臺南市公(私)立安南區安順國民中學 114 學年度第一學期 三 年級 健康與體育 領域學習課程(調整)計畫(☑普通班/□特教班)

教材版本	康軒	實施年級 (班級/組別)	三年級	每週(3) 節,本學 期共(63) 節
課程目標	2.3.4.5.6.7.8.第1.2.3.4.5.6.7.8.第1.2.3.4.5.6.7.8.第1.2.3.4.5.6.7.8.第1.2.3.4.5.6.7.8.第1.2.3.4.5.6.7.8.第1.2.3.4.5.6.7.8.第1.2.3.4.5.6.7.8.第1.2.3.4.5.6.7.8.第1.2.3.4.5.6.7.8.第1.2.3.4.5.6.7.8.第1.2.3.4.5.6.7.8.第1.2.3.4.5.6.7.8.第1.2.3.4.5.6.7.8.第1.2.3.4.5.6.7.8.第1.2.3.4.5.6.7.8.第1.2.3.4.5.6.7.8.9.9.9.9.9.9.9.9.9.9.9.9.9.9.9.9.9.9	中體學 中體理 中體理 中體理 中體理 中間 一時 一時 一時 一時 一時 一時 一時 一時 一時 一時	高的發生,並提供適當的協助。 以實踐在日常生活中。 合自己的運動計畫,進一步養成運動習慣。 學習策略,以改善動作技能。	
該學習 階段 領域核 心素養	健體-J-A1 具備體育與健體-J-A2 具備理解體 健體-J-A3 具備善用體 健體-J-B1 具備情意表 健體-J-B2 具備善用體 健體-J-B3 具備審美與	具健康的知能與態度,展現自我運動與 豐育與健康情境的全貌,並做獨立思考 豐育與健康的資源,以擬定運動與保健 受達的能力,能以同理心與人溝通互動 豐育與健康相關的科技、資訊及媒體, 具表現的能力,了解運動與健康在美學	具保健潛能,探索人性、自我價值與生命意義,並積極 等與分析的知能,進而運用適當的策略,處理與解決體 建計畫,有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 动,並理解體育與保健的基本概念,應用於日常生活中 以增進學習的素養,並察覺、思辨人與科技、資訊、 基上的特質與表現方式,以增進生活中的豐富性與美感 走力及環境意識,並主動參與公益團體活動,關懷社會	育與健康的問題。 。 媒體的互動關係。 體驗。

健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度,並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養,關心本土與國際體育與健康議題,並尊重與欣賞其間的差異。

				課程架構脈絡			
教學 期程	單元與活 動名稱	節數	學習目標	學習重點		評量方 式 (表現任 務)	融入議題實質內涵
				學習表現	學習內容		
_	第身面第中不1體面1自同不碼 鏡大	1	1.藉由思考自己期待的理想樣 貌,分析身體意象的影響因素。 2.能積極思辨媒體或廣告中身 體意象的訊息,並進一步運用 批判性思考技能,澄清迷思。	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。	Ea-IV-4 正向的體意制 畫。 Eb-IV-1 與實體 數	1. 評 日 日 日 日 年 年 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日	【生整面體性由遇解動切象 T J 2 的向與與與與人性的教探的包理性定往主培我育計各括、、、,體養期分質,自我與與與與人性的。
	第運第環一克	2	1.能理解與林匹克相關知識與 精神。 2.能理解與林匹克與水匹克與 其一 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	2c-IV-1 展現運動禮節,具備運動的道德思辨和實踐能力。 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-2 展現運動欣賞的技巧,體驗生活的美感。 4d-IV-2 執行個人運動計畫,實際參與身體活動。	Cb-IV-3 奧林 匹克運動會的 精神。	1. 觀 2. 問 3. 評 4. 行畫表 5. 活課察 口答認量運為實 學動堂 語 知動計踐 習單	【環續(會均原【育涯己趣 類J4 展境與發。涯 對了的、經展 與人 對別 對別 對別 對別 對別 對別 對別 對別 對別 對別 對 別 對 別

			導,發揮團隊合作的學習精			6. 技能	
			神。			實作	
			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1單元	1	1. 藉由思考自己期待的理想樣	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。	Ea-IV-4 正向	1. 口頭	【生命教育】
	身體密碼		貌,分析身體意象的影響因	1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概	的身體意象與	評量	生 J2 探討完
	面面觀		素。	念。	體重控制計	2. 紙筆	整的人的各個
	第1章鏡		2. 能積極思辨媒體或廣告中身	3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。	畫。	評量	面向,包括身
	中自我大		體意象的訊息,並進一步運用		Eb-IV-1 媒體		體與心理、理
	不同		批判性思考技能,澄清迷思。		與廣告中健康		性與感性、自
					消費資訊的辨		由與命定、境
					識策略。		遇與嚮往,理
							解人的主體能
							動性,培養適
							切的自我觀。
_	第4單元	2	1. 能理解奧林匹克相關知識與	 2c-IV-1 展現運動禮節,具備運動的道德思辨和實	Cb-IV-3 奥林	1. 課堂	【環境教育】
_	運動生活	۷		2C-1V-1 成场建勤位即,共佣建勤的通信心辨和真	匹克運動會的	割察	環 J4 了解永
			精神,並能實踐在日常生活當 中。				
	第1章五		'	2c-IV-2 表現利他合群的態度,與他人理性溝通與	有仲。	2. 口語	續發展的意義
	環運動力		2. 能理解奧林匹克與永續發	和諧互動。		問答	(環境、社
	—奥林匹		展,並能在日常生活當中實踐	2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。		3. 認知	會、與經濟的
	克教育		「愛地球」的理想。	2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧,體驗生活的美感。		評量	均衡發展)與
			3. 能在日常生活中展現奧林匹	4d-IV-2 執行個人運動計畫,實際參與身體活動。		4. 運動	原則。
			克與藝術文化的力與美學。			行為計	【生涯規劃教
			4. 能展現包容異己並相互尊重			畫實踐	育】
			之態度,以運用民主方式進行			表	涯 J3 覺察自
			和諧溝通,並能相互協助指			5. 學習	己的能力與興
			導,發揮團隊合作的學習精			活動單	趣。
			神。			6. 技能	
			5. 能欣賞並實踐運動中力與美			實作	
			的展現,培養自信樂觀、勇於				
<u></u>			7.7270 E K 14 1E / 17 PO 7/11			l	

	,,,,,	, , , , , ,				1	ı
			挑戰、堅持不放棄的學習態				
			度。				
=	第1單元	1	1. 藉由思考自己期待的理想樣	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。	Ea-IV-4 正向	1. 口頭	【生命教育】
	身體密碼		貌,分析身體意象的影響因	1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概	的身體意象與	評量	生 J2 探討完
	面面觀		素。	念。	體重控制計	2. 紙筆	整的人的各個
	第1章鏡		2. 能積極思辨媒體或廣告中身	3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。	畫。	評量	面向,包括身
	中自我大		體意象的訊息,並進一步運用		Eb-IV-1 媒體		體與心理、理
	不同		批判性思考技能,澄清迷思。		與廣告中健康		性與感性、自
					消費資訊的辨		由與命定、境
					識策略。		遇與嚮往,理
							解人的主體能
							動性,培養適
							切的自我觀。
111	第4單元	2	1. 透過體適能相關知識與技能	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	Ab-IV-1 體適	1. 課堂	【生涯規劃教
	運動生活		原理,評估自我身體能力,反	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。	能促進策略與	觀察	育】
	第2章打		思並結合個人生活,擬定屬於	2c-Ⅳ-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。	活動方法。	2. 口語	涯 J13 培養
	造健康規		自己的體適能計畫,並且在日	3c-Ⅳ-1 表現局部或全身性的身體控制能力,發展	Ab-IV-2 體適	問答	生涯規劃及執
	律新生活		常生活中規律的執行。	專項運動技能。	能運動處方基	3. 技能	行的能力。
	一體適能		2. 能正確做到深蹲、平板撐、	3d-IV-3 應用思考與分析能力,解決運動情境的問	礎設計原則。	實作	
	計畫擬定		俄羅斯式扭轉、上犬式及嬰兒	題。	Bc-IV-2 終身	4. 認知	
	與執行		式等動作,手腳並用以提升全	4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能,修	運動計畫的擬	評量	
			身性之肌力、柔軟度與協調性	正個人的運動計畫。	定原則。	5. 運動	
			之體適能。	4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。		行為計	
			3. 能具備堅持不放棄、守紀律	4d-IV-2 執行個人運動計畫,實際參與身體活動。		畫實踐	
			之運動精神。	4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。		表	
			4. 能相互尊重,以民主方式和			6. 學習	
			諧溝通,並相互協助指導,發			活動單	
			揮個人差異化的團隊合作學習				
			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				
			挑戰的學習態度。				

							-
四	第1單元	1	1. 分析與理解BMI、腰臀比、	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。	Aa-IV-1 生長	1. 口頭	【生涯規劃教
	身體密碼		體脂肪等資訊及意義,以便自	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊	發育的自我評	評量	育】
	面面觀		我檢視有無過輕或過重。	與風險。	估與因應策	2. 紙筆	涯 J12 發展
	第2章身		2. 理解過重或過輕對健康造成	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重	略。	評量	及評估生涯決
	體數字大		的衝擊與風險,進一步思考體	性。	Ea-IV-4 正向		定的策略。
	解密		重控制的重要性。	2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。	的身體意象與		
					體重控制計		
					畫。		
四	第4單元	2	1. 透過體適能相關知識與技能	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	Ab-IV-1 體適	1. 課堂	【生涯規劃教
	運動生活		原理,評估自我身體能力,反	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。	能促進策略與	觀察	育】
	第2章打		思並結合個人生活,擬定屬於	2c-Ⅳ-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。	活動方法。	2. 口語	涯 J13 培養
	造健康規		自己的體適能計畫,並且在日	3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力,發展	Ab-IV-2 體適	問答	生涯規劃及執
	律新生活		常生活中規律的執行。	專項運動技能。	能運動處方基	3. 技能	行的能力。
	—體適能		2. 能正確做到深蹲、平板撐、	3d-IV-3 應用思考與分析能力,解決運動情境的問	礎設計原則。	實作	
	計畫擬定		俄羅斯式扭轉、上犬式及嬰兒	題。	Bc-IV-2 終身	4. 認知	
	與執行		式等動作,手腳並用以提升全	4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能,修	運動計畫的擬	評量	
			身性之肌力、柔軟度與協調性	正個人的運動計畫。	定原則。	5. 運動	
			之體適能。	4c-Ⅳ-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。		行為計	
			3. 能具備堅持不放棄、守紀律	4d-IV-2 執行個人運動計畫,實際參與身體活動。		畫實踐	
			之運動精神。	4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。		表	
			4. 能相互尊重,以民主方式和			6. 學習	
			諧溝通,並相互協助指導,發			活動單	
			揮個人差異化的團隊合作學習				
			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				
			挑戰的學習態度。				
五	第1單元	1	1. 分析與理解BMI、腰臀比、	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。	Aa-IV-1 生長	1. 口頭	【生涯規劃教
	身體密碼		體脂肪等資訊及意義,以便自	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊	發育的自我評	評量	育】
	面面觀		我檢視有無過輕或過重。	與風險。	估與因應策	2. 紙筆	涯 J12 發展
	第2章身			2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重	略。	評量	及評估生涯決
	體數字大			性。	Ea-IV-4 正向		定的策略。

解密 2.理解過重或過輕對健康造成的衝擊與風險,進一步思考體重控制的重要性。	【品德教育】 品付海通合作關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。
 重控制的重要性。 五 第4單元 運動生活 運動生活 第3章有 負與練習方法。 1. 了解基本的有氧舞蹈,以及 階梯有氧和拳擊有氧的動作要 負與練習方法。 2.學習運用資訊,增進基本的 有氧舞蹈、階梯有氧與拳擊有 氧的技能。 3. 培養尊重他人及互助合作的 精神。 4. 培養積極參與的態度,勇於表現自己的舞姿。 5. 經常跳有氧舞蹈,強化身體,擁有健康體適能。 5. 經常跳有氧舞蹈,強化身體。 6. 經常跳有氧舞蹈,強化身體。 7. 解各項運動基礎原理和規則。 7. 解各項運動技能原理。 2. 口語 問答 (2 ○ IV − 1) 長現運動禮節,具備運動的道德思辨和實 (2 ○ IV − 1) 自由 創作舞蹈。 3. 技能實作 4. 培養積極參與的態度,勇於表現自己的舞姿。 5. 經常跳有氧舞蹈,強化身體,擁有健康體適能。 4. 日本記書 (2 ○ IV − 2) 表現利他合群的態度,與他人理性溝通與 (2 ○ IV − 2) 是現運動欣賞的技巧,體驗生活的美感。 (3 ○ IV − 2) 發展動作創作和展演的技巧,展現個人運動潛能。 3. 技能實施。 3. 技能實施。 3. 技能實施。 4. 學習活動單 4. 學習 5. 經常跳有氧舞蹈,強化身體。 6. IV − 3) 應用思考與分析能力,解決運動情境的問題。 	品 J1 溝通合 作與和諧人際 關係。 品 J2 重視群 體規範與榮
五 第 4 單元 2 運動生活 實 3 章有 領與練習方法。 2. 學習運用資訊,增進基本的有氧舞蹈,以及 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 體適 能運動處方基 觀察 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2. 口語 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2. 口語 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2. 口語 2c-IV-1 展現運動被節,具備運動的道德思辨和實 1b-IV-1 自由 創作舞蹈。 2c-IV-2 表現利他合群的態度,與他人理性溝通與 3c-IV-2 表現利他合群的態度,與他人理性溝通與 3c-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-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	品 J1 溝通合 作與和諧人際 關係。 品 J2 重視群 體規範與榮
選動生活 第 3 章 有 第 3 章 有 前 9 章 發展與動作發展的關係。 第 3 章 有 有 與練習方法。 2. 學習運用資訊,增進基本的 有 氧 舞蹈、階梯有 氧 與拳擊有	品 J1 溝通合 作與和諧人際 關係。 品 J2 重視群 體規範與榮
第3章有 氧酶起來 —有氧舞 蹈 2.學習運用資訊,增進基本的 有氧舞蹈、階梯有氧與拳擊有 氧的技能。 3.培養尊重他人及互助合作的 精神。 4.培養積極參與的態度,勇於 表現自己的舞姿。 5.經常跳有氧舞蹈,強化身 體,擁有健康體適能。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-2 表現利他合群的態度,與他人理性溝通與 和諧互動。 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-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	作與和諧人際 關係。 品 J2 重視群 體規範與榮
2. 學習運用資訊,增進基本的 有氧舞蹈、階梯有氧與拳擊有 氧的技能。 3. 培養尊重他人及互助合作的 精神。 4. 培養積極參與的態度,勇於 表現自己的舞姿。 5. 經常跳有氧舞蹈,強化身體,擁有健康體適能。 2c-IV-1 展現運動禮節,具備運動的道德思辨和實 割作舞蹈。 2c-IV-2 表現利他合群的態度,與他人理性溝通與 和諧互動。 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-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	關係。 品 J2 重視群 體規範與榮
一有氣舞 有氣舞蹈、階梯有氧與拳擊有 氧的技能。 3. 培養尊重他人及互助合作的 精神。 4. 培養積極參與的態度,勇於 表現自己的舞姿。 5. 經常跳有氧舞蹈,強化身 體,擁有健康體適能。 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	品 J2 重視群 體規範與榮
題 氧的技能。 3. 培養尊重他人及互助合作的精神。 4. 培養積極參與的態度,勇於表現自己的舞姿。 5. 經常跳有氧舞蹈,強化身體,擁有健康體適能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度,與他人理性溝通與和諧互動。 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-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	體規範與榮
3. 培養尊重他人及互助合作的 精神。 4. 培養積極參與的態度,勇於 表現自己的舞姿。 5. 經常跳有氧舞蹈,強化身 體,擁有健康體適能。 4. 學習 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	
精神。 4. 培養積極參與的態度,勇於表現自己的舞姿。 5. 經常跳有氧舞蹈,強化身體,擁有健康體適能。 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	譽。
4. 培養積極參與的態度,勇於表現自己的舞姿。 5. 經常跳有氧舞蹈,強化身體,擁有健康體適能。 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	
表現自己的舞姿。 5. 經常跳有氧舞蹈,強化身體,擁有健康體適能。 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	
5. 經常跳有氧舞蹈,強化身體,擁有健康體適能。 程,擁有健康體適能。 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	
體,擁有健康體適能。 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	<u>k</u>
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	
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	
4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能,修	
- m , u m c, u to	
正個人的運動計畫。	
4d-IV-2 執行個人運動計畫,實際參與身體活動。	
4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。	
六 $\boxed{$ 第 $\boxed{ 1 }$ $\boxed{ 1 }$ $\boxed{ 1. 能於認同自我形象後,理性 }$ $\boxed{ 1a-IV-4 }$ 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 $\boxed{ Ea-IV-4 }$ 正向 $\boxed{ 1. 口頭 }$	【生涯規劃教
身體密碼 分析體重控制行動意圖。 $1b-IV-4$ 提出健康自主管理的行動策略。 的身體意象與 評量	育】
面面觀 $\boxed{ 2. 能運用適切的健康資訊、調 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 \boxed{ 體重控制計 2. 紙筆 }$	涯 J13 培養
第 3 章成 整生活作息、健康飲食和規律 $2b$ - IV - 2 樂於實踐健康促進的生活型態。 畫。 評量	生涯規劃及執
為更好的 $ $ 運動,在健康生活型態的範疇 $	行的能力。
自己 中擬定體重控制行動策略。 $4a-IV-1$ 運用適切的健康資訊、產品與服務,擬定 與廣告中健康	
3. 能提出適合自己自主健康管 健康行動策略。	
理的體重控制行動策略,實踐問題,實踐問題,實踐問題,實踐問題,實際可能	
健康生活型態。 Fa-IV-1 自我	L.
認同與自我實	
現。	

-							
					Fb-IV-1 全人		
					健康概念與健		
					康生活型態。		
六	第4單元	2	1. 了解基本的有氧舞蹈,以及	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	Ab-IV-2 體適	1. 課堂	【品德教育】
	運動生活		階梯有氧和拳擊有氧的動作要	1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。	能運動處方基	觀察	品 J1 溝通合
	第3章有		領與練習方法。	ld-IV-1 了解各項運動技能原理。	礎設計原則。	2. 口語	作與和諧人際
	氧嗨起來		2. 學習運用資訊,增進基本的	2c-IV-1 展現運動禮節,具備運動的道德思辨和實	Ib-IV-1 自由	問答	關係。
	—有氧舞		有氧舞蹈、階梯有氧與拳擊有	踐能力。	創作舞蹈。	3. 技能	品 J2 重視群
	蹈		氧的技能。	2c-Ⅳ-2 表現利他合群的態度,與他人理性溝通與		實作	體規範與榮
			3. 培養尊重他人及互助合作的	和諧互動。		4. 學習	譽。
			精神。	2d-Ⅳ-2 展現運動欣賞的技巧,體驗生活的美感。		活動單	
			4. 培養積極參與的態度,勇於	3c-Ⅳ-2 發展動作創作和展演的技巧,展現個人運			
			表現自己的舞姿。	動潛能。			
			5. 經常跳有氧舞蹈,強化身	3d-Ⅳ-3 應用思考與分析能力,解決運動情境的問			
			體,擁有健康體適能。	題。			
				4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒			
				體、產品與服務。			
				4c-Ⅳ-2 分析並評估個人的體適能與運動技能,修			
				正個人的運動計畫。			
				4d-IV-2 執行個人運動計畫,實際參與身體活動。			
				4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。			
セ	第1單元	1	1. 能於認同自我形象後,理性	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。	Ea-IV-4 正向	1. 口頭	【生涯規劃教
(10/1)	身體密碼		分析體重控制行動意圖。	1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。	的身體意象與	評量	育】
4~10/	面面觀		2. 能運用適切的健康資訊、調	2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。	體重控制計	2. 紙筆	涯 J13 培養
15 第	第3章成		整生活作息、健康飲食和規律	2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。	畫。	評量	生涯規劃及執
一次	為更好的		運動,在健康生活型態的範疇	3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。	Eb-IV-1 媒體		行的能力。
定期	自己		中擬定體重控制行動策略。	4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務,擬定			
考)	【第一次		3. 能提出適合自己自主健康管	健康行動策略。	消費資訊的辨		
	評量週】		理的體重控制行動策略,實踐		識策略。		
			健康生活型態。		Fa-IV-1 自我		
					認同與自我實		
					現。		

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

					Fb-IV-1 全人		
					健康概念與健		
					康生活型態。		
セ	第5單元	2	1. 了解並學會標槍及鉛球的動	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	Ab-IV-1 體適	1. 課堂	【品德教育】
	神來之手		作要領。	1c-IV-2 評估運動風險,維護安全的運動情境。	能促進策略與	觀察	品 J1 溝通合
	第1章一		2. 養成積極參與的態度,並集	ld-IV-1 了解各項運動技能原理。	活動方法。	2. 口語	作與和諧人際
	擲定江山		中注意力,隨時注意周遭環境	1d-IV-2 反思自己的運動技能。	Cb-IV-2 各項	問答	關係。
	—投擲		安全。	ld-IV-3 應用運動比賽的各項策略。	運動設施的安	3. 技能	
	【第一次		3. 培養尊重他人及團隊合作的	2c-IV-2 表現利他合群的態度,與他人理性溝通與	全使用規定。	實作	
	評量週】		 精神。	和諧互動。	Ga-IV-1 跑、	4. 學習	
				2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。	跳與推擲的基	活動單	
				3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力,發展	本技巧。	5. 互評	
				專項運動技能。		表	
				3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。		6. 認知	
				3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。		測驗卷	
				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-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。			
				4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。			
				4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。			
\ <u> </u>	第1單元	1	1. 能於認同自我形象後,理性	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。	Ea-IV-4 正向	1. 口頭	【生涯規劃教
	身體密碼		分析體重控制行動意圖。	lb-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。	的身體意象與	評量	育】
	面面觀		2. 能運用適切的健康資訊、調	2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。	體重控制計	2. 紙筆	涯 J13 培養
	第3章成		整生活作息、健康飲食和規律	2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。	畫。	評量	生涯規劃及執
	為更好的		運動,在健康生活型態的範疇	3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。	Eb-IV-1 媒體		行的能力。
	自己		中擬定體重控制行動策略。	4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務,擬定	與廣告中健康		
			3. 能提出適合自己自主健康管	健康行動策略。	消費資訊的辨		
			理的體重控制行動策略,實踐		識策略。		
			健康生活型態。		Fa-IV-1 自我		
					認同與自我實		
	ı	L	I.	I .			

	r						
					現。		
					Fb-IV-1 全人		
					健康概念與健		
					康生活型態。		
八	第5單元	2	1. 了解並學會標槍及鉛球的動	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	Ab-IV-1 體適	1. 課堂	【品德教育】
	神來之手		作要領。	1c-IV-2 評估運動風險,維護安全的運動情境。	能促進策略與	觀察	品 J1 溝通合
	第1章一		2. 養成積極參與的態度,並集	ld-IV-1 了解各項運動技能原理。	活動方法。	2. 口語	作與和諧人際
	擲定江山		中注意力,隨時注意周遭環境	ld-IV-2 反思自己的運動技能。	Cb-IV-2 各項	問答	關係。
	—投擲		安全。	1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。	運動設施的安	3. 技能	
			3. 培養尊重他人及團隊合作的	2c-IV-2 表現利他合群的態度,與他人理性溝通與	全使用規定。	實作	
			精神。	和諧互動。	Ga-IV-1 跑、	4. 學習	
				2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。	跳與推擲的基	活動單	
				3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力,發展	本技巧。	5. 互評	
				專項運動技能。		表	
				3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。		6. 認知	
				3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。		測驗卷	
				 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-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。			
				4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。			
				4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。			
九	第2單元	1	1. 了解臺灣飲食趨勢變動的可	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。	Ea-IV-3 從生	1. 口頭	【閱讀素養教
	飲食消費		能因素。	 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊	態、媒體與保	評量	育】
	新趨勢		2. 分析現今臺灣外食、傳統食	與風險。	健觀點看飲食	2. 紙筆	閱 J7 小心求
	第1章健		補及保健食品對健康的影響,	2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。	趨勢。	評量	證資訊來源,
	康飲食趨		並介紹健康食品應有之相關標		Fb-IV-2 健康		判讀文本知識
	勢		示 ,以及選購技巧 。		狀態影響因素		的正確性。
					分析與不同性		
					別者平均餘命		
					健康指標的改		
					別者平均餘命		

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

	_		ſ		ſ		
					善策略。		
九	第5單元	2	1. 能了解保齡球運動的基礎原	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	Hc-IV-1 標的	1. 課堂	【家庭教育】
	神來之手		理與規則,並評估自我身體能	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。	性球類運動動	觀察	家 J5 了解與
	第2章滾		力,表現個人動作技術與應用	2c-IV-1 展現運動禮節,具備運動的道德思辨和實	作組合及團隊	2. 口語	家人溝通互動
	球趣—保		策略,養成自發練習與實踐的	踐能力。	戰術。	問答	及相互支持的
	龄球		習慣,以持續精進自我身心表	2c-IV-2 表現利他合群的態度,與他人理性溝通與		3. 認知	適切方式。
			現,展現運動潛能。	和諧互動。		評量	
			2. 能理解保齡球運動的知識、	2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧,體驗生活的美感。		4. 技能	
			技能原理與應用策略,採取整	3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力,發展		實作	
			體系統性的全方位思考作為,	專項運動技能。		5. 運動	
			應用適當的策略,進而完善的	3d-IV-3 應用思考與分析能力,解決運動情境的問		行為計	
			處理與解決運動情境中的問	題。		畫實踐	
			題。	4d-IV-2 執行個人運動計畫,實際參與身體活動。		表	
			3. 能了解保齡球運動的相關禮			6. 任務	
			儀,並於活動中展現運動禮			單	
			節,具備運動的道德思辨和實				
			踐能力,以培養良好的公民意				
			識。				
			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2單元	1	1. 了解臺灣飲食趨勢變動的可	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。	Ea-IV-3 從生	1. 口頭	【閱讀素養教
	飲食消費		能因素。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊	態、媒體與保	評量	育】
	新趨勢		2. 分析現今臺灣外食、傳統食	與風險。	健觀點看飲食	2. 紙筆	閱 J7 小心求
	第1章健		補及保健食品對健康的影響,	2b-Ⅳ-2 樂於實踐健康促進的生活型態。	趨勢。	評量	證資訊來源,
	康飲食趨		並介紹健康食品應有之相關標		Fb-IV-2 健康		判讀文本知識
	勢		示,以及選購技巧。		狀態影響因素		的正確性。
					分析與不同性		
					別者平均餘命		

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

					健康指標的改善 策略。		
+	第神第球龄 3 平 2 平 2 平 2 平 3 平 5 平 8 平 8 平 8 平 8 平 8 平 8 平 8 平 8 平 8	2	1.理力策習現2.技體應處題3.儀節踐識4.自容度溝隊的現表,所屬理解理性當解解於備,保觀、運相的解,個成持運保與的的決解,個成持運保與的的決解,所有的人的人的人的人類,不可以與解理性當解解於所有,保觀、運相的的我們與人的人的人類,不可以與所有的人。動略思進情,動展德好活戰重大學的我術與我的,考而境的現思的動,的進,也是體應踐心。識取為善的關動和民展及習和揮礎體應踐心。識取為善的關動和民展及習和揮礎體應踐心。識取為善的關動和民展及習和揮於體應踐心。識取為善的關動和民展及習和揮於體應踐心。識取為善的關動和民展及習和揮於體應踐心。識取為善的問禮禮實意。現包態諧團原能用的表、整,的問禮禮實意。現包態諧團	和諧互動。 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。	Hc-IV-1 標的性球類運動作組合及團隊戰術。	1. 觀 2. 問 3. 評 4. 實 5. 行畫表 6. 單課察口答認量技作運為實 任堂 語 知 能 動計踐 務	【家 J5 为 J5
+-	第食數 第 章 東 章 事 」	1	1. 知曉如何辨識消費資訊以選購合適的健康產品,並力行於生活中。 2. 了解消費者的權益與應盡的義務,成為理性、健康的消費者。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊 與風險。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務,擬定 健康行動策略。	Aa-IV-1 生長 發育的自我評 估與因應策 略。 Eb-IV-1 媒體 與廣告中健康 消費資訊的辨	1. 口頭 評量 2. 紙筆 評量	【生命教育】 生 J5 覺察生 活中,在生 想 息、 飲食 食食 食食 動、 休閒 場

					識策略。Eb-IV-3 健康 消費問題的解 決策略與社會 關懷。Fb-IV-2 健康		樂、規制係等課題上進行價值思辨,道, 實值思辨,道, 是 問讀素養教 育】
					狀態影響因素 分者平均餘 健康指標的 建策略。		閱 J7 小心求 證資訊來源, 判讀文本知識 的正確性。
+-	第球第風棒6之1勁壘球直道疾—	2	1. 能好 學習 化	1c-IV-2 評估運動風險,維護安全的運動情境。	Hd-IV-1 守備 /跑分性球類 運動動作組合 及團隊戰術。	1. 觀 2. 問 3. 評 4. 實 5. 活課察 口答認量技作學動堂語 知 能 習單	【品待】 品德教育】 品德教育】 品牌係。 品別, 是一种, 是一种, 是一种, 是一种, 是一种, 是一种, 是一种, 是一种
十二	第2 食	1	1. 知曉如何辨識消費資訊以選購合適的健康產品,並力行於生活中。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊 與風險。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務,擬定	Aa-IV-1 生長 發育的自我評 估與因應策 略。 Eb-IV-1 媒體	1. 口頭 評量 2. 紙筆 評量	【生命教育】 生 J5 覺察生 活中的各種迷 思,在生活作 息、健康促

	求「識」		2. 了解消費者的權益與應盡的	健康行動策略。	與廣告中健康		進、飲食運
	小			() () () () () () () () () () () () () (·
			義務,成為理性、健康的消費		消費資訊的辨		動、休閒娱
			者。		識策略。		樂、人我關係
					Eb-IV-3 健康		等課題上進行
					消費問題的解		價值思辨,尋
					決策略與社會		求解決之道。
					關懷。		【閱讀素養教
					Fb-IV-2 健康		育】
					狀態影響因素		閱 J7 小心求
					分析與不同性		證資訊來源,
					別者平均餘命		判讀文本知識
					健康指標的改		的正確性。
					善策略。		
十二	第6單元	2	1. 能了解棒壘球運動中跑壘的	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	Hd-IV-1 守備	1. 課堂	【品德教育】
	球之有道		動作技巧發展,以及相關知識	1c-IV-2 評估運動風險,維護安全的運動情境。	/跑分性球類	觀察	品 J1 溝通合
	第1章疾		與技能原理,並能反思、發展	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。	運動動作組合	2. 口語	作與和諧人際
	風勁壘—		學習策略,以改善動作技能。	1d-IV-2 反思自己的運動技能。	及團隊戰術。	問答	關係。
	棒壘球		2. 能做出跑壘的各項動作技	2c-IV-2 表現利他合群的態度,與他人理性溝通與		3. 認知	品 J2 重視群
			巧,並學習運用於其他運動項	和諧互動。		評量	體規範與榮
			目或日常生活中,保護個人的	2c-Ⅳ-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。		4. 技能	譽。
			人身安全。	3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力,發展		實作	
			3. 藉由各式跑壘動作技巧,表	專項運動技能。		5. 學習	
			現個人局部或全身性的身體控	3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。		活動單	
			制能力,展現個人的運動潛	3d-IV-3 應用思考與分析能力,解決運動情境的問		·	
			能。	題。			
			4. 在壘指導員的指揮下進行比	4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。			
			賽時,具備戰術應用與表現的				
			能力,同時培養良好人際關係				
			與團隊合作精神。				
十三	第2單元	1	1. 知曉如何辨識消費資訊以選	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊	Aa-IV-1 生長	1. 口頭	【生命教育】
(11/2	飲食消費		購合適的健康產品,並力行於	與風險。	發育的自我評	評量	生 J5 覺察生
6~11/			生活中。	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。	估與因應策		活中的各種迷
1	飲食消費新趨勢			,		評量 2. 紙筆	

07 焓		, , , , ,	· 	91 TV 9 动企上如从从丛然构山业比处	略。	江 日	田 ナルゴル
27 第	第2章		2. 了解消費者的權益與應盡的	3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。	_	評量	思,在生活作
二次	「食」事		義務,成為理性、健康的消費	4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務,擬定	Eb-IV-1 媒體		息、健康促
定期	求「識」		者。	健康行動策略。	與廣告中健康		進、飲食運
考)					消費資訊的辨		動、休閒娱
					識策略。		樂、人我關係
					Eb-IV-3 健康		等課題上進行
					消費問題的解		價值思辨,尋
					決策略與社會		求解決之道。
					關懷。		【閱讀素養教
					Fb-IV-2 健康		育】
					狀態影響因素		閱 J7 小心求
					分析與不同性		證資訊來源,
					別者平均餘命		判讀文本知識
					健康指標的改		的正確性。
					善策略。		
十三	第6單元	2	1. 能學會籃球三對三的進攻技	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	Bc-IV-1 簡易	1. 課堂	【人權教育】
	球之有道		術與策略,並實際應用於比賽	1c-IV-2 評估運動風險,維護安全的運動情境。	運動傷害的處	觀察	人 J3 探索各
	第2章門		或活動中。	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。	理與風險。	2. 口語	種利益可能發
	陣特攻—		2. 能了解課本介紹之進攻策略	1d-IV-2 反思自己的運動技能。	Hb-IV-1 陣地	問答	生的衝突,並
	籃球		的發展與成因。	1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。	攻守性球類運	3. 技能	了解如何運用
			3. 在活動中了解個別能力的差	2c-IV-2 表現利他合群的態度,與他人理性溝通與	動動作組合及	實作	民主審議方式
			異性,學習積極溝通、包容和	和諧互動。	團隊戰術。	4. 運動	及正當的程
			接納他人的想法。	2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。		行為計	序,以形成公
			4. 能遵守籃球規則,以培養守	2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧,體驗生活的美感。		畫實踐	共規則,落實
			法、尊重他人和團隊合作之精	3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力,發展		表	平等自由之保
			神。	專項運動技能。		5. 學習	障。
			5. 養成積極參與的態度,並集	3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。		活動單	
			中注意力,隨時注意周遭環境	3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。			
			安全。	3d-IV-3 應用思考與分析能力,解決運動情境的問			
			6. 能具備審美與表現的能力,	題。			
			培養賞析、建構和分享的態度	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。			
				1	I	l	

			與能力,進而有效精進個人學				
	th 0 mm -		習與挑戰個人極限。			4 -	F
十四	第3單元	l	1. 能分析不同情境下,情緒的	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。	Fa-IV-1 自我	1. 口頭	【生命教育】
	快樂人生		產生與變化。	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重	認同與自我實	評量	生 J2 探討完
	開步走		2. 能意識到情緒可能影響行為	性。	現。	2. 紙筆	整的人的各個
	第1章與		表現。	3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。	Fa-IV-4 情緒	評量	面向,包括身
	情緒過招		3. 熟悉情緒調適技能,並能運	4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動,並	與壓力因應與		體與心理、理
	【第二次		用其調適個人身心。	反省修正。	調適的方案。		性與感性、自
	評量週】		4. 面對不同的情緒,能善用調				由與命定、境
			適情緒的方法,以做出適宜的				遇與嚮往,理
			反應。				解人的主體能
							動性,培養適
							切的自我觀。
十四	第6單元	2	1. 能學會籃球三對三的進攻技	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	Bc-IV-1 簡易	1. 課堂	【人權教育】
	球之有道		術與策略,並實際應用於比賽	1c-IV-2 評估運動風險,維護安全的運動情境。	運動傷害的處	觀察	人 J3 探索各
	第2章門		或活動中。	ld-IV-1 了解各項運動技能原理。	理與風險。	2. 口語	種利益可能發
	陣特攻—		2. 能了解課本介紹之進攻策略	1d-IV-2 反思自己的運動技能。	Hb-IV-1 陣地	問答	生的衝突,並
	籃球		的發展與成因。	1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。	攻守性球類運	3. 技能	了解如何運用
	【第二次		3. 在活動中了解個別能力的差	2c-IV-2 表現利他合群的態度,與他人理性溝通與	動動作組合及	實作	民主審議方式
	評量週】		異性,學習積極溝通、包容和	和諧互動。	團隊戰術。	4. 運動	及正當的程
			接納他人的想法。	2c-Ⅳ-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。		行為計	序,以形成公
			4. 能遵守籃球規則,以培養守	2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧,體驗生活的美感。		畫實踐	共規則,落實
			法、尊重他人和團隊合作之精	3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力,發展		表	平等自由之保
			神。	專項運動技能。		5. 學習	障。
			5. 養成積極參與的態度,並集	3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。		活動單	
			中注意力,隨時注意周遭環境	3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。			
			安全。	3d-IV-3 應用思考與分析能力,解決運動情境的問			
			6. 能具備審美與表現的能力,	題。			
			培養賞析、建構和分享的態度	4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。			
			與能力,進而有效精進個人學	4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。			
			習與挑戰個人極限。	1014 4 51 1 VE - 010 114 24 VE - 54			
L	I		H > 1 4 6 M III > 1 III 16			l	

F					ı		
十五	第3單元	1	1. 能分析不同情境下,情緒的	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。	Fa-IV-1 自我	1. 口頭	【生命教育】
	快樂人生		產生與變化。	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重	認同與自我實	評量	生 J2 探討完
	開步走		2. 能意識到情緒可能影響行為	性。	現。	2. 紙筆	整的人的各個
	第1章與		表現。	3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。	Fa-IV-4 情緒	評量	面向,包括身
	情緒過招		3. 熟悉情緒調適技能,並能運	4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動,並	與壓力因應與		體與心理、理
			用其調適個人身心。	反省修正。	調適的方案。		性與感性、自
			4. 面對不同的情緒,能善用調				由與命定、境
			適情緒的方法,以做出適宜的				遇與嚮往,理
			反應。				解人的主體能
							動性,培養適
							切的自我觀。
十五	第6單元	2	1. 了解排球的基本防守技術,	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	Ha-IV-1 網/	1. 課堂	【品德教育】
	球之有道		並實際應用於比賽或活動中。	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。	牆性球類運動	觀察	品 J1 溝通合
	第3章防		2. 能認識排球規則,增加運動	2c-IV-2 表現利他合群的態度,與他人理性溝通與	動作組合及團	2. 口語	作與和諧人際
	城如意—		欣賞的能力。	和諧互動。	隊戰術。	問答	關係。
	排球		3. 養成積極參與的態度,並集	2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。		3. 技能	品 J2 重視群
			中注意力,注意安全,避免運	3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力,發展		實作	體規範與榮
			動傷害。	專項運動技能。		4. 認知	譽。
			4. 於比賽或活動中建立利他及	3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。		評量	
			合群的知能與態度,培養合作			5. 運動	
			與互動的素養。			行為計	
						畫實踐	
						表	
						6. 學習	
						活動單	
十六	第3單元	1	1. 分析生活中造成壓力來源的	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。	Fa-IV-1 自我	1. 口頭	【生命教育】
	快樂人生		因素。	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重	認同與自我實	評量	生 J2 探討完
	開步走		2. 能自主思考壓力對健康造成	性。	現。	2. 紙筆	整的人的各個
	第2章與		的影響。	3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。	Fa-IV-4 情緒	評量	面向,包括身
	壓力同行		3. 能運用抗壓能力技能,自我	4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動,並	與壓力因應與		體與心理、理
			調適紓解壓力。	反省修正。	調適的方案。		性與感性、自
							由與命定、境
-							·

			4. 能根據不同的壓力源,調整 修正個人的抗壓方法。				遇與嚮往,理 解人的主體能
							斯代的王·· 動性,培養適
							切的自我觀。
十六	第6單元	2	1. 了解排球的基本防守技術,	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	Ha-IV-1 網/	1. 課堂	【品德教育】
	球之有道		並實際應用於比賽或活動中。	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。	牆性球類運動	觀察	品 J1 溝通合
	第3章防		2. 能認識排球規則,增加運動	2c-Ⅳ-2 表現利他合群的態度,與他人理性溝通與	動作組合及團	2. 口語	作與和諧人際
	城如意—		欣賞的能力。	和諧互動。	隊戰術。	問答	關係。
	排球		3. 養成積極參與的態度,並集	2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。		3. 技能	品 J2 重視群
			中注意力,注意安全,避免運	3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力,發展		實作	體規範與榮
			動傷害。	專項運動技能。		4. 認知	譽。
			4. 於比賽或活動中建立利他及	3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。		評量	
			合群的知能與態度,培養合作			5. 運動	
			與互動的素養。			行為計	
						畫實踐 表	
						衣 6. 學習	
						D. 字百 單	
++	第3單元	1	1. 分析生活中造成壓力來源的	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。	Fa-IV-1 自我	1. 口頭	【生命教育】
	快樂人生		因素。	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重	認同與自我實	評量	生 J2 探討完
	開步走		2. 能自主思考壓力對健康造成	性。	現。	2. 紙筆	整的人的各個
	第2章與		的影響。	3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。	Fa-IV-4 情緒	評量	面向,包括身
	壓力同行		3. 能運用抗壓能力技能,自我	4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動,並	與壓力因應與		體與心理、理
			調適紓解壓力。	反省修正。	調適的方案。		性與感性、自
			4. 能根據不同的壓力源,調整				由與命定、境
			修正個人的抗壓方法。				遇與嚮往,理
							解人的主體能
							動性,培養適
1 ,	然 C 吧 -	0	1 2724 4 7 7 17 17 17 17	1. 17 1 つ切りで呼引せせて四く口引	Cl. III 0 5 -	عاد صد 1	切的自我觀。
十七	第6單元	2	1. 認識手球及發展現況。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	Cb-IV-2 各項	1. 課堂	【法治教育】
	球之有道 第4章手		2. 能了解傳接球及射門的要領與方法。	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。	運動設施的安全使用規定。	觀察 2. 口語	法 J1 探討平 等。
	年4 早丁		宍川広 °	IU-IV-I 外合垻建期技能保理。	王伊用规及。	4. 口語	寸 °

	到擒來—		3. 學會傳接球、跑動中傳接球	1d-IV-2 反思自己的運動技能。	Cd-IV-1 户外	問答	
	封橋不 手球		及三步射門的動作技能。	10 1V 2 及心自己的達動权能 2c-IV-1 展現運動禮節,具備運動的道德思辨和實	休閒運動綜合	3. 技能	
	丁珠		4. 學習欣賞他人優點及能欣賞	2C-1V-1	作用達動無合 應用。	3. 投账 實作	
					應用 。 	, · ·	
			手球運動。	2c-IV-2 表現利他合群的態度,與他人理性溝通與		4. 學習	
			5. 培養自我肯定、遵守規則規	和諧互動。		活動單	
			範、尊重他人及團隊合作之精	2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。			
			神。	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。			
				3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。			
				4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能,修			
				正個人的運動計畫。			
				4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。			
				4d-IV-2 執行個人運動計畫,實際參與身體活動。			
十八	第3單元	1	1. 認識青少年常見的異常行	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊	Fa-IV-4 情緒	1. 口頭	【人權教育】
	快樂人生		為,並經由自主思考,能說出	與風險。	與壓力因應與	評量	人 J6 正視社
	開步走		異常行為造成的衝擊。	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重	調適的方案。	2. 紙筆	會中的各種歧
	第3章身		2. 能透過增強個人心理來促進	性。	Fa-IV-5 心理	評量	視,並採取行
	心健康不		健康,預防異常行為的發生。	3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。	健康的促進方		動來關懷與保
	迷惘		3. 針對異常行為,對他人能有	4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務,擬定	法與異常行為		護弱勢。
			同理心。	健康行動策略。	的預防方法。		
			4. 針對異常行為能尋求醫療協	4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動,並			
			助。	反省修正。			
十八	第6單元	2	1. 認識手球及發展現況。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	Cb-IV-2 各項	1. 課堂	【法治教育】
	球之有道		2. 能了解傳接球及射門的要領	1c-IV-2 評估運動風險,維護安全的運動情境。	運動設施的安	觀察	法 J1 探討平
	第4章手		與方法。	ld-IV-1 了解各項運動技能原理。	全使用規定。	2. 口語	等。
	到擒來—		3. 學會傳接球、跑動中傳接球		Cd-IV-1 户外	問答	
	手球		及三步射門的動作技能。	2c-IV-1 展現運動禮節,具備運動的道德思辨和實	•	3. 技能	
			4. 學習欣賞他人優點及能欣賞	· 践能力。	應用。	實作	
			手球運動。	2c-IV-2 表現利他合群的態度,與他人理性溝通與		4. 學習	
				和諧互動。		活動單	
				1 -4		10 30 7	

			5. 培養自我肯定、遵守規則規	2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。			
			範、尊重他人及團隊合作之精	2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。			
			神。	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。			
				3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。			
				4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能,修			
				正個人的運動計畫。			
				4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。			
				4d-IV-2 執行個人運動計畫,實際參與身體活動。			
十九	第3單元	1	1. 認識青少年常見的異常行	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊	Fa-IV-4 情緒	1. 口頭	【人權教育】
	快樂人生		為,並經由自主思考,能說出	與風險。	與壓力因應與	評量	人 J6 正視社
	開步走		異常行為造成的衝擊。	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重	調適的方案。	2. 紙筆	會中的各種歧
	第3章身		2. 能透過增強個人心理來促進	性。	Fa-IV-5 心理	評量	視,並採取行
	心健康不		健康,預防異常行為的發生。	3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。	健康的促進方		動來關懷與保
	迷惘		3. 針對異常行為,對他人能有	4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務,擬定	法與異常行為		護弱勢。
			同理心。	健康行動策略。	的預防方法。		
			4. 針對異常行為能尋求醫療協	4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動,並			
			助。	反省修正。			
十九	第6單元	2	1. 能了解羽球正/反手平抽	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	Ha-IV-1 網/	1. 課堂	【生涯規劃教
	球之有道		球、正/反手網前撲球之動作	1c-IV-2 評估運動風險,維護安全的運動情境。	牆性球類運動	觀察	育】
	第5章羽		要領與運用時機,並能透過練	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。	動作組合及團	2. 口語	涯 J3 覺察自
	你有約—		習與反思增進動作技能。	1d-IV-2 反思自己的運動技能。	隊戰術。	問答	己的能力與興
	羽球		2. 能做到正確且流暢之正/反	2c-Ⅳ-2 表現利他合群的態度,與他人理性溝通與		3. 技能	趣。
			手平抽球、正/反手網前撲球	和諧互動。		實作	
			動作,並充分實踐運用,進而	2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。		4. 認知	
			有效提升身體適能,養成規律	3c-Ⅳ-1 表現局部或全身性的身體控制能力,發展		評量	
			運動習慣。	專項運動技能。		5. 互評	
			3. 能了解個別差異,養成尊重	3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。		表	
			他人之態度,透過合作學習解	4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		6. 分組	
			決學習歷程所面臨之問題,並			討論	
						7. 學習	

			發揮團隊精神,促進人際互動			活動單	
			關係。			·	
二十	第3單元	1	1. 認識青少年常見的異常行	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊	Fa-IV-4 情緒	1. 口頭	【人權教育】
(1/15	快樂人生		為,並經由自主思考,能說出	與風險。	與壓力因應與	評量	人 J6 正視社
~1/16	開步走		異常行為造成的衝擊。	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重	調適的方案。	2. 紙筆	會中的各種歧
第三	第3章身		2. 能透過增強個人心理來促進	性。	Fa-IV-5 心理	評量	視,並採取行
次定	心健康不		健康,預防異常行為的發生。	3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。	健康的促進方		動來關懷與保
期考)	迷惘		3. 針對異常行為,對他人能有	4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務,擬定	法與異常行為		護弱勢。
	【第三次		同理心。	健康行動策略。	的預防方法。		
	評量週】		4. 針對異常行為能尋求醫療協	4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動,並			
			助。	反省修正。			
二十	第6單元	2	1. 能了解羽球正/反手平抽	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	Ha-IV-1 網/	1. 課堂	【生涯規劃教
	球之有道		球、正/反手網前撲球之動作	1c-IV-2 評估運動風險,維護安全的運動情境。	牆性球類運動	觀察	育】
	第5章羽		要領與運用時機,並能透過練	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。	動作組合及團	2. 口語	涯 J3 覺察自
	你有約—		習與反思增進動作技能。	1d-IV-2 反思自己的運動技能。	隊戰術。	問答	己的能力與興
	羽球		2. 能做到正確且流暢之正/反	2c-IV-2 表現利他合群的態度,與他人理性溝通與		3. 技能	趣。
	【第三次		手平抽球、正/反手網前撲球	和諧互動。		實作	
	評量週】		動作,並充分實踐運用,進而	2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。		4. 認知	
			有效提升身體適能,養成規律	3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力,發展		評量	
			運動習慣。	專項運動技能。		5. 互評	
			3. 能了解個別差異,養成尊重	3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。		表	
			他人之態度,透過合作學習解	4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		6. 分組	
			決學習歷程所面臨之問題,並			討論	
			發揮團隊精神,促進人際互動			7. 學習	
			關係。			活動單	
二十一	第1單元	1	1. 藉由思考自己期待的理想樣	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。	Aa-IV-1 生長	1. 口頭	【生命教育】
	身體密碼		貌,分析身體意象的影響因	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊	發育的自我評	評量	生 J2 探討完
	面面觀		素。	與風險。	估與因應策	2. 紙筆	整的人的各個
	第2單元		2. 思辨媒體或廣告中身體意象	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。	略。	評量	面向,包括身
	飲食消費		訊息,澄清迷思。	1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概	Ea-IV-3 從生		體與心理、理
	新趨勢		3. 認識BMI、腰臀比、體脂	念。	態、媒體與保		性與感性、自
	第3單元		防。	1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。	健觀點看飲食		由與命定、境

C5-1 領域學習	引課程(調整)	計畫
快樂	人生	4. 理解過重或過輕的健康風
開步方	ŧ	險。
複習	第 1	5. 理性分析體重控制行動意
~3 單	三 元	圖 。
【休》	業	6. 擬定體重控制行動策略。
式】		7. 能提出適合自己自主健康管
		理的體重控制行動策略並實
		踐。
		8. 了解飲食趨勢變動的可能因
		素。
		9. 外食、傳統食補以及保健食
		品對健康的影響。
		10. 辨識消費資訊以選購合適
		的健康產品。
		11. 消費者的權益與義務。
		12. 不同情境下情緒的產生與
		變化。
		13. 情緒可能影響行為表現。
		14. 熟悉情緒調適技能。
		15. 面對不同的情緒,能調整
		修正個人的情緒調適方法。
		16. 造成壓力來源的因素。
		17. 自主思考壓力對健康造成
		的影響。
		18. 運用抗壓能力技能,自我
		調適舒緩壓力。
		19. 根據不同的壓力源,調整
		修正個人抗壓方法。
		20. 常見的異常行為。

21. 預防異常行為。

22. 對他人能有同理心。

2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重 性。 意 │2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。

2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。

3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。

3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。

4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務,擬定 健康行動策略。

Ea-IV-4 正向 的身體意象與 體重控制計 書。

Eb-IV-1 媒體 與廣告中健康 消費資訊的辨 識策略。

Eb-IV-3@健康 消費問題的解 決策略與社會 關懷。

Fa-IV-1 自我 認同與自我實 現。

Fb-IV-1 全人 健康概念與健 康生活型態。 Fb-IV-2 健康 狀態影響因素 分析與不同性 別者平均餘命 健康指標的改 遇與嚮往,理 解人的主體能 動性,培養適 切的自我觀。 【生涯規劃教 育】

涯 J12 發展 及評估生涯決 定的策略。 涯 J13 培養 生涯規劃及執 行的能力。

【人權教育】 人 J6 正視社 會中的各種歧 視,並採取行 動來關懷與保 護弱勢。

【閱讀素養教 育】 閱 J7 小心求

證資訊來源, 判讀文本知識 的正確性。

【生命教育】 生 J2 探討完 整的人的各個 面向,包括身 體與心理、理 性與感性、自 由與命定、境 遇與嚮往,理

趨勢。 善策略。

			00 7 4 1 1 1 7 1 7 1 7				
			23. 異常行為能尋求醫療協				解人的主體能
			助。				動性,培養適
							切的自我觀。
							生 J5 覺察生
							活中的各種迷
							思,在生活作
							息、健康促
							進、飲食運
							動、休閒娱
							樂、人我關係
							等課題上進行
							價值思辨,尋
							求解決之道。
二十一	第4單元	2	1. 奥林匹克知識與情意精神原	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	Ab-IV-1 體適	1. 課堂	【環境教育】
	運動生活		理。	1c-IV-2 評估運動風險,維護安全的運動情境。	能促進策略與	觀察	環 J4 了解永
	第5單元		2. 奧林匹克與永續發展。	1c-Ⅳ-3 了解身體發展與動作發展的關係。	活動方法。	2. 口語	續發展的意義
	神來之手		3. 奥林匹克與藝術文化。	ld-IV-1 了解各項運動技能原理。	Ab-IV-2 體適	問答	(環境、社
	第6單元		4. 能包容異己、和諧溝通。	1d-Ⅳ-2 反思自己的運動技能。	能運動處方基	3. 認知	會、與經濟的
	球之有道		5. 欣賞並實踐運動中力與美。	1d-Ⅳ-3 應用運動比賽的各項策略。	礎設計原則。	評量	均衡發展)與
	複習第4		6. 理解奧林匹克並實踐。	2c-IV-1 展現運動禮節,具備運動的道德思辨和實	Bc-IV-1 簡易	4. 運動	原則。
	~6 單元		7. 奧林匹克與永續發展。	踐能力。	運動傷害的處	行為計	【生涯規劃教
	【休業		8. 日常生活中展現奧林匹克的	2c-IV-2 表現利他合群的態度,與他人理性溝通與	理與風險。	畫實踐	育】
	式】		力與美學。	和諧互動。	Bc-IV-2 終身	表	涯 J3 覺察自
			9. 展現包容不同的力與美並相	2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。	運動計畫的擬	5. 學習	己的能力與興
			互尊重。	2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧,體驗生活的美感。	定原則。	活動單	趣。
			10. 欣賞並實踐運動力與美。	3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力,發展	Cb-IV-2 各項	6. 技能	涯 J13 培養
			11. 階梯和拳擊有氧動作要領	專項運動技能。	運動設施的安	實作	生涯規劃及執
			與練習。	3c-Ⅳ-2 發展動作創作和展演的技巧,展現個人運	全使用規定。	7. 互評	行的能力。
			12. 運用資訊增進階梯與拳擊	動潛能。	Cb-IV-3 奥林	表	【品德教育】
			有氧技能。	3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。	匹克運動會的	8. 認知	品 J1 溝通合
			13. 培養尊重他人及互助精	- · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	精神。	測驗卷	作與和諧人際
			神。	3d-IV-3 應用思考與分析能力,解決運動情境的問	Cd-IV-1 戶外	9. 任務	關係。
<u></u>					·		

C5-1 領域學習課程(調整)計畫					
14.	培養積極參與的態度。	題。	休閒運動綜合	單	品 J2 重視群
	跳有氧舞蹈強化體適能。	4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒	應用。	10. 分	體規範與榮
16.	標槍及鉛球動作要領。	體、產品與服務。	Ga-IV-1 跑、	組討論	譽。
17.	學會標槍及鉛球動作技	4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能,修	跳與推擲的基		【家庭教育】
巧。	•	正個人的運動計畫。	本技巧。		家 J5 了解與
18.	養成練習時集中注意力並	4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。	Ha-IV-1 網/		家人溝通互動
注意	意安全。	4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	牆性球類運動		及相互支持的
19.	養成積極參與態度,並注	4d-IV-2 執行個人運動計畫,實際參與身體活動。	動作組合及團		適切方式。
意多	安全。	4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。	隊戰術。		【人權教育】
20.	培養尊重他人及合作精		Hb-IV-1 陣地		人 J3 探索各
神	•		攻守性球類運		種利益可能發
21.	保齡球之原理與規則。		動動作組合及		生的衝突,並
22.	理解保齡球知識、策略。		團隊戰術。		了解如何運用
23.	了解保齡球運動禮儀。		Hc-IV-1 標的		民主審議方式
24.	在保龄球活動中展現自		性球類運動動		及正當的程
信、	、挑戰學習與包容異己。		作組合及團隊		序,以形成公
25.	能做出跑壘動作技巧。		戰術。		共規則,落實
26.	藉由跑壘展現個人潛能。		Hd-IV-1 守備		平等自由之保
78.	藉由壘指導員指揮進行比		/跑分性球類		障。
賽。	•		運動動作組合		【法治教育】
28.	學會籃球三對三進攻技術		及團隊戰術。		法 J1 探討平
與第	策略。		Ib-IV-1 自由		等。
29.	了解進攻策略發展與成		創作舞蹈。		
因。	•				
30.	解個別能力差異性。				
31角	能遵守籃球規則。				
	養成積極參與態度。				
33角	能具備審美與表現能力。				
34 5	了解排球防守。				
35弁	将排球防守運用比賽。				
36±	增加運動欣賞能力。				
371	認識手球。				

38傳接球及射門要領與方法。		
39會傳接球、跑動中傳接球及		
三步射門。		
40學習欣賞他人優點。		
41培養自我肯定、遵守規則規		
範、尊重他人及團隊合作精		
神。		
42羽球正/反手平抽球、正/		
反手網前撲球之動作要領與運		
用時機。		
43能做到正確且流暢之正/反		
手平抽球、正/反手網前撲球		
動作。		
44. 成尊重他人之態度。		

- ◎教學期程以每週教學為原則,如行列太多或不足,請自行增刪。
- ◎「學習目標」應為結合「學習表現」(動詞)與「學習內容」(名詞),整合為學生本單元應習得的學科本質知能。
- ◎「學習表現」與「學習內容」需呈現領綱完整文字,非只有代號,「融入議題實質內涵」亦是。
- ◎依據 109.12.10 函頒修訂之「臺南市十二年國民基本教育課程綱要國中小彈性學習課程規劃建議措施」中之配套措施,如有每位學生上台報告之「表現任務-評量方式」請用不同顏色的文字特別註記並具體說明。
- ◎如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(私)立安南區安順國民中學 114 學年度第二學期 九 年級 健康與體育 領域學習課程(調整)計畫(☑普通班/□特教班)

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。 (51)節。	1
課程標	2.3.4.5.6.7.8.9.10.11.2.3.4.5.6.7.8.9.10.11.2.3.4.5.6.7.8.9.10.11.2.3.4.5.6.7.8.9.10.11.2.3.4.5.6.7.8.9.10.11.12.3.4.5.6.7.8.9.10.11.12.3.4.5.6.7.8.9.10.11.12.3.4.5.6.7.8.9.10.11.12.3.4.5.6.7.8.9.10.11.11.12.3.4.5.6.7.8.9.10.11.11.11.11.11.11.11.11.11.11.11.11.	生兒 人名 医	行為,以避免性病的感染。 影響。 營的健康飲食消費方法。 行動。 日難。 巧。 會棒壘球攻擊暗號手勢,並依賽況運用戰術。 ,並實際應用於比賽或活動中。 技術及守門員的防守要領。 確動作技能,於練習與競賽中展現。 賽上。 豐,使其協調穩定。 方式。			
該學習			動與保健潛能,探索人性、自我價值與生命意義,立			•
階段			思考與分析的知能,進而運用適當的策略,處理與角		健康的問題。	
領域核			保健計畫,有效執行並發揮主動學習與創新求變的負			
心素養	健體-J-B1 具備情意	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	上活中。		

- 健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體,以增進學習的素養,並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。
- 健體-J-B3 具備審美與表現的能力,了解運動與健康在美學上的特質與表現方式,以增進生活中的豐富性與美感體驗。
- │健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識,並主動參與公益團體活動,關懷社會。
- 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度,並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。
- 健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養,關心本土與國際體育與健康議題,並尊重與欣賞其間的差異。

課程架構脈絡

教學期	單元與 活動名 稱	節數	學習重點		評量方 式 (表現任 務)	融入議題實質內涵	
程	41.3			學習表現	學習內容		
-	第元「福式第青「福1 性方 1 春性頌單 」程 章 」	1	1. 理解性衝動是一種生理欲望的本能表現,但可以透過理性來管理與控制,學習以健康的方式來自我管理欲望與衝動。	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。	Db-IV-2 期調健略 Db-IV-6 身適康。 Db-IV-6 與因	1. 評 2. 評	【性别平等教育】 性 J6 探究各種符號中的性別意涵 及人際溝通中的性別問題。
	第4 平 元 之 第 水 遊 本 遊	2	 認識水域休閒活動的種類。 了解參與水域活動的安全注意事項。 學會基礎浮潛活動技能。 知道浮潛活動的裝備及功能。 	1c-IV-2 評估運動風險,維護安全的運動情境。 2c-IV-2 表現利他合群的態度,與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力,發展專項運動技能。 3d-IV-3 應用思考與分析能力,解決運動情境的	BC-IV-1 簡易 運動傷害的處 理與風險規 避。 Cb-IV-2 各項 運動設施的安	1. 觀 2. 問 3. 練 3. 練	【海洋教育】 海 J1 參與多元海 洋休閒與水域活 動,熟練各種水 域求生技能。 海 J2 認識並參與

_	水域休閒	0	5. 能與同伴討論分享並在活動中 展現團隊默契。	問題。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。	全使用規定。 Cc-IV-1 水域 休閒運動綜合 應用。	4. 討論分享	安全的海洋生態 旅遊。 【安全教育】 安J3 了解日常生 活容易發生事故 的原因。
=	第元「福式第青「福1 性方 1 春性頌單 」程 章 」	0	1. 了解青少年懷孕可能面對的挑 戰與選擇,願意慎重面對關於 「性」的所有決定,並勇於尋求 外在資源協助。	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。	Db-IV-2 與因 是 與因 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	1. 評 2. 評	【性别平等教育】 性 J6 探究各種符號中的性別意涵 及人際溝通中的性別問題。
	第元之第徜—游	2	1. 認識仰式動作特色,並了解國內外選手仰式競賽成績紀錄。 2. 認識仰式新版出發及轉身競賽規則。 3. 學習仰式打水、划手、手腳配合的動作要領,以及練習的方法。(1)打水練習:岸上打水、池邊打水、兩人一組浮具打水、竹漂打水及雙手夾於頭部兩側打水。(2)划手練習:岸上站立划	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。	Cb-IV-3 奥林 匹克運動會的 精神。 Gb-IV-2 游泳 前進 25 公尺 (需換氣 5 次 以上)。	1.觀2.問3.實4.測5.行課察口答技作認驗運為對5.行	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的 能力與興趣。

-			門走 /口 里				
			手、躺在池邊或看臺上划手、兩			畫實踐	
			人一組划手、夾浮板或浮球划			表	
			手。(3)手腳配合練習:先進行			6. 學習	
			仰式打水,讓身體浮在水面上且			活動單	
			能穩定前進再練習單邊划手,確				
			認兩邊划手都能穩定前進再進行				
			兩手交替划手。				
四	第1單	1	1. 澄清性傳染病相關迷思,認識	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝	Db-IV-8 愛滋	1. 情意	【人權教育】
	元		性傳染病的嚴重性與對生活品質	擊與風險。	病及其它性病	評量	人 J6 正視社會中
	「性」		的影響,了解並願意採取正確的	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴	的預防方法與	2. 認知	的各種歧視,並
	福方程		預防方法。	重性。	關懷。	評量	採取行動來關懷
	式			4b-IV-3 公開進行健康倡導,展現對他人促進健			與保護弱勢。
	第2章			康的信念或行為的影響力。			
	性病防						
	護網						
	第4單	2	1. 認識單臂划手及一手六腳等仰	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	Cb-IV-3 奥林	1. 課堂	【生涯規劃教
	元親水		式練習方法。	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。	匹克運動會的	觀察	育】
	之旅		2. 認識仰式新版出發及轉身競賽	1d-IV-2 反思自己的運動技能。	精神。	2. 口語	涯 J3 覺察自己的
	第2章		規則。	2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。	Gb-IV-2 游泳	問答	能力與興趣。
	徜徉水		3. 能積極運用學會之游泳技能,	4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒	前進25公尺	3. 技能	
	面——		發揮團隊合作精神,享受水中遊	體、產品與服務。	(需換氣5次	實作	
	游泳		戲樂趣。		以上)。	4. 認知	
						測驗卷	
						5. 運動	
						行為計	
						畫實踐	
						表	
						6. 學習	
						活動單	
五	第1單	1	1. 澄清性傳染病相關迷思,認識	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝	Db-IV-8 愛滋	1. 情意	【人權教育】
	元		性傳染病的嚴重性與對生活品質	擊與風險。	病及其它性病	評量	人 J6 正視社會中
	「性」			2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴	的預防方法與	2. 認知	的各種歧視,並

	福方程		的影響,了解並願意採取正確的	重性。	關懷。	評量	採取行動來關懷
	式		預防方法。	4b-IV-3 公開進行健康倡導,展現對他人促進健			與保護弱勢。
	第2章		2. 建立關懷與支持愛滋感染者的	康的信念或行為的影響力。			
	性病防		態度,願意參與並倡議愛滋關懷				
	護網		行動。				
	第5單	2	1. 了解高爾夫運動相關之基礎原	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	Hc-IV-1 標的	1. 課堂	【生涯規劃教
	元瞄準		理與規則,並評估自我身體能	2c-IV-1 展現運動禮節,具備運動的道德思辨和	性球類運動動	觀察	育】
	目標		力,表現個人組合動作的技術與	實踐能力。	作組合與團隊	2. 口語	涯 J3 覺察自己的
	第1章		應用策略,養成自發練習與實踐	2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。	戰術。	問答	能力與興趣。
	推心置		的習慣,以持續精進自我身心表	3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力,發		3. 技能	
	腹		現,展現運動潛能。	展專項運動技能。		實作	
	高爾夫		2. 能應用思考與分析能力並善用	3d-IV-3 應用思考與分析能力,解決運動情境的		4. 習	
			校園環境有限的資源,規畫與擬	問題。		題:作	
			定體驗高爾夫運動的方式,有效			畫	
			解決運動情境的問題,以培養執			5. 運動	
			行並發揮主動學習與創新求變的			賞析紀	
			能力。			錄表	
			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				
			中展現審美與表現的能力,以增				
			進生活中的豐富性與美感體驗。				
			4. 能在高爾夫相關活動中展現自				
			信樂觀、勇於挑戰與包容異己,				
			相互尊重之學習態度,並運用民				
			主方式進行合諧溝通,相互協助				
			指導,發揮團隊合作學習精神。				
六	第1單	1	1. 建立關懷與支持愛滋感染者的	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝	Db-IV-8 愛滋	1. 情意	【人權教育】
	元		態度,願意參與並倡議愛滋關懷	擊與風險。	病及其它性病	評量	人 J6 正視社會中
	「性」		行動。	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴	的預防方法與	2. 認知	的各種歧視,並
	福方程			重性。	關懷。	評量	採取行動來關懷
	式			4b-IV-3 公開進行健康倡導,展現對他人促進健			與保護弱勢。
	第2章			康的信念或行為的影響力。			

護網第							
第二元即							
元目	ㅁ 맫						
	3 単	2	1. 能理解撞球運動的知識、技能	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	Hc-IV-1 標的	1. 課堂	【生涯規劃教
目札	描準		原理與應用策略,採取整體系統	3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力,發	性球類運動動	觀察	育】
	標		性的全方位思考作為,應用適當	展專項運動技能。	作組合與團隊	2. 口語	涯 J3 覺察自己的
第2	2章		的策略,進而完善處理與解決運	3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。	戰術。	問答	能力與興趣。
一十	桿入		動情境中的問題。			3. 技能	【品德教育】
袋-			2. 能應用思考與分析能力並善用			實作	品 J1 溝通合作與
撞玛	球		校園環境有限的資源,規畫與擬			4. 認知	和諧人際關係。
			定體驗撞球運動的方式,有效解			習題	
			決運動情境的問題,以培養執行			5. 踏查	
			並發揮主動學習與創新求變的能			探究作	
			カ。			業紀錄	
			3. 能在撞球相關活動中展現自信			表	
			樂觀、勇於挑戰與包容異己,相				
			互尊重之學習態度,並運用民主				
			方式合諧溝通,相互協助指導,				
			發揮團隊合作學習精神。				
七第分	2 單	1	1. 了解及關心全球及臺灣目前面	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝	Ca-IV-1 健康	1. 認知	【國際教育】
元約	綠色		臨的環境問題,理解環境問題對	擊與風險。	社區的相關問	評量	國 J1 理解我國發
生活	活爱		人類健康造成的可能危害。	2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。	題改善策略與	2. 情意	展和全球之關聯
地理	球			3b-Ⅳ-3 熟悉大部份的決策與批判技能。	資源。	評量	性。
第	1章			4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務,擬	Ca-IV-2 全球		國 J10 了解全球
全月	民總			定健康行動策略。	環境問題造成		永續發展之理
動員	員				的健康衝擊與		念。
	第一				影響。		國 J12 探索全球
次言	評量						議題,並構思永
週】]						續發展的在地行
							動方案。
							【環境教育】
							環 J4 了解永續發
							展的意義(環

	元精益進階打擊動球精原理,並角第1章略,改善動比手畫2.能做出棒腳——打帶跑等動	为作的相關知識與技能 能反思、發展學習策 的作技能。 達壘球打擊戰術短打、 为作,表現個人局部或 內作機控制能力,展現個	Ic-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 Ic-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。 Id-IV-1 了解各項運動技能原理。 Id-IV-2 反思自己的運動技能。 Id-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度,與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力,發展專項運動技能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力,解決運動情境的問題。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Hd-IV-1 中球型動動隊戰衛人。	1. 觀 2. 問 3. 實 4. 單課察 口答技作學堂語能習	境濟與環推背環態展的性環遷涵因適【品和以的原J5 永與 境對弱 9 緩,氣政德 1 人會衡。了續趨了及氣性 了與以候策教溝際、發 解發勢解社候與 解調及變。育通關與展 聯展。灣發電 解的灣調
--	--	---	--	--------------------	---------------------------------	---

		_	····				
\wedge	第2單	1	1. 分析及判斷人類行為(含消		Ca-IV-1 健康	1. 認知	【國際教育】
*	元綠色		費、飲食等)、科技發展與環境	擊與風險。	社區的相關問	評量	國 J1 理解我國發
4/1 第	生活爱		之間的交互影響。	2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。	題改善策略與		展和全球之關聯
一次定	地球			3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。	資源。		性。
期考)	第1章			4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務,擬	Ca-IV-2 全球		國 J10 了解全球
	全民總			定健康行動策略。	環境問題造成		永續發展之理
	動員				的健康衝擊與		念。
					影響。		國 J12 探索全球
							議題,並構思永
							續發展的在地行
							動方案。
							【環境教育】
							環 J4 了解永續發
							展的意義(環
							境、社會、與經
							濟的均衡發展)
							與原則。
							環 J5 了解聯合國
							推動永續發展的
							背景與趨勢。
							環 J8 了解臺灣生
							態環境及社會發
							展面對氣候變遷
							的脆弱性與韌
							性。
							環 J9 了解氣候變
							遷減緩與調適的
							涵義,以及臺灣
							因應氣候變遷調
							適的政策。

	-1 想 學字音		(四) 正/口				_
	第6單	2	1. 能學會棒壘球攻擊暗號手勢,	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	Hd-IV-1 守備	1. 課堂	【品德教育】
	元精益		依賽況運用戰術,並能夠於活動	1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。	/ 跑分性球類	觀察	品 J1 溝通合作與
	球精		中保護個人及他人的人身安全。	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。	運動動作組合	2. 口語	和諧人際關係。
	第1章		2. 能欣賞、表現及運用戰術於棒	1d-IV-2 反思自己的運動技能。	及團隊戰術。	問答	
	比手畫		壘球運動中,培養良好人際關係	1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。		3. 技能	
	腳——		與團隊合作精神,並精進、挑戰	2c-IV-2 表現利他合群的態度,與他人理性溝通		實作	
	棒壘球		個人能力。	與和諧互動。		4. 認知	
				2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。		測驗卷	
				3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力,發		(白紙)	
				展專項運動技能。			
				3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。			
				3d-IV-3 應用思考與分析能力,解決運動情境的			
				問題。			
				4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。			
九	第2單	1	1. 探究臺灣環境問題,並檢視自	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝	Ca-IV-1 健康	1. 認知	【國際教育】
	元綠色		己對環境永續發展的作為。	擊與風險。	社區的相關問	與技能	國 J1 理解我國發
	生活愛		2. 運用現有資源,提出個人對於	2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。	題改善策略與	評量	展和全球之關聯
	地球		人類如何因應全球環境變遷的觀	3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。	資源。	2. 情意	性。
	第1章		點與立場。	4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務,擬	Ca-IV-2 全球	評量	國 J10 了解全球
	全民總			定健康行動策略。	環境問題造成		永續發展之理
	動員				的健康衝擊與		念。
					影響。		國 J12 探索全球
							議題,並構思永
							續發展的在地行
							動方案。
							【環境教育】
							環 J4 了解永續發
							展的意義(環
							境、社會、與經
							濟的均衡發展)
							與原則。
							環 J5 了解聯合國
	l			I			

						推動永續發展的 背景與趨勢。
						環 J8 了解臺灣生態環境及社會發
						展面對氣候變遷
						的脆弱性與韌
						性。
						環 J9 了解氣候變
						遷減緩與調適的
						涵義,以及臺灣
						因應氣候變遷調
						適的政策。
第6單	2	1. 能學會籃球三對三的防守技術		Bc-IV-1 簡易	1. 課堂	【人權教育】
元精益		與策略,並實際應用於比賽或活	1c-IV-2 評估運動風險,維護安全的運動情境。	運動傷害的處	觀察	人 J3 探索各種利
球精		動中。	ld-IV-1 了解各項運動技能原理。	理與風險規	2. 口語	益可能發生的衝
第2章		2. 能了解所介紹的防守策略的發	1d-IV-2 反思自己的運動技能。	避。	問答	突,並了解如何
防禦陣		展與成因。	1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。	Hb-IV-1 陣地	3. 技能	運用民主審議方
線聯盟		3. 在活動中了解個別能力的差異	2c-IV-2 表現利他合群的態度,與他人理性溝通	攻守性球類運	實作	式及正當的程
籃		性,學習積極溝通、包容和接納	與和諧互動。	動動作組合及	4. 運動	序,以形成公共
球		他人的想法。	2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。	團隊戰術。	行為計	規則,落實平等
		4. 能遵守籃球規則,以培養守	2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧,體驗生活的美		畫實踐	自由之保障。
		法、尊重他人和團隊合作之精	感。		表	
		神。	3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力,發		5. 學習	
		5. 養成積極參與的態度,並集中	展專項運動技能。		單	
		注意力隨時注意周遭環境安全。	3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。		6. 運動	
		6. 能具備審美與表現的能力,培	3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。		行為計	
		養賞析、建構和分享的態度與能	3d-IV-3 應用思考與分析能力,解決運動情境的		畫實踐	
		力,進而有效精進個人學習與挑	問題。		表	
		戰個人極限。	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2單	1	1. 覺察個人日常消費行為對環境	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規	Ca-IV-3 環保	1. 認知	【國際教育】
'	元綠色	1	的影響,並體認個人行為有助於	範。	永續為基礎的	與技能	國 J1 理解我國發
	生活愛		的粉音, 並	型。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。	 綠色生活型	兴 汉 能	展和全球之關聯
	生石 爰 地球		2. 分析自身促進環境保護行動,	3b-IV-4 因應不同的生活情境,善用各種生活技	能。	可里 2. 情意	性。
	·				.0		, ,
	第2章		在不同情境下的有利因素與障礙	能,解決健康問題。	Ea-IV-3 從生	評量	國 J10 了解全球
	做個有		因素。	4b-IV-3 公開進行健康倡導,展現對他人促進健	態、媒體與保		永續發展之理
	型的地			康的信念或行為的影響力。	健觀點看飲食		念。
	球人				趨勢。		國 J12 探索全球
							議題,並構思永
							續發展的在地行
							動方案。
							【環境教育】
							環 J4 了解永續發
							展的意義(環
							境、社會、與經
							濟的均衡發展)
							與原則。
							環 J6 了解世界人
							口數量增加、糧
							食供給與營養的
							永續議題。
							環 J15 認識產品
							的生命週期,探
							討其生態足跡、
							水足跡及碳足
							· 水足跡及峽足 · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·
	好 C 四	ດ	1 フ切中日於日仏、助在和	1。17.1 之知夕云军利甘林石四仁用则	Ch TV 9 A F	1 细	-74
	第6單	2	1. 了解球星發展的心路歷程。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	Cb-IV-2 各項	1. 課堂	【生涯規劃教
	元精益		2. 能了解不同射門技術的要領與	1c-IV-2 評估運動風險,維護安全的運動情境。	運動設施的安	觀察	育】
	球精		方法。	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。	全使用規定。	2. 口語	涯 J3 覺察自己的
	第3章		3. 學會防守基本技術及守門員的	1d-IV-2 反思自己的運動技能。	Cd-IV-1 户外	問答	能力與興趣。
	手腦並		防守要領。	1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。	休閒運動綜合	3. 技能	
	用——			2c-IV-2 表現利他合群的態度,與他人理性溝通	應用。	實作	

	4. 快场子日	~ ı • ı— \			1		
	手球			與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧,體驗生活的美感。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧,展現個人運動潛能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 4d-IV-2 執行個人運動計畫,實際參與身體活動。	Hb-IV-1 陣地 攻守性球類運 動動作組合及 團隊戰術。	4. 學習	
+-	第元生地第做型球【次週2綠活球2個的人第評】單色愛 章有地 二量	1	1. 因應不同生活情境,運用適合的生活技能,促進環境保護行為實踐於日常生活中。	Ia-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 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。 4b-IV-3 公開進行健康倡導,展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。	Ca-IV-3 環保的 場為生活。 Ea-IV-3 機類 雙觀 機類。	1. 與評 2. 評知能 意	【國展性國永念國議續動【環展境濟與環口食水環國J和。J1續。J1題發方環J4的、的原J6 量給議育解之 了展 探並的。教了義會衡。了增與題認育解之 解之 索構在 育解(、發 解加營。識國聯 球 球球形行 續 經) 界糧的 品發

	·元球第手用手【次週精精3腦 球第評】	2	思,以加強團隊攻守默契及技能。 2.學習欣賞他人優點及能體驗手球運動的力與美。 3.遵守規則規範、尊重他人及培養自我肯定和團隊合作之精神。	Id-IV-1 了解各項運動技能原理。 Id-IV-2 反思自己的運動技能。 Id-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度,與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧,體驗生活的美感。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧,展現個人運動潛能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 4d-IV-2 執行個人運動計畫,實際參與身體活動。	Cb-IV-2 各的定人 Cd-IV-2 各的定人 M用 IV-1 对	單	的封足。 思生 思 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是
十(4/29~4/30第二次定期考)	第元生地第做型球2 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6	1	1. 公開倡導環境保護行動,展現自身影響力。	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 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。 4b-IV-3 公開進行健康倡導,展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。	Ca-IV-3 環保 永續為基活 態。 Ea-IV-3 從與 雙觀點看 數。	1. 評 2. 評 章	【國際教育】國際教育】國際教育】國際教育, 國際理球之關聯 以

展自境、溶解。	J4 J
境、齊身及環」口數 食化水劑 環 日本	、社會、與經 內均衡發展) 原則。 J6 了解世界人 數量增加、糧 共給與營養的 賣議題。
齊	的均衡發展) 原則。 J6 了解世界人 數量增加、糧 共給與營養的 賣議題。
與 環	原則。 J6 了解世界人 數量增加、糧 共給與營養的 賣議題。
環	J6 了解世界人 數量增加、糧 共給與營養的 賣議題。
口妻 食信 水 環 引 的生 計 手 水 环	數量增加、糧 共給與營養的 賣議題。
食住水料 環 引 的 生 計	共給與營養的 賣議題。
· 水紅環子 · 小石 · 小	賣議題。
環	
的生 时 水石 跡。	川5 認識產品
計算 水石 跡。	1 Amula la
水质跡。	生命週期,探
跡。	其生態足跡、
	足跡及碳足
■ 第6單 2 1.能了解桌球運動之相關知識與 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。■ Ha-IV-1 網/ 1.課堂 【生	。 生涯規劃教
	• •
	 J3 覺察自己的
	力與興趣。
	7.兴兴处。
日本 日	
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,	
修正個人的運動計畫。	
	生命教育】
	J5 覺察生活中
	10 見除生伯牛
選家 2. 熟悉生活技能概念,並能運用 重性。 的維持與實踐 評量 生活	35 夏奈生冶干 各種迷思,在
第1章 生活技能解決日常生活中的健康 3b-IV-4 因應不同的生活情境,善用各種生活技 策略。 促近	_

	健康我 最型		問題,提高施行健康行為的自我 效能。	能,解決健康問題。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動, 並反省修正。	Fb-IV-3 保護性的健康行為。		動、休閒娛樂、 人我關係等課題 上進行價值思
					·		辨,尋求解決之 道。
	第元球第乒風桌6精精4乓—球	2	1.透過持續學習,感受桌球運動 的樂趣,同時技能與體適能皆獲 得提升與增強,進而養成規律的 運動習慣。	Ic-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 Ic-IV-2 評估運動風險,維護安全的運動情境。 Id-IV-1 了解各項運動技能原理。 Id-IV-2 反思自己的運動技能。 Id-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度,與他人理性溝通與和諧互動。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力,解決運動情境的問題。 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。	Ha-IV-1 網/ 牆性球類運動 動作組合及團 隊戰術。	1. 觀 2. 問 3. 實 4. 『 」殺習 5. 個術課察口答技作 桌 數 』單我人表堂 語 能	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的 能力與興趣。
十四	第元生踐第健最3健活家1康型	1	1. 熟悉健康行為的建立歷程,並 且能採用合適方法解決建立健康 行為中遭遇的健康問題。	1b-IV-3 因應生活情境的健康需求,尋求解決的健康技能和生活技能。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-4 因應不同的生活情境,善用各種生活技能,解決健康問題。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動,並反省修正。	Da-IV-4 健康 姿勢、規律運 動、充分與 的維持。 Fb-IV-3 保 性的健康行 為。	1. 認知評 2. 計量	【生的生足動人上辨道中 等】 生的生促,, 是一个, 是一个, 是一个, 是一个, 是一个, 是一个, 是一个, 是一
	第 6 單 元精益 球精	2	1. 了解排球的攔網基本技術。 2. 學會如何將排球攔網運用在比 賽上。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-2 表現利他合群的態度,與他人理性溝通	Ha-IV-1 網/ 牆性球類運動 動作組合及團	1. 課堂 觀察 2. 口語	【品德教育】 品 J1 溝通合作與 和諧人際關係。

	炊 r ti_		0 以1 罗利 2 路 2 4 1	也 · 世 · 工 · ·	마스 메\ 기나	DH &F	Ī
	第5章		3. 增加運動欣賞的能力。	與和諧互動。	隊戰術。	問答	
	東攔西			2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。		3. 技能	
	阻——			3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力,發		實作	
	排球			展專項運動技能。			
				3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。			
十五	第3單	1	1. 認同健康對人生的影響力,並	1a-Ⅳ-4 理解促進健康生活的策略、資源與規	Aa-IV-2 人生	1. 認知	【生涯規劃教
	元健康		且能透過健康行為達成健康促	範。	各階段的身心	評量	育】
	生活實		進。	2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。	發展任務與個	2. 情意	涯 J6 建立對於未
	踐家			3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正,	別差異。	評量	來生涯的願景。
	第2章			持續表現健康技能。	Fb-IV-1 全人	3. 技能	
	朗朗健			4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的	健康概念與健	評量	
	康路			行動。	康生活型態。		
	【 5/16						
	· 5/17						
	會考】						
	第6單	2	1. 了解排球的攔網基本技術。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	Ha-IV-1 網/	1. 課堂	【品德教育】
	元精益		2. 學會如何將排球攔網運用在比	│ 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。	牆性球類運動	觀察	品 J1 溝通合作與
	球精		賽上。	2c-IV-2 表現利他合群的態度,與他人理性溝通	動作組合及團	2. 口語	和諧人際關係。
	第5章		3. 增加運動欣賞的能力。	與和諧互動。	隊戰術。	問答	
	東攔西		2, 2, 2, 2, 2, 2, 2, 2, 2, 2, 2, 2, 2, 2	2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。		3. 技能	
	阻——			3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力,發		實作	
	排球			展專項運動技能。			
	【 5/16			3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。			
	· 5/17						
	會考】						
十六	第3單	1	1. 能分析自我人生夢想所需健康	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規	Aa-IV-2 人生	1. 認知	【生涯規劃教
	元健康		資源,並且透過健康好習慣達成	範。	各階段的身心	評量	育】
	生活實		健康目標。	2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。	發展任務與個		涯 J6 建立對於未
	踐家			3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正,	別差異。		來生涯的願景。
	第2章			持續表現健康技能。	Fb-IV-1 全人		
	朗朗健			4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的	健康概念與健		
	康路			行動。	康生活型態。		
	W4 : D			1.4/4	**		

	1 负数子日		# 4±/P1 ==				
	第7單	2	1. 能夠安全且流暢地完成槓上動	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	Ia-IV-2 器械	1. 課堂	【安全教育】
	元武體		作。	1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。	體操動作組	觀察	安 J6 了解運動設
	之美		2. 能夠享受完成單槓動作的樂趣	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。	合。	2. 口語	施安全的維護。
	第1章		及成就感。	1d-IV-2 反思自己的運動技能。		問答	安 J9 遵守環境設
	操之在		3. 透過練習槓上動作學會控制核	2c-IV-2 表現利他合群的態度,與他人理性溝通		3. 技能	施設備的安全守
	我——		心肌群並提升核心與上肢肌力。	與和諧互動。		實作	則。
	體操		4. 發現自己動作技術上的問題,	2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。		4. 學習	
			並設計合理的解決方法,且能夠	2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。		單(運	
			把自己的想法轉達給他人。	2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧,體驗生活的美		動行為	
				感。		計畫實	
				3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力,發		踐表)	
				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。			
				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。			
十七	第1單	1	1. 理解性衝動是一種生理欲望的	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規	Db-IV-2 青春	1. 情意	【性別平等教
	元		本能表現,但可以透過理性來管	範。	期身心變化的	評量	育】
	「性」		理與控制,學習以健康的方式來	1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概	調適與性衝動	2. 認知	性 J6 探究各種符
	福方程		自我管理欲望與衝動。	念。	健康因應的策	評量	號中的性別意涵
	式		2. 辨識生活情境中潛藏的色情資	2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。	略。		及人際溝通中的
	複習第		訊,覺察色情資訊對個人身心健	3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。	Db-IV-6 青少		性別問題。
	1單元		康的影響,能採取批判性思考技	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝	年性行為之法		【人權教育】
			巧對色情資訊內容提出質疑。	擊與風險。	律規範與明智		人 J6 正視社會中
			3. 了解青少年懷孕可能面對的挑	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴	抉擇。		的各種歧視,並
			戰與選擇,願意慎重面對關於	重性。	Db-IV-7 健康		採取行動來關懷
			「性」的所有決定,並勇於尋求	4b-IV-3 公開進行健康倡導,展現對他人促進健	性價值觀的建		與保護弱勢。
			外在資源協助。	康的信念或行為的影響力。	立,色情的辨		
	_				識與媒體色情		
	•		·	·	•	•	•

	4. 澄清性傳染病相關迷思,認識 性傳染病的嚴重性與對生活品質 的影響,了解並願意採取正確的		訊息的批判能 力。 Db-IV-8 愛滋		
	預防方法。 5. 建立關懷與支持愛滋感染者的 態度,願意參與並倡議愛滋關懷		病及其它性病 的預防方法與 關懷。		
	行動。				
第7單	2 【第1章操之在我——體操】	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	Ia-IV-2 器械	【第1	【安全教育】
元武體	1. 發現自己動作技術上的問題,	1c-IV-2 評估運動風險,維護安全的運動情境。	體操動作組	章操之	安 J6 了解運動設
之美	並設計合理的解決方法,且能夠	1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。	合。	在我—	施安全的維護。
第1章	把自己的想法轉達給他人。	ld-IV-1 了解各項運動技能原理。	Bd-IV-1 武術		安 J9 遵守環境設
操之在	2. 積極參與體操運動,能夠支持	ld-IV-2 反思自己的運動技能。	套路動作與攻	操】	施設備的安全守
我——	夥伴的學習,並認同每個人有不	1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。	防技巧。	1. 課堂	則。
體操	同的課題與挑戰。	2c-IV-1 展現運動禮節,具備運動的道德思辨和		觀察	【生涯規劃教
第2章	3. 能夠隨時注意安全並培養尊重	實踐能力。		2. 口語	育】
形神兼	他人及團隊合作的精神。	2c-IV-2 表現利他合群的態度,與他人理性溝通		問答	涯 J3 覺察自己的
備、內	4. 能夠欣賞體操比賽、關注體操	與和諧互動。		3. 技能	能力與興趣。
外兼修	運動員並分析比較其動作表現。	2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。		實作	
——武	【第2章形神兼備、內外兼修—	2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。		4. 學習	
術	一武術】	2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧,體驗生活的美		活動單	
	5. 能辨別、評估生活中潛在危險	感。		(運動	
	環境與人、事、物特徵。	3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力,發		行為計	
	6. 能說明「八大式」技擊動作之	展專項運動技能。		畫實踐	
	使用時機。	3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧,展現個人		表)	
	7. 能正確操作不同攻防、位移動	運動潛能。		【第2	
	作。	3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。		章形神	
	8. 能展現「武徳」精神。	3d-IV-3 應用思考與分析能力,解決運動情境的		兼備、	
		問題。		內外兼	
		4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒		修——	
		體、產品與服務。		武術】	
		4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能,		5. 課堂	
		修正個人的運動計畫。		觀察	

					1	0 42 1	1
				4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		6. 學生	
				4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。		自評	
						7. 技能	
						實作	
十八	第2單	1	1. 了解並關心全球及臺灣目前面	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝	Ca-IV-1 健康	1. 認知	【國際教育】
	元綠色		臨的環境問題,理解環境問題對	擊與風險。	社區的相關問	與技能	國 J1 理解我國發
	生活爱		人類健康造成的可能危害。	2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。	題改善策略與	評量	展和全球之關聯
	地球		2. 分析及判斷人類行為(含消	3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。	資源。	2. 情意	性。
	複習第		費、飲食等)、科技發展與環境	4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務,擬	Ca-IV-2 全球	評量	國 J10 了解全球
	2單元		之間的交互影響。	定健康行動策略。	環境問題造成		永續發展之理
	【畢業		3. 探究臺灣環境問題,並檢視自	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規	的健康衝擊與		念。
	典禮】		己對環境永續發展的作為。	•••	影響。		國 J12 探索全球
	_		4. 運用現有資源,提出個人對於	2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。	Ca-IV-3 環保		議題,並構思永
			人類如何因應全球環境變遷的觀	3b-IV-4 因應不同的生活情境,善用各種生活技	永續為基礎的		續發展的在地行
			點與立場。	能,解決健康問題。	綠色生活型		動方案。
			5. 覺察個人日常消費行為對環境	4b-IV-3 公開進行健康倡導,展現對他人促進健	態。		【環境教育】
			的影響,並體認個人行為有助於	康的信念或行為的影響力。	Ea-IV-3 從生		環 J4 了解永續發
			維繫健康環境。		態、媒體與保		展的意義(環
					健觀點看飲食		境、社會、與經
			 6. 分析自身促進環境保護行動,		趨勢。		濟的均衡發展)
			在不同情境下的有利因素與障礙		~ n		與原則。
			因素。				環 J5 了解聯合國
							推動永續發展的
			 7. 因應不同生活情境,運用適合				推動水領發展的 背景與趨勢。
			的生活技能,促進環境保護行為				環 J6 了解世界人
			實踐於日常生活中。				口數量增加、糧
			8. 公開倡導環境保護行動,展現				食供給與營養的
			自身影響力。				永續議題。
							環 J8 了解臺灣生
							態環境及社會發
							展面對氣候變遷
							的脆弱性與韌

					性。 J9 了與緩
第元之第形備外一術【典智體 章兼內修武 業】	1. 能辨別、事估生活的學生活物特徵。 2. 能辨別、事大式」技擊動作之, 使用。 3. 能時機。 4. 能, 4. 能, 5. 衛, 6. 能, 6. 作。 6. 作。 6. 作。 6. 作。 7. 操作 8. 學習態 8. 學習態	Id-IV-1 了解各項運動技能原理。 Id-IV-2 反思自己的運動技能。 Id-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-1 展現運動禮節,具備運動的道德思辨和實踐能力。 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。	Bd-IV-1 武術 套路動作與攻 防技巧。	1. 觀 2. 自 3. 實 4. 互 票 案 學 評 技 作 同 評 生 能 儕	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的 能力與興趣。

	4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒		
	體、產品與服務。		
	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。
- ◎如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。