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)

	<u> </u>		<u> </u>	,		, , , , , , , , , ,			
教材版本	教材版本 翰林版 實施年級 九年 (班級/組別)		1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 有更多有趣的		些風險並學習如何處理運動	· ···································	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	
該學習階段 領域核心素養 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。									
			胡	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	重點	表現任務	融入議題	
教士別在	十九六九幼石桥	以 致	于日山州	學	習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵	
第一週	體適能	1	1. 能正確實作體適能檢測法。 2. 了解體適能運動處方見設計原則。 3. 能評估個人體適能檢測果。 4. 能設計體適能促進的對計畫。	基則軍 善善 善善 基件體 4c-Id與正畫-I體能。I運 用技產V個選個。V.通	1 重資品 2 人動人 3 能運 2 計身分相訊與分的技的 規與動 執畫體析關、服析體能運 劃運計 行,活並之媒務並適,動 提動 個實	Ab-IV-2 體適能 運動處方基礎設 計原則。	1. 問答能類 :能類 一體網 一體網 一體網 一體網 一體網 一體網 一體 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個	【生涯規劃教育】 13 覺察自 13 覺與與	

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,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,方式。 5. 能表現不同的跳繩迴旋技	項運動基礎原理	Ic-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。 Ic-IV-2 民俗運動個人或團隊展演。	觀察實	
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調子與外球與挑球的特性。 3. 了解放小球與挑球的特性。 4. 能控制擊球的高度與擊擊 準確度。 5. 能與學會正手放小球 後 6. 學習如何檢核自己與他人的放小球動作。	■1d-IV-1 对	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.說 2.看 3.做並4.動 5.學整能問出與觀並 實出控實作手觀的。在極答何相察勇的作向制作要并察動6.練認等羽技完分法學擊球學成球能遊察活參學羽技完分法學擊球學成球檢協:動異生球術成享。生球高生做球檢協:動與能前。連自 能動度能出。核助學中。夠場 連己 夠作。依正 同調生積	【生涯規劃教育】 第 J3 覺察自 是 B A A A A A A A A A A A A A A A A A A
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。	體控制能力,發		能在經濟 種類真學成 對與生功 對與生功 與生功 與生功 與 大 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一	
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。	Id-IV-1 項理 Id-IV-2 動 Id-IV-2 動 Id-IV-2 動 Id-IV-2 動 Id-IV-2 動 長 題 長 題 表 性 力 動 養 專 個 IV-1 之。	Ha-IV-1 網/牆 性球類運動動作 組合及團隊戰術	1.實作: 完表學生積。 完表學生積。 2.觀習活動學生 類話 真。 3.發手與的 出擊球的 出擊球的 出擊球的 出擊球的	【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 與比賽是豐子 2. 理縣三點三籃球賽的位 型態, 到應 到應 到 對 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一	Ic-IV-1 項和C-IV-2 他與與2c-IV-2 的理互3、習2c-IV-2 的理互3、習2中解原 現度溝。現於度用各解原 現度溝。現於度用各解原 現度溝。現於度用各個,通 自挑。運種	Hb-IV-1 陣地攻 守性球類運動動 作組合及團隊戰 術。	1.際規使 2.籃替 3.對的 4.隊問三則用 實球方 問三特 實友答對與的 作規式 答不點為作之能籃般則。使的來。能站進何能的說球臺有 用球進 說位攻。利空出賽灣何 國權行 出方特 用間國的在差 際更比 三式性 與進國的在差 際更比 三式性 與進	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自 正 D的能力與與 也 也 也 也 也 也 也 也 也 也 也 也 也

		1	I			1. 1. 1	
						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。 2. 轉移空檔約 2. 傳輸的學問 2. 傳輸的學問 3. 數學 4. 數學 4. 數學 4. 數學 5. 能 5. 能 5. 能 6 6 6 7 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8	1c-IV-1 基。IV-1 基。2 的理與2c-IV-1 數則-2 的理互3、習2中了礎 表態性動表勇態運的解原 現度溝。現於度用各解原 現度溝。現於度用各解原 現度溝。現於度用各	Hb-IV-1 陣地攻 守性球類運動動 作組合及團隊戰 術。	1.球 2.意 3.友己 4.時醒 實圖實一的實圖實一的實態友機:親宗作同進作夠切機:製約得。讀切。夠設線 在聲的 機:製	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察與 是 B B B B B B B B B B B B B B B B B B B
第八週	籃球	1	1.透過球的轉移增加。 度是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	1c-IV-1 項和V-2c-IV-1 基。2 的理点 V-2 的理互3、图 2c-IV-3、图 2c-IV-3 (c-IV-3) (c-IV-	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	獲得 實圖 實一的 實能 實圖 實一的 實圖 實一的 實能友機:製作,壞作同進 實能友機:製空能獲會解用守能論路。在開入。解造經常夠得。讀切。夠設線 在聲的 讀空。透投 防傳 與計與 黎音的 防間。過籃 守破 隊自方 習提時 守來	【生涯規劃教育】 選 J3 覺察與 選 B的能力與與
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	和規則。	方法。	想法。	欣賞世界不同
			容。	1d-IV-1 了解各	Ga-IV-2 跑、跳		文化的價值。
			3. 了解長距離跑的技術分析。	項運動技能原	與推擲的基本技		人心的原匠
			4. 了解並做出長距離跑起跑	理。	巧。	的項目及內容。	
			技術。	Id-IV-3 應用運		3. 實作:能做出長	
			5. 了解起跑及加速跑的動作	動比賽的項策 略。		距離跑的動作。	
			要領。	_		4. 說明:學生能清	
			6. 能做出起跑及加速跑的身	2c-IV-3 表現自		楚了解起跑及加速	
			體驅動。	信樂觀、勇於挑		跑的動作要領。	
			7. 了解中間跑的動作要領。	戰的學習態度。		5. 實作: 學生能做	
			8. 能參與小組討論並能清楚	3c-IV-1 表現局		出起跑及加速跑及	
			說明腳跟、全腳掌及前腳掌著	部或全身性的身		中間跑的動作。	
			地的差異性。	體控制能力,發		6. 說明: 學生能清	
			9. 了解彎道跑及終點衝刺的	展專項運動技		楚了解彎道跑及終	
			動作要領。	能。		點衝刺的動作要	
			10. 能做出對抗離心力的身體	3d-IV-2 運用運		領。	
			姿勢。	動比賽中的各種		7. 實作:學生能做	
			11. 了解長距離跑的正確與錯	策略。		出對抗離心力的身	
			誤姿勢。	3d-IV-3 應用思		體變傾斜角度動	
				考與分析能力,		作。	
				解決運動情境的		8. 說明:學生能夠	
				問題。		分享在活動中的體	
				4d-IV-2 執行個		會。	
				人運動計畫,實		-	
				際參與身體活			
				動。			
第十週 田	9徑 長距離跑	1	1. 能理解法特雷克訓練法的	1c-IV-1 了解各	Ab-IV-1 體適能	1. 實作:能結 合學	【國際教育】
	12 14 10	_	內涵。	項運動基礎原理	促進策略與活動	校生活環境及所學	國 J4 尊重與
			2. 能結合生活情境設計一套	和規則。	方法。	的概念,創意發	欣賞世界不同
			法特雷克訓練路線並實際運	1d-IV-1 了解各	Ga-IV-2 跑、跳		文化的價值。
			用。	項運動技能原	與推擲的基本技	訓練路線。	人にが反应
			3. 能了解並做出調整身體姿	理。	巧。	2. 實作:能展現資	
			勢去適應不同地形。	Id-IV-3 應用運	- ,	訊能力去表達及呈	
			4. 能了解馬拉松的起源。	動比賽的項策		現成果。	
			5. 能了解馬拉松 42. 195 公里	野儿食的快水 略。		3. 觀察:學生能與	
			的距離由來。	哈。 2c-IV-3 表現自		b. 觀察·学生服與 他人討論與合作。	
			DYJEE 内E 由 不 °	信樂觀、勇於挑		4. 說明:學生能了	
						-	
				戰的學習態度。		解並說出馬拉松的	

第九週	籃球	1.練記入能切分認差利斷權得的得球式在來會個。防投監機球所上為。人 守籃機球式在來會個。防投監機不有常門,於 一	續性。 見的無持球。 切與問題。 2c-IV-2 表現則 切與問題。 2c-IV-2 表現 的與問題, 如此 如果 如果 的性 與和 是 的性 的性 的 與 的性 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的	Hb-IV-1 陣地攻守性球類團隊衛。	5.解離 1.員握 2.聲位3.位生 4. 正规 2.解離 1.員握 2.聲位實動傳 實確,得起:出由 完然會起:彼珠! " " " " " " " " " " " " " " " " " " "	【育 涯己趣 教 自興
第十週	籃球	1. 精準的傳球和切 練習做得平順有連 2. 認識球場上常身 切入方式: 開後門 3. 能夠在比賽中利 的切入來為自己與	續性。 項運動基礎原理 見的無持球 和規則。 切與閃切。 2c-IV-2 表現利 可用無持球 他合群的態度,	Hb-IV-1 陣地攻 守性球類運動動 作組合及團隊戰 術。		【生涯規劃教 育】 涯 J3 覺察自 己的能力與興 趣。

				T		
		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。	3d-IV-2 運用運		位或接球傳球位置。 3.實作:傳球 生傳球失好。 生傳球失好。 生傳 等作: 實作: 實作 。 生傳 。 生傳 。 生傳 。 生傳 。 生傳 。 生 。 等 。 。 生 。 生 。 生 。 生 。 生 。 生 。 生 。	
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。	項運動技能原理。 2c-IV-1 展現運動的道德思辨和 實踐能力。	Bc-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。	1.拳 2.拳本 實道 問道 實道 問道 無法理:備手:本原:起值:備的。能姿法能步理能作能源。說勢能,能姿法能步理能步說與。說勢能,我勢。說法。表生就與。說勢能,我勢。說法。表表出運出與原 出與原 出與 出與原 出與 出與原 出與 出的 現。	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己 是的能力與興趣。
第十二週	排球 1	1.透過影片欣賞學習動機及學習動機及學習動機及學習動機及學習動機及學習動機感。 2.透過趣味活動遊戲,學會觸動時基本概念,並達成關動目的。 3.運用助跑起跳,完成欄網方面,完成欄網技術動作要領域,完成欄網技術動作要領域,完成欄網技術動作要領域。 5.襲學生在練習中,學會會大學學生在練習中,學會會快速,是數數人,與對於一個人,與對於一個人,與對於一個人,與對於一個人,與對於一個人,與對於一個人,與對於一個人,與對於一個人,以對於一個人,可以對於一個人,可以對於一個人,可以對於一個人,可以對於一個人,可以對於一個人,可以對於一個人,可以對於一個人,可以可以對於一個人,可以可以對於一個人,可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以	項類則 1d-IV-1 項理	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 提爾 一記 一記 一記 一記 一記 一記 一記 一記 一記 一記	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

	71717						
				3d-IV-1 運用運		參與攔網練習。	
1				動技術的學習策		5. 實作:能控制身	
1				略。		體,做出跨步、助	
1				3d-IV-2 運用運		跑攔網練習。	
1				動比賽中的各種		6. 發表:能正確的	
1				策略。		說出攔網動作要	
1				3d-IV-3 應用思		領。	
1				考與分析能力,		7. 觀察:是否認真	
1				解決運動情境的		參與跨步攔網練習	
1				問題。		活動。	
1				4d-IV-1 發展適		8. 發表:能正確的	
1				合個人之專項運		說出助跑攔網動作	
1				動技能。		要領。	
1				in yene		9. 實作:能做出助	
1						跑攔網動作,並用	
1						雙掌將目標球體包	
1						覆住。	
ı	第十三週	排球 1	1. 運用助跑起跳, 完成攔網動	1c-IV-1 了解各	Ha-IV-1 網/牆	1. 觀察: 是否認真	【生涯規劃教
	71 1		作。	項運動基礎原理	性球類運動動作	參與攔網練習。	育】
			2. 學會攔網技術動作要領。	和規則。	組合及團隊戰	2. 實作:能控制身	涯 J3 覺察自
			3. 讓學生在練習中,學會快速	1d-IV-1 了解各	術。	體,做出跨步、助	己的能力與興
			移動、起跳的攔網技巧。	項運動技能原		跑攔網練習。	趣。
			4. 學會助跑攔網, 伸臂包覆攔	理。		3. 發表:能正確的	
			網目標。			說出攔網動作要	
			5. 讓學生在練習中,學會快速	動比賽的各項策		領。	
			移動、起跳的攔網技巧。	略。		4. 觀察:是否認真	
			6. 學會助跑攔網, 伸臂包覆攔	2c-IV-2 表現利		參與跨步攔網練習	
			網目標。	他合群的態度,		活動。	
			7. 能站立做出正確的攔網手	與他人理性溝通		5. 發表:能正確的	
			勢。	與和諧互動。		說出助跑攔網動作	
			8. 學會跨步攔網動作要領。	3d-IV-1 運用運		要領。	
			0. 于自为分积码到下文员	動技術的學習策		6. 實作: 能做出助	
I				略。		跑攔網動作,並用	
I				3d-IV-2 運用運		雙掌將目標球體包	
				動比賽中的各種		度 · 養住。	
				策略。		7. 發表:能說出正	
I				3d-IV-3 應用思		確的攔網手勢。	
I				考與分析能力,		8. 觀察:是否認真	
		1		マラマル ツーカロノイ		5. 的小人口心共	

	(1主(时走)口)						
				解決運動情境的		參與課程內容。	
				問題。		9. 實作:能熟練的	
				4d-IV-1 發展適		完成跨步攔網技	
				合個人之專項運		術。	
				動技能。			
第十四週	排球	1	1. 學會不攔網陣形的動作要	1c-IV-1 了解各	Ha-IV-1 網/牆	1. 發表:能說出不	
第二次段考			領。	項運動基礎原理	性球類運動動作	攔網陣形動作要	
79—700			2. 透過練習活動,學會與他人	和規則。	組合及團隊戰	領。	
			合作完成單人攔網陣形。	1d-IV-1 了解各	術。	2. 觀察: 是否認真	
			3. 透過二打二排球比賽練	項運動技能原	h.d	參與單人攔網陣形	
			習,學會與他人合作完成扣球	理。		練習活動。	
			技術。	¹ d-IV-3 應用運		3. 實作:能在練習	
						, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	
			4. 學會六人制單人攔網防守	動比賽的各項策 略。		活動中與他人合	
			陣形。	_		作,熟練的操作欄	
				2c-IV-2 表現利		網與防守技術。	
				他合群的態度,		4. 發表: 能說出六	
				與他人理性溝通		人制單人攔網防守	
				與和諧互動。		陣形動作要領。	
				3d-IV-1 運用運		5. 觀察: 是否認真	
				動技術的學習策		參與二打二排球比	
				略。		賽練習活動。	
				3d-IV-2 運用運		6. 實作:能在練習	
				動比賽中的各種		活動中與他人合	
				策略。		作,熟練的使用攔	
				3d-IV-3 應用思		網技術。	
				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。			
第十五週	排球	1	1. 學會不攔網陣形的動作要	1c-IV-1 了解各	Ha-IV-1 網/牆	1. 發表:能說出不	
7, 12-0	4/1 - 4#	_	領。	項運動基礎原理	性球類運動動作	攔網陣形動作要	
			2. 透過練習活動,學會與他人	和規則。	組合及團隊戰	領。	
			合作完成單人攔網陣形。	1d-IV-1 了解各	術。	2. 觀察:是否認真	
			3. 透過二打二排球比賽練	項運動技能原	ki:1	參與單人攔網陣形	
			習,學會與他人合作完成扣球	理。		練習活動。	
			技術。	1d-IV-3 應用運		3. 實作:能在練習	
			1又7吗	Tu IV U 恋用達		0.貝1・肥仁添白	

			4 做人、,山田,加工一	4.1 12.1 12 12 14		30 6 1 days 1 1 1	i
			4. 學會六人制單人攔網防守	動比賽的各項策		活動中與他人合	
			陣形。	略。		作,熟練的操作攔	
				2c-IV-2 表現利		網與防守技術。	
				他合群的態度,		4. 發表:能說出六	
				與他人理性溝通		人制單人攔網防守	
				與和諧互動。		陣形動作要領。	
				3d-IV-1 運用運		5. 觀察:是否認真	
				動技術的學習策		參與二打二排球比	
				略。		賽練習活動。	
				3d-IV-2 運用運		6. 實作:能在練習	
				動比賽中的各種		活動中與他人合	
				策略。		作,熟練的使用攔	
				3d-IV-3 應用思		網技術。	
				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。			
第十六週	棒/壘球	1	1. 藉由情境了解運動時事。	2c-IV-2 表現利	Cb-IV-2 各項運	1. 認知:能充分了	【生涯規劃教
7 7 7 7	147至5	1	2. 認識觸擊短打擊突襲短打	他合群的態度,	動設施的安全使	解觸擊短打動作要	育】
			動作要領	與他人理性溝通	明規定。	研事型打動作安	A ⊿ 涯 J3 覺察自
			到下女 领	與和諧互動。	Hd-IV-1 守備/	2. 情意: 尊重同學	己的能力與興
				みれら互動。 3c-IV-1 表現局	跑分性球類運動	2. 情息·导重问字 当於觸擊短打的判	世。 趣。
				ULIVI 农奶间	IP4 77 1 + JX 24 3 = #//		754A
				郊北入自州的自	*		/ _
				部或全身性的身	動作組合及團隊	斷,並互相學習技	,~
				體控制能力,發	*	斷,並互相學習技 術要領。	, ,
				體控制能力,發 展專項運動技	動作組合及團隊	斷,並互相學習技 術要領。 3.情意:認真參與	
				體控制能力,發 展專項運動技 能。	動作組合及團隊	斷,並互相學習技 術要領。 3.情意:認真參與 練習活動。	
				體控制能力,發 展專項運動技 能。 3d-IV-2 運用運	動作組合及團隊	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	
				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	動作組合及團隊	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	
				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 繁略。	動作組合及團隊	斷,並互相學習 新要領。。 3. 情意認真。 線習活動。 4. 認知擊突襲短 短打擊突襲短 同之處。	
				體控制能力,發展事態。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各 動比賽中的各 \$4d-IV-1 發展適	動作組合及團隊	斷, 五互領領 五五 有 一 五 一 一 一 三 三 三 三 三 三 三 三 三 三 三 三 三 三 三	
				體控制能 其 , 力 技 事 。 3d-IV-2 , 数 等 明 等 明 等 的 等 明 等 的 等 的 等 的 等 的 。 發 是 的 。 發 是 的 。 發 是 的 。 發 是 的 。 發 是 的 發 是 的 。 發 是 。 發 是 。 發 是 。 多 。 多 。 多 。 多 。 多 。 多 。 多 。 多 。 。 多 。 。 。 多 。	動作組合及團隊	斷、大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大	
bit 1)+ / B - D		1 and the day of the state of t	體展能。3d-IV-2 中 作理事。3d-IV-2 中 多d-IV-1 之。 發導 發導 種種 適運 過運 過運 過運	動作組合及團隊戰術。	斷, 在 五 五 一 五 一 五 一 一 五 一 一 一 一 三 三 三 三 三 三 三	
第十七週	棒/壘球	1	1. 認識攻守佈陣的戰術策略。	體控制能力,技 用運動, 3d-IV-2 運用各 動比賽中 4d-IV-1 次 各個人 4d-IV-1 次 各個人 2c-IV-2 表現利	動作組合及團隊 戰術。 Cb-IV-2 各項運	斷, 五互 五五 五五 五五 五五 五五 五 五 五 五 五 五	【生涯規劃教
第十七週	棒/壘球	1	 認識攻守佈陣的戰術策略。 了解不同出局數佈陣分析。 	體操	動作組合及團隊 戰術。 Cb-IV-2 各項運 動設施的安全使	斷。 新五要: 五要: 五要: 相領認數學 自真。 第四擊 一方。 一方。 一方。 一方。 一方。 一方。 一方。 一方。	【生涯規劃教育】
第十七週	棒/壘球	1		體控制能力,技 用運動, 3d-IV-2 運用各 動比賽中 4d-IV-1 次 各個人 4d-IV-1 次 各個人 2c-IV-2 表現利	動作組合及團隊 戰術。 Cb-IV-2 各項運	斷, 五互 五五 五五 五五 五五 五五 五 五 五 五 五 五	【生涯規劃教

_							
				3c-IV-1 表性 果性 果性 果性 果性 果性 果性 果 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	跑分性球類運動 動作組合及團隊 戰術。	析。 3. 技能:能進行打 带跑的相關技能。	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。	動技V-2。 2c-IV-2的理互 。2 的理互 1 身能 是能性和TV-1。 是能性的表性力的 是,以一2。 是,是,是,是,是,是,是,是,是,是,是,是,是,是,是,是,是,是,是,	Cb-IV-2 各項運動設施的安日規定。 Hd-IV-1 守備/ 跑分性球類團隊 戰術。	練習活動。 2. 認知:能說不同 出局數的佈陣分 析。	【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。	動技化-IV-1 項規則 1d-IV-1 基。 了礎 月期 1d-IV-1 技	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. 問答考能學 等一 等一 等一 等一 等 等 。 等 。 等 。 等 。 等 。 等 。 等	【國際教育】 國 J4 尊重與 欣賞世界不同 文化的價值。

				3c-IV-1 全制項 V-2 等。-IV-2 等。-IV-2 等。V-3 新數 是性力動 運的 應能情 執畫體 明各 用力境 行,活 是的 應能情 執畫體 是的 應能情 執畫體		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序 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 項類 1c-IV-2 動 1c-IV-2 動 1c-IV-2 動 行 一 所 所 所 所 所 所 所 的 理 動 全 的	Bc-IV-1 簡易理 動屬 島 島 島 島 場	1.動學理 2.學 3.動六4.何標大動.居居 實際	【安動維安創能 安全教育】 (安) (安) (安) (安) (本) (安) (安) (安) (安) (安) (安) (安) (安) (安) (安

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)

教材版之	k \$	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(1	7)節		
課程目标	了解與學會監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。										
該學習階領域核心意	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 學習階段 放棄。										
					課程架	. 構脈絡					
教學期程	單元與活動名稱 節數		節數	學習目標		學習重點 學習內容		表現任務 (評量方式)	融入議題實質內涵		
第一週	體適能		1	1.能正確實作體適 2.了解體適能運動計原則。 3.能評估個人體適 4.能設計體適能位畫。	歲方基礎設 能檢測結果。	4c-IV-1 如子子子子子子子子子子子子子子子子子子子子子子子子子子子子子子子子子子子子	Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。	1. 問答:能類 出體適能素 多。 2. 體調網 過路 過路 到時間 過路 到時間 過路 到時間 一時 一時 一時 一時 一時 一時 一時 一時 一時 一時	【生涯規劃教育】 第J3 覺察自 題的能力與 。		

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,做出成功的方解 的方解 的方解 方。 4.學會 每不 個 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一	1c項和1d項理1d動略2c他與與3d動略3d動策3d考解問4d合動V-1運規I型。I比。I合他和I技。I比略I與決題I個技工動則1、1技。1的2的理互1的2中3析動1之。了礎了能應各表態性動運學運的應能情發專解原解原解原用項現度溝。用習用各用力境展項解原解原解原用項現度溝。用習用各用力境展項各理各運策利,通運策運種思,的適運	Ha-IV-1網/ 牆性球類運動 動作組合及	1.參 2.合 3.說 4.項 5.能 6.參 7.人 8. 參 3.防觀與球實力 發出和發團 實做形觀與 發防的觀察實守案 2.防作完守表單動表隊技作出的察各演表守優察此作的写是 2 練能單術能斷要能守了在隊換是團練能區缺是演做念否單習與邊術正球領說觀。演防與否隊。說域點否演做及茲邊。隊斷。確觀。出念 練守。認防 出防。認樂團技真斷 友球 的念 各和 中陣 真守 盯守 真。隊	【生涯規劃教 育】 3 覺別 題力 與 自 與
第四週	籃球	1	1. 了解籃球全場比賽看似複雜 的跑點多動作,仍能夠透 練習將基本動作展現在比賽 個環節上。 2. 認識快攻時,擔任不同進攻 置,所需跑動的路線 置,所需跑動,讓學生體會球權轉 換時,所必須面臨的狀況等基 換時,強人透過傳球、運球與投 動作,並與隊友配合,完成籃球	Ic-IV-1 了解 項用 可與 規則。2c-IV-2 表現 表現 表現 的 與 和 表 度	Hb-IV-1 陣地 攻守性球類運 動動作組合及 團隊戰術。	1. 同計場 2. 說則 大寶監則 能在 3. 實際 4 數	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

第五週	籃球	1	比轉分子。 等。 等。 等。 步。 步。 步。 步。 步。 步。 步。 步。 步。 步	3d-IV-8。 IC項和表態性動2信戰3動策 IC項和表態性動2信戰3動策 IC項和表態性動2信戰3動策 IC項和表態性動2信戰3動策 IC項和表態性動2信戰3人對 IC項和表態性動2信戰3人對 IC項和表態性動2信戰3人對 IC項和表態性動2信戰3人對 IC項和表態性動2信戰3人對 IC項和表態性動2信戰3人對 IC項和表態性動2信戰3人對 IC項和表態性動2信戰3人對 IC項和表態性動2信戰分動策 IC項和表態性動2信戰分動策	Hb-IV-1 陣地 理動隊 動隊	1.傳成 2.皆置3.楚 4.正5.掩守 6.用 7. 作球立說了攻 實師來 實球快 實能所說了 實確觀護者 說掩投察溝成與做明解中路作指執的 作路攻與作了移明解 作的察時接否明護盤案通成與出等個要。第行流 :線路得:解動:護領學掩:,觸正:在的:與功無護應生位跑。夠傳攻。 夠代的。位5路生動 能動生體位。生動學生院成者變能置動 按球時 依碼跑 同號線能作 做作對與置 能中會能體對的。清在的 照順球	【 育 基規劃 数 数 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9
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 護、空切的技能使用,製 隊友的得分機會。 3. 熟悉全場比賽的進攻 模式。4. 能與隊友配合 分。	造兩位 態度 ,與與和 能度 ,與與和 。 2c-IV-3 。 完成 信樂 等 。 3d-IV-2 動 。 3d-IV-2 動 數 數 。 3d-IV-3 動 數 數 。 數 數 。 數 的 。	團隊戰術。	2.實作 等件 等件。 等件 等 等 等 等 等 等 等 等 等 等 等 等 等 等 等	己的能力與興趣。
第七週	桌球	1 了解桌球旋轉的特性原生的效果。 2 能做果摩摩球,使球旋轉。 3.認識與學會正手發下 後一個, 4.掌握發下方向、 4.掌握球的 轉質量。	體 旋 習維 理 名 運策 利,通 局身發 運種 適運 理 名 運策 利,通 局身發 運種 適運 理 名 運氣 利,通 局身發 運種 適運 理 名 與 3 公 部體展能 3 的 经 事 要 3 的 2 的理互1 身能運 2 中 1 之。 是 1 以 2 的理互1 身能運 2 中 1 之。 是 1 以 3 的 2 的理互1 身能運 2 中 1 之。 是 1 以 5 以 6 以 7 能 應 4 人。 是 1 以 6 数 5 数 5 数 6 数 5 数 6 数 8 数 8 数 9 数 9 数 9 数 9 数 9 数 9 数 9 数 9	Ha-IV-1 網上 將性球類 大學 開動 開動 開動 開動 開動 開動 開動 開動 開動 開動	1.腦 2.出3.動正視時間 觀習 觀習 實摩實作手觀同點 觀習 完分法學球學成於學實給。學中與成享。生動生功萊生記予 生積。動自 能作能做或能錄建 在認動已 做。依出。協練建 在認動已 做。依出。協練建 在認	【 方 】3 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是
第八週 第一次段考	桌球	1.學會正、反手切球技術 切球回擊原理。 2.學習控制拍面角度與 跡組合擊球。	,了解 1c-IV-1 了解各 項運動基礎原理	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

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

第十週	排球	1	1.從過去的排球比賽,引導學生學習動機。 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。	3d-IV-2 -2 -1V-2 -2 -1 -1 -1 -1 -1 -1 -1 -1 -1 -1	Ha-IV-1 網/ 牆性球類運動 動作組合及 隊戰術。	1.出 2.參戰些3.見 4.參5.跳 6.說 開種的察討,學作進號:快:成鍊:學春如藥的能戰。是球能快習正對在戰性否級運技寫術 否鍊加速習正動能術。認進用巧出暗 認習速揮 確作說號 真攻哪。常 真。起臂 的要	【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 可與 可與規則。1d-IV-1 了礎則則不可能。 1d-IV-3 的 1d-IV-3 的 1d-IV-3 的 整定-IV-2 的 整定-IV-2 的 對應 型度 與和 對應 型度 與和 對 與 和 其 與 和 其 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	Ha-IV-1 網/ 牆性球類運動 動作組合及團 隊戰術。	1. 參型發出實快 察各態表各異作攻作: 發攻論正攻。做球 是快討能快。 是快討能快。 是快討能快。 是快討能快。 表擊 等 的: 種性: 的作: 的: 賽 的 是 數 與 的 。	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 項別 1c-IV-1 項別 1c-IV-1 基。1d-IV-3 原 1d-IV-3 的	Ha-IV-1網/ 牆性球類運動 動作組合及團 隊戰術。	1.出 2.參戰些3.見 觀與實, 發出。問種的察討,學作的 察扣作完球:快是球異是初要的能戰。是球能快習正動作所發達,學於此。 起頭上唇級運技寫術 否練加速習正動能術。認進用巧出暗 認習速揮。確作說號 真攻哪。常 真。起臂 的要	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 項標別 1d-IV-1 了礎別 1d-IV-1 了礎別 1d-IV-1 了好原 1d-IV-3 的	Ha-IV-1 網/ 牆性球類運動 動作組合及團 隊戰術。	1. 參型發出實快 完主 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個	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 動比 動比 2c-IV-2 表現 他合子 的 與和 對 類 和 對 與 和 對 與 和 對 與 和 對 與 和 對 與 和 對 與 和 對 與 和 對 與 和 對 與 和 對 , 通 , 通 , 通 , 通 , 通 , 通 , 通 , 通 , 通 ,		參戰些3. 見 觀與實,擊我出討,學作進號:快:成鍊:快。 一次 一次 一次 一次 一次 一次 一次 一次 一次 一次 一次 一次 一次	
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。	Ic-IV-1 項別	Ha-IV-1 網/ 牆性球類運動 動作組合及團 隊戰術。	1. 參型發出 完種的:種性 完好 完種的:種性 是快討能快 完種的:種性 是快討能快 。做 。 在 的 。 在 的 。 在 性 的 。 他 的 。 他 的 。 他 的 。 他 的 。 他 的 。 他 的 。 他 的 。 他 的 。 他 的 。 他 的 是 的 是 的 是 的 是 的 是 的 是 的 是 的 是 的 是 的	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 評估選 動風險, 計d-IV-1 所 項運動 可運動 可運動 可 可 可 可 可 可 可 可 可 可 是 是 是 是 是 是 是 是 是	Cb-IV-2 各項 運動用規定 全使用規定 分-IV-1 數 數生步數域 大動 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數	認情發觀實	【安全教育】 安全教育。 安身 一个 一个 一个 一个 一个 一个 一个 一个 一个 一个 一个 一个 一个

			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會成立,關注身心障礙者運動會的拉林匹克運動會的投源與項目。 3. 理解帕拉林匹克運動會的價值。	Ic-IV-1 了解各項運動基礎用限。2d-IV-3 鑑動的文化價值。	Cb-IV-3 奥林 匹克運動會的 精神。	1.心的適 2.拉 3.賞會 4.何特的或問障重應 問林 發帕相 實協殊同運營礙要體 答匹之表拉關 作助需學動法能參以發。能運值能匹賽。能心〔行具說與及展 說動。分克影 分障疾體體出運國的 出會 享運片 享礙病育作出運國的 出會 享運片 享礙病育作	【 國際教育 】 國 J2 具備國 際視 調 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		另外學習如合理的	生消費並維護自己的海			}自己充滿信心並接受 這自己之外,也要學習		
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,不言放棄。								
			課程架構脈終					
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	融入議題	
12 1 / / / / /	100/(120/12 H)	7		習表現	學習內容	(表現任務)	實質內涵	
第	一篇健康體位行家 1章身體意象	察 2. 分析景 3. 销籍 建健康的	人與思 多響自己體型 影響區 3b-IV 引造性思考重 部份的 1體型觀。 批判_	-3 熟悉大 约「決策與 」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。	【生整面體性由遇解動切命 Z 人,心感命嚮的,自然探的包理性定往主培我育討各括、、、,體養觀了完個身理自境理能適。	
	一篇健康體位行家 1章身體意象	1 1. 對於骨 		-2 分析個 洋體健康的	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	

WW1 DBN	177 (P. 477) (P. 177)		0 112月4年47日	日/帕田士	BH 在 1 上 上 1 上 上	0 * + • 日	** 11 1 11 11 11 11
			2. 分析影響自己體型	影響因素。	體重控制計畫。	2. 發表: 是否能說	整的人的各個
			觀的因素。 3. 藉由創造性思考重	3b-IV-3 熟悉大 部份的「決策與		出影響身體意象的 因素。	面向,包括身
			D. 藉田創造性心考里 建健康的體型觀。			口系。 	體與心理、理 性與感性、自
			建健康的 胞型 観。	批判」技能。			· 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
数一	给 	1	1 却孙伊克翢从从	1. IV 9 + 11. m	Fo IV 1 T A	1 阳성・4 川京湖	切的自我觀。
第三週	第一篇健康體位行家	1	1. 認識健康體位的意	1a-IV-3 評估內	Ea-IV-4 正向	1. 問答:能以客觀	【生命教育】
	第2章我型我塑		涵與測量方式。	在與外在的行為	的身體意象與	數據資料判斷健康	生 J2 探討完
			2. 了解體位過重、過	對健康造成的衝	體重控制計畫。	體位。	整的人的各個
			輕對健康的影響。	擊與風險。		2. 觀察: 用心蒐集	面向,包括身
				1b-IV-2 認識健 東井針 5-15 江井		相關資料。	體與心理、理
				康技能和生活技			性與感性、自
				能的實施程序概			由與命定、境
				念。			遇與嚮往,理
							解人的主體能
							動性,培養適
发一 भ	悠悠 地市 ⊪ ル / -	1	1 上刀上小 / 4 古 同曲 / 1 / 4 立	1 - IV 9 - # 11 - #	E- IV A T A	1 明然,从小房期	切的自我觀。
第四週	第一篇健康體位行家	1	1. 認識健康體位的意	1a-IV-3 評估內	Ea-IV-4 正向	1. 問答:能以客觀	【生命教育】
	第2章我型我塑		涵與測量方式。	在與外在的行為	的身體意象與	數據資料判斷健康	生 J2 探討完
			2. 了解體位過重、過	對健康造成的衝	體重控制計畫。	體位。	整的人的各個
			輕對健康的影響。	擊與風險。		2. 觀察: 用心蒐集	面向,包括身
				1b-IV-2 認識健 唐廿华五月五廿		相關資料。	體與心理、理 性與感性、自
				康技能和生活技			· 住與啟住、自 由與命定、境
				能的實施程序概			
				念。			遇與嚮往,理 解人的主體能
							斯 動性,培養適
							助性,培養過 切的自我觀。
第五週	第一篇健康體位行家	1	1. 能具體分辨瘦身廣	1a-IV-3 評估內	Ea-IV-4 正向	1 觀察:能熱烈參與	【生命教育】
为五 型	第一扁健康膻位行家 第3章健康體位管理	1	1. 肥 <u></u> 丹腹分辨瘦牙质 1. 告陷阱。	Ta-1V-3 計估內 在與外在的行為	的身體意象與	1 観祭・	▲ 生 甲教月』 生 J2 探討完
	知 0 早健 / 随 / 位 官 注		2. 能夠釐清坊間減重	世	的 另 版 息 系 兴 體 重 控 制 計 畫 。		整的人的各個
			7. 脏夠厘須切间減里 方法的可行性。	對 健康 這 成 的 倒 擊 與 風 險 。	· 胆里控削引重。	4. 问合· 能分辨合 種瘦身廣告的陷阱	型的人的各個 面向,包括身
			3. 能利用健康體管理	Y Y X X Y Y Y Y Y Y		· 種瘦牙廣音的陷阱 · 並判斷減重方法的	體與心理、理
			策略進行有效的體位	20-11-2 宗欣貞 踐健康促進的生		业判断减重力法的 可行性。	超與 心理、理 性與感性、自
			· 宋哈廷们 月 效 的 脆 位 一管理。	送健康 使進的生		111年。	由與命定、境
		l .	6 生 *	但里芯 *			田兴中代·児

				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 一个 一个 一个 一个 一个 一个 一个 一个 一个 一个 一个 一个 一个	Ta-IV-3 a-IV-3 a-IV-3 在 y 是 y 是 y 是 y 是 y 是 y 是 y 是 y 是 y 是 y	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。	【家庭管【生整面體性由遇解動切家JB消理生J2的向與與與與人性的與探與略教探的包理性定往主培我育討財。育討財。育討各括、、、贈養觀了家物。」完個身理自境理能適。
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。 食需求內面已的健康部已,體認特殊飲食。 2. 評估自己特殊飲食的	1a-IV-3 -1V	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. 發表字與討論。	【家庭管【生整面體性由遇解動切家 J 为 对理生 J 的向與與與與人性的政 與與與教探的包理性定往主培我教探與略教探的包理性定往主培我的 J 家物 】完個身理自境理能適。
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。	對擊1V-2 和施 1b-IV-2 和施 1b-IV-1 基 1b-IV-1	觀點看飲食趨勢。	2. 觀察:熱烈參與討論並踴躍發言。	庭管【生整面體性由遇解動切消理生J2的向與與與與人性的費策命 人,心感命嚮的,自與略教探的包理性定往主培我財。育討各括、、、,體養觀財。實別。與明報報報,
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 分析活 康技健康。 3b-IV-3 宗 部份的 批判」 技能。 我 我 我 我 是 我 是 是 。 我 。 我 是 。 。 。 。 。 。	Eb-IV-1 媒體 與廣告逃思 破除與消 。	1. 觀察:是否能認真聽說不可以 真聽說不可以 之 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一	【家庭管【生整面體性由遇解動切寒 J 消理生 J 的向與與與與人性的幾 撰與略教探的包理性定往主培我育討財。育計各括、、、,體養觀了家物 】完個身理自境理能適。
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 探與略教討財。 家庭探與略教討為 實別 實別 實別 實別 實別 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是

							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
the hard			4 4 4 4 4				切的自我觀。
第十一週	第二篇健康消費行家	1	1. 留意網路消費陷	1a-IV-4 理解促	Eb-IV-2 健康	1. 觀察: 是否能認	【人權教育】
	第3章健康消費好決定		阱。 2. 明瞭消費者權利與	進健康生活的策 略與資源規範。	消費行動的落 實與相關法	真聽課。 2. 分享: 是否能主	人 J3 探索各 種利益可能發
			義務,做健康消費好	B-IV-1 分析健	規、組織。	動分享自己的想	生的衝突,並
			決定。	康技能和生活技	Eb-IV-3 健康	法。	了解如何運用
			3. 有能力解決消費問	能對健康維護的	消費決定的問		民主審議方式
			題並實踐社會關懷行	重要性。	題解決與社會		及正當的程
			動力。	3b-IV-4 因應不	關懷。		序,以形成公
				同的生活情境, 善用各種生活技			共規則,落實 平等自由之保
				能,解決健康問			一
				題。			17
第十二週	第二篇健康消費行家	1	1. 留意網路消費陷	1a-IV-4 理解促	Eb-IV-2 健康	1. 觀察: 能否熱烈	【人權教育】
	第3章健康消費好決定		阱。	進健康生活的策	消費行動的落	的參與討論。	人 J3 探索各
			2. 明瞭消費者權利與	略與資源規範。	實與相關法	2. 問答是否能主動	種利益可能發
			義務,做健康消費好 決定。	1b-IV-1 分析健 康技能和生活技	規、組織。 Eb-IV-3 健康	踴躍發表自己的想 法。 3. 實作: 是否	生的衝突,並 了解如何運用
			3. 有能力解決消費問	原 权 能 和 生 石 权 能 對 健 康 維 護 的	消費決定的問	能正確擺放復甦姿	民主審議方式
			題並實踐社會關懷行	重要性。	題解決與社會	勢。	及正當的程
			動力。	3b-IV-4 因應不	關懷。		序,以形成公
				同的生活情境,			共規則,落實
				善用各種生活技			平等自由之保
				能,解決健康問 題。			障。
第十三週	第三篇永續愛地球	1	1. 覺察人們對環境破	1a-IV-3 評估內	Ca-IV-2 全球	1. 觀察: 是否能認	【環境教育】
7. 1 — 3	第1章環保問題	•	壞的情形。	在與外在的行為	環境問題造成	真聆聽。	環 J2 了解人
			2. 明白環境問題對健	對健康造成的衝	的健康衝擊與	2. 實作: 是否能認	與周遭動物的
			康的衝擊與影響。	擊與風險。	影響。	真參與討論。	互動關係,認
				2a-IV-1 關注健		3. 觀察:能熱烈參	識動物需求,
				康議題本土、國 際現況與趨勢。		與討論踴躍發言。 4. 問答: 能說出全	並關切動物福利。
				2a-IV-2 自主思		球暖化的原因與影	現 J10 了解
				Za-IV-Z 自主思		球暖化的原因與影	埌JIU 了解

				考健康問題所造		響。	天然災害對人
				成的威脅感與嚴		5. 觀察:能熱烈參	類生活、生
				重性。		與討論踴躍發言。	命、社會發展
						6. 問答:能說出固	與經濟產業的
						體微粒的來源。	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
kk 1	kk - kk \ 1± 0 .1 .5	-	1 (29 pm) 1 (1.1)	1 111 0 1-11 1	0 111 0 3 25	4 مانس مانس مانسانسان مانسانسانسان	護行動。
第十四週	第三篇永續愛地球	1	1. 覺察人們對環境破	1a-IV-3 評估內	Ca-IV-2 全球	1. 觀察: 能熱烈參	【環境教育】
第二次段考	第1章環保問題(第二次		壞的情形。	在與外在的行為	環境問題造成	與討論踴躍發言。	環 J2 了解人

3.3(3 E2)	段考)	2. 明白環境問題對健	對健康造成的衝	的健康衝擊與	2. 問答: 能說出空	與周遭動物的
	12.5)	康的衝擊與影響。	擊與風險。	影響。	氣汙染對我們的影	互動關係,認
			2a-IV-1 關注健	小	響。	立動關係 ·
			康議題本土、國		3. 觀察:能熱烈參	並關切動物福
			際現況與趨勢。		與討論踴 躍發言。	利。
			2a-IV-2 自主思		4. 問答: 能說出臭	環 J10 了解
			考健康問題所造		氧和懸浮微粒對人	天然災害對人
			成的威脅感與嚴		體的危害。	類生活、生
			重性。		5. 觀察: 能熱 烈參	命、社會發展
					與討論踴 躍發言。	與經濟產業的
					6. 問答:能說出垃	衝擊。
					汙染的危害。	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
						险,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
							極多與海什保 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. 的衝擊與影響。	1a-IV-3 -IV	Ca-IV-2 全境學全境學。	1. 與計學 1. 與 2. 以 2. 以 3. 以 4. 级 5. 汗 2. 以 4. 级 5. 汗 3. 以 4. 级 6. 以 6	【環與互識並利環天類命與衝環天為環不可險預為【海海境響海海態聯海人洋響1環J周動動關。J然生、經擊J然影J同能,防。海J洋與。J洋環。J類生。教 遭關物切 0 災活社濟。1 災響2 類伴學與 洋3 對生 4 生境 8 活態教了動係需動 了害、會產 了害因認型隨習避 教探陸活 探物之 探動的育解物,求物 解對生發業 解的子識災的適難 育計上的 討與關 討對影別人的認,福 人 展的 人。 害危當行 】 環影 生 海

							海J19 了源 資源保 了源 資源保。 了源 國問 題與動 題與動 題與動 環 養 稱 環 系 與 類 類 與 類 類 系 。 の 題 與 類 。 的 題 與 為 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。
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,性 節 節 能減 以 動 動 時 動 時 題 題 題 題 題 題 題 題 題 題 題 題 題 題 題	2a-IV-3 2a-IV-3 深動管型IV-1 深動障型規模型 2b-IV-1 接換型 2b-IV-2 接近 2b-IV-2 接近 2b-IV-2 接近 2b-IV-2 接近 2b-IV-2 是 2b-IV-3 是 2b-IV-3 E 2b-IV-	Ca-IV-3 環保 永續為基礎的 線色生活型態	1觀察:是惡惡之。 2. 享實作出與家語: 的能想法確標。 1. 出與此國語 2. 享實的,以此,以此,以此,以此,以此,以此,以此,以此,以此,以此,以此,以此,以此,	【能內題能少源響能源展相關能與一減 能 J 外。 J 2 伊對。 J 5 經環的。 T 鼓實的 教認源 了傳境 了濟境影 實勵踐行 教認議 解統的 解發之響 際他節動 國 減能影 能 間與 參人能。
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 的影響力並加 發 3. 協助改善自己社區 的環境問題。	2a-IV-3 深切的量 會健利益IV-1 深動障壁制益 2b-IV-1 活價 東度 2b-IV-2 康態 2b-IV-2 選供 2b-IV-2 2b-IV-2 3 3 4 5 6 6 7 8 9 9 9 9 9 9 9 9 9	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。	【 能內題能少源響能源展相 動力 動 動 動 動 動 動 動 動 動 動 動 動 動 動 動 動 動 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 節能減碳的生活如果性環 2. 的變 分 並 分 。 3. 協 時 題 題 題 題 題 題 題 題 題 題 題 題 題 題 題 題 題 題	2a-IV-3 電便利IV-1 電便利IV-1 活動障壁規劃 2b-IV-1 活價 樂進 2b-IV-2 健態 2b-IV-2 设建 2b-IV-2 change 2b-	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。	關能與一減【能內題能少源響能源展相關能與一減連JT並同碳能JI外。J2 伸對。J5與、互連JT並同碳度可鼓實的源 能 用環 5經環的。 實勵踐行教認源 了傳境 了濟境影 實勵踐行教認源 了傳境 了濟境影 實勵踐行際他節動育識議 解統的 解發之響 際他節動參人能。
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, 了解永續經營策略及 2. 利用問題解決社區 議技 時 境 問題。	4a-IV-1 中国 中国 中国 中国 中国 中国 中国 中国 中国 中国 中国 中国 中国	Ca-IV-1 健康 社區的相關 改善 資源。	1. 觀察:能認真聽 課。 2. 分享:能主動分 享自己的想法。	【家家相家家區善源 庭0與活2生關社 會與語2生關社 所與區。析與,資
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

第二十一週	休業式	1	2. 利用問題解決及倡議技巧來解決社區環境問題。	產定略4b-IV-1 明康。3 信人会为,策 動人觀 開一個的 公導促進的影響 動人觀 開,進行與 動人觀 開,進行與 ,策 動人觀 開,進行	題改善策略與資源。	2. 分享:能主動分享自己的想法。	家相家家區善源【環續(會均原與活2生關社 境4 展境與發。與新了2 生關社 境4 展境與發。區。析與,資 育解意社濟)的,經展的,於與,資 育解意社濟)的 社並
カー 十一週	17	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(1	7) 節
課程目	標	健康教育 學習以健康的態 了解有利於人際關係 調,以及面對家暴時 逃生技巧並加以演練	的特質,並學習正 的危機處理,並了	上確的溝通技巧 解促進家人關	,以經營良好的人 係和諧的方法。提	際關係。學習在與 升學生的危機意識		應該如何溝通協
該學習 領域核心		健體-J-A1 具備體育 言放棄。 健體-J-A2 具備理解 問題。 健體-J-B1 備情意表 健體-J-B2 具備善用 健體-J-C1 具備生活 健體-J-C2 具備利他	體育與健康情境的 體育與健康的資源 達的能力,能以同體育與健康相關的 體育與健康相關的	的全貌,並做獨原,以擬定運動。 問理心與人溝通的科技、資訊及 時的道德思辨與	立思考與分析的知 與保健計畫,有效 互動,並理解體, 媒體,以增進學習 實踐能力及環境意	能,進而運用適當 執行並發揮主動等 與保健的基本概念 的素養,並察覺、 識,並主動參與公	當的策略,處理與解於 學習與創新求變的能力 念,應用於日常生活口 、思辨人與科技、資富 公益團體活動,關懷	中體育與健康的 分。 內。 R、媒體的互動 土會。
				課程架構	 			
教學期程	3	單元與活動名稱	節數學	習目標	學習表現	重點 學習內容	評量方式 (表現任務)	融入議題實質內涵
第一週		有愛無礙 揭開「性」的真實面	2. 有效 / 巧, 加以 觀念。	康的性涵義。 應 用 辨 識 技 澄清錯誤的性 辛識 色情 媒 體 判能力。	2b-IV-1 堅守健 康的生活規範、 態度與價熱悉 3b-IV-3 部份的「決策 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。 彩表:能。 2. 發表:能。認。 4. 觀察: 4. 觀察: 與討論並踴躍發	【性别平等 教育】 性 J7 解析傳 種媒體的性別 思 問 題 。 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. 讓學生的迷失思 清青。 學生的迷學 學生學 學生學 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	1a-IV-3 -1V-3 -1V-3 -1V-3 -1V-3 -1V-3 -1V-3 -1V-3 -1V-4 -1V	Db-IV-1 官與生。IV-5 管與生。IV-5 推達及策 身護與交略青之明 是造及集 身護與交略青之明 強之 體的行為。少法智	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。	【教性體關自他自性騷與樣源別別 J 4 主題與的權 5、霸,決部 認權,尊身。辨性凌運問等 識相維重體 識侵的用題等 聯相經重體 性害 資。
第四週	第一篇有愛無礙第2章真愛要等待	1	1. 讓學性學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學	1a-IV-3 1a-IV-3 4 1a-IV-3 4 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	Db-IV-1 官與生。IV-1 基場,安上V-1 有健康 Ub-IV-1 有健康 IV-5 維達及策 為與生達及優 身護與交略青之明強 懷堡 體的行友。少法智強功 保 體的行為。少法智	1. 觀察:進行討論 時能具體舉出 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 考健康問 考健康問 或的 重性 。 4a-IV-1 運用 切的健康 資 。 發 發 類 類 類 類 類 類 類 類 類 類 類 類 , 類 的 的 的 的 的 的	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】 認權相 體員 題與 的身體 他人

3,3,1				ウルウルチが			4 × 145
				定健康行動策			自主權。
				略。			
				4b-IV-1 主動並			
				公開表明個人對			
				促進健康的觀點			
				與立場。			
第六週	第一篇有愛無礙	1	1. 探究造成性傳染病	2a-IV-2 自主思	Db-IV-8 愛滋	1. 觀察:能否認真	【性別平等
	第2章性病知多少		的危險因子及對健康	考健康問題所造	病及其他性病	聆聽。	教育】
			的影響。	成的威脅感與嚴	的預防方法與	2. 發表: 是否能認	性 J4 認識身
			2. 熟悉預防性傳染病	重性。	關懷。	真參與討論。	體自主權相
			的有效方法。	4a-IV-1 運用適			關議題,維護
			3. 願意進行愛滋關懷	切的健康資訊、			自己與尊重
			以及倡議宣導。	產品與服務,擬			他人的身體
				定健康行動策			自主權。
				略。			
				4b-IV-1 主動並			
				公開表明個人對			
				促進健康的觀點			
				與立場。			
第七週	第一篇有愛無礙	1	1. 探究造成性傳染病	2a-IV-2 自主思	Db-IV-8 愛滋	1. 觀察: 能否認真	【性別平等
	第3章性病知多少(第一次		的危險因子及對健康	考健康問題所造	病及其他性病		教育】
	段考)		的影響。	成的威脅感與嚴	的預防方法與	2. 發表:是否能認	性 J4 認識身
			2. 熟悉預防性傳染病	重性。	關懷。	真參與討論。	體自主權相
			的有效方法。	4a-IV-1 運用適			關議題,維護
			3. 願意進行愛滋關懷	切的健康資訊、			自己與尊重
			以及倡議宣導。	產品與服務,擬			他人的身體
			, ,	定健康行動策			自主權。
				略。			性 J5 辨識性
				- 4b-IV-1 主動並			騷擾、性侵害
				公開表明個人對			與性霸凌的
				促進健康的觀點			樣態,運用資
				與立場。			源解決問題。
第八週	第二篇人際好關係	1	1. 完整分析有利於人		Fa-IV-3 有利	1. 觀察:是否認真	【品德教育】
第一次段考	第1章拉近彼此距離	•	際關係的特質,覺察自	會健康行動的自	人際關係的因	P聽。	品JI 溝通合
717 / TX			己的人際表現。	覺利益與障礙。	素分析與溝通	2. 發表: 是否能踴	作與和諧人
			2. 熟悉並運用溝通技	1b-IV-3 因應生	技巧。	躍發表自己的想	際關係。
			巧增進人際關係。	活情境的健康需	12. 7	法。	(5) (3) (4)
			3. 願意成為反霸凌的	求,尋求解決的		3. 發表: 是否能認	
			U. /// 心 // 物 // 期 /文 町	コー コーコーン・コン		0. X X · 人口 hb nb	

		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。		真參與計論。 4.實完成課本上。 實完成與填答否的 選與:是本 實完成與其是 實完成課 表 表 實完成課 是 表 實完成 課 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	
第九週 第二篇人際好關係 第 1 章拉近彼此距離		1. 完整分析有利 育,。 整分析質,。 整分析質,。 整的特質,。 是 的 人際 表 運用 係 的 、 選 進 意 人 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、	2a-IV-3 會覺和IV-3 行與為 3b-IV-3 行與名的求能 對學因健解和 為b-IV-2 為 發展康決生 悉互 發展 發展 表 多 多 多 多 多 多 多 多 多 多 。 多 多 。 多 。 多 。 多	Fa-IV-3 有利 人際關係的 素分析。 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。	【人會歧行與人身具護【安凌神權 D J 的,來護 由自知全了 粉 有視種採懷勢解,保。育解對了的 對
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 原 所有利覺 完整的特質, 為 所 所 的 的 形 悉 進 題 形 為 人 際 為 人 際 為 人 際 為 人 際 為 人 際 為 人 所 為 人 、 為 人 、 為 人 、 為 人 、 為 人 。 為 人 。 為 人 。 為 人 。 為 人 。 的 的 。 的 的 。 的 的 的 的 。 的 的 的 的 的 的 的	2a-IV-3 會覺和IV-3 行與為 行為 行為 行為 行為 行為 行為 行為 行為 行為 行為 行為 行為 行為	Fa-IV-3 有利 人際關係的 素分 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。	【人會歧行與人身具護【安凌神權 D J 的,來護 由自知全 J 为的,來護 由自知全 了 制育視種採懷勢解,保。育解精 】社 取 。人並
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 建康, 建康, 建康, 建康, 基本 技能。 3b-IV-2 熟 種人 養動 技能。 数量 技能。		自己的想法。	際 家庭 家 家 家 家 是 了 多 人 为 的 。 教 解 及 的 的 。 的 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。
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。 分析家。 2. 常因及類型效 3. 常理的合為 多。 多。 多。 多。 多。 多。 多。 多。 多。 多。 多。 多。 多。	2a-IV-3 會體 一IV-3 會體利益 一IV-3 一類 一類 一類 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個	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。	【品作際【家家動持式 翻進 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個
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. 完整分析图 完整分析型。 是是 是是 是是 是是 是是 是是 是是 是是 是是 是是 是是 是是 是是	2a-IV-3 會覺-IV-3 深動障因是 打b-IV-3 的求能。 2 動障因健解和 熟通 以一 以 的 級 上 以 的 表 的 表 的 表 的 是 的 是 的 是 的 是 的 是 的 。 是 的 是 的 是 的 是 的	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:踴躍後表 自己的想法。	【品作際【家家動持式码】和係庭 滿譜。教了過至切 與關家 J5 滿相適 ,
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。 智藏的危險因居家安全的人人。 2. 探討影響居家安全的因素,有效解決居 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 在與外在的內 對健康造成。 擊與風險。 3a-IV-1 精熟地 操作健康技能 3b-IV-4 因應 同的生活情境,	Bb-IV-1 居 家、學校在 是 時 時 時 時 一 IV-2 居	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】 安全教育】 安全理的意义 是一个, 一个, 一个, 一个, 一个, 一个, 一个, 一个, 一个, 一个,

				善用各種生活技能,解決健康問題。			常生生 等生因 写 上 等 生 数 原 分 生 数 数 , 深 经 数 。 探 经 数 。 深 。 然 。 数 。 数 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。
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. 指有效評估家。 整理 在子家, 在子家,有效 是是, 在子家,是是是, 在子家,是是是是, 在子家,是是是, 是是是是,, 是是是是是,, 是是是是是。。 是是是是是是。。 是是是是是是。。 是是是是是是是。。 是是是是是是是是	1a-IV-3 1a-IV-3 4 1a-IV-3 4 1a-IV-3 4 1a-IV-3 4 1a-IV-3 4 1a-IV-4 1a-	Bb-IV-1 居 家、學 學 在 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	1. 觀察:能否認真聆:能否認真時:能否認為實作:發展不完全的過去。 出因素 人名	【安全義安見害安常發原安常事因安J1教。J2事 3 活事。 4 活的。教理的 判故 了容故 探發影育解意 斷傷 解易的 討生響
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 在與康康 等的成。 3b-IV-4 時期 3b-IV-4 時期 時期 時期 時期 時期 時期 時期 時期 時期 時期 時期 時期 時期	Bb-IV-1 居 家、學格在 場響在 場響的 Ba-IV-2 好 學的 學的 的 等 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的	1. 觀察時 宗 表表 表表 表表 表表 表表 的表 。 名 。 名 。 名 。 名 。 名 。 名 。 。 名 。 。 。 。	【安全義安見害安常發原安常事因安全了了教。J2事 3 活事。4 活的。 8 教理的 判故 了容故 探發影 演育解意 斷傷 解易的 討生響 練別安 常 常 日

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。 乘車的交通安全。 3. 提升自我交通安全 素養。	1a-IV-3 評估內為 評估行的。 評估所為 的	Ba -IV-1 居 家、學 校 校 表 。 學 不 方 法 是 。 是 。 是 。 是 。 是 是 。 是 。 是 。 是 。 是 。	1. 觀察:能認真聆 聽。 2. 發表:能說出影響交頭, 及解決之道。	園的【安全義安見害安常發原安常事因災課安J 教。J2 事 3 活事。 4 活的。預。教理的 判故 了容故 探發影防 育解意 斷傷 解易的 討生響防 角安 常 日
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。