在規則上與半場籃球最大的不同點。 3. 實作：學生能在攻守轉換情境中，	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

			比賽中進攻後必須防守的角色轉換。 5. 了解場上五人所主打的位置與特性。 6. 了解在進行快攻時，各位置所跑動的路線與方向。 7. 能與同學合作完成快攻得分。 8. 學會依照場上情境調整快攻執行時的傳球次數與路線。 9. 能以溝通及肢體語言去建立團隊默契與提升快攻成功率。	3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。		立刻做出應變。 4. 說明：學生能清楚了解每個位置在快攻中所要跑動的路徑。 5. 實作：能夠按照老師指導的傳球順序來執行快攻時球的流動。	
第五週	籃球	1	1. 了解合法掩護的動作要領。 2. 能做出掩護的正確動作。 3. 能夠將掩護動作運用於全場比賽中，進而掌握進攻優勢。 4. 將所學的掩護動作透過活動，更能體會使用時機與效果。 5. 掩護的位置與對象選擇都需要學生去思考才能創造優勢。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 實作：能夠依照傳球路線的代碼完成快攻路線的跑動與得分。 2. 實作：每位同學皆能了解 1-5 號位置所移動的路線。 3. 說明：學生能清楚了解護的動作要領。 4. 實作學生能做出正確的掩護動作。 5. 觀察：學生對於掩護時，身體與防守者接觸的位置是否正確。 6. 說明：學生能利用掩護在活動中創造投籃的機會。 7. 觀察：學生能透過溝通與肢體動作，成功完成對持球者與無球者的掩護。	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第六週	籃球	1	1. 透過限定只有兩位可以得分的進攻者來簡化複雜的全場比賽。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。2c-IV-2	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及	1. 說明：學生能清楚了解掩護在場上比賽的應用時機。	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自

			2. 不得進攻的球員可以透過護、空切的技能使用，製造兩位隊友的得分機會。 3. 熟悉全場比賽的進攻方向與模式。4. 能與隊友配合完成得分。	表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。	團隊戰術。	2. 實作：學生能做出掩護動作幫助隊友。 3. 觀察：透過上課能夠清楚了解自己在籃球比賽中的不足處，並能透過文字將其寫下。	己的能力與興趣。
第七週	桌球	1	1 了解桌球旋轉的特性原理及產生的效果。 2 能做出摩擦擊球，使球體快速旋轉。 3. 認識與學會正手發下旋球技術。 4. 掌握發下旋球要領，學習控制發下旋球的方向、長短並維持旋轉質量。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 觀察：完成動動腦並勇於分享自己的看法。 2. 實作：學生能做出摩擦擊球動作。 3. 實作：學生能依動作要領成功做出正手發下旋球。 4. 觀察：學生能協助同學確實記錄練習狀況並給予建議。 5. 觀察：學生能在練習活動中積極認真參與。	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第八週 第一次段考	桌球	1	1. 學會正、反手切球技術，了解切球回擊原理。 2. 學習控制拍面角度與揮拍軌跡組合擊球。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 實作：學生能依動作要領成功做出正、反手放小球。 2. 觀察：學生能在	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

			3. 了解接下旋球的方法。 4. 學會正手抽下旋球技術。	項運動技能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		練習與比賽活動中積極認真參與。 3. 實作：學生能成功做出正手抽下旋球。 4. 觀察：能互相協助完成練習。	趣。
第九週	桌球	1	1. 認識雙打比賽及其規則。 2. 學會雙打比賽的站位、跑位與輪轉方式。 3. 學習運用桌球雙打策略進行比賽。4. 溝通隊友，選擇我方有利的戰術。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 發表：學生能說出雙打跑位輪轉口訣。 2. 實作：學生能流暢的做出雙打跑位輪轉。 3. 觀察：能互相協助完成練習。 4. 觀察：學生能在練習活動中積極認真參與。 5. 實作：進行比賽，完成紀錄表。 6. 觀察：學生能在練習活動中積極認真參與。	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

				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。			
第十週	排球	1	1. 從過去的排球比賽，引導學生學習初級進攻戰術，激發學習動機。 2. 介紹舉球基本號碼，讓學生認識進攻戰術的變化。 3. 學會扣快球技術動作要領。 4. 運用短距離助跑加速起跳，學會扣快球技巧。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 提問：是否能說出各種舉球戰術號碼的差異性。 2. 觀察：是否認真參與討論初級進攻戰術，需要運用哪些已學會的技巧。 3. 實作：能寫出常見的進攻戰術暗號。 4. 觀察：是否認真參與扣快球練習。 5. 實作：能加速起跳，完成快速揮臂擊球練習。 6. 發表：能正確的說出扣快球動作要領。	【生涯規劃教育】
第十一週	排球	1	1. 認識各種快攻的攻擊型態。 2. 學會 A 式快攻的扣球技巧。 3. 認識初級進攻戰術——平行攻擊的運用。 4. 能在比賽中做出初級進攻戰術——平行攻擊。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 觀察：是否認真參與各種快攻攻擊型態的討論。 2. 發表：能正確的說出各種快攻的差異性。 3. 實作：能做出 A 式快攻的扣球動作。 4. 發表：能說出平行攻擊的特色。 5. 觀察：是否認真參與比賽演練。 6. 實作：能做出平	涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

						行攻擊的技巧。	
第十二週	排球	1	1. 從過去的排球比賽，引導學生學習初級進攻戰術，激發學習動機。 2. 介紹舉球基本號碼，讓學生認識進攻戰術的變化。 3. 學會扣快球技術動作要領。 4. 運用短距離助跑加速起跳，學會扣快球技巧。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 提問：是否能說出各種舉球戰術號碼的差異性。 2. 觀察：是否認真參與討論初級進攻戰術，需要運用哪些已學會的技巧。 3. 實作：能寫出常見的進攻戰術暗號。 4. 觀察：是否認真參與扣快球練習。 5. 實作：能加速起跳，完成快速揮臂擊球練習。 6. 發表：能正確的說出扣快球動作要領。	涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第十三週 第二次段考	排球	1	1. 認識各種快攻的攻擊型態。 2. 學會 A 式快攻的扣球技巧。 3. 認識初級進攻戰術——平行攻擊的運用。 4. 能在比賽中做出初級進攻戰術——平行攻擊。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 觀察：是否認真參與各種快攻攻擊型態的討論。 2. 發表：能正確的說出各種快攻的差異性。 3. 實作：能做出 A 式快攻的扣球動作。 4. 發表：能說出平行攻擊的特色。 5. 觀察：是否認真參與比賽演練。 6. 實作：能做出平行攻擊的技巧。	涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第十四週	排球	1	1. 從過去的排球比賽，引導學生學習初級進攻戰術，激發學習動機。 2. 介紹舉球基本號碼，讓學生認	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。1d-IV-1 了解各項運動技	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 提問：是否能說出各種舉球戰術號碼的差異性。 2. 觀察：是否認真	涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

			識進攻戰術的變化。 3. 學會扣快球技術動作要領。 4. 運用短距離助跑加速起跳，學會扣快球技巧。	能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。		參與討論初級進攻戰術，需要運用哪些已學會的技巧。 3. 實作：能寫出常見的進攻戰術暗號。 4. 觀察：是否認真參與扣快球練習。 5. 實作：能加速起跳，完成快速揮臂擊球練習。 6. 發表：能正確的說出扣快球動作要領。	
第十五週	排球	1	1. 認識各種快攻的攻擊型態。 2. 學會 A 式快攻的扣球技巧。 3. 認識初級進攻戰術——平行攻擊的運用。 4. 能在比賽中做出初級進攻戰術——平行攻擊。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 觀察：是否認真參與各種快攻攻擊型態的討論。 2. 發表：能正確的說出各種快攻的差異性。 3. 實作：能做出 A 式快攻的扣球動作。 4. 發表：能說出平行攻擊的特色。 5. 觀察：是否認真參與比賽演練。 6. 實作：能做出平行攻擊的技巧。	涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第十六週	水上安全與自救	1	1. 藉由新聞訊息傳遞了解安全水域判斷。 2. 讓學生了解常見水域意外發生的原因。 3. 讓學生了解常見水域意外發生的原因。 4. 認識安全水域與警示旗。 5. 自救學習技能操作。 6. 浮具自製技能操作。	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。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Gb-IV-1 岸邊救生步驟、安全活動水域的辨識、意外落水自救與仰漂 30 秒。	認知 情意 發表 觀察 實作	【安全教育】 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。 【海洋教育】 海 J1 參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求

			7. 叫叫伸拋划救援法。	展專項運動技能。			生技能。
第十七週	運動無礙	1	1. 認識國內適應體育發展起源與現況，關注身心障礙者運動需求。 2. 認識帕拉林匹克運動會的起源與項目。 3. 理解帕拉林匹克運動會的價值。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。	Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。	1. 問答：能說出身心障礙者參與運動的重要性以及國內適應體育發展的現況。 2. 問答：能說出帕拉林匹克運動會舉之價值。 3. 發表：能分享觀賞帕拉林匹克運動會相關比賽影片心得。 4. 實作：能分享如何協助身心障礙或特殊需求（疾病）的同學進行體育課或運動的具體作法。	【國際教育】 國 J2 具備國際視野的國家意識。
第十八週	畢業典禮	1					

◎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。

備註 1：上課場地(館)因氣候、疫情、校內辦理球賽或活動等時，可以自行進行調整上課地點或進行運動欣賞。

備註 2：上課期間因氣候、疫情、校內辦理球賽與其他活動、疫情需線上教學時，請自行調整課程進度與內容。

臺南市立學甲國民中學 114 學年度第一學期九年級健體領域學習課程(調整)計畫(體育班)

教材版本	翰林版	實施年級 (班級/組別)	九年級	教學節數	每週（1）節，本學期共（21）節		
課程目標	健康教育 明瞭全人健康的概念及保持良好生活形態的方法；澄清對體型價值觀的迷思，能夠對自己充滿信心並接受自己，也要瞭解如何正確的減重。另外學習如合理性消費並維護自己的消費權益，除了愛護自己與維護自己之外，也要學習如何愛護我們的生活環境，讓我們的家園更加的美好。						
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-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。 健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。						
課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		評量方式 (表現任務)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
第一週	第一篇健康體位行家 第1章身體意象	1	1. 對於體型的自我覺察。 2. 分析影響自己體型觀的因素。 3. 藉由創造性思考重建健康的體型觀。	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 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。	1. 觀察：是否能認真聆聽 2. 發表：是否能說出影響身體意象的因素。	【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。
第二週	第一篇健康體位行家 第1章身體意象	1	1. 對於體型的自我覺察。	1a-IV-2 分析個人與群體健康的	Ea-IV-4 正向的身體意象與	1. 觀察：是否能認真聆聽	【生命教育】 生 J2 探討完

			2. 分析影響自己體型觀的因素。 3. 藉由創造性思考重建健康的體型觀。	影響因素。 3b-IV-3 熟悉大部份的「決策與批判」技能。	體重控制計畫。	2. 發表：是否能說出影響身體意象的因素。	整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。
第三週	第一篇健康體位行家 第2章我型我塑	1	1. 認識健康體位的意涵與測量方式。 2. 了解體位過重、過輕對健康的影響。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。	Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。	1. 問答：能以客觀數據資料判斷健康體位。 2. 觀察：用心蒐集相關資料。	【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。
第四週	第一篇健康體位行家 第2章我型我塑	1	1. 認識健康體位的意涵與測量方式。 2. 了解體位過重、過輕對健康的影響。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。	Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。	1. 問答：能以客觀數據資料判斷健康體位。 2. 觀察：用心蒐集相關資料。	【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。
第五週	第一篇健康體位行家 第3章健康體位管理	1	1. 能具體分辨瘦身廣告陷阱。 2. 能夠釐清坊間減重方法的可行性。 3. 能利用健康體管理策略進行有效的體位管理。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。	Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。	1 觀察：能熱烈參與討論。 2. 問答：能分辨各種瘦身廣告的陷阱並判斷減重方法的可行性。	【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境

				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。			遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。
第六週	第一篇健康體位行家 第3章健康體位管理	1	1. 能具體分辨瘦身廣告陷阱。 2. 能夠釐清坊間減重方法的可行性。 3. 能利用健康體管理策略進行有效的體位管理。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 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。	Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。	1 觀察：能熱烈參與討論。 2. 問答：能分辨各種瘦身廣告的陷阱並判斷減重方法的可行性。	【家庭教育】 家 J8 探討家庭消費與財物管理策略。 【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。
第七週 第一次段考	第二篇健康消費行家 第1章飲食新趨勢（第一次段考）	1	1. 認識特殊時期的飲食需求內涵。 2. 評估自己的健康需求，體認特殊飲食的合適性。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 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。	Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。	1. 觀察：是否能認真聆聽。 2. 發表：是否能認真參與討論。	【家庭教育】 家 J8 探討家庭消費與財物管理策略。 【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。
第八週	第二篇健康消費行家 第1章飲食趨勢	1	1. 認識特殊時期的飲食需求內涵。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為	Ea-IV-3 從生態、媒體與保健	1. 問答：說出懷孕媽媽的飲食建議。	【家庭教育】 家 J8 探討家

			2. 評估自己的健康需求，體認特殊飲食的合適性。	對健康造成的衝擊與風險。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 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。	觀點看飲食趨勢。	2. 觀察：熱烈參與討論並踴躍發言。	庭消費與財物管理策略。 【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。
第九週	第二篇健康消費行家 第 2 章消費陷阱	1	1. 能夠破除媒體廣告的迷思。 2. 能應用媒體識讀與批判技，來辨識消費資訊。	1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 3b-IV-3 熟悉大部份的「決策與批判」技能。	Eb-IV-1 媒體與廣告迷思的破除與消費資訊的批判。	1. 觀察：是否能認真聽課。 2. 分享：能否主動分享自己的想法。	【家庭教育】 家 J8 探討家庭消費與財物管理策略。 【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。
第十週	第二篇健康消費行家 第 2 章消費陷阱	1	1. 能夠破除媒體廣告的迷思。 2. 能應用媒體識讀與批判技巧，來辨識消費資訊。	1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 3b-IV-3 熟悉大部份的「決策與批判」技能。	Eb-IV-1 媒體與廣告迷思的破除與消費資訊的批判。	1. 實作：能正確搜尋資料來辨識新聞或訊息的真偽。 2. 觀察：能熱烈參與討論並踴躍發言。	【家庭教育】 家 J8 探討家庭消費與財物管理策略。 【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理

							性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。
第十一週	第二篇健康消費行家 第3章健康消費好決定	1	1. 留意網路消費陷阱。 2. 明瞭消費者權利與義務，做健康消費好決定。 3. 有能力解決消費問題並實踐社會關懷行動力。	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略與資源規範。 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 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。	Eb-IV-2 健康消費行動的落實與相關法規、組織。 Eb-IV-3 健康消費決定的問題解決與社會關懷。	1. 觀察：是否能認真聽課。 2. 分享：是否能主動分享自己的想法。	【人權教育】 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，落實平等自由之保障。
第十二週	第二篇健康消費行家 第3章健康消費好決定	1	1. 留意網路消費陷阱。 2. 明瞭消費者權利與義務，做健康消費好決定。 3. 有能力解決消費問題並實踐社會關懷行動力。	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略與資源規範。 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 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。	Eb-IV-2 健康消費行動的落實與相關法規、組織。 Eb-IV-3 健康消費決定的問題解決與社會關懷。	1. 觀察：能否熱烈的參與討論。 2. 問答是否能主動踴躍發表自己的想法。 3. 實作：是否能正確擺放復甦姿勢。	【人權教育】 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，落實平等自由之保障。
第十三週	第三篇永續愛地球 第1章環保問題	1	1. 覺察人們對環境破壞的情形。 2. 明白環境問題對健康的衝擊與影響。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 2a-IV-2 自主思	Ca-IV-2 全球環境問題造成的健康衝擊與影響。	1. 觀察：是否能認真聆聽。 2. 實作：是否能認真參與討論。 3. 觀察：能熱烈參與討論踴躍發言。 4. 問答：能說出全球暖化的原因與影	【環境教育】 環 J2 了解人與周遭動物的互動關係，認識動物需求，並關切動物福利。 環 J10 了解

				考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。		響。 5. 觀察：能熱烈參與討論踴躍發言。 6. 問答：能說出固體微粒的來源。	天然災害對人類生活、生命、社會發展與經濟產業的衝擊。 環 J11 了解天然災害的人為影響因子。 環 J12 認識不同類型災害可能伴隨的危險，學習適當預防與避難行為。 【海洋教育】 海 J13 探討海洋對陸上環境與生活的影響。 海 J14 探討海洋生物與生態環境之關聯。 海 J18 探討人類活動對海洋生態的影響。 海 J19 了解海洋資源之有限性，保護海洋環境。 海 J20 了解我國的海洋環境問題，並積極參與海洋保護行動。
第十四週 第二次段考	第三篇永續愛地球 第 1 章環保問題（第二次	1	1. 覺察人們對環境破壞的情形。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為	Ca-IV-2 全球環境問題造成	1. 觀察：能熱烈參與討論踴躍發言。	【環境教育】 環 J2 了解人

	段考)		2. 明白環境問題對健康的衝擊與影響。	對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	的健康衝擊與影響。	2. 問答：能說出空氣汙染對我們的影響。 3. 觀察：能熱烈參與討論踴躍發言。 4. 問答：能說出臭氧和懸浮微粒對人體的危害。 5. 觀察：能熱烈參與討論踴躍發言。 6. 問答：能說出垃圾汙染的危害。	與周遭動物的互動關係，認識動物需求，並關切動物福利。 環 J10 了解天然災害對人類生活、生命、社會發展與經濟產業的衝擊。 環 J11 了解天然災害的人為影響因子。 環 J12 認識不同類型災害可能伴隨的危險，學習適當預防與避難行為。 【海洋教育】 海 J13 探討海洋對陸上環境與生活的影響。 海 J14 探討海洋生物與生態環境之關聯。 海 J18 探討人類活動對海洋生態的影響。 海 J19 了解海洋資源之有限性，保護海洋環境。 海 J20 了解我國的海洋環
--	-----	--	---------------------	---	-----------	--	---

							境問題，並積極參與海洋保護行動。
第十五週	第三篇永續愛地球 第1章環保問題	1	1. 覺察人們對環境破壞的情形。 2. 明白環境問題對健康的衝擊與影響。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	Ca-IV-2 全球環境問題造成的健康衝擊與影響。	1. 觀察：能熱烈參與討論踴躍發言。 2. 問答：能說出垃圾的去處。 3. 問答：能說出垃圾減量 6R 原則。 4. 實作：能確實記錄自己一天所製造的垃圾量。 5. 問答：能說出水汙染帶來的危害與來源。	【環境教育】 環 J2 了解人與周遭動物的互動關係，認識動物需求，並關切動物福利。 環 J10 了解天然災害對人類生活、生命、社會發展與經濟產業的衝擊。 環 J11 了解天然災害的人為影響因子。 環 J12 認識不同類型災害可能伴隨的危險，學習適當預防與避難行為。 【海洋教育】 海 J13 探討海洋對陸上環境與生活的影響。 海 J14 探討海洋生物與生態環境之關聯。 海 J18 探討人類活動對海洋生態的影響。

							海 J19 了解海洋資源之有限性，保護海洋環境。 海 J20 了解我國的海洋環境問題，並積極參與海洋保護行動。
第十六週	第三篇永續愛地球 第 2 章我的環保行動	1	1. 認識碳足跡，了解節能減碳的重要性。 2. 明白綠生活對環境的影響力並加以實踐。 3. 協助改善自己社區的環境問題。	2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。	Ca-IV-3 環保永續為基礎的綠色生活型態。	1 觀察：是否能認真聽課。 2. 發表：能主動分享自己的想法。 3. 實作：能正確認識並找出環保標章的家具與家電。 4. 觀察：能熱烈參與討論並踴躍發言。	【能源教育】 能 J1 認識國內外能源議題。 能 J2 了解減少使用傳統能源對環境的影響。 能 J5 了解能源與經濟發展、環境之間相互的影響與關連。 能 J7 實際參與並鼓勵他人一同實踐節能減碳的行動。
第十七週	第三篇永續愛地球 第 2 章我的環保行動	1	1. 認識碳足跡，了解節能減碳的重要性。 2. 明白綠生活對環境的影響力並加以實踐。 3. 協助改善自己社區的環境問題。	2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。	Ca-IV-3 環保永續為基礎的綠色生活型態。	1 觀察：是否能認真聽課。 2. 發表：能主動分享自己的想法。	【能源教育】 能 J1 認識國內外能源議題。 能 J2 了解減少使用傳統能源對環境的影響。 能 J5 了解能源與經濟發展、環境之間相互的影響與

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

							關連。 能 J7 實際參與並鼓勵他人一同實踐節能減碳的行動。
第十八週	第三篇永續愛地球 第 2 章我的環保行動	1	1. 認識碳足跡，了解節能減碳的重要性。 2. 明白綠生活對環境的影響力並加以實踐。 3. 協助改善自己社區的環境問題。	2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。	Ca-IV-3 環保永續為基礎的綠色生活型態。	1 觀察：是否能認真聽課。 2. 發表：能主動分享自己的想法。	【能源教育】 能 J1 認識國內外能源議題。 能 J2 了解減少使用傳統能源對環境的影響。 能 J5 了解能源與經濟發展、環境之間相互的影響與關連。 能 J7 實際參與並鼓勵他人一同實踐節能減碳的行動。
第十九週	第三篇永續愛地球 第 3 章健康社區	1	1. 從社區經營實例，了解永續經營策略。 2. 利用問題解決及倡議技巧來解決社區環境問題。	4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。 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。	Ca-IV-1 健康社區的相關問題改善策略與資源。	1. 觀察：能認真聽課。 2. 分享：能主動分享自己的想法。	【家庭教育】 家 J10 參與家庭與社區的相關活動。 家 J12 分析家庭生活與社區的關係，並善用社區資源。
第二十週 第三次段考	第三篇永續愛地球 第 3 章健康社區	1	1. 從社區經營實例，了解永續經營策略。	4a-IV-1 運用適切的健康資訊、	Ca-IV-1 健康社區的相關問	1. 觀察：能認真聽課。	【家庭教育】 家 J10 參與

			2. 利用問題解決及倡議技巧來解決社區環境問題。	產品與服務，擬定健康行動策略。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。 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。	題改善策略與資源。	2. 分享：能主動分享自己的想法。	家庭與社區的相關活動。 家 J12 分析家庭生活與社區的關係，並善用社區資源。 【環境教育】 環 J4 了解永續發展的意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）與原則。
第二十一週	休業式	1					

◎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。

臺南市立學甲國民中學 114 學年度第二學期九年級健體領域學習課程(調整)計畫(體育班)

教材版本	翰林版	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	健康教育 學習以健康的態度面對色情，懂得防範色情對自身的影響、了解性病的預防之道。以及面對性侵害的應變與處理方式。了解有利於人際關係的特質，並學習正確的溝通技巧，以經營良好的人際關係。學習在與家人面對衝突時，應該如何溝通協調，以及面對家暴時的危機處理，並了解促進家人關係和諧的方法。提升學生的危機意識，提升安全保障。讓學生熟悉地震逃生技巧並加以演練，最後能運用社區中各項資源並構思有效策略化解危機。						
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 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-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							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		評量方式 (表現任務)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
第一週	第一篇有愛無礙 第1章揭開「性」的真實面紗	1	1. 探究健康的性涵義。 2. 有效應用辨識技巧，加以澄清錯誤的性觀念。 3. 具備辨識色情媒體資訊的批判能力。	2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-3 熟悉大部份的「決策與批判」技能。	Db-IV-7 健康性價值觀的建立，色情的辨識與媒體色情訊息的批判能力。	1. 觀察：能否認真聆聽。 2. 發表：能認真參與討論。 3. 問答：能說出色情對青少年的影響。 4. 觀察：能熱烈參與討論並踴躍發	【性別平等教育】 性J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。

						言。	
第二週		0					
第三週	第一篇有愛無礙 第2章真愛要等待	1	1. 讓學生澄清青少年階段對性的迷失。 2. 讓學生學習思辨並進行親密及性關係的健康抉擇。 3. 讓學生知道青少年未婚懷孕時可以尋求的資源。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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。	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。 Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。	1. 觀察：是否能認真聽課。 2. 問答：是否能主動分享自己的想法。	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 性 J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。
第四週	第一篇有愛無礙 第2章真愛要等待	1	1. 讓學生澄清青少年階段對性的迷失。 2. 讓學生學習思辨並進行親密及性關係的健康抉擇。 3. 讓學生知道青少年未婚懷孕時可以尋求的資源。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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。	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。 Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。	1. 觀察：進行討論時能具體舉出解決方法。 2. 問答：能具體說出如何處理性騷擾。	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。
第五週	第一篇有愛無礙 第3章性病知多少	1	1. 探究造成性傳染病的危險因子及對健康的影響。 2. 熟悉預防性傳染病的有效方法。 3. 願意進行愛滋關懷以及倡議宣導。	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬	Db-IV-8 愛滋病及其他性病的預防方法與關懷。	1. 觀察：能否認真聆聽。 2. 發表：是否能認真參與討論。	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體

				定健康行動策略。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。			自主權。
第六週	第一篇有愛無礙 第2章性病知多少	1	1. 探究造成性傳染病的危險因子及對健康的影響。 2. 熟悉預防性傳染病的有效方法。 3. 願意進行愛滋關懷以及倡議宣導。	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	Db-IV-8 愛滋病及其他性病的預防方法與關懷。	1. 觀察：能否認真聆聽。 2. 發表：是否能認真參與討論。	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。
第七週	第一篇有愛無礙 第3章性病知多少（第一次段考）	1	1. 探究造成性傳染病的危險因子及對健康的影響。 2. 熟悉預防性傳染病的有效方法。 3. 願意進行愛滋關懷以及倡議宣導。	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	Db-IV-8 愛滋病及其他性病的預防方法與關懷。	1. 觀察：能否認真聆聽。 2. 發表：是否能認真參與討論。	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 性 J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。
第八週 第一次段考	第二篇人際好關係 第1章拉近彼此距離	1	1. 完整分析有利於人際關係的特質，覺察自己的人際表現。 2. 熟悉並運用溝通技巧增進人際關係。 3. 願意成為反霸凌的	2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的	Fa-IV-3 有利人際關係的因素分析與溝通技巧。	1. 觀察：是否認真聆聽。 2. 發表：是否能踴躍發表自己的想法。 3. 發表：是否能認	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。

			行動者。	健康技能和生活技能。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。		真參與討論。 4. 實作：是否能確實完成課本上的勾選與填答。 5. 實作：是否能確實完成課本上的衝突處理關鍵問題。	
第九週	第二篇人際好關係 第1章拉近彼此距離	1	1. 完整分析有利於人際關係的特質，覺察自己的人際表現。 2. 熟悉並運用溝通技巧增進人際關係。 3. 願意成為反霸凌的行動者。	2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。	Fa-IV-3 有利人際關係的因素分析與溝通技巧。	1. 觀察：是否認真聆聽。 2. 實作：確實完成溝通技巧的練習。	【人權教育】 人 J6 正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。 人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。 【安全教育】 安 J7 了解霸凌防制的精神。
第十週	第二篇人際好關係 第1章拉近彼此距離	1	1. 完整分析有利於人際關係的特質，覺察自己的人際表現。 2. 熟悉並運用溝通技巧增進人際關係。 3. 願意成為反霸凌的行動者。	2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。	Fa-IV-3 有利人際關係的因素分析與溝通技巧。	1. 觀察：是否認真聆聽。 2. 實作：確實完成溝通技巧的練習。	【人權教育】 人 J6 正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。 人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。 【安全教育】 安 J7 了解霸凌防制的精神。
第十一週	第二篇人際好關係 第2章和諧的家人關係	1	1. 完整分析家人衝突的原因及類型。 2. 嘗試用有效的方法	2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。	Fa-IV-2 家庭衝突的協與問題解決技巧。	1. 觀察：是否能認真聆聽。 2. 分享：踴躍發表	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人

			處理衝突，練習與家人溝通的合適方法。 3. 熟悉處理衝突的步驟與原則並能有效的解決衝突。	1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。		自己的想法。	際關係。 【家庭教育】 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。
第十二週	第二篇人際好關係 第 2 章和諧的家人關係	1	1. 完整分析家人衝突的原因及類型。 2. 嘗試用有效的方法處理衝突，練習與家人溝通的合適方法。 3. 熟悉處理衝突的步驟與原則並能有效的解決衝突。	2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。	Fa-IV-2 家庭衝突的協與問題解決技巧。	1. 觀察：能熱烈參與討論。 2. 分享：踴躍發表自己的想法。	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 【家庭教育】 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。
第十三週 第二次段考	第二篇人際好關係 第 2 章和諧的家人關係	1	1. 完整分析家人衝突的原因及類型。 2. 嘗試用有效的方法處理衝突，練習與家人溝通的合適方法。 3. 熟悉處理衝突的步驟與原則並能有效的解決衝突。	2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。	Fa-IV-2 家庭衝突的協與問題解決技巧。	1. 觀察：能熱烈參與討論。 2. 分享：踴躍發表自己的想法。	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 【家庭教育】 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。
第十四週	第三篇環境安全總動員 第 1 章居家安全體檢（第二次段考）	1	1. 能有效評估家中所潛藏的危險因子。 2. 探討影響居家安全的因素，有效解決居家安全問題。 3. 掌握火場逃生的基本要領，與家人演練逃生路線。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，	Bb-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Bb-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。	1. 觀察：能否認真聆聽。 2. 實作：能說出影響居家安全的因素及解決之道。	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J2 判斷常見的事故傷害。 安 J3 了解日

				善用各種生活技能，解決健康問題。			常生活容易發生事故的原因。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。
第十五週	第三篇環境安全總動員 第 1 章居家安全體檢	1	1. 能有效評估家中所潛藏的危險因子。 2. 探討影響居家安全的因素，有效解決居家安全問題。 3. 掌握火場逃生的基本要領，與家人演練逃生路線。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。	Bb-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Bb-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。	1. 觀察：能否認真聆聽。 2. 實作：能說出影響居家安全的因素及解決之道。	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J2 判斷常見的事故傷害。 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。
第十六週	第三篇環境安全總動員 第 2 章防震安全準備好	1	1. 體認地震對人類帶來的災害。 2. 熟悉地震逃生技巧並加以演練。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。	Bb-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。	1. 觀察：能否認真聆聽。 2. 發表：是否能說出地震對生命財產的影響。 3. 發表：是否能說出逃生技巧。	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J2 判斷常見的事故傷害。 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。 安 J8 演練校

							園災害預防的課題。
第十七週	第三篇環境安全總動員 第3章交通安全知與行	1	1. 能夠察覺道路交通環境的潛藏危機。 2. 願意遵守行人、騎、乘車的交通安全。 3. 提升自我交通安全素養。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。	Ba -IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Ba -IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。	1. 觀察：能認真聆聽。 2. 發表：能說出影響交通安全的因素及解決之道。	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J2 判斷常見的事故傷害。 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。
第十八週	畢業典禮	1					

◎教學期程以每週教學為原則，如行列太多或不足，請自行增刪。

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

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

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

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

備註 1：上課場地(館)因氣候、疫情、校內辦理球賽或活動等時，可以自行進行調整上課地點或進行運動欣賞。

備註 2：上課期間因氣候、疫情、校內辦理球賽與其他活動、疫情需線上教學時，請自行調整課程進度與內容。