臺南市公立安定國民中學 114 學年度第 1 學期 九 年級 健康與體育 領域學習課程(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(3)節,本學	:期共(63)節
課程目標	第五冊健康 1. 了解專生物 的 是	医迷惑性 医医囊性医鼻 引起 医骨髓 医骨髓 医甲基甲甲基甲甲基甲甲基甲甲基甲甲基甲甲基甲甲基甲甲基甲甲基甲甲基甲甲基甲甲基甲	用名的人名 人名 人	评體了務, 是 常計 攻 中估重解,讓 供 生畫 善。 遊機制對為己 當 中進 作定行人理成 的 。一 技體動健性為 協 步 能	控略的消極。 成理的 人名	食略 生	。 的消費	者。	
該學習階段 領域核心素養	健體-J-A1 具備體育與健康的 棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健康 健體-J-A3 具備善用體育與健康 健體-J-B1 具備情意表達的能力 健體-J-B2 具備善用體育與健康 健體-J-B3 具備審美與表現的能	医情境的全貌,並做犯 医的資源,以擬定運動 1,能以同理心與人海 E相關的科技、資訊及	蜀立思考與分析的知為 防與保健計畫,有效素 構通互動,並理解體 及媒體,以增進學習自	能,進而運用 執行並發揮主動 育與保健的基本 的素養,並察覺	自當的策略 力學習與創新 概念,應戶 公、思辨人與	,處理與解決 所求變的能力 目於日常生活 與科技、資訊	體育與 。 中。 以 、 媒體	健康的互動	的問題。

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。

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。

山田 仁口	加	上#	口心	1.17
課程	糸	猫	ЯK	終

				冰 在木件			
机锅料加加	四二次十五万分	太 山	御司口馬	學習	重點	評量方式	融入議題
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習表現	學習內容	(表現任務)	實質內涵
第一週	第1單元身體密	3	1. 藉由思考自己	1a-IV-2 分析個人	Ea-IV-4 正向的身	1. 口頭評量	【生命教育】
08/31-09/06	碼面面觀		期待的理想樣	與群體健康的影	體意象與體重控制	2. 紙筆評量	生 J2 探討完整的
	第1章鏡中自我		貌,分析身體意	響因素。	計畫。		人的各個面向,包
	大不同		象的影響因素。	1b-IV-2 認識健康	Eb-IV-1 媒體與廣		括身體與心理、理
			2. 能積極思辨媒	技能和生活技能	告中健康消費資訊		性與感性、自由與
			體或廣告中身體	的實施程序概	的辨識策略。		命定、境遇與嚮
			意象的訊息,並	念。			往,理解人的主體
			進一步運用批判	3b-IV-3 熟悉大			能動性,培養適切
			性思考技能,澄	部份的決策與批			的自我觀。
			清迷思。	判技能。			
第二週	第1單元身體密	3	【第2章身體數字	1a-IV-2 分析個人	Aa-IV-1 生長發育	1. 口頭評量	【生涯規劃教育】
09/07-0913	碼面面觀		大解密】	與群體健康的影	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		1. 分析與理解	響因素。	策略。		生涯決定的策略。
	大解密		BMI、腰臀比、體	1a-Ⅳ-3 評估內在	Ea-IV-4 正向的身		涯 J13 培養生涯規
	第3章成為更好		脂肪等資訊及意	與外在的行為對	體意象與體重控制		劃及執行的能力。
	的自己		義,以便自我檢	健康造成的衝擊	計畫。		
			視有無過輕或過	與風險。	Eb-IV-1 媒體與廣		
			重。	1a-Ⅳ-4 理解促進	告中健康消費資訊		
			2. 理解過重或過	健康生活的策	的辨識策略。		
			輕對健康造成的	略、資源與規	Fa-IV-1 自我認同		
			衝擊與風險,進	範。	與自我實現。		
			一步思考體重控	1b-Ⅳ-4 提出健康	Fb-IV-1 全人健康		
			制的重要性。	自主管理的行動	概念與健康生活型		
				策略。	態。		

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

C3-1 領域字音跃	庄(两正/印						
			【第3章成為更好	2a-IV-2 自主思考			
			的自己】	健康問題所造成			
			3. 能於認同自我	的威脅感與嚴重			
			形象後,理性分	性。			
			析體重控制行動	2a-Ⅳ-3 深切體會			
			意圖。	健康行動的自覺			
			4. 能運用適切的	利益與障礙。			
			健康資訊、調整	2b-Ⅳ-2 樂於實踐			
			生活作息、健康	健康促進的生活			
			飲食和規律運	型態。			
			動,在健康生活	3b-IV-1 熟悉各種			
			型態的範疇中擬	自我調適技能。			
			定體重控制行動	4a-IV-1 運用適			
			策略。	切的健康資訊、			
			5. 能提出適合自	產品與服務,擬			
			己自主健康管理	定健康行動策			
			的體重控制行動	略。			
			策略,實踐健康				
			生活型態。				
第三週	第1單元身體密	3	【第3章成為更好	1a-IV-2 分析個人	Ea-IV-3 從生態、	1. 口頭評量	【生涯規劃教育】
09/14-09/20	碼面面觀		的自己】	與群體健康的影	媒體與保健觀點看	2. 紙筆評量	涯 J13 培養生涯規
	第2單元飲食消		1. 能於認同自我	響因素。	飲食趨勢。		劃及執行的能力。
	費新趨勢		形象後,理性分	la-IV-3 評估內在	Ea-IV-4 正向的身		【閱讀素養教育】
	第3章成為更好		析體重控制行動	與外在的行為對	體意象與體重控制		閱 J7 小心求證資
	的自己		意圖。	健康造成的衝擊	計畫。		訊來源,判讀文本
	第1章健康飲食		2. 能運用適切的	與風險。	Eb-IV-1 媒體與廣		知識的正確性。
	趨勢		健康資訊、調整	la-IV-4 理解促進	告中健康消費資訊		
			生活作息、健康	健康生活的策	的辨識策略。		
			飲食和規律運	略、資源與規	Fa-IV-1 自我認同		
			動,在健康生活	範。	與自我實現。		
			型態的範疇中擬				

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

	-						
			定體重控制行動	1b-IV-4 提出健康	Fb-IV-1 全人健康		
			策略。	自主管理的行動	概念與健康生活型		
			3. 能提出適合自	策略。	態。		
			己自主健康管理	2a-Ⅳ-3 深切體會	Fb-IV-2 健康狀態		
			的體重控制行動	健康行動的自覺	影響因素分析與不		
			策略,實踐健康	利益與障礙。	同性別者平均餘命		
			生活型態。	2b-IV-2 樂於實踐	健康指標的改善策		
			【第1章健康飲食	健康促進的生活	略。		
			趨勢】	型態。			
			4. 了解臺灣飲食	3b-Ⅳ-1 熟悉各種			
			趨勢變動的可能	自我調適技能。			
			因素。	4a-Ⅳ-1 運用適			
			5. 分析現今臺灣	切的健康資訊、			
			外食、傳統食補	產品與服務,擬			
			及保健食品對健	定健康行動策			
			康的影響,並介	略。			
			紹健康食品應有				
			之相關標示,以				
			及選購技巧。				
第四週	第2單元飲食消	3	【第1章健康飲食	1a-IV-2 分析個人	Aa-IV-1 生長發育	1. 口頭評量	【閱讀素養教育】
09/21-09/27	費新趨勢		趨勢】	與群體健康的影	的自我評估與因應	2. 紙筆評量	閱 J7 小心求證資訊
	第1章健康飲食		1. 了解臺灣飲食	響因素。	策略。		來源,判讀文本知
	趨勢		趨勢變動的可能	1a-IV-3 評估內在	Ea-IV-3 從生態、		識的正確性。
	第2章「食」事		因素。	與外在的行為對	媒體與保健觀點看		【生命教育】
	求「識」		2. 分析現今臺灣	健康造成的衝擊	飲食趨勢。		生 J5 覺察生活中
			外食、傳統食補	與風險。	Eb-IV-1 媒體與廣		的各種迷思,在生
			及保健食品對健	1a-Ⅳ-4 理解促進	告中健康消費資訊		活作息、健康促
			康的影響,並介		的辨識策略。		進、飲食運動、休
			紹健康食品應有	略、資源與規	Eb-IV-3 健康消費		閒娛樂、人我關係
			之相關標示,以	範。	問題的解決策略與		等課題上進行價值
			及選購技巧。		社會關懷。		思辨,尋求解決之
					Fb-IV-2 健康狀態		道。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

7,7,7	工(四91年/日1 <u>年</u>			01 777 0 22 12 23 23	可加一十二十二		
			【第2章「食」事	2b-IV-2 樂於實踐			
			求「識」】	健康促進的生活	同性別者平均餘命		
			3. 知曉如何辨識	型態。	健康指標的改善策		
			消費資訊以選購	3b-IV-3 熟悉大部	略。		
			合適的健康產	份的決策與批判			
			品,並力行於生	技能。			
			活中。	4a-IV-1 運用適			
			4. 了解消費者的	切的健康資訊、			
			權益與應盡的義	產品與服務,擬			
			務,成為理性、	定健康行動策			
			健康的消費者。	略。			
第五週	第2單元飲食消	3	【第2章「食」事	1a-IV-2 分析個人	Aa-IV-1 生長發育	1. 口頭評量	【生命教育】
09/28-10/04	費新趨勢		求「識」】	與群體健康的影	的自我評估與因應	2. 紙筆評量	生 J2 探討完整的人
	第3單元快樂人		1. 知曉如何辨識	響因素。	策略。		的各個面向,包括
	生開步走		消費資訊以選購	1a-IV-3 評估內在	Eb-IV-1 媒體與廣		身體與心理、理性
	第2章「食」事		合適的健康產	與外在的行為對	告中健康消費資訊		與感性、自由與命
	求「識」		品,並力行於生	健康造成的衝擊	的辨識策略。		定、境遇與嚮往,
	第1章與情緒過		活中。	與風險。	Eb-IV-3 健康消費		理解人的主體能動
	招		2. 了解消費者的	1a-IV-4 理解促進	問題的解決策略與		性,培養適切的自
			權益與應盡的義	健康生活的策	社會關懷。		我觀。
			務,成為理性、	略、資源與規	Fa-IV-1 自我認同		生 J5 覺察生活中的
			健康的消費者。	範。	與自我實現。		各種迷思,在生活
			【第1章與情緒過	2a-IV-2 自主思考	Fa-Ⅳ-4 情緒與壓		作息、健康促進、
			招】	健康問題所造成	力因應與調適的方		飲食運動、休閒娱
			3. 能分析不同情	的威脅感與嚴重	案。		樂、人我關係等課
			境下,情緒的產	性。	Fb-Ⅳ-2 健康狀態		題上進行價值思
			生與變化。	3b-IV-1 熟悉各種	影響因素分析與不		辨,尋求解決之
			4. 能意識到情緒	自我調適技能。	同性別者平均餘命		道。
			可能影響行為表	3b-IV-3 熟悉大部	健康指標的改善策		【閱讀素養教育】
			現。	份的決策與批判	略。		閱 J7 小心求證資
			5. 熟悉情緒調適	技能。			訊來源,判讀文本
			技能,並能運用				知識的正確性。
				1		ı	

C3-1 领域字音跃	工(時) 正/日 三						
			其調適個人身	4a-IV-1 運用適切			
			<i>心</i> 。	的健康資訊、產			
			6. 面對不同的情	品與服務,擬定			
			緒,能善用調適	健康行動策略。			
			情緒的方法,以	4a-Ⅳ-2 自我監			
			做出適宜的反	督、增強個人促			
			應。	進健康的行動,			
				並反省修正。			
第六週	第3單元快樂人	3	【第2章與壓力同	1a-IV-2 分析個人	Fa-IV-1 自我認同	1. 口頭評量	【生命教育】
10/05-10/11	生開步走		行】	與群體健康的影	與自我實現。	2. 紙筆評量	生 J2 探討完整的人
第一次評量週	第2章與壓力同		1. 分析生活中造	響因素。	Fa-Ⅳ-4 情緒與壓		的各個面向,包括
	行		成壓力來源的因	1a-Ⅳ-3 評估內在	力因應與調適的方		身體與心理、理性
	第3章身心健康		素。	與外在的行為對	案。		與感性、自由與命
	不迷惘		2. 能自主思考壓	健康造成的衝擊	Fa-IV-5 心理健康		定、境遇與嚮往,
			力對健康造成的	與風險。	的促進方法與異常		理解人的主體能動
			影響。	2a-IV-2 自主思考	行為的預防方法。		性,培養適切的自
			3. 能運用抗壓能	健康問題所造成			我觀。
			力技能,自我調	的威脅感與嚴重			【人權教育】
			適紓解壓力。	性。			人 J6 正視社會中
			4. 能根據不同的	3b-IV-1 熟悉各種			的各種歧視,並採
			壓力源,調整修	自我調適技能。			取行動來關懷與保
			正個人的抗壓方	3b-Ⅳ-2 熟悉各種			護弱勢。
			法。	人際溝通互動技			
			【第3章身心健康	能。			
			不迷惘】	4a-Ⅳ-1 運用適切			
			5. 認識青少年常	的健康資訊、產			
			見的異常行為,	品與服務,擬定			
			並經由自主思	健康行動策略。			
			考,能說出異常	4a-Ⅳ-2 自我監			
			行為造成的衝	督、增強個人促			
			擊。	進健康的行動,			
				並反省修正。			

C5-1 領 學 智 課 作	主(明正/印 里						_
			6. 能透過增強個				
			人心理來促進健				
			康,預防異常行				
			為的發生。				
			7. 針對異常行				
			為,對他人能有				
			同理心。				
			8. 針對異常行為				
			能尋求醫療協				
			助。				
第七週	第3單元快樂人	3	【第3章身心健康	1a-IV-3 評估內在	Cb-IV-3 奥林匹克	【第3章身心健康不迷	【人權教育】
10/12-10/18	生開步走		不迷惘】	與外在的行為對	運動會的精神。	惘】	人 J6 正視社會中的
	第4單元運動生		1. 認識青少年常	健康造成的衝擊	Fa-IV-4 情緒與壓	1. 口頭評量	各種歧視,並採取
	活		見的異常行為,	與風險。	力因應與調適的方	2. 紙筆評量	行動來關懷與保護
	第3章身心健康			2a-Ⅳ-2 自主思考	案。	【第 1 章五環運動力—	弱勢。
	不迷惘		考,能說出異常	健康問題所造成	Fa-Ⅳ-5 心理健康	奥林匹克教育】	【環境教育】
	第1章五環運動			的威脅感與嚴重	的促進方法與異常	3. 課堂觀察	環 J4 了解永續發展
	力—奥林匹克教		擊。	性。	行為的預防方法。	4. 口語問答	的意義(環境、社
	育		2. 能透過增強個	2c-Ⅳ-1 展現運動		5. 認知評量	會、與經濟的均衡
				禮節,具備運動		6. 運動行為計畫實踐表	發展)與原則。
			康,預防異常行	的道德思辨和實		7. 學習活動單	【生涯規劃教育】
			為的發生。	踐能力。		8. 技能實作	涯 J3 覺察自己的
			3. 針對異常行	2c-Ⅳ-2 表現利他			能力與興趣。
				合群的態度,與			
			同理心。	他人理性溝通與			
			4. 針對異常行為	和諧互動。			
			能尋求醫療協	2c-Ⅳ-3 表現自信			
			助。	樂觀、勇於挑戰			
			【第1章五環運動				
			力—奥林匹克教	2d-Ⅳ-2 展現運動			
			育】	欣賞的技巧,體			
				驗生活的美感。			

5.能理解與林匹克教育	C5-1 领线字目标	工(10:11) 正						
神,並能實踐在 日常生活當中。 6.能理解與林匹克與永續發展, 並能自實生量。 7.能在日常生活當中。 7.能在日常生活當中。 6.能理规则。 7.能在日常生活當中。 6.與與為於 2.與與為不之 2.與與為不之 2. 是 3. 是 4.以一2. 自我監督 2. 是 4.以一2. 是 4.以一3. 是 5.是 6.是 6.是 6.是 6.是 6.是 6.是 6.是 6.是 6.是 6				5. 能理解奧林匹	3b-Ⅳ-2 熟悉各種			
日常生活當中。 6. 能理解臭林匹克與永續發展,並能在日常生活。當中實踐「愛珠」的理想。 7. 能在日常生活。中展現與林匹克與藥辦文化的與某學。 8. 能展現色等之態度內以進行和物質。 2. 是有式,並能和互享重之 數。 2. 是有式,並能和有互等。 2. 是於於有數學習過度。 9. 能欣賞遊賞發達的中與異的的學習機度。 10/19-10/25 第1 章五環運動,力一與林匹稅數 力一與林匹稅數 力一與林匹稅數 力一與林匹稅數 力一與林匹稅數				克相關知識與精	人際溝通互動技			
6.能理解與林匹 克與永續發展, 並能在日常生活 當中實踐「愛地球」的理想, 不, 在在日常生活 當中實踐「愛地球」的理想, 不, 在在日常生活, 中展現與林匹 內與美譽。 8.能展現與白容異之 態度, 以避行和時 清通, 並能和 互 指助指導, 發揮 團隊合作的學習 揭神, 並能介 新 對於批 戰、聖持不放棄 的學習態度, 以避行和 所				神,並能實踐在	能。			
克與永續發展, 並能在自常生活 當中實踐「愛地 在N-V-2 自我監 球」的理想。 7.能在日常生活 中展现與林化的力與美學。 8.能展现自答單 己並相互尊重之 態度,以避用民主方式進行和諧 溝通,並能常發 運動中力與美術 團隊合作的 樂習 精神。 9.能欣賞進實證				日常生活當中。	4a-Ⅳ-1 運用適切			
 並能在日常生活				6. 能理解奧林匹	的健康資訊、產			
當中實踐「愛地球」的理想。 7.能在日常生克,與藝術文化的力與美學。 8.能展現包容異之態度,以運用民生方式進行和諧溝通,並能相互尊重之態度,以避用民生方式進行和諧溝通,並能相互轉重於有權的人變動計畫,實際動中力與美的展現,培養自信樂觀、勇於挑、戰、堅持不放棄的學習態度。 第4單尾運動生 10/19-10/25 第1章五環運動 力一與林匹克教 力一與林匹克教 力一與林匹克教 力一與林匹克教 日常生活當中。 踐能力 的道德 更新自的 前德 对 1. 課堂觀察 [環境教育] 東 1 年 1 年 1 年 1 年 1 年 1 年 1 年 1 年 1 年 1				克與永續發展,	品與服務,擬定			
「京・ 中展現本 たっ 中展現 本 たっ 中展現 東 本 と				並能在日常生活	健康行動策略。			
7.能在日常生活中。				當中實踐「愛地	4a-Ⅳ-2 自我監			
中展現與林匹克 與藝術文化的力 與美學。 8. 能展現包容異 已並相互尊重之 態度,以運用民 主方式進行和諧 滿神。 9. 能欣賞並實踐 運動中力與美的 展現,培養自信 樂觀、男於挑 戰、堅持不放棄 的學習態度。 3 1. 能理解與林匹 克相關知識與精 神,並能實踐在 第1章五環運動 力—與林匹克数 「語言五環運動 力—與林匹克数 「語言五環運動 力—與林匹克数 「中展現與林匹克 人 経現、母於 長現、培養自信 樂觀、異於 育之相別知識與精 神,並能實踐在 日常生活當中。 「超節,具備運動 設能力。 「記述動會的精神。 「記述動會的精神。 「記述動學別態度」 「記述動會的精神。 「記述動學別態度」 「記述動會的精神。 「記述動學別態度」 「記述動會的精神。 「記述動會的表演(環境、社 會、與經濟的均衡				球」的理想。	督、增強個人促			
異奏術文化的力 與美學。				7. 能在日常生活	進健康的行動,			
第4 單元運動生 3				中展現奧林匹克	並反省修正。			
8. 能展現包容異己並相互尊重之態度,以運用民主方式進行和諧溝通,並能相互協助指導,發揮團隊合作的學習精神。 9. 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、學持不放棄的學習態度。 10/19-10/25 活				與藝術文化的力	4d-Ⅳ-2 執行個			
D 並相互尊重之態度,以運用民主方式進行和諧溝通,並能相互協助指導,發揮團隊合作的學習精神。 9.能欣賞並實踐運動中內與美的展現,培養自信樂觀、勇於挑戰、堅持不放棄的學習態度。 10/19-10/25 活				與美學。	人運動計畫,實			
第八週 10/19-10/25 第 4 單元運動生 第 1 章五環運動 力—與林匹克教 3 1.能理解與林匹 克相關知識與精神。並能實踐在 時期、更持不放棄的學習態度。 2c-IV-1 展現運動 禮節,具備運動 的道德思辨和實 政能力。 Cb-IV-3 與林匹克 運動會的精神。 1.課堂觀察 2.口語問答 3.認知評量 4.運動行為計畫實踐表 會、與經濟的均衡				8. 能展現包容異	際參與身體活			
主方式進行和諧 溝通,並能相互 協助指導,發揮 團隊合作的學習 精神。 9.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。 第八週 10/19-10/25 活 第1章五環運動 力—與林匹克教 3 1.能理解與林匹 克相關知識與精 神,並能實踐在 日常生活當中。 2C-IV-1 展現運動 的道德思辨和實 或動會的精神。 2C-IV-3 與林匹克 運動會的精神。 3.認知評量 4.運動行為計畫實踐表 會、與經濟的均衡				己並相互尊重之	動。			
第八週 第 4 單元運動生 10/19-10/25 3 1. 能理解與林匹克相關知識與精神。 2c-IV-1 展現運動 禮節,具備運動 的道德思辨和實 功一與林匹克教 力一與林匹克教 力一與林匹克教 力一與林匹克教 力一與林匹克教 力一與林匹克教 力。 1. 能理解與林匹克教 的道德思辨和實 践能力。 1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 認知評量 4. 運動行為計畫實踐表 的意義(環境、社會、與經濟的均衡				態度,以運用民				
協助指導,發揮 團隊合作的學習 精神。 9.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。 3 1.能理解與林匹 之C-IV-1 展現運動 方一與林匹克教 方一與林匹克教 有常生活當中。 2C-IV-1 展現運動 方一與林匹克教 自能理解與林匹 之中IV-3 與林匹克 這動會的精神。 2D-IV-3 與林匹克 運動會的精神。 2D-IV-3 與林匹克 運動會的精神。 2D-IV-3 與林匹克 運動會的精神。 2D-IV-3 與林匹克 2D-IV-3 與林匹克 3.認知評量 4.運動行為計畫實踐表 6、與經濟的均衡				主方式進行和諧				
関係合作的學習 精神。 9.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 4 單元運動生 7 10/19-10/25 7 活 第 1 章五環運動 力—與林匹克教 7 第 4 單元運動生 7 7 7 8 8 8 8 8 9 8 1.能理解與林匹 克相關知識與精 神,並能實踐在 日常生活當中。 8 8 9 2c-IV-1 展現運動 神,並能實踐在 日常生活當中。 8 8 9 8 1. 能理解與林匹 克相關知識與精 神,並能實踐在 日常生活當中。 8 9 1. 能理解與林匹 克相關知識與精 神,並能實踐在 日常生活當中。 9 1. 能理解到 1. 能理解到 2c-IV-1 展現運動 6 8 8 4 8 8 8 9 8 9 9 9 9 9 9 9 9				溝通,並能相互				
精神。				協助指導,發揮				
第八週 10/19-10/25 第 4 單元運動生 活				團隊合作的學習				
 第八週 第4單元運動生 3 1.能理解與林匹 2c-IV-1 展現運動 禮節,具備運動 的道德思辨和實 10/19-10/25 第1章五環運動 カー奥林匹克教 1 に需要 (2c-IV-1) 展現運動 神,並能實踐在 的道德思辨和實 的道德思辨和實 日常生活當中。 2 に同語問答 (3) 説知評量 (3) 説知評量 (4) 運動行為計畫實踐表 (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4)				精神。				
展現,培養自信 樂觀、勇於挑 戰、堅持不放棄 的學習態度。 3 1. 能理解奧林匹 克相關知識與精 第1章五環運動 力—奧林匹克教 3 2c-IV-1 展現運動 党相關知識與精 神,並能實踐在 日常生活當中。 3 2c-IV-1 展現運動				9. 能欣賞並實踐				
 祭觀、勇於挑 戦、堅持不放棄的學習態度。 第 4 單元運動生 3 1. 能理解奥林匹 克相關知識與精 禮節,具備運動 (10/19-10/25) 活 方相關知識與精 禮節,具備運動 的道徳思辨和實 力—奥林匹克教 日常生活當中。 段能力。 祭觀、勇於挑 戦、堅持不放棄的學習態度。 第 4 單元運動生 3 1. 能理解奥林匹 克相關知識與精 禮節,具備運動 運動會的精神。 1. 課堂觀察 2. 口語問答 2. 口語問答 3. 認知評量 的意義(環境、社會、與經濟的均衡 				運動中力與美的				
第八週 10/19-10/25第4單元運動生 5日 10/19-10/253 5日 10/19-10/251.能理解奧林匹 5月相關知識與精 6月期知識與精 6月間的 6				展現,培養自信				
第 4 單元運動生 3 1. 能理解奥林匹 2c-IV-1 展現運動 2c-IV-3 奥林匹克 1. 課堂觀察 1. 能理解奥林匹 2c-IV-1 展現運動 2. 口語問答 2. 口語問答 3. 認知評量 1. 記知評量 1. 記知評量 1. 記述的言義(環境、社力—奥林匹克教 1. 常生活當中。 2. 口語問答 3. 認知評量 3. 認知評量 4. 運動行為計畫實踐表 6、與經濟的均衡				樂觀、勇於挑				
第4單元運動生 3 1. 能理解奥林匹 2c-IV-1 展現運動 Cb-IV-3 奥林匹克 1. 課堂觀察 2. 口語問答 2. 口語問答 3. 認知評量 的意義(環境、社 カー奥林匹克教 日常生活當中。 践能力。 4. 運動行為計畫實踐表 會、與經濟的均衡				戰、堅持不放棄				
10/19-10/25 活 克相關知識與精 禮節,具備運動 運動會的精神。 2. 口語問答 環 J4 了解永續發展 的道德思辨和實 的意義(環境、社 力—與林匹克教 日常生活當中。 10/19-10/25 活 2. 口語問答 3. 認知評量 的意義(環境、社 全 2. 包含的特种。 2. 口語問答 3. 認知評量 的意義(環境、社 4. 運動行為計畫實踐表 會、與經濟的均衡				的學習態度。				
第1章五環運動 神,並能實踐在 的道德思辨和實 力—與林匹克教 3.認知評量 的意義(環境、社 4.運動行為計畫實踐表 會、與經濟的均衡	., -	· ·	3	1. 能理解奥林匹	2c-Ⅳ-1 展現運動	Cb-IV-3 奥林匹克	1. 課堂觀察	
力—奧林匹克教 日常生活當中。 踐能力。 4. 運動行為計畫實踐表 會、與經濟的均衡	10/19-10/25				, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	運動會的精神。	·	
				神,並能實踐在	的道德思辨和實		3. 認知評量	
育				日常生活當中。	踐能力。			
A		育					5. 學習活動單	發展)與原則。

	Г					I	
			2. 能理解奧林匹			6. 技能實作	【生涯規劃教育】
			克與永續發展,	合群的態度,與			涯 J3 覺察自己的
			並能在日常生活	他人理性溝通與			能力與興趣。
			當中實踐「愛地	和諧互動。			
			球」的理想。	2c-Ⅳ-3 表現自信			
			3. 能在日常生活	樂觀、勇於挑戰			
			中展現奧林匹克	的學習態度。			
			與藝術文化的力	2d-IV-2 展現運動			
			與美學。	欣賞的技巧,體			
			4. 能展現包容異	驗生活的美感。			
			己並相互尊重之	4d-IV-2 執行個			
			態度,以運用民	人運動計畫,實			
			主方式進行和諧	際參與身體活			
			溝通,並能相互	動。			
			協助指導,發揮				
			團隊合作的學習				
			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。				
第九週	第4單元運動生	3	1. 透過體適能相	1c-IV-1 了解各項	Ab-IV-1 體適能促	1. 課堂觀察	【生涯規劃教育】
10/26-11/01	活		關知識與技能原	運動基礎原理和	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	規則。	法。	3. 技能實作	劃及執行的能力。
	規律新生活—體		體能力,反思並	1d-IV-1 了解各項	Ab-IV-2 體適能運	4. 認知評量	
	適能計畫擬定與		結合個人生活,	運動技能原理。	動處方基礎設計原	5. 運動行為計畫實踐表	
	執行		擬定屬於自己的	2c-Ⅳ-3 表現自信	則。	6. 學習活動單	
			體 適能計畫,並	樂觀、勇於挑戰	Bc-IV-2 終身運動		
			且在日常生活中	的學習態度。	計畫的擬定原則。		
			規律的執行。				

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

			2. 能正確做到深	3c-Ⅳ-1 表現局部			
			蹲、平板撐、俄	或全身性的身體			
			羅斯式扭轉、上	控制能力,發展			
			犬式及嬰兒式等	專項運動技能。			
			動作,手腳並用	3d-IV-3 應用思考			
			以提升全身性之	與分析能力,解			
			肌力、柔軟度與	決運動情境的問			
			協調性之體適	題。			
			能。	4c-IV-2 分析並評			
			3. 能具備堅持不	估個人的體適能			
			放棄、守紀律之	與運動技能,修			
			運動精神。	正個人的運動計			
			4. 能相互尊重,	畫。			
			以民主方式和諧	4c-Ⅳ-3 規劃提升			
			溝通,並相互協	體適能與運動技			
			助指導,發揮個	能的運動計畫。			
			人差異化的團隊	4d-IV-2 執行個人			
			合作學習精神。	運動計畫,實際			
			5. 能欣賞並實踐	參與身體活動。			
			運動中力與美的	4d-IV-3 執行提			
			展現,培養自信	升體適能的身體			
			樂觀、勇於挑戰	活動。			
			的學習態度。				
第十週	第4單元運動生	3	【第2章打造健康		Ab-IV-1 體適能促	【第2章打造健康規律	【生涯規劃教育】
11/02-11/08	活			運動基礎原理和	進策略與活動方	新生活—體適能計畫擬	涯 J13 培養生涯規
	第2章打造健康		適能計畫擬定與		法。	定與執行】	劃及執行的能力。
	規律新生活—體		執行】	1c-IV-3 了解身體	Ab-IV-2 體適能運	1. 課堂觀察	【品德教育】
	適能計畫擬定與		1. 透過體適能相		動處方基礎設計原	2. 口語問答	品 J1 溝通合作與和
	執行		關知識與技能原		則。	3. 技能實作	諧人際關係。
	第3章有氧嗨起		理,評估自我身	1d-IV-1 了解各項	Bc-IV-2 終身運動	4. 認知評量	品 J2 重視群體規
	來—有氧舞蹈		體能力, 反思並	運動技能原理。	計畫的擬定原則。	5. 運動行為計畫實踐表	範與榮譽。
			結合個人生活,		Ib-IV-1 自由創作	6. 學習活動單	

擬定屬於自己的	2c-Ⅳ-1 展現運動	舞蹈。	【第 3 章有氧嗨起來—	
體適能計畫,並	禮節,具備運動		有氧舞蹈】	
且在日常生活中	的道德思辨和實		7. 課堂觀察	
規律的執行。	踐能力。		8. 口語問答	
2. 能正確做到深	2c-Ⅳ-2 表現利他		9. 技能實作	
蹲、平板撐、俄	合群的態度,與		10. 學習活動單	
羅斯式扭轉、上	他人理性溝通與			
犬式及嬰兒式等	和諧互動。			
動作,手腳並用	2c-Ⅳ-3 表現自信			
以提升全身性之	樂觀、勇於挑戰			
肌力、柔軟度與	的學習態度。			
協調性之體適	2d-IV-2 展現運動			
能。	欣賞的技巧,體			
3. 能具備堅持不	驗生活的美感。			
放棄、守紀律之	3c-IV-1 表現局部			
運動精神。	或全身性的身體			
4. 能相互尊重,	控制能力,發展			
以民主方式和諧	專項運動技能。			
溝通,並相互協	3c-Ⅳ-2 發展動作			
助指導,發揮個	創作和展演的技			
人差異化的團隊	巧,展現個人運			
合作學習精神。	動潛能。			
5. 能欣賞並實踐	3d-IV-3 應用思考			
運動中力與美的	與分析能力,解			
展現,培養自信	決運動情境的問			
樂觀、勇於挑戰	題。			
的學習態度。	4c-IV-1 分析並善			
【第3章有氧嗨起	用運動相關之科			
來—有氧舞蹈】	技、資訊、媒			
6. 了解基本的有	體、產品與服			
氧舞蹈,以及階	務。			
梯有氧和拳擊有				

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

	至(神金/川 重						
			氧的動作要領與	4c-IV-2 分析並評			
			練習方法。	估個人的體適能			
			7. 學習運用資	與運動技能,修			
			訊,增進基本的	正個人的運動計			
			有氧舞蹈、階梯	畫。			
			有氧與拳擊有氧	4c-Ⅳ-3 規劃提升			
			的技能。	體適能與運動技			
			8. 培養尊重他人	能的運動計畫。			
			及互助合作的精	4d-Ⅳ-2 執行個人			
			神。	運動計畫,實際			
			9. 培養積極參與	參與身體活動。			
			的態度,勇於表	4d-Ⅳ-3 執行提			
			現自己的舞姿。	升體適能的身體			
			10. 經常跳有氧舞	活動。			
			蹈,強化身體,				
			擁有健康體適				
			能。				
第十一週	第4單元運動生	3	【第3章有氧嗨起	1c-IV-1 了解各項	Ab-IV-1 體適能促	【第3章有氧嗨起來—	【品德教育】
11/09-11/15	活		來有氧舞蹈】	運動基礎原理和	進策略與活動方	有氧舞蹈】	品 J1 溝通合作與和
	第5單元神來之		1. 了解基本的有	規則。	法。	1. 課堂觀察	諧人際關係。
	手		氧舞蹈,以及階	1c-Ⅳ-2 評估運動	Ab-IV-2 體適能運	2. 口語問答	品 J2 重視群體規
	第3章有氧嗨起		梯有氧和拳擊有	風險,維護安全	動處方基礎設計原	3. 技能實作	範與榮譽。
	來—有氧舞蹈		氧的動作要領與	的運動情境。	則。	4. 學習活動單	
	第1章一擲定江		練習方法。	1c-Ⅳ-3 了解身體	Cb-IV-2 各項運動	【第1章一擲定江山—	
	山—投擲		2. 學習運用資	發展與動作發展	設施的安全使用規	投擲】	
			訊,增進基本的	的關係。	定。	1. 課堂觀察	
			有氧舞蹈、階梯	1d-IV-1 了解各項	Ga-IV-1 跑、跳與	2. 口語問答	
			有氧與拳擊有氧		推擲的基本技巧。	3. 技能實作	
			的技能。	1d-IV-2 反思自己	Ib-IV-1 自由創作	4. 學習活動單	
			3. 培養尊重他人	的運動技能。	舞蹈。	5. 互評表	
			及互助合作的精			6. 認知測驗卷	
			神。				

4. 培養積極參與	ld-IV-3 應用運動	
的態度,勇於表	比賽的各項策	
現自己的舞姿。	咯。	
5. 經常跳有氧舞	2c-IV-1 展現運動	
蹈,強化身體,	禮節,具備運動	
擁有健康體適	的道德思辨和實	
能。	琖能力。	
【第1章一擲定江	2c-IV-2 表現利他	
山—投擲】	合群的態度,與	
6. 了解並學會標	他人理性溝通與	
槍及鉛球的動作	和諧互動。	
要領。	2c-IV-3 表現自信	
7 養成積極參與的	樂觀、勇於挑戰	
態度,並集中注	的學習態度。	
意力,隨時注意	2d-IV-2 展現運動	
周遭環境安全。	欣賞的技巧,體	
8. 培養尊重他人	驗生活的美感。	
及團隊合作的精	Bc-IV-1 表現局部 │	
神。	或全身性的身體	
	控制能力,發展	
	專項運動技能。	
	Bc-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	
	咯。	
	3d-IV-2 運用運動	
	比賽中的各種策	
	咯。	

1			T			I	,
				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。			
				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-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。			
第十二週	第5單元神來之	3	1. 了解並學會標	1c-IV-1 了解各項	Ab-IV-1 體適能促	1. 課堂觀察	【品德教育】
11/16-11/22	手		槍及鉛球的動作	運動基礎原理和	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。	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 評估運動	Cb-IV-2 各項運動	4. 學習活動單	
			的態度,並集中	風險,維護安全	設施的安全使用規	5. 互評表	
			注意力,隨時注	的運動情境。	定。	6. 認知測驗卷	

意用達環 安 3. 培養尊重他人 及関隊合作的結 神。 1d IV 1 了解各項 運動技能原理。 1d-IV-2 及思信 的運動技能 。 1d-IV-3 應用運動 比較 高 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 療規,與 和谐互動。 2c-IV-1 表現局 療験, 3c-IV-1 表現局 (中)、發展 專項運動技能, 3d-IV-1 避用運動 比較 略。 3d-IV-2 運用運動 比較 略。 3d-IV-2 週用運動 比較 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 分析並等 用運動相間之,解	C5-1 視 域字 首				
Id-IV-2 反思自己的運動技能。 Id-IV-3 應用運動 比賽 的 6 Id-IV-3 應用運動 比賽 的 6 Id-IV-3 應用運動 此賽 的 6 Id-IV-3 應用運動 此賽 的 6 Id-IV-3 表現利他 合群的應應 與 他人理性溝通與 和踏至3 %。 20-IV-3 表現自信 樂觀、勇然, 國人 IV-3 應用 應動 達制能力,發展 專項運動技能。 3d-IV-1 運用運動 技術的 學習 策略。 3d-IV-1 運用運動 技術的 學習 策略。 3d-IV-1 運用運動 比賽中的 8 IV-2 運用運動 比賽中的 7 IV-2 應用運動 比賽中的 7 IV-3 應用 8 IV-3 應用 9 IV-3 應用 8 IV-3 E-3 E-3 E-3 E-3 E-3 E-3 E-3 E-3 E-3 E		意周遭環境安	1d-IV-1 了解各項	Ga-IV-1 跑、跳與	
及國際合作的結 神。 Id IV 3 應用運動 比赛的各項類策 2 C IV 2 表現利他 合群的態度,與 和谐互動。 2 C IV 3 表現自信 樂觀、勇夾挑。 的學習態度、通信 樂觀、勇夾挑。 對學可運動技能。 3 C IV 1 使身性的發展 專項運動技能。 3 d IV 2 逐用運動 技術的 略。 3 d IV 2 逐用運動 比賽中的各種策 略。 3 d IV 3 應用 思考 與分析於 第 1		全。	運動技能原理。	推擲的基本技巧。	
神。 Id-IV-3 應用運動 比賽。 各項策 略。 2c-IV-2 表現利他 合群的態度,與 和語互動。 2c-IV-3 表現自信 樂館 過少 別態度。 3c-IV-1 表現局部 或全身性的,發展 專項運動技能,運動 技術,的學策 略。 3d-IV-1 運用運動 比賽中的各種策 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 分析並等 用運動和關之科		3. 培養尊重他人	1d-IV-2 反思自己		
比奪的各項策略。 2c-IV-2表現利他合作與性為與與人物的學習數度,與與人人理性為與和語四數。 2c-IV-3表現自作樂觀、對於挑戰的學習態度,與為都數之對,以為一IV-1 表現為都數之數,可以是一IV-1 逐動,也不可以是一IV-1 逐動,也不可以是一IV-1 逐步,以此一定是一IV-2 逐步,以此一定是一IV-3 應用思考與以對所提高,以此一IV-3 應用思考與以對所提高,以此一IV-3 應用思考與以對所提高,以此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		及團隊合作的精	的運動技能。		
略-IV-2表現利他 合料的性漢 連與 和谐互動。 2c-IV-3表現自信 樂觀 對應 與 和谐互動。 2c-IV-3表現自信 樂觀 對應 數		神。	1d-IV-3 應用運動		
2c-IV-2表現利他合料的與應應與與他人理性滿與與他人理性滿與與和語型動。 2c-IV-3表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度, 3c-IV-1表現局部或全身能够,發展專項運動技能, 3d-IV-1運動技術的學習策略。 3d-IV-2運用運動性。 3d-IV-2運用種類。 3d-IV-3應用思考與分析能力,解決運動情境的問題。 4c-IV-1分析並養用運動相關之科			比賽的各項策		
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,發展專項運動技術。 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			略。		
他人理性溝通與和潜互動。 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從動徒為,發展專項運動技能。。 3d-IV-1運期運動後術的學習策略。 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			2c-IV-2 表現利他		
和諧互動。 2c-IV-3表現自信樂觀、動於挑戰的學習態度。 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			合群的態度,與		
2c-IV-3表現自信樂觀、對於挑戰的學習態度。 3c-IV-1表現局部或全身性的身發展專項運動技能。 3d-IV-1運用運動技能。 3d-IV-2運用運動比衡。 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			他人理性溝通與		
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。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科			和諧互動。		
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			2c-IV-3 表現自信		
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 比略中的各種策略。 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			樂觀、勇於挑戰		
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			的學習態度。		
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			3c-Ⅳ-1 表現局部		
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			或全身性的身體		
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			控制能力,發展		
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			專項運動技能。		
略。 $3d-IV-2 運用運動 比賽中的各種策 略。 3d-IV-3 應用思考 與分析能力,解 決運動情境的問題。 4c-IV-1 分析並善 用運動相關之科$			3d-IV-1 運用運動		
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			技術的學習策		
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			略。		
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			3d-IV-2 運用運動		
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			比賽中的各種策		
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			略。		
決運動情境的問題。 4c-IV-1 分析並善 用運動相關之科			3d-IV-3 應用思考		
題。 4c-IV-1 分析並善 用運動相關之科			與分析能力,解		
4c-IV-1 分析並善用運動相關之科			決運動情境的問		
用運動相關之科			題。		
			4c-IV-1 分析並善		
			用運動相關之科		
			技、資訊、媒		

C3-1 视域字音訊	工(時上/口 트						
				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。			
				4d-Ⅳ-1 發展適合			
				個人之專項運動			
				4d-IV-3 執行提			
				升體適能的身體			
				活動。			
第十三週	第5單元神來之	3	1. 能了解保齡球	1c-IV-1 了解各項	Hc-IV-1 標的性球	1. 課堂觀察	【家庭教育】
11/23-11/29	手		運動的基礎原理			2. 口語問答	家 J5 了解與家人
第二次評量週	第2章滾球趣—		與規則,並評估		團隊戰術。	3. 認知評量	溝通互動及相互支
	保齡球		自我身體能力,	1d-IV-1 了解各項		4. 技能實作	持的適切方式。
			表現個人動作技			5. 運動行為計畫實踐表	
			術與應用策略,			6. 任務單	
			•	禮節,具備運動			
				的道德思辨和實			
			持續精進自我身				
			心表現,展現運				
			動潛能。	合群的態度,與			
				他人理性溝通與			
			運動的知識、技				
			能原理與應用策				
				欣賞的技巧,體			
			統性的全方位思				
			考作為,應用適	· · ·			
			當的策略,進而				
			完善的處理與解				
			決運動情境中的	專項運動技能。			
			問題。	7, 5-7, 12,70			
	1		1 . 4. 4				

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

			3. 能了解保齡球	3d-IV-3 應用思考			
			運動的相關禮	與分析能力,解			
			儀,並於活動中	決運動情境的問			
			展現運動禮節,	題。			
			具備運動的道德	4d-IV-2 執行個			
			思辨和實踐能	人運動計畫,實			
			力,以培養良好	際參與身體活			
			的公民意識。	動。			
			4. 能在保齡球相				
			關活動中展現自				
			信樂觀、勇於挑				
			戰,以及包容異				
			己、相互尊重的				
			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。				
第十四週	第5單元神來之	3	【第2章滾球趣—	1c-IV-1 了解各項	Hc-IV-1 標的性球	【第2章滾球趣—保齡	【家庭教育】
11/30-12/06	手		保齡球】	運動基礎原理和	類運動動作組合及	球】	家 J5 了解與家人溝
	第6單元球之有		1. 能了解保齡球	規則。	團隊戰術。	1. 課堂觀察	通互動及相互支持
	道		運動的基礎原理	1c-Ⅳ-2 評估運動	Hd-IV-1 守備/跑分	2. 口語問答	的適切方式。
	第2章滾球趣—		與規則,並評估	風險,維護安全	性球類運動動作組	3. 認知評量	【品德教育】
	保齡球		自我身體能力,	的運動情境。	合及團隊戰術。	4. 技能實作	品 J1 溝通合作與和
	第1章疾風勁壘		表現個人動作技	1d-IV-1 了解各項		5. 運動行為計畫實踐表	諧人際關係。
	棒壘球		術與應用策略,	運動技能原理。		6. 任務單	品 J2 重視群體規
			養成自發練習與	1d-IV-2 反思自己		【第 1 章疾風勁壘—棒	範與榮譽。
			實踐的習慣,以	的運動技能。		壘球】	
			持續精進自我身	2c-IV-1 展現運動		7. 課堂觀察	
			心表現,展現運	禮節,具備運動		8. 口語問答	
			動潛能。			9. 認知評量	

2. 能理解保斷	球的道德思辨和實	10. 技能實作	
運動的知識、	技 踐能力。	11. 學習活動單	
能原理與應用	策 2c-IV-2 表現利他		
略,採取整體	系 合群的態度,與		
統性的全方位	思 他人理性溝通與		
考作為,應用	適和諧互動。		
當的策略,進	而 2c-IV-3 表現自信		
完善的處理與	解樂觀、勇於挑戰		
決運動情境中	的的學習態度。		
問題。	2d-Ⅳ-2 展現運動		
3. 能了解保齒	球 欣賞的技巧,體		
運動的相關	禮 驗生活的美感。		
【 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人	中 3c-IV-1 表現局部		
展現運動禮節	, 或全身性的身體		
具備運動的道	德 控制能力,發展		
思辨和實踐	能 專項運動技能。		
 力,以培養良	好 3d-IV-1 運用運動		
的公民意識。	技術的學習策		
4. 能在保齡球			
欄活動中展現			
	挑 與分析能力,解		
	異 決運動情境的問		
	運 4d-IV-1 發展適合		
	行 個人之專項運動		
和諧溝通,相			
	揮 4d-IV-2 執行個		
團 隊合作的學			
精神。	際參與身體活		
【第1章疾風勁	7壘 動。		
─棒壘球】			

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

0,011	怪(調整)計畫						<u> </u>
			5. 能了解棒壘球				
			運動中跑壘的動				
			作技巧發展,以				
			及相關知識與技				
			能原理,並能反				
			思、發展學習策				
			略,以改善動作				
			技能。				
第十五週	第6單元球之有	3	【第1章疾風勁壘	1c-IV-1 了解各項	Bc-IV-1 簡易運動	【第 1 章疾風勁壘—棒	【品德教育】
12/07-12/13	道		─棒壘球】	運動基礎原理和	傷害的處理與風	壘球】	品 J1 溝通合作與和
	第1章疾風勁壘		1. 能了解棒壘球	規則。	險。	1. 課堂觀察	諧人際關係。
	—棒壘球		運動中跑壘的動	1c-Ⅳ-2 評估運動	Hb-IV-1 陣地攻守	2. 口語問答	品 J2 重視群體規範
	第2章鬥陣特攻		作技巧發展,以	風險,維護安全	性球類運動動作組	3. 認知評量	與榮譽。
	—籃球		及相關知識與技	的運動情境。	合及團隊戰術。	4. 技能實作	【人權教育】
			能原理,並能反	1d-Ⅳ-1 了解各項	Hd-IV-1 守備/跑分	5. 學習活動單	人 J3 探索各種利
			思、發展學習策	運動技能原理。	性球類運動動作組	【第2章鬥陣特攻—籃	益可能發生的衝
			略,以改善動作	1d-Ⅳ-2 反思自己	合及團隊戰術。	球】	突,並了解如何運
			技能。	的運動技能。		6. 課堂觀察	用民主審議方式及
			2. 能做出跑壘的	1d-IV-3 應用運動		7. 口語問答	正當的程序,以形
			各項動作技巧,	比賽的各項策		8. 技能實作	成公共規則,落實
			並學習運用於其	略。		9. 運動行為計畫實踐表	平等自由之保障。
			他運動項目或日	2c-Ⅳ-2 表現利他		10. 學習活動單	
			常生活中,保護	合群的態度,與			
			個人的人身安	他人理性溝通與			
			全。	和諧互動。			
			3. 藉由各式跑壘	2c-Ⅳ-3 表現自信			
			動作技巧,表現	樂觀、勇於挑戰			
			個人局部或全身	的學習態度。			
			性的身體控制能	2d-Ⅳ-2 展現運動			
			力,展現個人的	欣賞的技巧,體			
			運動潛能。	驗生活的美感。			

	4. 在壘指導員的	3c-Ⅳ-1 表現局部		
	指揮下進行比賽	或全身性的身體		
	時,具備戰術應	控制能力,發展		
	用與表現的能	專項運動技能。		
	力,同時培養良	•		
	力, 內 時 培食 良好人際關係與團			
		技術的學習策略。		
	隊合作精神。 【第 2 辛用時以上			
		3d-IV-2 運用運動		
	—籃球】	比賽中的各種策		
	5. 能學會籃球三			
	對三的進攻技術	·		
	應用於比賽或活	·		
	動中。	題。		
	6. 能了解課本介			
	·	體適能與運動技		
	發展與成因。	能的運動計畫。		
	7. 在活動中了解			
	個別能力的差異			
	性,學習積極溝			
	通、包容和接納			
	他人的想法。	升體適能的身體		
	8. 能遵守籃球規	活動。		
	則,以培養守			
	法、尊重他人和			
	團隊合作之精			
	神。			
	9. 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。			
•				

C5T 领域字目标	工(四)亚/口 亚						
			10. 能具備審美與				
			表現的能力,培				
			養賞析、建構和				
			分享的態度與能				
			力,進而有效精				
			進個人學習與挑				
			戰個人極限。				
第十六週	第6單元球之有	3	1. 能學會籃球三	1c-IV-1 了解各項	Bc-IV-1 簡易運動	1. 課堂觀察	【人權教育】
12/14-12/20	道		對三的進攻技術	運動基礎原理和	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	規則。	險。	3. 技能實作	益可能發生的衝
	│ ├─籃球		應用於比賽或活	1c-Ⅳ-2 評估運動	Hb-IV-1 陣地攻守	4. 運動行為計畫實踐表	突,並了解如何運
			動中。	風險,維護安全	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	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	ld-IV-1 了解各項			成公共規則,落實
			發展與成因。	運動技能原理。			平等自由之保障。
			3. 在活動中了解	1d-Ⅳ-2 反思自己			
			個別能力的差異	的運動技能。			
			性,學習積極溝	1d-Ⅳ-3 應用運動			
			通、包容和接納	比賽的各項策			
			他人的想法。	略。			
			4. 能遵守籃球規	2c-Ⅳ-2 表現利他			
			則,以培養守	合群的態度,與			
			法、尊重他人和	他人理性溝通與			
			團隊合作之精	和諧互動。			
			神。	2c-IV-3 表現自信			
			5. 養成積極參與	樂觀、勇於挑戰			
			的態度,並集中	的學習態度。			
			注意力,隨時注	2d-IV-2 展現運動			
			意周遭環境安	欣賞的技巧,體			
			全。	驗生活的美感。			
			6. 能具備審美與	3c-Ⅳ-1 表現局部			
			表現的能力,培	或全身性的身體			
	1			1			

C5-1 领域字目录	工(1) (1) (1)						
			養賞析、建構和	控制能力,發展			
			分享的態度與能	專項運動技能。			
			力,進而有效精	3d-IV-1 運用運動			
			進個人學習與挑	技術的學習策			
			戰個人極限。	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。			
第十七週	第6單元球之有	3	1. 了解排球的基	1c-IV-1 了解各項	Ha-IV-1 網/牆性球	1. 課堂觀察	【品德教育】
12/21-12/27	道			運動基礎原理和	類運動動作組合及	2. 口語問答	品 J1 溝通合作與和
	第3章防城如意		實際應用於比賽		團隊戰術。	3. 技能實作	諧人際關係。
	 排球		或活動中。	1d-IV-1 了解各項		4. 認知評量	品 J2 重視群體規
			2. 能認識排球規			5. 運動行為計畫實踐表	範與榮譽。
				2c-IV-2 表現利他		6. 學習活動單	1021211
			賞的能力。	合群的態度,與			
			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。	的學習態度。			
			4. 於比賽或活動	3c-IV-1 表現局部			
			中建立利他及合	或全身性的身體			
		l	1,22110,20	スエクエリク位			

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

			群的知能與態	控制能力,發展			
			度,培養合作與	專項運動技能。			
			互動的素養。	3d-IV-2 運用運			
				動比賽中的各種			
				策略。			
第十八週	第6單元球之有	3	【第3章防城如意		Ha-IV-1 網/牆性球		
12/28-01/03	道		─排球】	運動基礎原理和	類運動動作組合及	球】	品 J1 溝通合作與和
	第3章防城如意		1. 了解排球的基	規則。	團隊戰術。	1. 課堂觀察	諧人際關係。
	—排球		本防守技術,並	1c-IV-2 評估運動	Cb-IV-2 各項運動	2. 口語問答	品 J2 重視群體規範
	第4章手到擒來		實際應用於比賽	風險,維護安全	設施的安全使用規	3. 技能實作	與榮譽。
	—手球		或活動中。	的運動情境。	定。	4. 認知評量	【法治教育】
			2. 能認識排球規	1d-IV-1 了解各項	Cd-IV-1 户外休閒	5. 運動行為計畫實踐表	法 J1 探討平等。
			則,增加運動欣	運動技能原理。	運動綜合應用。	6. 學習活動單	
			賞的能力。	1d-IV-2 反思自己		【第 4 章手到擒來—手	
			3. 養成積極參與	的運動技能。		球】	
			的態度,並集中	2c-IV-1 展現運動		7. 課堂觀察	
			注意力,注意安	禮節,具備運動		8. 口語問答	
			全,避免運動傷	的道德思辨和實		9. 技能實作	
			害。	踐能力。		10. 學習活動單	
			4. 於比賽或活動	2c-IV-2 表現利他			
				合群的態度,與			
			群的知能與態				
			度,培養合作與				
			互動的素養。	2c-Ⅳ-3 表現自信			
				樂觀、勇於挑戰			
			─_手球】	的學習態度。			
			· · · =	2d-IV-1 了解運動			
			展現況。	在美學上的特質			
			6. 能了解傳接球				
			及射門的要領與				
			方法。	欣賞的技巧,體			
			77 10	版			
				"			

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

65 工资为于自然			1			T	
			7. 學會傳接球、	3c-IV-1 表現局部			
			跑動中傳接球及	或全身性的身體			
			三步射門的動作	控制能力,發展			
			技能。	專項運動技能。			
			8. 學習欣賞他人	3d-Ⅳ-1 運用運動			
			優點及能欣賞手	技術的學習策			
			球運動。	略。			
			9. 培養自我肯	3d-Ⅳ-2 運用運動			
			定、遵守規則規	比賽中的各種策			
			範、尊重他人及	略。			
			團隊合作之精	4c-Ⅳ-2 分析並評			
			神。	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	3	【第4章手到擒來	1c-IV-1 了解各項	Cb-IV-2 各項運動	【第 4 章手到擒來—手	【法治教育】
01/04-01/10	道		一手球】	運動基礎原理和	設施的安全使用規	球】	法 J1 探討平等。
	第4章手到擒來		1. 認識手球及發	規則。	定。	1. 課堂觀察	【生涯規劃教育】
	—手球		展現況。	1c-Ⅳ-2 評估運動	Cd-IV-1 戶外休閒	2. 口語問答	涯 J3 覺察自己的
	第5章羽你有約		2. 能了解傳接球	風險,維護安全	運動綜合應用。	3. 技能實作	能力與興趣。
	—羽球		及射門的要領與	的運動情境。	Ha-IV-1 網/牆性球	4. 學習活動單	
			方法。	1d-IV-1 了解各項	類運動動作組合及	【第5章羽你有約—羽	
			3. 學會傳接球、	運動技能原理。	團隊戰術。	球】	
			跑動中傳接球及	1d-IV-2 反思自己		1. 課堂觀察	
				的運動技能。		2. 口語問答	
	•						

三步射門的動作	2c-IV-1 展現運動	3. 技能實作
技能。	禮節,具備運動	4. 認知評量
4. 學習欣賞他人	的道德思辨和實	5. 互評表
優點及能欣賞手	踐能力。	6. 分組討論
球運動。	2c-Ⅳ-2 表現利他	7. 學習活動單
5. 培養自我肯	合群的態度,與	
定、遵守規則規	他人理性溝通與	
範、尊重他人及	和諧互動。	
團隊合作之精	2c-IV-3 表現自信	
神。	樂觀、勇於挑戰	
【第5章羽你有約	的學習態度。	
—羽球】	2d-IV-1 了解運動	
6. 能了解羽球正	在美學上的特質	
/ 反手平抽球、	與表現方式。	
正/反手網前撲	2d-IV-2 展現運動	
球之動作要領與	欣賞的技巧,體	
運用時機,並能	驗生活的美感。	
透過練習與反思	3c-IV-1 表現局部	
增進動作技能。	或全身性的身體	
7. 能做到正確且	控制能力,發展	
流暢之正/反手	專項運動技能。	
平抽球、正/反	3d-IV-1 運用運動	
手網前撲球動	技術的學習策	
作,並充分實踐	略。	
運用,進而有效	3d-IV-2 運用運動	
提升身體適能,	比賽中的各種策	
養成規律運動習	略。	
慣。	4c-IV-2 分析並評	
8. 能了解個別差	估個人的體適能	
異,養成尊重他	與運動技能,修	
人之態度,透過	正個人的運動計	
合作學習解決學	畫。	

智歴程所而臨之 問題, 並發揮國 協能 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 1.能了解羽球正 /反手平抽球、正/反手網前撲球之動作要領與選用時機,並能 透過新程度 2.口詰問答 3.技能實作 4.認知評量 5.互評表 6.分組計論 7.學習活動單 1d-IV-2 評估運動 1.IV-2 評估運動 1. 課堂觀察 2.口詰問答 3.技能實作 4. 認知評量 5. 互評表 6. 分組計論 7. 學習活動單 2. 口詰問答 1. 課堂觀察 1. 課堂觀察 2. 口詰問答 3. 技能實作 4. 認知評量 5. 互評表 6. 分組計論 7. 學習活動單 2. 口芯 7. 學習活動單 2. 口談 7. 學習活動 2. 口談
第二十週 01/12-01/16 第三文評量週 第 6 單元球之有 01/12-01/16 第 三文評量週 第 6 單元球之有 01/12-01/16 第 1 2 2 数 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 3 2 2 3 2 2 2 2 3 2 2 3 2 2 3 2
第二十週 01/12-01/16 第三次評量週 第6 單元球之有 3
「京二十週
第二十週
第二十週 01/12-01/16 第 6 單元球之有 道 第 5 章羽你有約 ——羽球
第二十週 01/12-01/16 第 5 章羽你有約 第 5 章羽你有約 — 羽球 — 一羽球 — 一段 — 一
01/12-01/16 道 /反手平抽球、 エ/反手網前撲 球之動作要領與運用時機,並能 透過練習與反思 増進動作技能。 2. 能做到正確且流暢之正/反手 平抽球、正/反 手網前撲球動作 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。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度,與他人理性溝通與和諧互動。 提升身體適能,養成規律運動習 7. 學習活動單 進期 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 認知評量 5. 互評表 6. 分組討論 7. 學習活動單
第 5 章羽你有約 ——羽球
では、
運用時機,並能透過練習與反思增進動作技能。 2. 能做到正確且流暢之正/反手平抽球、正/反,解 前 撲球動作技能。 全一IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他作,並充分實踐。 企用,進而有效性,進而有效是,與人人理性溝通與提升身體適能,表成規律運動習。 2c-IV-3 表現自信
透過練習與反思 增進動作技能。 2. 能做到正確且 流暢之正/反手 平抽球、正/反 手網前撲球動 作,並充分實踐 運用,進而有效 提升身體適能, 養成規律運動習 2c-IV-3 表現自信
增進動作技能。 2. 能做到正確且 流暢之正/反手 平抽球、正/反 手網前撲球動 作,並充分實踐 運用,進而有效 提升身體適能, 養成規律運動習 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。 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
2. 能做到正確且 流暢之正/反手 平抽球、正/反 手網前撲球動 作,並充分實踐 運用,進而有效 提升身體適能, 養成規律運動習 2c-IV-3表現自信
流暢之正/反手 平抽球、正/反 ,
平抽球、正/反 手網前撲球動 作,並充分實踐 資用,進而有效 提升身體適能, 養成規律運動習 2c-IV-3 表現自信
手網前撲球動 作,並充分實踐 一一百百效 一一百百效 一一百百效 一一百百数 一一百一百数 一一百一百一百一百一百一百一百一百一百一百一百一百一
作,並充分實踐 合群的態度,與 運用,進而有效 他人理性溝通與 提升身體適能, 養成規律運動習 $2c-IV-3$ 表現自信
運用,進而有效 他人理性溝通與 提升身體適能, 和諧互動。 養成規律運動習 $2c-IV-3$ 表現自信
提升身體適能, 和諧互動。 養成規律運動習 2c-IV-3 表現自信
養成規律運動習 2c-IV-3 表現自信
世界· 大學· 大學· 大學· 大學· 大學· 大學· 大學· 大學· 大學· 大學
3. 能了解個別差 的學習態度。
四十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二
人之態度,透過 或全身性的身體
合作學習解決學 控制能力,發展 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2
習歷程所面臨之專項運動技能。
問題,並發揮團 3d-IV-2 運用運動 3d-IV-2 運用運動
隊精神,促進人 比賽中的各種策
際互動關係。 略。
4d-IV-1 發展適

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

				合個人之專項運			
				動技能。			
第二十一週	第1單元身體密	3	1. 藉由思考自己		Aa-IV-1 生長發育	1. 口頭評量	【生命教育】
01/19-01/21	碼面面觀		期待的理想樣				生 J2 探討完整的人
	第2單元飲食消		貌,分析身體意	響因素。	策略。	3. 課堂觀察	的各個面向,包括
	費新趨勢		象的影響因素。	1a-IV-3 評估內在	Ab-IV-1 體適能促		身體與心理、理性
	第3單元快樂人		2. 思辨媒體或廣			5. 技能實作	與感性、自由與命
	生開步走		告中身體意象訊	健康造成的衝擊	法。	6. 認知評量	定、境遇與嚮往,
	第4單元運動生		息,澄清迷思。	與風險。	Ab-IV-2 體適能運	7. 運動行為計畫實踐表	理解人的主體能動
	活		3. 認識 BMI、腰臀	1a-IV-4 理解促進	動處方基礎設計原	8. 學習活動單	性,培養適切的自
	第5單元神來之		比、體脂肪。	健康生活的策	則。	9. 互評表	我觀。
	手		4. 理解過重或過	略、資源與規	Bc-IV-1 簡易運動	10. 認知測驗卷	生 J5 覺察生活中的
	第6單元球之有		輕的健康風險。	範。	傷害的處理與風	11. 任務單	各種迷思,在生活
	道		5. 理性分析體重	1b-IV-2 認識健康	險。	12. 分組討論	作息、健康促進、
	複習全冊		控制行動意圖。	技能和生活技能	Bc-IV-2 終身運動		飲食運動、休閒娱
	【休業式】		6. 擬定體重控制	的實施程序概			樂、人我關係等課
			行動策略。	念。	Cb-IV-2 各項運動		題上進行價值思
				1b-IV-4 提出健康			辨,尋求解決之
			己自主健康管理				道。
			的體重控制行動		Cb-IV-3 奥林匹克		【生涯規劃教育】
			策略並實踐。	1c-IV-1 了解各項			涯 J3 覺察自己的能
					Cd-IV-1 戶外休閒		力與興趣。
			變動的可能因	- '	運動綜合應用。		涯 J12 發展及評估
			素。	1c-IV-2 評估運動			生涯決定的策略。
			9. 外食、傳統食	· ·			涯 J13 培養生涯規
			補以及保健食品		飲食趨勢。		劃及執行的能力。
					Ea-IV-4 正向的身		【人權教育】
			10. 辨識消費資訊				人 J3 探索各種利益
			以選購合適的健		計畫。		可能發生的衝突,
					Eb-IV-1 媒體與廣		並了解如何運用民
			11. 消費者的權益	運動技能原理。	告中健康消費資訊		主審議方式及正當
			與義務。		的辨識策略。		的程序,以形成公

12. 不同情境下情	1d-IV-2 反思自己	Eb-IV-3 健康消費	共規則,落實平等
緒的產生與變	的運動技能。	問題的解決策略與	自由之保障。
化。	1d-Ⅳ-3 應用運動	社會關懷。	人 J6 正視社會中的
13. 情緒可能影響	比賽的各項策	Fa-IV-1 自我認同	各種歧視,並採取
行為表現。	略。	與自我實現。	行動來關懷與保護
14. 熟悉情緒調適	2a-Ⅳ-2 自主思考	Fb-IV-1 全人健康	弱勢。
技能。	健康問題所造成	概念與健康生活型	【閱讀素養教育】
15. 面對不同的情	的威脅感與嚴重	態。	閱 J7 小心求證資訊
緒,能調整修正	性。	Fb-IV-2 健康狀態	來源,判讀文本知
個人的情緒調適	2a-Ⅳ-3 深切體會	影響因素分析與不	識的正確性。
方法。	健康行動的自覺	同性別者平均餘命	【環境教育】
16. 造成壓力來源	利益與障礙。	健康指標的改善策	環 J4 了解永續發展
的因素。	2b-Ⅳ-2 樂於實踐	略。	的意義(環境、社
17. 自主思考壓力	健康促進的生活	Ga-IV-1 跑、跳與	會、與經濟的均衡
對健康造成的影	型態。	推擲的基本技巧。	發展)與原則。
響。	2c-Ⅳ-1 展現運動	Ha-IV-1 網/牆性球	【品德教育】
18. 運用抗壓能力	禮節,具備運動	類運動動作組合及	品 J1 溝通合作與和
技能,自我調適	的道德思辨和實	團隊戰術。	諧人際關係。
舒緩壓力。	踐能力。	Hb-IV-1 陣地攻守 │	品 J2 重視群體規範
19. 根據不同的壓	2c-Ⅳ-2 表現利他	性球類運動動作組	與榮譽。
力源,調整修正	合群的態度,與	合及團隊戰術。	【家庭教育】
個人抗壓方法。	他人理性溝通與	Hc-IV-1 標的性球	家 J5 了解與家人溝
20. 常見的異常行	和諧互動。	類運動動作組合及	通互動及相互支持
為。	2c-Ⅳ-3 表現自信	團隊戰術。	的適切方式。
21. 預防異常行	樂觀、勇於挑戰	Hd-IV-1 守備/跑分	【法治教育】
為。	的學習態度。	性球類運動動作組	法 J1 探討平等。
22. 對他人能有同	2d-Ⅳ-2 展現運動	合及團隊戰術。	
理心。	欣賞的技巧,體	Ib-IV-1 自由創作	
23. 異常行為能尋	驗生活的美感。	舞蹈。	
求醫療協助。	3b-Ⅳ-1 熟悉各種		
	自我調適技能。		

24. 與林匹克知識與情意補神原理。 25. 與林匹克與來 續發展。 26. 與林匹克與藝術文化。 27. 能包容異己、和諧溝通。 28. 欣賞並實護邀數位能。 30. IV-2 發展測作 別作和展演的技 別作和展演的技 內,潛能 一
理。 25. 與林匹克與茲 檢檢展。 26. 與林匹克與藝 術文化。 27. 能包容異已、 和諧溝通。 28. 欣賞並實踐 動中力與美。 29. 理解與林匹克,並實踐。 30. 與林匹克與
25. 與林匹克與末 續發展。 26. 與林匹克與藝 術文化。 27. 能色容異己、 和諧溝通。 28. 欣賞並實踐 動中力與美。 29. 理解與林匹克與 前發展。 30. 與林匹克與 續發展。 31. 日常生活中展 現與林匹克與 類學人學。 32. 展現色容不同 的力與美並相互 導重。 33. 欣賞並實踐 動力與美。 34. 附鮮和泰擊有 氧動作要領與練 25. 與林匹克與 物作和展演的技 26. 數形作。 3d-IV-1 運用運動 比賽中的各種策 等。 3d-IV-2 運用運動 比賽中的各種策 等。 3d-IV-2 運用運動 比賽中的各種策 等。 3d-IV-3 應用思考 與外标能力,解 決選動情境的問 題。 4a-IV-1 運用適切 的健康實訊 數定 4a-IV-1 運用適切 的健康養訊、產 1. 品與服務,數定 健康行動策略。
26. 與林匹克與藝術文化。 27. 能包容異己、 和諧溝通。 28. 欣賞並實踐運動中力與美。 29. 理解與林匹克與水鏡發展。 30. 與林匹克與水鏡發展。 31. 且常生活中與 現與林匹克的力與美學。 32. 展現包容不同的力與美學。 32. 展現包容不同的力與美並相互導重。 33. 欣賞並實踐運動力與美。 34. 階梯和拳擊有氧動作要領與練
(新文化。
27. 能包容異己、和諧溝通。 28. 欣賞並實踐運動中力與美。 29. 理解與林匹克並實踐。 30. 與林匹克與於續發展。 31. 日常生活中展現與林匹克的內與美學。 32. 展現包容不同的力與美學。 32. 展現包容不同的力與美學。 33. 欣賞並實踐運動力與美。 34. 階梯和拳擊有氣動作要領與練 健康行動策略。
28. 欣賞遊實踐運動中力與美。 29. 理解與林匹克克並實踐。 30. 與林匹克與永續發展。 31. 日常生活中展現與林匹克的力與美學。 32. 展現包容不同的力與美學。 33. 欣賞並實踐運動力與美。 34. 階梯和拳擊有氧動作要領與練
動中力與美。 29. 理解與林匹克並實踐。 30. 與林匹克與永續發展。 31. 日常生活中展現與林匹克的力與美學。 32. 展現包容不同的力與美並相互尊重。 33. 欣賞並實踐運動力與美。 34. 階梯和拳擊有氧動作要領與練 健康行動策略。
動中力與美。 29. 理解與林匹克並實踐。 30. 與林匹克與永續發展。 31. 日常生活中展現與林匹克的力與美學。 32. 展現包容不同的力與美並相互尊重。 33. 欣賞並實踐運動力與美。 34. 階梯和拳擊有氧動作要領與練 健康行動策略。
並實踐。 30. 與林匹克與永續發展。 31. 日常生活中展 現與林匹克的力與美學。 32. 展現包容不同的力與美並相互尊重。 33. 欣賞並實踐運動力與美。 34. 階梯和拳擊有氧動作要領與練 技術的學習策 被高。 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。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產 品與服務,擬定
30. 奥林匹克與永續發展。 31. 日常生活中展現與林匹克的力與美學。 32. 展現包容不同的力與美並相互尊重。 33. 欣賞並實踐運動力與美。 34. 階梯和拳擊有氣動作要領與練 健康行動策略。
續發展。 31. 日常生活中展 現與林匹克的力與美學。 32. 展現包容不同的力與美並相互 尊重。 33. 欣賞並實踐運動情境的問題。 33. 欣賞並實踐運動力與美。 34. 階梯和拳擊有氧動作要領與練健康行動策略。
31. 日常生活中展 現與林匹克的力 與美學。 32. 展現包容不同 的力與美並相互 尊重。 33. 欣賞並實踐運 動力與美。 34. 階梯和拳擊有 氧動作要領與練 健康行動策略。
現與林匹克的力 與美學。 32. 展現包容不同 的力與美並相互 尊重。 33. 欣賞並實踐運 動力與美。 34. 階梯和拳擊有 氧動作要領與練 電動作要領與練
與美學。 32. 展現包容不同的力與美並相互尊重。 33. 欣賞並實踐運動情境的問題。 34. 階梯和拳擊有氧動作要領與練健康行動策略。
32. 展現包容不同的力與美並相互的力與美並相互尊重。 33. 欣賞並實踐運動情境的問題。 33. 欣賞並實踐運動力與美。 34. 階梯和拳擊有和與服務,擬定與動作要領與練健康行動策略。
的力與美並相互 尊重。 33. 欣賞並實踐運 動力與美。 34. 階梯和拳擊有 氧動作要領與練 健康行動策略。
9重。 33. 欣賞並實踐運 4a-IV-1 運用適切 動力與美。 34. 階梯和拳擊有 品與服務,擬定 氧動作要領與練 健康行動策略。
33. 欣賞並實踐運 4a-IV-1 運用適切 的健康資訊、產 的健康資訊、產 34. 階梯和拳擊有 品與服務,擬定 氧動作要領與練 健康行動策略。
動力與美。 34. 階梯和拳擊有 品與服務,擬定 氧動作要領與練 健康行動策略。
34. 階梯和拳擊有 品與服務,擬定 氧動作要領與練 健康行動策略。
氧動作要領與練 健康行動策略。
習。 4c-IV-1 分析並善 4c-IV-1 分析並善 4c-IV-1 分析並善 4c-IV-1 分析並善 4c-IV-1 分析
35. 運用資訊增進 用運動相關之科
階梯與拳擊有氧 技、資訊、媒
技能。
36. 培養尊重他人 務。
及互助精神。 4c-IV-2 分析並評
估個人的體適能

37. 培養積極參與的態度、38. 總有氧與跨接 14. 他能過能。 38. 總有氧與跨接 14. 他也以為 14. 養養 14. 學與 15. 學與 15	C5-1 (只久子 日 环 注 (
38. 跳有氣舞蹈強 化體遊能。 39. 無律後及錦珠動 作要領。 40. 學會標律及 環動作技巧智時集 中注意力並注意 安全。 42. 養成積極多與 態度,並注意安 43. 培養尊重他人 及合作精神。 44. 保龄珠之原理 與規則。 45. 理解保齡球知識、策略。 46. 了解保齡球泡 物禮儀。 47. 在保龄珠沧海衛人。 48. 了解於齡珠澄 物禮儀。 47. 在保龄珠沧海, 中展現自信。 48. 了解於齡珠澄 新禮儀。 47. 在保龄珠沧海, 中展現自信。 東 48. 了解於齡珠澄 新禮儀。 47. 在保龄珠沧海, 中展現自信。 東 48. 了解晚齡球孢, 市場, 東 48. 了解晚齡球孢, 市場, 東 49. 能數出 東 40. 能數出 東 40. 能數出 東 40. 形成 東 40. 能數出 東 40. 形成 東 40. 形成 東 40. 能數出 東 40. 形成 東 40. 下級 東		37. 培養積極參與	與運動技能,修	
化體適能。 39. 報檢及紹珠動 作學會標檢及紹 球動作技巧。 41. 餐成練習時 中注意力安全。 42. 養成檢經參與 應度, 並注意安 整定。 42. 養成檢經參與 應度, 並注意安 43. 培養等神。 44. 保齡球之原理與規則。 45. 理解保齡球級 減、策略。 46. 了解保齡球活動。 中展與自信、挑 戰學習與包容異 -1. 28 解 -1. 39 解 -1. 49 解 -1. 49 報 -1. 49 就 -1. 40 就 -1.		的態度。	正個人的運動計	
39. 標檔及鉛球動作集領。 40. 學會標緒發出。 41. 養成練習時集中注意力並注意 安全。 42. 養成積極參與應度,並注意安全。 43. 培養尊重他人及合作精神。 44. 保齡球之原理與規則。 45. 理解保齡球知識、策略。運與規則。 45. 理解保齡球海數後、 47. 在保齡球活動中展與自愈容異 148. 了解除一數學動作技巧。 49. 能做出跑壘動作技巧。 50. 藉由跑壘風現		38. 跳有氧舞蹈強	畫。	
作要領。 40.學會標榜及約		化體適能。	4c-IV-3 規劃提升	
40. 學會標檢及結 報) 41. 養成練習時集 中注意力並注意 安全。 42. 養成積極參與 態度,並注意安全。 43. 培養尊重他人 及合作精神。 44. 保齡球之原理 與規則。 45. 理解保齡球選 動禮儀。 46. 了解解係齡球選 動禮儀。 47. 在保齡球活動 中展現自信、挑 戰學習與包容異 已。 48. 了解地壘動作 技巧。 49. 能做出地壘動 作校巧。 50. 精由地壘風		39. 標槍及鉛球動	體適能與運動技	
球動作技巧。 41. 養成練習時集 中注意力並注意 中注意力並注意 安全。 42. 養成積極參與 態度,並注意安全 43. 培養尊重他人 及合作精神。 44. 保齡財產。 45. 理解保齡球知識、策略保齡球活動 中展規則。 45. 理解保齡球治動中展現自信容異 已。 48. 了解此豐動作技巧。 49. 能做出跑壘動 作技巧。 49. 能做出跑壘動 作技巧。 50. 藉由跑壘展現		作要領。	能的運動計畫。	
41. 養成練習時集中注意力並注意安全。 42. 養成積極參與體活動。 態度 東並注意安全。 43. 培養尊重他人及合作精神。 44. 保齡球之原理與規則。 45. 理解保齡球知識、策略。 46. 了解保齡球遊勸禮儀。 47. 在保齡球活動中展現自信、批戰受習與自答官、及己。 48. 了解跑壘動作技巧。 49. 能做出跑壘動作技巧。 50. 藉由跑壘展現		40. 學會標槍及鉛	4d-IV-1 發展適合	
中注意力並注意安全。 42. 養成積極參與 態度 英 並注意安全。 43. 培養尊重他人 及合作精神。 44. 保齡球之原理 與規則。 45. 了解保齡球迴 動禮儀。 47. 在保齡球活動 中展與自信、挑 戰學習與自己容異 己。 48. 了解跑壘動作 技巧。 49. 能做出跑壘動 作技巧。 50. 藉由跑壘展現		球動作技巧。	個人之專項運動	
安全。 42. 養成積極參與 態度 東 並注意安 全。 43. 培養尊重他人 及合作精神。 44. 保齡球之原理 與規則。 45. 理解保齡球知 誠、策略。 46. 了解保齡球運 動禮儀。 47. 在保齡球活動 中 展現自信 下學 與包容異 己。 48. 了解範壘動作 技巧。 49. 能做出範壘動 作技巧。 50. 藉由範壘展現		41. 養成練習時集	技能。	
42. 養成積極參與態度,並注意安全。 43. 培養尊重他人及合作精神。 44. 保齡球之原理與規則。 45. 理解保齡球之願理與規則。 46. 了解保齡球運動體(人) 有人,不能以實力,不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		中注意力並注意	4d-IV-2 執行個人	
態度,並注意安全。 43.培養尊重他人及合作精神。 44.保齡球之原理與規則。 45.理解保齡球知識、策略。 46.了解保齡球運動禮儀。 47.在保齡球活動中展現自信、挑戰學習與包容異己。 48.了解跑壘動作技巧。 49.能做出跑壘動作技巧。 50.藉由跑壘展現		安全。	運動計畫,實際	
全。 43. 培養尊重他人及合作精神。 44. 保齡球之原理與規則。 45. 理解保齡球組織、策略。 46. 了解保齡球運動禮儀。 47. 在保齡球活動中展現自信、挑戰學習與包容異已。 48. 了解跑壘動作技巧。 49. 能做出跑壘動作技巧。 50. 藉由跑壘展現		42. 養成積極參與	參與身體活動。	
43. 培養尊重他人及合作精神。 44. 保齡球之原理與規則。 45. 理解保齡球知識、策略。 46. 了解保齡球運動禮儀。 47. 在保齡球活動中展現自信包容異己。 48. 了解跑壘動作技巧。 49. 能做出跑壘動作技巧。 50. 藉由跑壘展現		態度,並注意安	4d-IV-3 執行提	
及合作精神。 44. 保齡球之原理與規則。 45. 理解保齡球知識、策略。 46. 了解保齡球運動禮儀。 47. 在保齡球活動中展現自信、挑戰擊習與包容異己。 48. 了解跑壘動作技巧。 49. 能做出跑壘動作技巧。 50. 藉由跑壘展現		全。	升體適能的身體	
44. 保齡球之原理 與規則。 45. 理解保齡球知 識、策略。 46. 了解保齡球運 動禮儀。 47. 在保齡球活動 中展現自信、挑 戰學習與包容異 己。 48. 了解跑壘動作 技巧。 49. 能做出跑壘動 作技巧。 50. 藉由跑壘展現		43. 培養尊重他人	活動。	
與規則。 45. 理解保齡球知識、策略。 46. 了解保齡球運動禮儀。 47. 在保齡球活動中展現自信、挑戰學習與包容異已。 48. 了解跑壘動作技巧。 49. 能做出跑壘動作技巧。 50. 藉由跑壘展現		及合作精神。		
45. 理解保龄球知識、策略。 46. 了解保龄球運動禮儀。 47. 在保龄球活動中展現自信、挑戰學習與包容異已。 48. 了解跑壘動作技巧。 49. 能做出跑壘動作技巧。 50. 藉由跑壘展現		44. 保齡球之原理		
識、策略。 46. 了解保齡球運動禮儀。 47. 在保齡球活動中展現自信、挑戰學習與包容異已。 48. 了解跑壘動作技巧。 49. 能做出跑壘動作技巧。 50. 藉由跑壘展現		與規則。		
46. 了解保龄球運動禮儀。 47. 在保龄球活動中展現自信、挑戰學習與包容異己。 48. 了解跑壘動作技巧。 49. 能做出跑壘動作技巧。 50. 藉由跑壘展現		45. 理解保齡球知		
動禮儀。 47. 在保齡球活動 中展現自信、挑 戰學習與包容異 己。 48. 了解跑壘動作 技巧。 49. 能做出跑壘動 作技巧。 50. 藉由跑壘展現		識、策略。		
47. 在保齡球活動中展現自信、挑戰學習與包容異己。 48. 了解跑壘動作技巧。 49. 能做出跑壘動作技巧。 50. 藉由跑壘展現		46. 了解保齡球運		
中展現自信、挑戰學習與包容異己。 48. 了解跑壘動作技巧。 49. 能做出跑壘動作技巧。 50. 藉由跑壘展現		動禮儀。		
戰學習與包容異 己。 48. 了解跑壘動作 技巧。 49. 能做出跑壘動 作技巧。 50. 藉由跑壘展現		47. 在保齡球活動		
已。 48. 了解跑壘動作 技巧。 49. 能做出跑壘動 作技巧。 50. 藉由跑壘展現		中展現自信、挑		
48. 了解跑壘動作 技巧。 49. 能做出跑壘動 作技巧。 50. 藉由跑壘展現		戰學習與包容異		
技巧。 49. 能做出跑壘動 作技巧。 50. 藉由跑壘展現		己。		
49. 能做出跑壘動 作技巧。 50. 藉由跑壘展現		48. 了解跑壘動作		
作技巧。 50. 藉由跑壘展現		技巧。		
50. 藉由跑壘展現		49. 能做出跑壘動		
		作技巧。		
個人潛能。		50. 藉由跑壘展現		
IH / CIT AG		個人潛能。		

C5-1 視	
	51. 藉由壘指導員
	指揮進行比賽。
	52. 學會籃球三對
	三進攻技術與策
	略。
	53. 了解進攻策略
	發展與成因。
	54. 了解個別能力
	差異性。
	55. 能遵守籃球規
	則 。
	56. 養成積極參與
	態度。
	57. 能具備審美與
	表現能力。
	58. 了解排球防
	守。
	59. 將排球防守運
	用比賽。
	60. 增加運動欣賞
	能力。
	61. 認識手球。
	62. 傳接球及射門
	要領與方法。
	63. 學會傳接球、
	跑動中傳接球及
	三步射門。
	64. 學習欣賞他人
	優點。
	65. 培養自我肯
	定、遵守規則規

05 1 例为于日际住间正月 旦		
	範、尊重他人及	
	團隊合作精神。	
	66. 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。	
	67. 能做到正確且	
	流暢之正/反手平	
	抽球、正/反手網	
	前撲球動作。	
	68. 養成尊重他人	
	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。

臺南市公立安定國民中學 114 學年度第 2 學期 九 年級 健康與體育 領域學習課程(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(3	3)節,本學期共(60)節
課程目標	第六冊健康 1. 認識青少年婚前性行為與非預 2. 了解法律對性的規範度及的規範度及對性的規態度及的的態徑及的的態徑及的的。	危害的發生。 性與脅。 是主動發生。 性與脅。 是主動的從人 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	爱負責任。 。 全性行為,以避免性系 東的影響。 賣經營的健康飲食消費 環保行動。 為。 的困難。					

- 3. 認識高爾夫的基本技巧,並嘗試、體驗部分操作。
- 4. 認識撞球基本規則,並引導學生循序漸進熟練動作技巧。
- 5. 了解棒壘球進階打擊動作的相關知識與技能原理,學會棒壘球攻擊暗號手勢,並依賽況運用戰術。
- 6. 了解籃球三對三的防守技術,以及策略的發展與成因,並實際應用於比賽或活動中。
- 7. 了解手球不同射門技術的要領與方法,學會防守基本技術及守門員的防守要領。
- 8. 了解桌球膠皮相關知識與基本切球技術原理,學習正確動作技能,於練習與競賽中展現。
- 9. 了解排球的攔網基本技術,能夠將排球攔網運用在比賽上。
- 10. 透過單槓抓握技巧與懸垂、落地技術,學習控制身體,使其協調穩定。
- 11. 認識武術防禦八大式的技巧,並了解其實際運用的方式。

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。

融入議題 安的内沿

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。

锂铝加堪贴级

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。

					谷	
11 22 1	單元與活動名	ht 1.	da - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 -	學習	電點	評量方式
教學期程	稱	節數	學習目標	學習表現	學習內容	(表現任務)

	柟			学 省 表 現	学 省 内 谷	(表現任務 <i>)</i>	負負內涵
第一週	第1單元	3	1. 理解性衝動是	1a-IV-4 理解促進	Db-IV-2 青春期身	1. 情意評量	【性侵害防治
01/21-01/24	「性」福方程		一種生理欲望的	健康生活的策	心變化的調適與性	2. 認知評量	教育】
	式		本能表現,但可	略、資源與規	衝動健康因應的策		【性別平等教育】
	第1章青春		以透過理性來管	範。	略。		性 J6 探究各種符
	「性」福頌		理與控制,學習	1b-IV-2 認識健康	Db-IV-6 青少年性		在30 旅光石程刊

號中的性別意涵及 以健康的方式來 技能和生活技能 行為之法律規範與 人際溝通中的性別 明智抉擇。 問題。

		自衝 2. 中訊訊康取巧容 3. 孕戰慎「定我動辨潛,對的批對提了可與重性,管。 識藏覺個影判色出解能選面」並管。 識藏覺個影判色出解能選面」並 生的察人響性情疑少對,關所於 活色色身,思資。年的願於有尋望 情情情心能考訊 懷挑意 決求望	念。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、實與價值觀。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批對技能。	值觀的建立,色情 的辨識與媒體色情		
第二週 02/15-02/21		外在資源協助。				0
第三週02/22-02/28	第1單元 7 2 章 1 電 1 電 1 電 1 電 1 電 1 電 1 電 1 電 1 電 1	1. 球臨理人可之類的人類 人名 人名 的解 類 是 是 最 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	與外在的行為對 健康成的 與風險。 2a-IV-1 關注健康 競題本土、 議題本土、 現況與趨勢。 3b-IV-3 熟悉大部 份的決策與批判	的相關問題改善策 略與資源。 Ca-IV-2 全球環境 問題造成的健康衝 擊與影響。	1. 認知與技能評量 2. 情意評量	【性侵害防治 教育】 【性侵害防治 人工等教育】 人位,不等教育】 人位,不是不知,不是不是,不是不是,不是不是,不是,不是,不是,不是,不是,不是,不是,不是,

			3. 探究臺灣環境	產品與服務,擬			國 J12 探索全球議
			問題,並檢視自	定健康行動策			題,並構思永續發
			己對環境永續發	略。			展的在地行動方
			展的作為。				案。
			4. 運用現有資				【環境教育】
			源,提出個人對				環 J4 了解永續發
			於人類如何因應				展的意義(環境、
			全球環境變遷的				社會、與經濟的均
			觀點與立場。				衡發展)與原則。
			5. 澄清性傳染病				環 J5 了解聯合國
			的相關迷思,認				推動永續發展的背
			識性傳染病的嚴				景與趨勢。
			重性與對生活品				環 J8 了解臺灣生
			質的影響,了解				態環境及社會發展
			並願意採取正確				面對氣候變遷的脆
			的預防方法。				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。
第四週	第2單元綠色	3	1. 覺察個人日常	1a-Ⅳ-4 理解促進	Ca-IV-3 環保永續	1. 認知與技能評量	【國際教育】
03/01-03/07	生活愛地球		消費行為對環境	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		的影響,並體認	略、資源與規	型態。		展和全球之關聯
	型的地球人		個人行為有助於	範。	Ea-IV-3 從生態、		性。
			維繫健康環境。	2a-Ⅳ-3 深切體會	媒體與保健觀點看		國 J10 了解全球永
			2. 分析自身促進	健康行動的自覺	飲食趨勢。		續發展之理念。
			環境保護行動,	利益與障礙。			國 J12 探索全球議
			在不同情境下的				題,並構思永續發
			有利因素與障礙	的生活情境,善			展的在地行動方
			因素。	用各種生活技			案。
							【環境教育】

C3-1 視 以字音							
			3. 因應不同生活	能,解決健康問			環 J4 了解永續發
			情境,運用適合	題。			展的意義(環境、
			的生活技能,促	4b-Ⅳ-3 公開進			社會、與經濟的均
			進環境保護行為	行健康倡導,展			衡發展) 與原則。
			實踐於日常生活	現對他人促進健			環 J6 了解世界人
			中。	康的信念或行為			口數量增加、糧食
			4. 公開倡導環境	的影響力。			供給與營養的永續
			保護行動,展現				議題。
			自身影響力。				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。
第五週	第3單元健康	3	【第1章健康我最	la-IV-4 理解促進	Aa-IV-2 人生各階	【第1章健康我最型】	【生命教育】
03/08-03/14	生活實踐家		型】	健康生活的策	段的身心發展任務	1. 認知評量	生 J5 覺察生活中
	第1章健康我		1. 了解健康生活	略、資源與規	與個別差異。	2. 行為評量	的各種迷思,在生
	最型		方式對健康的影	範。	Da-IV-4 健康姿	3. 情意評量	活作 息、健康促
	第2章朗朗健		響力,並且能在	1b-Ⅳ-3 因應生活	勢、規律運動、充	4. 技能評量	進、飲食運動、休
	康路		生活中實踐健康	情境的健康需	分睡眠的維持與實	【第2章朗朗健康路】	閒娛樂、人我關係
			生活型態。	求,尋求解決的	踐策略。	5. 認知評量	等課題上進行價值
			2. 熟悉生活技能	健康技能和生活	Fb-IV-1 全人健康	6. 情意評量	思辨,尋求解決之
			概念,並能運用	技能。	概念與健康生活型	7. 技能評量	道。
			生活技能解決日	2a-IV-2 自主思考	態。		【生涯規劃教育】
			常生活中的健康	健康問題所造成	Fb-IV-3 保護性的		涯 J6 建立對於未
			問題,提高施行	的威脅感與嚴重	健康行為。		來生涯的願景。
			健康行為的自我	性。			
			效能。	2b-Ⅳ-2 樂於實踐			
			3. 熟悉健康行為	健康促進的生活			
			的建立歷程,並	型態。			
			且能採用合適方	3a-Ⅳ-2 因應不同			
			法解决建立健康	的生活情境進行			
			行為中遭遇的健	調適並修正,持			
			康問題。				

			T the O of his house to	<i>,</i> + + ,, ,,			
			【第2章朗朗健康	續表現健康技			
			路】	能。			
			4. 認同健康對人	3b-IV-4 因應不同			
			生的影響力,並	的生活情境,善			
			且能透過健康行	用各種生活技			
			為達成健康促	能,解決健康問			
			進。	題。			
				4a-Ⅳ-2 自我監			
				督、增強個人促			
				進健康的行動,			
				並反省修正。			
				4a-Ⅳ-3 持續地			
				執行促進健康及			
				減少健康風險的			
				行動。			
第六週	第3單元健康	3	【第2章朗朗健康	la-IV-4 理解促進	Aa-IV-2 人生各階	【第2章朗朗健康路】	【生涯規劃教育】
03/15-03/21	生活實踐家		路】	健康生活的策	段的身心發展任務	1. 認知評量	涯 J6 建立對於未
	第4單元親水		1. 能分析自我人	略、資源與規	與個別差異。	2. 情意評量	來生涯的願景。
	之旅		生夢想所需健康	範。	Bc-IV-1 簡易運動		【海洋教育】
	第2章朗朗健		資源,並且透過	1c-IV-2 評估運動	傷害的處理與風險		海 J1 參與多元海
	康路		健康好習慣達成		規避。	水域休閒】	洋休閒與水域活
	第1章水域嬉		健康目標。	的運動情境。	Cb-IV-2 各項運動	4. 課堂觀察	動,熟練各種水域
	遊——水域休		【第1章水域嬉遊	2b-IV-2 樂於實踐	設施的安全使用規		求生技能。
	閒		——水域休閒】	健康促進的生活	定。	6. 實作練習	海 J2 認識並參與
	·		2. 認識水域休閒	型態。	Cc-IV-1 水域休閒		安全的海洋生態旅
			動的種類。	2c-IV-2 表現利他	運動綜合應用。	, , ,	遊。
			3. 了解參與水域		Fb-IV-1 全人健康		【安全教育】
			活動的安全注意	他人理性溝通與	概念與健康生活型		安 J3 了解日常生
			事項。	和諧互動。	態。		活容易發生事故的
			4. 學會基礎浮潛	3a-IV-2 因應不同	· -		原因。
			活動技能。	的生活情境進行			, .
			5. 知道浮潛活動	調適並修正,持			
				77-2-17-17			

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

E	,						
			的裝備及功能。	續表現健康技			
				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。			
				3d-Ⅳ-3 應用思考			
				與分析能力,解			
				決運動情境的問			
				題。			
				4a-IV-3 持續地執			
				行促進健康及減			
				少健康風險的行			
				動。			
				4d-IV-3 執行提			
				升體適能的身體			
				活動。			
第七週	第4單元親水	3	【第1章水域嬉遊	1c-IV-1 了解各項	Bc-IV-1 簡易運動	【第 1 章水域嬉遊——	【海洋教育】
03/22-03/28	之旅		——水域休閒】	運動基礎原理和	傷害的處理與風險	水域休閒】	海 J1 參與多元海
第一次評量週	第1章水域嬉		1. 能與同伴討論	規則。	規避。	1. 口語問答	洋休閒與水域活
	遊——水域休		分享並在活動中	1c-Ⅳ-2 評估運動	Cb-IV-2 各項運動	2. 課堂觀察	動,熟練各種水域
	閒		展現團隊默契。	風險,維護安全	設施的安全使用規	3. 技能實作	求生技能。
	第2章徜徉水		【第2章徜徉水面	的運動情境。	定。	4. 討論分享	海 J2 認識並參與
	面——游泳		——游泳】	1d-IV-1 了解各項	Cb-IV-3 奥林匹克	【第 2 章徜徉水面——	安全的海洋生態旅
			2. 認識仰式動作	運動技能原理。	運動會的精神。	游泳】	遊。
			特色,並了解國	1d-Ⅳ-2 反思自己	Cc-IV-1 水域休閒	5. 課堂觀察	【安全教育】
			內外選手仰式競	的運動技能。	運動綜合應用。	6. 口語問答	安 J3 了解日常生
			賽成績紀錄。	2c-Ⅳ-2 表現利他	Gb-IV-2 游泳前進	7. 技能實作	活容易發生事故的
			3. 認識仰式新版	合群的態度,與	25 公尺 (需換氣 5	8. 認知測驗卷	原因。
			出發及轉身競賽	他人理性溝通與	次以上)。	9. 運動行為計畫實踐表	【生涯規劃教育】
			規則。	和諧互動。		10. 學習活動單	涯 J3 覺察自己的
			4. 學習仰式打				能力與興趣。
	I .		l .	l.		I.	l.

F							
			水、划手、手腳	2c-IV-3 表現自信			
			配合的動作要	樂觀、勇於挑戰			
			領,以及練習的	的學習態度。			
			方法。(1)打水練	3c-IV-1 表現局部			
			習:岸上打水、	或全身性的身體			
			池邊打水、兩人	控制能力,發展			
			一組浮具打水、	專項運動技能。			
			仰漂打水,以及	3d-IV-3 應用思考			
			雙手夾於頭部兩	與分析能力,解			
			側打水。(2)划手	決運動情境的問			
			練習:岸上站立	題。			
			划手、躺在池邊	4c-IV-1 分析並善			
			或看臺上划手、	用運動相關之科			
			兩人一組划手、	技、資訊、媒			
			夾浮板或浮球划	體、產品與服			
			手。(3)手腳配合	務。			
			練習:先進行仰	4d-IV-3 執行提			
			式打水,讓身體	升體適能的身體			
			浮在水面上且能	活動。			
			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。				
第八週	第4單元親水	3	1. 認識單臂划手	1c-IV-1 了解各項	Cb-IV-3 奥林匹克	1. 課堂觀察	【生涯規劃教育】
03/29-04/04	之旅		及一手六腳等仰	運動基礎原理和	運動會的精神。	2. 口語問答	涯 J3 覺察自己的
	第2章徜徉水		式練習方法。	規則。	Gb-IV-2 游泳前進	3. 技能實作	能力與興趣。
	面——游泳		2. 認識仰式新版	1d-IV-1 了解各項	25 公尺 (需換氣 5	4. 認知測驗卷	
			出發及轉身競賽	運動技能原理。	次以上)。	5. 運動行為計畫實踐表	
			規則。	1d-IV-2 反思自己		6. 學習活動單	
			3. 能積極運用學	的運動技能。			
			會之游泳技能,				

1 领外子目标任	(E 4E/F E		T	T			T
			發揮團隊合作精	2c-Ⅳ-3 表現自信			
			神,享受水中遊	樂觀、勇於挑戰			
			戲樂趣。	的學習態度。			
				4c-IV-1 分析並			
				善用運動相關之			
				科技、資訊、媒			
				體、產品與服			
				務。			
第九週	第5單元瞄準	3	【第1章推心置腹	1c-IV-1 了解各項	Hc-IV-1 標的性球	【第 1 章推心置腹——	【生涯規劃教育】
04/05-04/11	目標		高爾夫】	運動基礎原理和	類運動動作組合與		涯 J3 覺察自己的
	第1章推心置		1. 了解高爾夫運	規則。	團隊戰術。	1. 課堂觀察	能力與興趣。
	腹——高爾夫		動相關之基礎原			2. 口語問答	
	第2章一桿入		理與規則,並評			3. 技能實作	
	袋——撞球		估自我身體能	的道德思辨和實		4. 習題: 作畫	
	12 (1		力,表現個人組			5. 運動賞析紀錄表	
			合動作的技術與			【第2章一桿入袋——	
			應用策略,養成			撞球】	
			自發練習與實踐			6. 課堂觀察	
			的習慣,以持續			7. 口語問答	
			精進自我身心表			8. 技能實作	
			現,展現運動潛			O. WALK I	
			能。	專項運動技能。			
			2. 能應用思考與				
			分析能力並善用				
			校園環境有限的				
			資源,規畫與擬				
			定體驗高爾夫運				
			動的方式,有效	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·			
			解決運動情境的	問題。			
			問題,以培養執	161/62			
			行並發揮主動學				

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	
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	
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	
禮儀和力與美的 特質,並在活動 中展現審美與表	
特質,並在活動 中展現審美與表	
特質,並在活動 中展現審美與表	
中展現審美與表	
 	
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	
戦與包容異己,	
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2章一桿入袋	
撞球]	
6. 能理解撞球運	
動的知識、技能	
原理與應用策	
略,採取整體系	
然性的全方位思	
考作為,應用適	
當的策略,進而	
完善處理與解決	
運動情境中的問	
題。	

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

C3-1 視 以字 百 跃任							
第十週	第5單元瞄準	3	【第2章一桿入袋	1c-IV-1 了解各項	Hc-IV-1 標的性球	【第2章一桿入袋——	【生涯規劃教育】
04/12-04/18	目標		——撞球】	運動基礎原理和	類運動動作組合與	撞球】	涯 J3 覺察自己的
	第6單元精益		1. 能應用思考與	規則。	團隊戰術。	1. 課堂觀察	能力與興趣。
	球精		分析能力並善用	1c-Ⅳ-3 了解身體	Hd-IV-1 守備/跑	2. 口語問答	【品德教育】
	第2章一桿入		校園環境有限的	發展與動作發展	分性球類運動動作	3. 技能實作	品 J1 溝通合作與
	袋——撞球		資源,規畫與擬	的關係。	組合及團隊戰術。	4. 認知習題	和諧人際關係。
	第1章比手畫		定體驗撞球運動	1d-IV-1 了解各項		5. 踏查探究作業紀錄表	
	腳——棒壘球		的方式,有效解	運動技能原理。		【第 1 章比手畫腳——	
			決運動情境的問	1d-IV-2 反思自己		棒壘球】	
			題,以培養執行	的運動技能。		6. 課堂觀察	
			並發揮主動學習	1d-Ⅳ-3 應用運動		7. 口語問答	
			與創新求變的能	比賽的各項策		8. 技能實作	
			カ。	略。		9. 學習活動單	
			2. 能在撞球相關	2c-Ⅳ-2 表現利他			
			活動中展現自信	合群的態度,與			
			樂觀、勇於挑戰	他人理性溝通與			
			與包容異己,相	和諧互動。			
			互尊重之學習態	2c-Ⅳ-3 表現自信			
			度,並運用民主				
			方式合諧溝通,	的學習態度。			
			相互協助指導,	3c-Ⅳ-1 表現局部			
			發揮團隊合作學	或全身性的身體			
			習精神。	控制能力,發展			
			【第1章比手畫腳	專項運動技能。			
			——棒壘球】	3d-Ⅳ-1 運用運動			
			3. 了解棒壘球運	技術的學習策			
			動的規則,以及	略。			
			進階打擊動作的				
			相關知識與技能	比賽中的各種策			
			原理,並能反	略。			
			思、發展學習策	3d-IV-3 應用思考			
				與分析能力,解			

25工 须绒字目标住	(14 3 - 12 1 - 12						
			略,改善動作技	決運動情境的問			
			能。	題。			
			4. 能做出棒壘球	4d-IV-1 發展適			
			打擊戰術短打、	合個人之專項運			
			打帶跑等動作,	動技能。			
			表現個人局部或				
			全身性的身體控				
			制能力,展現個				
			人的運動潛能。				
第十一週	第6單元精益	3	【第1章比手畫腳	1c-IV-1 了解各項	Bc-IV-1 簡易運動	【第 1 章比手畫腳——	【品德教育】
04/19-04/25	球精		——棒壘球】	運動基礎原理和	傷害的處理與風險		品 J1 溝通合作與
	第1章比手畫		1. 能學會棒壘球	規則。	規避。	1. 課堂觀察	和諧人際關係。
	腳——棒壘球		攻擊暗號手勢,	1c-Ⅳ-2 評估運動	Hb-IV-1 陣地攻守	2. 口語問答	【人權教育】
	第2章防禦陣		依賽況運用戰	風險,維護安全	性球類運動動作組	3. 技能實作	人 J3 探索各種利
	線聯盟——籃		術,並能夠於活	的運動情境。	合及團隊戰術。	4. 認知測驗卷(白紙)	益可能發生的衝
	球		動中保護個人及	1c-Ⅳ-3 了解身體	Hd-IV-1 守備/跑	【第 2 章防禦陣線聯盟	突,並了解如何運
			他人的人身安	發展與動作發展	分性球類運動動作	籃球】	用民主審議方式及
			全。	的關係。	組合及團隊戰術。	5. 課堂觀察	正當的程序,以形
			2. 能欣賞、表現	1d-Ⅳ-1 了解各項		6. 口語問答	成公共規則,落實
			及運用戰術於棒	運動技能原理。		7. 技能實作	平等自由之保障。
			壘球運動中,培	1d-IV-2 反思自己		8. 運動行為計畫實踐表	
			養良好人際關係	的運動技能。		9. 學習單	
			與團隊合作精	1d-IV-3 應用運動			
			神,並精進、挑	比賽的各項策			
			戰個人能力。	略。			
			【第2章防禦陣線	2c-Ⅳ-2 表現利他			
			聯盟——籃球】	合群的態度,與			
			3. 能學會籃球三	他人理性溝通與			
			對三的防守技術	和諧互動。			
			與策略,並實際	2c-Ⅳ-3 表現自信			
			應用於比賽或活	樂觀、勇於挑戰			
			動中。	的學習態度。			

4. 能了解所介紹的防守策略的發展與成因。 5. 在活動中了解個別能力的差異性,學習積極溝通、包容和接納他人的想法。 4. 能了解所介紹的防守策略的發展與成因。 5. 在活動中了解個別能力的差異性,學習積極溝通、包容和接納他人的想法。 3d-IV-1 運用運動技術。 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
展與成因。 5. 在活動中了解 個別能力的差異 性,學習積極溝
5. 在活動中了解個別能力的差異性,學習積極溝通、包容和接納他人的想法。 他人的想法。 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-3 規劃提升
個別能力的差異性,學習積極溝通、包容和接納他人的想法。 如
性,學習積極溝 通、包容和接納 他人的想法。 2
性,學習積極溝 通、包容和接納 他人的想法。 2
通、包容和接納 專項運動技能。 他人的想法。 3d-IV-1 運用運動技術 的學習策略。 或d-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。 投-IV-3 規劃提升
他人的想法。
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
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
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
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
略。 $3d-IV-3 應用思考 與分析能力,解 決運動情境的問 題。 4c-IV-3 規劃提升$
與分析能力,解 決運動情境的問 題。 4c-IV-3 規劃提升
與分析能力,解 決運動情境的問 題。 4c-IV-3 規劃提升
決運動情境的問題。 4c-IV-3 規劃提升
題。 4c-IV-3 規劃提升
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。
第十二週 第6單元精益 3 【第2章防禦陣線 1c-IV-1 了解各項 Bc-IV-1 簡易運動 【第2章防禦陣線聯盟 【人權教育】
04/26-05/02 球精 聯盟──籃球】 運動基礎原理和 傷害的處理與風險 ──籃球】 人 J3 探索各種利
第2章防禦陣 1. 能遵守籃球規 規則。 規避。 1. 課堂觀察 益可能發生的衝
線聯盟——籃 則 , 以 培 養 守 1c-IV-2 評估運動 Cb-IV-2 各項運動 2. 口語問答 突 , 並了解如何運
球 法、尊重他人和 風險,維護安全 設施的安全使用規 3.技能實作 用民主審議方式及
第3章手腦並 的運動情境。 定。 4.運動行為計畫實踐表 正當的程序,以形

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

用——手球	團隊合作之精	1d-IV-1 了解各項	Cd-IV-1 户外休閒	【第 3 章手腦並用——	成公共規則,落實
	神。	運動技能原理。	運動綜合應用。	手球】	平等自由之保障。
	2. 養成積極參與	1d-IV-2 反思自己	Hb-IV-1 陣地攻守	5. 課堂觀察	【生涯規劃教育】
	的態度,並集中	的運動技能。	性球類運動動作組	6. 口語問答	涯 J3 覺察自己的
	注意力隨時注意	1d-IV-3 應用運動	合及團隊戰術。	7. 技能實作	能力與興趣。
	周遭環境安全。	比賽的各項策		8. 學習單	
	3. 能具備審美與	略。			
	表現的能力,培	2c-Ⅳ-2 表現利他			
	養賞析、建構和	合群的態度,與			
	分享的態度與能	他人理性溝通與			
	力,進而有效精	和諧互動。			
	進個人學習與挑	2c-IV-3 表現自信			
	戦個人極限。	樂觀、勇於挑戰			
	【第3章手腦並用	的學習態度。			
	——手球】	2d-IV-1 了解運動			
	4. 了解球星發展	在美學上的特質			
	的心路歷程。	與表現方式。			
	5. 能了解不同射	2d-IV-2 展現運動			
	門技術的要領與	欣賞的技巧,體			
	方法。	驗生活的美感。			
	6. 學會防守基本	3c-IV-1 表現局部			
	技術及守門員的	或全身性的身體			
	防守要領。	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。			

C5-1 领域字目标住							
				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-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。			
第十三週	第6單元精益	3	【第3章手腦並用	1c-IV-1 了解各項	Cb-IV-2 各項運動	【第 3 章手腦並用——	【生涯規劃教育】
05/03-05/09	球精		——手球】	運動基礎原理和	設施的安全使用規	手球】	涯 J3 覺察自己的
第二次評量週	第3章手腦並		1. 從小組攻守中	規則。	定。	1. 課堂觀察	能力與興趣。
	用——手球		透過溝通及反	1c-IV-2 評估運動	Cd-IV-1 戶外休閒	2. 口語問答	
	第4章乒乓旋		思,以加強團隊	風險,維護安全	運動綜合應用。	3. 技能實作	
	風——桌球		攻守默契及技	的運動情境。	Ha-IV-1 網/牆性球	4. 學習單	
			能。	1d-IV-1 了解各項	類運動動作組合及	【第 4 章乒乓旋風——	
			2. 學習欣賞他人	運動技能原理。	團隊戰術。	桌球】	
			優點及能體驗手	1d-IV-2 反思自己	Hb-IV-1 陣地攻守	5. 課堂觀察	
			球運動的力與	的運動技能。	性球類運動動作組	6. 口語問答	
			美。	1d-IV-3 應用運動	合及團隊戰術。	7. 技能實作	
			3. 遵守規則規	比賽的各項策			
			範、尊重他人及	略。			
			培養自我肯定和	2c-IV-1 展現運動			
			團隊合作之精	禮節,具備運動			
			神。				

C5-1 領域學習課程(調整)計畫			
【第	54章乒乓旋風	的道德思辨和實	
	-桌球】	踐能力。	
4. 能	E了解桌球運	2c-Ⅳ-2 表現利他	
動之	仁相關知識與	合群的態度,與	
基本 基本	大 技術原理,	他人理性溝通與	
	日各項練習與 :	和諧互動。	
反思	2,學習正確	2c-IV-3 表現自信	
動作	f技能,於練	樂觀、勇於挑戰	
習與	具競賽中展	的學習態度。	
現。		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-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-2 分析並評	
		估個人的體適能	
		與運動技能,修	

C3-1 領域学首誅性	(四年)口						
				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。			
第十四週	第6單元精益	3	1. 進行練習或競	· ·	Ha-IV-1 網/牆性球	1. 課堂觀察	【生涯規劃教育】
05/10-05/16	球精		賽時,遵守規		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		範,注意運動安		團隊戰術。	3. 技能實作	能力與興趣。
	風——桌球		全,並尊重個別			4. 『「桌」對廝殺』學	
			差異,採用溝通			習單	
			與合作的模式,	的運動情境。		5. 我的個人戰術表	
			培養團隊意識。	1d-IV-1 了解各項			
			2. 透過持續學	運動技能原理。			
			習,感受桌球運	1d-IV-2 反思自己			
			動的樂趣,同時	的運動技能。			
			技能與體適能皆	1d-IV-3 應用運動			
			獲得提升與增	比賽的各項策			
			強,進而養成規	略。			
			律的運動習慣。	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。			
				-			

C5-1 領域字目 际信	(10 3 年 / 10 1 重						
第十五週05/17-05/23	第6單元精益 第5章東攔延	3	1. 了解排球的攔網基本技術。 2. 學會如何將排 球攔運用在比 賽上。	3d-IV-3 如果,是一个是一个的人,我们们的一个是一个,我们们们的,我们们们的,我们们们的,我们们们的,我们们的,我们们的,我们们的	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及 團隊戰術。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【品德教育】 品J1 溝通合作與 和諧人際關係。
第十六週 05/24-05/30	第6單元精益 球精 第7單元武體 之美	3	【第5章東攔西阻 ——排球】 1. 增加運動欣賞 的能力。	運動基礎原理和	Ha-IV-1 網/牆性球 類運動動作組合及 團隊戰術。 Ia-IV-2 器械體操	【第 5 章東攔西阻—— 排球】 1. 課堂觀察 2. 口語問答	【品德教育】 品 J1 溝通合作與 和諧人際關係。 【安全教育】

601 领域子自称住	第5章東攔西	【第1章操之在我	1c-IV-3 了解身體	動作組合。	3. 技能實作	安 J6 了解運動設
	阻——排球	——體操]	發展與動作發展		【第 1 章操之在我——	施安全的維護。
	第1章操之在	2. 能夠安全且流			體操】	安 J9 遵守環境設
	我——體操	暢地完成槓上動			4. 課堂觀察	施設備的安全守
		作。	運動技能原理。		5. 口語問答	則。
		3. 能夠享受完成	1d-IV-2 反思自己		6. 技能實作	·
		單槓動作的樂趣	的運動技能。		7. 學習單(運動行為計	
		及成就感。	2c-Ⅳ-2 表現利他		畫實踐表)	
		4. 透過練習槓上	合群的態度,與			
		動作學會控制核	他人理性溝通與			
		心肌群並提升核	和諧互動。			
		心與上肢肌力。	2c-Ⅳ-3 表現自信			
		5. 發現自己動作	樂觀、勇於挑戰			
		技術上的問題,	的學習態度。			
		並設計合理的解	2d-IV-1 了解運動			
		决方法 ,且能夠	在美學上的特質			
		把自己的想法轉	與表現方式。			
		達給他人。	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。			

C5-1 领域字目标住	(# 422/21)						
				3d-Ⅳ-2 運用運動			
				比賽中的各種策			
				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	3	【第1章操之在我	1c-IV-1 了解各項	Ia-IV-2 器械體操	【第 1 章操之在我——	【安全教育】
05/31-06/06	之美		——體操】	運動基礎原理和	動作組合。	體操】	安 J6 了解運動設
	第1章操之在		1. 積極參與體操	規則。	Bd-IV-1 武術套路	1. 課堂觀察	施安全的維護。
	我——體操		運動,能夠支持	1c-Ⅳ-2 評估運動	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		夥伴的學習 ,並	風險,維護安全		3. 技能實作	施設備的安全守
	備、內外兼修		認同每個人有不	的運動情境。		4. 學習單(運動行為計	則。
	——武術		同的課題與挑	1c-Ⅳ-3 了解身體		畫實踐表)	【生涯規劃教育】
			戦。	發展與動作發展		【第 2 章形神兼備、內	涯 J3 覺察自己的
			2. 能夠隨時注意	的關係。		外兼修——武術】	能力與興趣。
			安全並培養尊重	1d-IV-1 了解各項		5. 課堂觀察	
			他人及團隊合作	運動技能原理。		6. 學生自評	
			的精神。	1d-IV-2 反思自己		7. 技能實作	
			3. 能夠欣賞體操	的運動技能。			
			比賽、關注體操	1d-Ⅳ-3 應用運動			
			運動員並分析比	比賽的各項策			
			較其動作表現。	略。			
				2c-IV-1 展現運動			
				禮節,具備運動			

5-1 領域學習課程(調整)計畫	
【第 2 章形	
備、內外兼	: 修一 踐能力。
	2c-IV-2 表現利他
4. 能辨別、	評估 合群的態度,與
生活中潛在	. 危險 他人理性溝通與
環境與人、	事、和諧互動。
物特徵。	2c-IV-3 表現自信
5. 能説明「ハ	·大 樂觀、勇於挑戰
式」技擊動作	作之 的學習態度。
使用時機。	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

1 快场手目际信				11 -12			1
				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。			
第十八週	第7單元武體	3	1. 能正確操作不	1c-Ⅳ-1 了解各項	Bd-IV-1 武術套路	1. 課堂觀察	【生涯規劃教育】
06/07-06/13	之美		同攻防、位移動	運動基礎原理和	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		作。	規則。		3. 技能實作	能力與興趣。
	備、內外兼修		2. 能展現「武	1c-IV-2 評估運動		4. 同儕互評	
	——武術		德」精神。	風險,維護安全			
	【畢業典禮】		3. 能熟練並靈活	的運動情境。			
			運用至少三種防	1c-Ⅳ-3 了解身體			
			衛技巧。	發展與動作發展			
			4. 能相互協助指	的關係。			
			導、重組習得動	1d-IV-1 了解各項			
			作並進行不同套	運動技能原理。			
			路編排,發揮創	1d-IV-2 反思自己			
			意。	的運動技能。			
			5. 有能力鑑賞武	1d-IV-3 應用運動			
			術運動並判別技	比賽的各項策			
			能操作過程中之	略。			
			優缺點。	2c-Ⅳ-1 展現運動			
			6. 培養積極、自	禮節,具備運動			

C5-1 領	1) 7 (1) mb (1)	
	信,勇於挑戰的	的道德思辨和實
	學習態度。	踐能力。
		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。
		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
		决運動情境的問
		題。 4 a W 1 ひとせき
		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。		

- ◎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。