臺南市立建興國民中學 114 學年度第一學期 九年級 健體 領域學習課程(調整)計畫(□普通班/□特教班/☑體育班)

教材版本	康軒版	實施年級 (班級/組別)	九年級	教學節數	每週(2)節,本學期共(42)節								
	第五冊健康												
	1. 了解身體意象的意涵及其影響	擊因素,並能思辨媒	體或廣告中身體意象	的訊息,運用	批判性思考技能來澄清迷思。								
	2. 了解過輕或過重對身體可能達	2. 了解過輕或過重對身體可能造成的危害,且能運用客觀的健康數據來評估並擬定體重控制行動策略。											
	3. 能夠釐清媒體呈現體重控制的迷思,並以適合自己的自主健康管理的體重控制行動策略來實踐健康生活型態。												
	4. 了解臺灣社會的轉變對飲食的	的影響,認識常見的	飲食保健類型,能夠	了解其對人健	康的影響,進而做個聰明的消費者。								
	5. 能辨識資訊以選購合適的健康	隶產品,並了解消費;	者的權益與應盡的義	務,成為理性	的消費者。								
	6. 透過分析不同情境下的情緒	變化,學習管理情緒	,熟悉情緒調適技能	,讓自己成為	積極快樂的人。								
	7. 認識壓力,並能進行自我覺察與調適,健康的面對壓力。												
	8. 認識常見的異常行為,以便進行預防與同理他人異常行為的發生,並提供適當的協助。												
W 14	第五冊體育												
課程目標	1. 介紹奧林匹克之相關知識,並了解奧林匹克的價值精神,以實踐在日常生活中。												
	2. 了解體適能之相關知識與技能	能原理,並能思考與	設計適合自己的運動	計畫,進一步;	養成運動習慣。								
	3. 了解階梯有氧和拳擊有氧的	基本動作要領與練習:	方法。										
	4. 了解標槍及鉛球的相關知識與	與動作要領。											
	5. 了解保齡球的相關知識與動作	作要領。											
	6. 了解棒壘球之相關知識與技績	6. 了解棒壘球之相關知識與技能原理,並能反思和與發展學習策略,以改善動作技能。											
	7. 學習籃球三對三的進攻技術與	與策略,並能實際應	用。										
	8. 了解排球防守與接球的差異	, 並能將排球的防守	基本技術運用在比賽	中。									
	9. 了解手球傳接球及射門之相同	關要領與方法。											
	10. 了解羽球正(反)手平抽球、	正(反)手網前撲球之	動作要領與運用時根	幾,並能透過練	·習與反思增進動作技能。								
該學習階段	健體-J-Al 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,不輕言方								
領域核心素養	棄。												
次~~~~	健體-J-A2 具備理解體育與健康	隶情境的全貌,並做犭	蜀立思考與分析的知	能,進而運用立	商當的策略,處理與解決體育與健康的問題								

健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源,以擬定運動與保健計畫,有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。

健體-J-B1 具備情意表達的能力,能以同理心與人溝通互動,並理解體育與保健的基本概念,應用於日常生活中。

健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體,以增進學習的素養,並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。

健體-J-B3 具備審美與表現的能力,了解運動與健康在美學上的特質與表現方式,以增進生活中的豐富性與美感體驗。

健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識,並主動參與公益團體活動,關懷社會。

健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度,並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。

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。

健體-J-Al 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。

	課程架構脈絡									
机闭机机	單元與活動	然 副	超到口压	學習	重點		融入議題			
教學期程	名稱	節數	學習目標	學習表現	學習內容		實質內涵			
	健康:	1	1. 藉由思考自己期	1a-IV-2 分析個人	Ea-IV-4 正向的身體	1. 口頭評量	【生命教育】			
	第1單元身體密		待的理想樣貌,分析	與群體健康的影響	意象與體重控制計	2. 紙筆評量	生 J2 探討完整的人			
	碼面面觀		身體意象的影響因	因素。	畫。		的各個面向,包括身			
	第1章鏡中自我		素。	1b-IV-2 認識健康	Eb-IV-1 媒體與廣告		體與心理、理性與感			
	大不同		2. 能積極思辨媒體	技能和生活技能的	中健康消費資訊的辨識策略。		性、自由與命定、境			
			或廣告中身體意象	實施程序概念。	碱 宋 哈 。		遇與嚮往,理解人的			
第一週			的訊息,並進一步 運用批判性思考技	3b-IV-3 熟悉大部			主體能動性,培養適			
9/1~9/5 9/1 開學			能,澄清迷思。	份的決策與批判技 能。			切的自我觀。			
	體育:	1	1. 能理解奧林匹克	2c-IV-1 展現運動	Cb-IV-3 奥林匹克運	1. 課堂觀察	【環境教育】			
	第4單元運動生		相關知識與精神,並	禮節,具備運動的道	動會的精神。	2. 口語問答	環 J4 了解永續發展			
	活		能實踐在日常生活	德思辨和實踐能力。		3. 認知評量	的意義(環境、社會、			
	第1章五環運動		當中。	2c-IV-2 表現利他		4. 運動行為計畫實踐表	與經濟的均衡發展)			
	力奥林匹克教		2. 能理解奧林匹克	合群的態度,與他人		5. 學習活動單	與原則。			
	育		與永續發展,並能在			6. 技能實作	【生涯規劃教育】			

			日常生活當中實踐	理性溝通與和諧互			涯 J3 覺察自己的能
			「愛地球」的理想。	動。			力與興趣。
			3. 能在日常生活中	2c-IV-3 表現自信			
			展現奧林匹克與藝	樂觀、勇於挑戰的學			
			術文化的力與美學。	習態度。			
			4. 能展現包容異己	2d-IV-2 展現運動			
			並相互尊重之態度,	欣賞的技巧,體驗生			
			以運用民主方式進	活的美感。			
			行和諧溝通,並能相	4d-IV-2 執行個人			
			互協助指導,發揮團	運動計畫,實際參			
			隊合作的學習精神。	與身體活動。			
			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。				
	健康:	1	1. 藉由思考自己期	1a-IV-2 分析個人	Ea-IV-4 正向的身體	1. 口頭評量	【生命教育】
	第1單元身體密		待的理想樣貌,分析	與群體健康的影響	意象與體重控制計	2. 紙筆評量	生 J2 探討完整的人
	碼面面觀		身體意象的影響因	因素。	畫。		的各個面向,包括身
第二週	第1章鏡中自我		素。	1b-IV-2 認識健康	Eb-IV-1 媒體與廣告		體與心理、理性與感
9/8~9/12	大不同		2. 能積極思辨媒體	技能和生活技能的	中健康消費資訊的辨		性、自由與命定、境
0,0 0,12			或廣告中身體意象	實施程序概念。	識策略。		遇與嚮往,理解人的
			的訊息,並進一步	3b-IV-3 熟悉大部			主體能動性,培養適
			運用批判性思考技	份的決策與批判技			切的自我觀。
			能,澄清迷思。	能。			

	體育:	1	1. 能理解奥林匹克	2c-IV-1 展現運動	Cb-IV-3 奥林匹克運	1. 課堂觀察	【環境教育】
	第4單元運動生	_	相關知識與精神,並	禮節,具備運動的道	動會的精神。	2. 口語問答	環 J4 了解永續發展
	活		能實踐在日常生活	德思辨和實踐能力。		3. 認知評量	的意義(環境、社會、
	第1章五環運動		當中。	2c-IV-2 表現利他		4. 運動行為計畫實踐表	與經濟的均衡發展)
	力—奧林匹克教		2. 能理解奧林匹克	合群的態度,與他人		5. 學習活動單	與原則。
	育		與永續發展,並能在	理性溝通與和諧互		6. 技能實作	【生涯規劃教育】
	~		日常生活當中實踐	動。			涯 J3 覺察自己的能
			「愛地球」的理想。	2c-IV-3 表現自信			力與興趣。
			3. 能在日常生活中	樂觀、勇於挑戰的學			77777
			展現奧林匹克與藝	習態度。			
			術文化的力與美學。	2d-IV-2 展現運動			
			4. 能展現包容異己	欣賞的技巧,體驗生			
			並相互尊重之態度,	活的美感。			
			以運用民主方式進	4d-IV-2 執行個人			
			行和諧溝通,並能相	運動計畫,實際參			
			互協助指導,發揮團	與身體活動。			
			隊合作的學習精神。), // ym, //			
			5. 能欣賞並實踐運				
			動中力與美的展				
			現,培養自信樂				
			觀、勇於挑戰、堅				
			持不放棄的學習態				
			度。				
第三週	健康:	1	1. 藉由思考自己期		Ea-IV-4 正向的身體	1 口頭評量	【生命教育】
9/15~9/19	第1單元身體密	1	待的理想樣貌,分析	與群體健康的影響	意象與體重控制計		生 J2 探討完整的人
0, 10 0, 10	碼面面觀		身體意象的影響因	因素。	畫。	-· ···· + · · · · · · · · · · · · · · ·	的各個面向,包括身
	第1章鏡中自我		素。	- A	 Eb-IV-1 媒體與廣告		體與心理、理性與感
	大不同		2. 能積極思辨媒體		中健康消費資訊的辨		性、自由與命定、境
	VC 1. 1.1		NU1只1エ心7/1		I KLAN IN 只只叫UN IIT		上 口山六甲人 况

	或廣	告中身體意象	1b-IV-2 認識健康	識策略。		遇與嚮往,理解人的
	的訊	息,並進一步	技能和生活技能的			主體能動性,培養適
	運用.	批判性思考技	實施程序概念。			切的自我觀。
	能,	澄清迷思。	3b-IV-3 熟悉大部			
			份的決策與批判技			
			能。			
體育:	1 1. 透	過體適能相關	1c-IV-1 了解各項	Ab-IV-1 體適能促進	1. 課堂觀察	【生涯規劃教育】
第4單元運動生	知識	與技能原理,評	運動基礎原理和規	策略與活動方法。	2. 口語問答	涯 J13 培養生涯規劃
活	估自	我身體能力,反	則。	Ab-IV-2 體適能運動	3. 技能實作	及執行的能力。
第2章打造健康	思並	結合個人生活,	1d-IV-1 了解各項	處方基礎設計原則。	4. 認知評量	
規律新生活—體	擬定	屬於自己的體	運動技能原理。	Bc-IV-2 終身運動計	5. 運動行為計畫實踐表	
適能計畫擬定與	適能	計畫,並且在日	2c-IV-3 表現自信	畫的擬定原則。	6. 學習活動單	
執行	常生	活中規律的執	樂觀、勇於挑戰的學			
	行。		習態度。			
	2. 能	正確做到深蹲、	3c-IV-1 表現局部			
	平板:	撐、俄羅斯式扭	或全身性的身體控			
	轉、上	二犬式及嬰兒式	制能力,發展專項運			
	等動	作,手腳並用以	動技能。			
	提升	全身性之肌力、	3d-IV-3 應用思考			
	柔軟	度與協調性之	與分析能力,解決運			
	體適	能。	動情境的問題。			
	3. 能	具備堅持不放	4c-IV-2 分析並評			
	棄、完	宇紀律之運動精	估個人的體適能與			
	神。		運動技能,修正個人			
	4. 能	相互尊重,以民	的運動計畫。			
	主方	式和諧溝通,並	4c-IV-3 規劃提升			
	相互	協助指導,發揮	體適能與運動技能			
			的運動計畫。			

	· ·						
			個人差異化的團隊	4d-IV-2 執行個人			
			合作學習精神。	運動計畫,實際參與			
			5. 能欣賞並實踐運	身體活動。			
			動中力與美的展	4d-Ⅳ-3 執行提升			
			現,培養自信樂	體適能的身體活			
			觀、勇於挑戰的學	動。			
			習態度。				
	健康:	1	1. 分析與理解 BMI、	1a-IV-2 分析個人	Aa-IV-1 生長發育的	1. 口頭評量	【生涯規劃教育】
	第1單元身體密		腰臀比、體脂肪等資	與群體健康的影響	自我評估與因應策	2. 紙筆評量	涯 J12 發展及評估生
	碼面面觀		訊及意義,以便自我	因素。	略。		涯決定的策略。
	第2章身體數字		檢視有無過輕或過	1a-IV-3 評估內在	Ea-IV-4 正向的身體		
	大解密		重。	與外在的行為對健	意象與體重控制計		
			2. 理解過重或過輕	康造成的衝擊與風	畫。		
			對健康造成的衝擊	險。			
			與風險,進一步思	2a-IV-2 自主思考			
			考體重控制的重要	健康問題所造成的			
第四週			性。	威脅感與嚴重性。			
第四週 9/22~9/26				2a-IV-3 深切體會			
9/22~9/20				健康行動的自覺利			
				益與障礙。			
	體育:	1	1. 透過體適能相關	1c-IV-1 了解各項	Ab-IV-1 體適能促進	1. 課堂觀察	【生涯規劃教育】
	第4單元運動生		知識與技能原理,評	運動基礎原理和規	策略與活動方法。	2. 口語問答	涯 J13 培養生涯規劃
	活		估自我身體能力,反	則。	Ab-IV-2 體適能運動	3. 技能實作	及執行的能力。
	第2章打造健康		思並結合個人生活,	1d-IV-1 了解各項	處方基礎設計原則。	4. 認知評量	
	規律新生活—體		擬定屬於自己的體	運動技能原理。	Bc-IV-2 終身運動計	5. 運動行為計畫實踐表	
	適能計畫擬定與		適能計畫,並且在日	2c-IV-3 表現自信	畫的擬定原則。	6. 學習活動單	
	執行		常生活中規律的執	樂觀、勇於挑戰的學			
			行。	習態度。			

			2. 能正確做到深蹲、	3c-IV-1 表現局部			
			平板撑、俄羅斯式扭	或全身性的身體控			
			轉、上犬式及嬰兒式	制能力,發展專項運			
			等動作,手腳並用以	動技能。			
			提升全身性之肌力、	3d-IV-3 應用思考			
			柔軟度與協調性之	與分析能力,解決運			
			體適能。	動情境的問題。			
			3. 能具備堅持不放	4c-IV-2 分析並評			
			棄、守紀律之運動精	估個人的體適能與			
			神。	運動技能,修正個人			
			4. 能相互尊重,以民	的運動計畫。			
			主方式和諧溝通,並	4c-Ⅳ-3 規劃提升			
			相互協助指導,發揮	體適能與運動技能			
			個人差異化的團隊	的運動計畫。			
			合作學習精神。	4d-Ⅳ-2 執行個人			
			5. 能欣賞並實踐運	運動計畫,實際參與			
			動中力與美的展	身體活動。			
			現,培養自信樂	4d-IV-3 執行提升			
			觀、勇於挑戰的學	體適能的身體活			
			習態度。	動。			
	健康:	1	1. 分析與理解 BMI、	1a-IV-2 分析個人	Aa-IV-1 生長發育的	1. 口頭評量	【生涯規劃教育】
	第1單元身體密		腰臀比、體脂肪等資	與群體健康的影響	自我評估與因應策	2. 紙筆評量	涯 J12 發展及評估生
	碼面面觀		訊及意義,以便自我	因素。	略。		涯決定的策略。
第五週	第2章身體數字		檢視有無過輕或過	1a-IV-3 評估內在	Ea-IV-4 正向的身體		
9/29~10/3	大解密		重。	與外在的行為對健	意象與體重控制計		
			2. 理解過重或過輕	康造成的衝擊與風	畫。		
			對健康造成的衝擊	險。			
			與風險,進一步思				

	考體重控制的重要	2a-IV-2 自主思考			
	性。	健康問題所造成的			
		威脅感與嚴重性。			
		2a-IV-3 深切體會			
		健康行動的自覺利			
		益與障礙。			
體育:	1 1. 了解基本的有氧	1c-IV-1 了解各項	Ab-IV-2 體適能運動	1. 課堂觀察	【品德教育】
第4單元運動生	舞蹈,以及階梯有氧	運動基礎原理和規	處方基礎設計原則。	2. 口語問答	品 J1 溝通合作與和
活	和拳擊有氧的動作	則。	Ib-Ⅳ-1 自由創作舞	3. 技能實作	諧人際關係。
第3章有氧嗨起	要領與練習方法。	1c-IV-3 了解身體	蹈。	4. 學習活動單	品 J2 重視群體規範
來—有氧舞蹈	2. 學習運用資訊,增	發展與動作發展的			與榮譽。
	進基本的有氧舞蹈、	關係。			
	階梯有氧與拳擊有	1d-IV-1 了解各項			
	氧的技能。	運動技能原理。			
	3. 培養尊重他人及	2c-IV-1 展現運動			
	互助合作的精神。	禮節,具備運動的道			
	4. 培養積極參與的	德思辨和實踐能力。			
	態度,勇於表現自己	2c-IV-2 表現利他			
	的舞姿。	合群的態度,與他人			
	5. 經常跳有氧舞	理性溝通與和諧互			
	蹈,強化身體,擁	動。			
	有健康體適能。	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。			

C5-1 领域字目录信				3d-IV-3 應用思考			
				與分析能力,解決運			
				動情境的問題。			
				4c-IV-1 分析並善			
				用運動相關之科技、			
				資訊、媒體、產品與			
				服務。			
				4c-IV-2 分析並評			
				估個人的體適能與			
				運動技能,修正個人			
				的運動計畫。			
				4d-IV-2 執行個人			
				運動計畫,實際參與			
				身體活動。			
				4d-Ⅳ-3 執行提升			
				體適能的身體活			
				動。			
	健康:	1	1. 能於認同自我形	1a-IV-4 理解促進	Ea-IV-4 正向的身體	1. 口頭評量	【生涯規劃教育】
	第1單元身體密		象後,理性分析體重	健康生活的策略、資		2. 紙筆評量	涯 J13 培養生涯規劃
	碼面面觀		控制行動意圖。	源與規範。	畫。		及執行的能力。
第六週	第3章成為更好		2. 能運用適切的健	1b-IV-4 提出健康	Eb-IV-1 媒體與廣告		
10/6~10/10	的自己		康資訊、調整生活作	自主管理的行動策	中健康消費資訊的辨		
第一次段考			息、健康飲食和規律	略。	識策略。		
(10/8-10/9)			運動,在健康生活型	2a-IV-3 深切體會	Fa-IV-1 自我認同與		
			態的範疇中擬定體		自我實現。		
			重控制行動策略。	益與障礙。	Fb-IV-1 全人健康概		
			3. 能提出適合自己		念與健康生活型態。		
			自主健康管理的體				

	重控制行動策略,	2b-IV-2 樂於實踐			
	實踐健康生活型	健康促進的生活型			
	能。	態。			
		3b-IV-1 熟悉各種			
		自我調適技能。			
		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。			
體育: 1	1. 了解基本的有氧	1c-IV-1 了解各項	Ab-IV-2 體適能運動	1. 課堂觀察	【品德教育】
第4單元運動生	舞蹈,以及階梯有氧	運動基礎原理和規	處方基礎設計原則。	2. 口語問答	品 J1 溝通合作與和
活	和拳擊有氧的動作	則。	Ib-IV-1 自由創作舞	3. 技能實作	諧人際關係。
第3章有氧嗨起	要領與練習方法。	1c-IV-3 了解身體	蹈。	4. 學習活動單	品 J2 重視群體規範
來—有氧舞蹈	2. 學習運用資訊,增	發展與動作發展的			與榮譽。
	進基本的有氧舞蹈、	關係。			
	階梯有氧與拳擊有	1d-IV-1 了解各項			
	氧的技能。	運動技能原理。			
	3. 培養尊重他人及	2c-IV-1 展現運動			
	互助合作的精神。	禮節,具備運動的道			
	4. 培養積極參與的	德思辨和實踐能力。			
	態度,勇於表現自己	2c-IV-2 表現利他			
	的舞姿。	合群的態度,與他人			
	5. 經常跳有氧舞	理性溝通與和諧互			
	蹈,強化身體,擁	動。			
	有健康體適能。	2d-IV-2 展現運動			
		欣賞的技巧,體驗生			
		活的美感。			

C5-1 领域字目标住				3c-IV-2 發展動作			
				創作和展演的技巧,			
				展現個人運動潛能。			
				3d-IV-3 應用思考			
				與分析能力,解決運			
				動情境的問題。			
				4c-IV-1 分析並善			
				用運動相關之科技、			
				資訊、媒體、產品與			
				服務。			
				4c-IV-2 分析並評			
				估個人的體適能與			
				運動技能,修正個人			
				的運動計畫。			
				4d-IV-2 執行個人			
				運動計畫,實際參與			
				身體活動。			
				4d-Ⅳ-3 執行提升			
				體適能的身體活			
				動。			
第七週	健康:	1	1. 能於認同自我形	la-IV-4 理解促進	Ea-IV-4 正向的身體	1. 口頭評量	【生涯規劃教育】
10/13~10/17	第1單元身體密		象後,理性分析體重	健康生活的策略、資	意象與體重控制計	2. 紙筆評量	涯 J13 培養生涯規劃
	碼面面觀		控制行動意圖。	源與規範。	畫。		及執行的能力。
	第 3 章成為更好		2. 能運用適切的健	1b-IV-4 提出健康	Eb-IV-1 媒體與廣告		
	的自己		康資訊、調整生活作				
			息、健康飲食和規律	略。	識策略。		
			運動,在健康生活型		Fa-IV-1 自我認同與		
					自我實現。		
					- 1/1 / O		

29-1 视似字音环怪(调金)引量		態的範疇中擬定體	2a-IV-3 深切體會	Fb-IV-1 全人健康概		
		重控制行動策略。	健康行動的自覺利			
		3. 能提出適合自己	益與障礙。			
		自主健康管理的體	2b-IV-2 樂於實踐			
		重控制行動策略,	健康促進的生活型			
		實踐健康生活型	態。			
		態。	3b-IV-1 熟悉各種			
			自我調適技能。			
			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。			
體育:	1	1. 了解並學會標槍	1c-IV-1 了解各項	Ab-IV-1 體適能促進	1. 課堂觀察	【品德教育】
第5單元神來之		及鉛球的動作要領。	運動基礎原理和規	策略與活動方法。	2. 口語問答	品 J1 溝通合作與和
手		2. 養成積極參與的	則。	Cb-IV-2 各項運動設	3. 技能實作	諧人際關係。
第 1 章一擲定江		態度,並集中注意	1c-IV-2 評估運動	施的安全使用規定。	4. 學習活動單	
山—投擲		力,隨時注意周遭環	風險,維護安全的運	Ga-IV-1 跑、跳與推	5. 互評表	
		境安全。	動情境。	擲的基本技巧。	6. 認知測驗卷	
		3. 培養尊重他人及	1d-IV-1 了解各項			
		團隊合作的精神。	運動技能原理。			
			1d-IV-2 反思自己			
			的運動技能。			
			1d-IV-3 應用運動			
			比賽的各項策略。			
			2c-IV-2 表現利他			
			合群的態度,與他人			
			理性溝通與和諧互			
			動。			

2c-IV-3 表现自信 樂觀, 對於觀的學習態度。 3c-IV-1 表现局部 或全身性的身體控制能力 發展專項運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動 技術的學習策略。 3d-IV-3 應用運動 比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用經數 所見的問題。 4c-IV-1 分析並多用運動相關之料技、資訊、課置 差品與 服務。 4c-IV-3 規劃提升 體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-3 執行提升 體適能的身體活動能的	[0 77 0 + 10	
署態度。 3C-IV-I 表現局部 或全身性的身體控 制能力。發展專項運 動技術。 3d-IV-I 運用運動 技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動 比賽中的各種最略。 3d-IV-3 應用思考 與分析能力解決運 動情境的問題。 4c-IV-I 分析並等 用運動相關之科技、 資訊、媒體、產品與 服務。 4c-IV-I 根型設升 體造能與運動技能 的運動計畫。 4d-IV-I 發展通合 個人之專項運動技 能。 4d-IV-I 發展通合 個人之專項運動技			
3c-IV-1 表現局部 或全身性的身體控 制能力、發展專項運 動技能。 3d-IV-1 運用運動 技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動 比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考 與分析能力、解決運動情境的問題。 4c-IV-1 分析並善 用運動相關之科技、 資訊、媒體產品與 服務。 4c-IV-3 規劃提升 體遊能與運動技能 的運動計畫。 4d-IV-1 發展通合 個人上步項運動技 能。 4d-IV-1 發展通合 個人上步項運動技 能。		樂觀、勇於挑戰的學	
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-3 應用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力,解決運動情況的問題,不可以,不可以,不可以,不可以,不可以,不可以,不可以,不可以,不可以,不可以		習態度。	
制能力·發展專項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-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		3c-IV-1 表現局部	
動技能。 3d-IV-1 選用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 選用運動 比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力,解決運動情境的問題。 4c-IV-1 分析並善 用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 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-1 發展適合個人之專項運動技能。 4d-IV-3 執行提升機適能的身體活		或全身性的身體控	
3d-IV-1 運用運動 技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動 比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考 與分析能力・解決運 動情境的問題。 4c-IV-1 分析並善 用運動相關之科技、 資訊、媒體、產品與 服務。 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。		制能力,發展專項運	
技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動 比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考 與分析能力,解決運 動情境的問題。 4c-IV-1 分析並善 用運動相關之科技、 資訊、媒體、產品與 服務。 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。		3d-IV-1 運用運動	
比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力,解決運動情境的問題。 4c-IV-1 分析並善 用運動相關之科技、 資訊、媒體、產品與 服務。 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		技術的學習策略。	
3d-IV-3 應用思考 與分析能力,解決運 動情境的問題。 4c-IV-1 分析並善 用運動相關之科技、 資訊、媒體、產品與 服務。 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 體適能的變體活		3d-IV-2 運用運動	
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		比賽中的各種策略。	
動情境的問題。 $4c-IV-1 $		3d-IV-3 應用思考	
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		與分析能力,解決運	
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		動情境的問題。	
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		4c-IV-1 分析並善	
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		用運動相關之科技、	
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		資訊、媒體、產品與	
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		服務。	
的運動計畫。 $4d-IV-1 發展適合 個人之專項運動技 能。 4d-IV-3 執行提升 體適能的身體活$		4c-IV-3 規劃提升	
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		體適能與運動技能	
個人之專項運動技 能。 4d-IV-3 執行提升 體適能的身體活		的運動計畫。	
能。 4d-IV-3 執行提升 體適能的身體活		4d-IV-1 發展適合	
4d-IV-3 執行提升 體適能的身體活		個人之專項運動技	
體適能的身體活		能。	
		4d-IV-3 執行提升	
動。		體適能的身體活	
· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		動。	

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

第八週	健康:	1	1. 能於認同自我形	1a-IV-4 理解促進	Ea-IV-4 正向的身體	1. 口頭評量	【生涯規劃教育】
10/20~10/24	第1單元身體密		象後,理性分析體重	健康生活的策略、資	意象與體重控制計	2. 紙筆評量	涯 J13 培養生涯規劃
	碼面面觀		控制行動意圖。	源與規範。	畫。		及執行的能力。
	第3章成為更好		2. 能運用適切的健	1b-IV-4 提出健康	Eb-IV-1 媒體與廣告		
	的自己		康資訊、調整生活作	自主管理的行動策	中健康消費資訊的辨		
			息、健康飲食和規律	略。	識策略。		
			運動,在健康生活型	2a-IV-3 深切體會	Fa-IV-1 自我認同與		
			態的範疇中擬定體	健康行動的自覺利	自我實現。		
			重控制行動策略。	益與障礙。	Fb-IV-1 全人健康概		
			3. 能提出適合自己	2b-Ⅳ-2 樂於實踐	念與健康生活型態。		
			自主健康管理的體	健康促進的生活型			
			重控制行動策略,	能。			
			實踐健康生活型	3b-IV-1 熟悉各種			
			態。	自我調適技能。			
				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。			
	體育:	1	1. 了解並學會標槍	1c-IV-1 了解各項	Ab-IV-1 體適能促進	1. 課堂觀察	【品德教育】
	第5單元神來之		及鉛球的動作要領。	運動基礎原理和規	策略與活動方法。	2. 口語問答	品 J1 溝通合作與和
	手		2. 養成積極參與的	則。	Cb-IV-2 各項運動設	3. 技能實作	諧人際關係。
	第1章一擲定江		態度,並集中注意	1c-IV-2 評估運動	施的安全使用規定。	4. 學習活動單	
	山—投擲		力,隨時注意周遭環	風險,維護安全的運	Ga-IV-1 跑、跳與推	5. 互評表	
			境安全。	動情境。	擲的基本技巧。	6. 認知測驗卷	
			3. 培養尊重他人及	1d-IV-1 了解各項			
			團隊合作的精神。	運動技能原理。			
				1d-IV-2 反思自己			
				的運動技能。			

C3-1		
	1d-IV-3 應用運動	
	比賽的各項策略。	
	2c-IV-2 表現利他	
	合群的態度,與他人	
	理性溝通與和諧互	
	動。	
	2c-IV-3 表現自信	
	樂觀、勇於挑戰的學	
	習態度。	
	3c-IV-1 表現局部	
	或全身性的身體控	
	制能力,發展專項運	
	動技能。	
	3d-IV-1 運用運動	
	技術的學習策略。	
	3d-IV-2 運用運動	
	比賽中的各種策略。	
	3d-IV-3 應用思考	
	與分析能力,解決運	
	動情境的問題。	
	4c-IV-1 分析並善	
	用運動相關之科技、	
	資訊、媒體、產品與	
	服務。	
	4c-IV-3 規劃提升	
	體適能與運動技能	
	的運動計畫。	

	(神雀后) 重			11 π7 1 ઝ લે વે			
				4d-IV-1 發展適合			
				個人之專項運動技			
				能。			
				4d-IV-3 執行提升			
				體適能的身體活			
				動。			
第九週	健康:	1	1. 了解臺灣飲食趨	1a-IV-2 分析個人	Ea-IV-3 從生態、媒	1. 口頭評量	【閱讀素養教育】
10/27~10/31	第2單元飲食消		勢變動的可能因素。	與群體健康的影響	體與保健觀點看飲食	2. 紙筆評量	閱 J7 小心求證資訊
	費新趨勢		2. 分析現今臺灣外	因素。	趨勢。		來源,判讀文本知識
	第1章健康飲食		食、傳統食補及保	1a-IV-3 評估內在	Fb-IV-2 健康狀態影		的正確性。
	趨勢		健食品對健康的影	與外在的行為對健	響因素分析與不同性		
			響,並介紹健康食	康造成的衝擊與風	別者平均餘命健康指		
			品應有之相關標	 險 。	標的改善策略。		
			示,以及選購技	 2b-IV-2 樂於實踐	·		
			巧。	健康促進的生活型			
	體育:	1	1. 能了解保齡球運	1c-IV-1 了解各項	 Hc-IV-1 標的性球類	1. 課堂觀察	【家庭教育】
	第5單元神來之	_	動的基礎原理與規	運動基礎原理和規	運動動作組合及團隊	2. 口語問答	家 J5 了解與家人溝
	手		則,並評估自我身體		戰術。	3. 認知評量	通互動及相互支持的
	' 第 2 章滾球趣—		能力,表現個人動作	^' 1d-IV-1 了解各項	72 M	4. 技能實作	適切方式。
	保齡球		技術與應用策略,養	運動技能原理。		5. 運動行為計畫實踐表	
				·		6.任務單	
			成自發練習與實踐			0. 1247 +	
			的習慣,以持續精進	·			
			自我身心表現,展現				
			運動潛能。	2c-IV-2 表現利他			
			2. 能理解保齡球運	, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,			
			動的知識、技能原理	理性溝通與和諧互			
			與應用策略,採取整	動。			

							1
			體系統性的全方位	2d-IV-2 展現運動			
			思考作為,應用適當	欣賞的技巧,體驗生			
			的策略,進而完善的	活的美感。			
			處理與解決運動情	3c-IV-1 表現局部			
			境中的問題。	或全身性的身體控			
			3. 能了解保齡球運	制能力,發展專項運			
			動的相關禮儀,並於	動技能。			
			活動中展現運動禮	3d-IV-3 應用思考			
			節,具備運動的道德	與分析能力,解決運			
			思辨和實踐能力,以	動情境的問題。			
			培養良好的公民意	4d-IV-2 執行個人			
			識。	運動計畫,實際參			
			4. 能在保龄球相關	與身體活動。			
			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。				
第十週	健康:	1	1. 了解臺灣飲食趨	1a-IV-2 分析個人	Ea-IV-3 從生態、媒	1. 口頭評量	【閱讀素養教育】
11/3~11/7	第2單元飲食消		勢變動的可能因素。	與群體健康的影響	體與保健觀點看飲食	2. 紙筆評量	閱 J7 小心求證資訊
	費新趨勢		2. 分析現今臺灣外	因素。	趨勢。		來源,判讀文本知識
	第1章健康飲食		食、傳統食補及保	1a-IV-3 評估內在	Fb-IV-2 健康狀態影		的正確性。
	趨勢		健食品對健康的影	與外在的行為對健	響因素分析與不同性		
			響,並介紹健康食		別者平均餘命健康指		

智誅怪(調整)計畫	品應有之相關標	康造成的衝擊與風	標的改善策略。		
	示,以及選購技	險。			
	巧。	2b-IV-2 樂於實踐			
		健康促進的生活型			
		能。			
體育:	1 1.能了解保齡球運	1c-IV-1 了解各項	Hc-IV-1 標的性球類	1. 課堂觀察	【家庭教育】
第5單元神來之	動的基礎原理與規	運動基礎原理和規	運動動作組合及團隊	2. 口語問答	家 J5 了解與家人溝
手	則,並評估自我身體	則。	戰術。	3. 認知評量	通互動及相互支持的
第2章滾球趣—	能力,表現個人動作	1d-IV-1 了解各項		4. 技能實作	適切方式。
保齡球	技術與應用策略,養	運動技能原理。		5. 運動行為計畫實踐表	
	成自發練習與實踐	2c-IV-1 展現運動		6. 任務單	
	的習慣,以持續精進	禮節,具備運動的道			
	自我身心表現,展現	德思辨和實踐能力。			
	運動潛能。	2c-IV-2 表現利他			
	2. 能理解保齡球運	合群的態度,與他人			
	動的知識、技能原理	理性溝通與和諧互			
	與應用策略,採取整	動。			
	體系統性的全方位	2d-IV-2 展現運動			
	思考作為,應用適當	欣賞的技巧,體驗生			
	的策略,進而完善的	活的美感。			
	處理與解決運動情	3c-IV-1 表現局部			
	境中的問題。	或全身性的身體控			
	3. 能了解保齡球運	制能力,發展專項運			
	動的相關禮儀,並於	動技能。			
	活動中展現運動禮	3d-IV-3 應用思考			
	節,具備運動的道德	與分析能力,解決運			
	思辨和實踐能力,以	動情境的問題。			
		4d-IV-2 執行個人			

	(# 1 <u>m</u> /#1 <u>=</u>		. 14				
			培養良好的公民意	運動計畫,實際參			
			識。	與身體活動。			
			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。				
第十一週	健康:	1	1. 知曉如何辨識消	1a-IV-3 評估內在		1. 口頭評量	【生命教育】
11/10~11/14	第2單元飲食消		費資訊以選購合適		自我評估與因應策	2. 紙筆評量	生 J5 覺察生活中的
	費新趨勢		的健康產品,並力行	康造成的衝擊與風	略。		各種迷思,在生活作
	第2章「食」事		於生活中。	險。	Eb-IV-1 媒體與廣告		息、健康促進、飲食運
	求「識」		2. 了解消費者的權	1a-IV-4 理解促進	中健康消費資訊的辨		動、休閒娛樂、人我關
			益與應盡的義務,	健康生活的策略、資	識策略。		係等課題上進行價值
			成為理性、健康的	源與規範。	Eb-IV-3 健康消費問		思辨,尋求解決之道。
			消費者。	3b-IV-3 熟悉大部	題的解決策略與社會		【閱讀素養教育】
			W X H	份的決策與批判技	關懷。		閱 J7 小心求證資訊
				能。	Fb-IV-2 健康狀態影		來源,判讀文本知識
					響因素分析與不同性		的正確性。
				的健康資訊、產品	別者平均餘命健康指		H.7 11一次年.1工
				與服務,擬定健康	標的改善策略。		
				行動策略。			

C5-1 領域學習課程(體育:	1	1. 能了解棒壘球運	1c-IV-1 了解各項	Hd-IV-1 守備/跑分	1. 課堂觀察	【品德教育】
	第6單元球之有		動中跑壘的動作技			2. 口語問答	品 J1 溝通合作與和
	道		巧發展,以及相關知	則。	及團隊戰術。	3. 認知評量	諧人際關係。
	第1章疾風勁壘		識與技能原理,並能	1c-IV-2 評估運動		4. 技能實作	品 J2 重視群體規範
	─棒壘球		反思、發展學習策	風險,維護安全的運		5. 學習活動單	與榮譽。
			略,以改善動作技	動情境。			
			能。	1d-IV-1 了解各項			
			2. 能做出跑壘的各	運動技能原理。			
			項動作技巧,並學習	1d-IV-2 反思自己			
			運用於其他運動項	的運動技能。			
			目或日常生活中,保	2c-IV-2 表現利他			
			護個人的人身安全。	合群的態度,與他人			
			3. 藉由各式跑壘動	理性溝通與和諧互			
			作技巧,表現個人局	動。			
			部或全身性的身體	2c-IV-3 表現自信			
			控制能力,展現個人	樂觀、勇於挑戰的學			
			的運動潛能。	習態度。			
			4. 在壘指導員的指	3c-Ⅳ-1 表現局部			
			揮下進行比賽時,	或全身性的身體控			
			具備戰術應用與表	制能力,發展專項運			
			現的能力,同時培	動技能。			
			養良好人際關係與	3d-Ⅳ-1 運用運動			
			團隊合作精神。	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。			
				4d-IV-1 發展適合			
				個人之專項運動技			

				能。			
	健康:	1	1. 知曉如何辨識消	1a-IV-3 評估內在	Aa-IV-1 生長發育的	1. 口頭評量	【生命教育】
	第2單元飲食消		費資訊以選購合適	與外在的行為對健	自我評估與因應策	2. 紙筆評量	生 J5 覺察生活中的
	費新趨勢		的健康產品,並力行	康造成的衝擊與風	略。		各種迷思,在生活作
	第2章「食」事		於生活中。	險。	Eb-IV-1 媒體與廣告		息、健康促進、飲食運
	求「識」		2. 了解消費者的權	1a-IV-4 理解促進	中健康消費資訊的辨		動、休閒娛樂、人我關
			益與應盡的義務,	健康生活的策略、資	識策略。		係等課題上進行價值
			成為理性、健康的	源與規範。	Eb-IV-3 健康消費問		思辨,尋求解決之道。
			消費者。	3b-IV-3 熟悉大部	題的解決策略與社會		【閱讀素養教育】
				份的決策與批判技	關懷。		閱 J7 小心求證資訊
				能。	Fb-IV-2 健康狀態影		來源,判讀文本知識
				4a-IV-1 運用適切	響因素分析與不同性		的正確性。
				的健康資訊、產品	別者平均餘命健康指		
第十二週				與服務,擬定健康	標的改善策略。		
11/17~11/21				行動策略。			
	體育:	1	1. 能了解棒壘球運	1c-IV-1 了解各項	Hd-IV-1 守備/跑分	1. 課堂觀察	【品德教育】
	第6單元球之有		動中跑壘的動作技	運動基礎原理和規	性球類運動動作組合	2. 口語問答	品 J1 溝通合作與和
	道		巧發展,以及相關知	則。	及團隊戰術。	3. 認知評量	諧人際關係。
	第1章疾風勁壘		識與技能原理,並能	1c-IV-2 評估運動		4. 技能實作	品 J2 重視群體規範
	─棒壘球		反思、發展學習策	風險,維護安全的運		5. 學習活動單	與榮譽。
			略,以改善動作技	動情境。			
			能。	1d-IV-1 了解各項			
			2. 能做出跑壘的各	運動技能原理。			
			項動作技巧,並學習	1d-IV-2 反思自己			
			運用於其他運動項	的運動技能。			
			目或日常生活中,保	2c-IV-2 表現利他			
			護個人的人身安全。	合群的態度,與他人			

	3. 藉由各式跑壘動	四川出江加丁业十			1
	0.相由石八起王幼	理性溝通與和諧互			
	作技巧,表現個人局	動。			
	部或全身性的身體	2c-IV-3 表現自信			
	控制能力,展現個人	樂觀、勇於挑戰的學			
	的運動潛能。	習態度。			
	4. 在壘指導員的指	3c-IV-1 表現局部			
	揮下進行比賽時,	或全身性的身體控			
	具備戰術應用與表	制能力,發展專項運			
	現的能力,同時培	動技能。			
	養良好人際關係與	3d-IV-1 運用運動			
	團隊合作精神。	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。			
		4d-IV-1 發展適合			
		個人之專項運動技			
		能。			
健康:	1 1. 知曉如何辨識消	1a-IV-3 評估內在	Aa-IV-1 生長發育的	1. 口頭評量	【生命教育】
第2單元飲食消	費資訊以選購合適	與外在的行為對健	自我評估與因應策	2. 紙筆評量	生 J5 覺察生活中的
費新趨勢	的健康產品,並力行	康造成的衝擊與風	略。		各種迷思,在生活作
第2章「食」事	於生活中。	險。	Eb-IV-1 媒體與廣告		息、健康促進、飲食運
第十三週	2. 了解消費者的權	1a-IV-4 理解促進	中健康消費資訊的辨		動、休閒娛樂、人我關
11/24~11/28 第二次段考	益與應盡的義務,	健康生活的策略、資	識策略。		係等課題上進行價值
	成為理性、健康的	源與規範。	Eb-IV-3 健康消費問		思辨,尋求解決之道。
(11/25-11/26)	消費者。	3b-IV-3 熟悉大部	題的解決策略與社會		【閱讀素養教育】
		份的決策與批判技	關懷。		閱 J7 小心求證資訊
		能。	Fb-IV-2 健康狀態影		來源,判讀文本知識
		4a-IV-1 運用適切	響因素分析與不同性		的正確性。

			的健康資訊、產品	別者平均餘命健康指		
			與服務,擬定健康	標的改善策略。		
			行動策略。			
體育:	1	1. 能學會籃球三對	1c-IV-1 了解各項	Bc-IV-1 簡易運動傷	1. 課堂觀察	【人權教育】
第6單元球之有		三的進攻技術與策	運動基礎原理和規	害的處理與風險。	2. 口語問答	人 J3 探索各種利益
道		略,並實際應用於比	則。	Hb-IV-1 陣地攻守性	3. 技能實作	可能發生的衝突,並
第2章鬥陣特攻		賽或活動中。	1c-IV-2 評估運動	球類運動動作組合及	4. 運動行為計畫實踐表	了解如何運用民主審
─_籃球		2. 能了解課本介紹	風險,維護安全的運	團隊戰術。	5. 學習活動單	議方式及正當的程
		之進攻策略的發展	動情境。			序,以形成公共規
		與成因。	1d-IV-1 了解各項			則,落實平等自由之
		3. 在活動中了解個	運動技能原理。			保障。
		別能力的差異性,學	1d-IV-2 反思自己			
		習積極溝通、包容和	的運動技能。			
		接納他人的想法。	1d-IV-3 應用運動			
		4. 能遵守籃球規則,	比賽的各項策略。			
		以培養守法、尊重他	2c-IV-2 表現利他			
		人和團隊合作之精	合群的態度,與他人			
		神。	理性溝通與和諧互			
		5. 養成積極參與的	動。			
		態度,並集中注意	2c-IV-3 表現自信			
		力,隨時注意周遭環	樂觀、勇於挑戰的學			
		境安全。	習態度。			
		6. 能具備審美與表	2d-IV-2 展現運動			
		現的能力,培養賞	欣賞的技巧,體驗生			
		析、建構和分享的	活的美感。			
		態度與能力,進而	3c-IV-1 表現局部			
		有效精進個人學習	或全身性的身體控			
		與挑戰個人極限。				

	r						,
				制能力,發展專項運			
				動技能。			
				3d-IV-1 運用運動			
				技術的學習策略。			
				3d-IV-2 運用運動			
				比賽中的各種策略。			
				3d-IV-3 應用思考			
				與分析能力,解決運			
				動情境的問題。			
				4c-IV-3 規劃提升			
				體適能與運動技能			
				的運動計畫。			
				4d-IV-3 執行提升			
				體適能的身體活			
				動。			
	健康:	1	1. 能分析不同情境	1a-IV-2 分析個人	Fa-IV-1 自我認同與	1. 口頭評量	【生命教育】
	第3單元快樂人		下,情緒的產生與變	與群體健康的影響	自我實現。	2. 紙筆評量	生 J2 探討完整的人
	生開步走		化。	因素。	Fa-IV-4 情緒與壓力		的各個面向,包括身
	第 1 章與情緒過		2. 能意識到情緒可	2a-IV-2 自主思考	因應與調適的方案。		體與心理、理性與感
	招		能影響行為表現。	健康問題所造成的			性、自由與命定、境
第十四週			3. 熟悉情緒調適技	威脅感與嚴重性。			遇與嚮往,理解人的
12/1~12/5			能,並能運用其調適	3b-Ⅳ-1 熟悉各種			主體能動性,培養適
			個人身心。	自我調適技能。			切的自我觀。
			4. 面對不同的情	4a-IV-2 自我監			
			緒,能善用調適情	督、增強個人促進			
			緒的方法,以做出	健康的行動,並反			
			適宜的反應。	省修正。			

C5-1 領 學 智 課 信	三(神霊) 三						
	體育:	1	1. 能學會籃球三對	1c-IV-1 了解各項	Bc-IV-1 簡易運動傷	1. 課堂觀察	【人權教育】
	第6單元球之有		三的進攻技術與策	運動基礎原理和規	害的處理與風險。	2. 口語問答	人 J3 探索各種利益
	道		略,並實際應用於比	則。	Hb-IV-1 陣地攻守性	3. 技能實作	可能發生的衝突,並
	第 2 章鬥陣特攻		賽或活動中。	1c-IV-2 評估運動	球類運動動作組合及	4. 運動行為計畫實踐表	了解如何運用民主審
	籃球		2. 能了解課本介紹	風險,維護安全的運	團隊戰術。	5. 學習活動單	議方式及正當的程
	【第二次評量		之進攻策略的發展	動情境。			序,以形成公共規
	週】		與成因。	1d-IV-1 了解各項			則,落實平等自由之
			3. 在活動中了解個	運動技能原理。			保障。
			別能力的差異性,學	1d-IV-2 反思自己			
			習積極溝通、包容和	的運動技能。			
			接納他人的想法。	1d-IV-3 應用運動			
			4. 能遵守籃球規則,	比賽的各項策略。			
			以培養守法、尊重他	2c-IV-2 表現利他			
			人和團隊合作之精	合群的態度,與他人			
			神。	理性溝通與和諧互			
			5. 養成積極參與的	動。			
			態度,並集中注意	2c-IV-3 表現自信			
			力,隨時注意周遭環	樂觀、勇於挑戰的學			
			境安全。	習態度。			
			6. 能具備審美與表	2d-IV-2 展現運動			
			現的能力,培養賞	欣賞的技巧,體驗生			
			析、建構和分享的	活的美感。			
			態度與能力,進而	3c-IV-1 表現局部			
			有效精進個人學習	或全身性的身體控			
			與挑戰個人極限。	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。			
	•					•	

3. 熟悉情緒調適技 能,並能運用其調適 個人身心。 威脅感與嚴重性。 3b-IV-1 熟悉各種 自我調適技能。 进體能動性,培養適 切的自我觀。 12/8~12/12 4. 面對不同的情 緒,能善用調適情 緒的方法,以做出 督、增強個人促進 健康的行動,並反							1	
3d-IV-3 應用思考與分析能力,解決選動情境的問題。 4c-IV-3 規劃提升體	1				3d-IV-2 運用運動			
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。 1 1.能分析不同情境	1				比賽中的各種策略。			
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。 I. 非分析不同情境 Ia-IV-2 分析個人 下,情緒的產生與變 化。 下,情緒的產生與變 化。 因素。 因素。 日表 日本 日本 日本 日本 日本 日本 日本	1				3d-IV-3 應用思考			
健康: 1 1.能分析不同情境的運動技能的運動技能的運動技能的運動計畫。 1a-IV-2 分析個人豐與群體健康的影響自我實現。 1.口頭評量 【生命教育】 第3單元供樂人生開步走第1章與情緒過程 2a-IV-2 自主思考能影響行為表現。 2a-IV-2 自主思考能影響行為表現。 2a-IV-2 自主思考能影響行為表現。 2a-IV-1 情緒與壓力 的各個面向,包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境場與調適的方案。 2 無意識到情緒可能影響行為表現。 2a-IV-1 熱悉各種自我調適技能。 4a-IV-2 自我監督的人政治教能。 4a-IV-2 自我監督的行動,並反	1				與分析能力,解決運			
體適能與運動技能的運動計畫。	1				動情境的問題。			
(1				4c-IV-3 規劃提升			
健康: 1 1.能分析不同情境動。 1a-IV-2分析個人下、情緒的產生與變性應的影響自我實現。 1 方面-IV-1 自我認同與 自我實現。 1.口頭評量 全 L 全 D Y 接 D E L D	1				體適能與運動技能			
健康: 1 1. 能分析不同情境 1a-IV-2 分析個人 Fa-IV-1 自我認同與 1. 口頭評量 第 3 單元快樂人生開步走第 1 章與情緒過招 2. 能意識到情緒可能影響行為表現。 2a-IV-2 自主思考度 健康問題所造成的成會與嚴重性。 2a-IV-2 自主思考度 健康問題所造成的成會與與實性。 2a-IV-2 自主思考度 健康問題所造成的成會與與實性。 2a-IV-2 自主思考度 健康問題所造成的成會與與實性。 2a-IV-2 自主思考度度 使康問題所造成的成會與與實性。 2a-IV-2 自主思考度度 使康問題所造成的成會與與實性。 2a-IV-2 自主思考度度 使康問題所造成的成會與與實性。 2a-IV-2 自主思考度度 使康問題所造成的成會與與實施性。 2a-IV-2 自主思考度度 使康問題所造成的表質 使康問題所造成的主體能動性,培養適宜的主體能動性,培養適宜的自我認定的。 第 4 - IV-2 自我監督 (個人身心。 4a-IV-2 自我監督 (個人身心。 4a-IV-2 自我監督 (個人促進度的行動,並反 4a-IV-2 自我監督 (個人促進度的行動,並反	1				的運動計畫。			
## 1	1				4d-IV-3 執行提升			
健康: 1 1.能分析不同情境 下,情緒的產生與變 下,情緒的產生與變 化。 與群體健康的影響 自我實現。 1.口頭評量 2.紙筆評量 集日步走 第 1 章與情緒過 招 2.能意識到情緒可能影響行為表現。 包書 IV-2 自主思考 健康問題所造成的成態,並能運用其調適 個人身心。 化。 生態運用其調適 個人身心。 化。 在 12/8-12/12 2.能意識到情緒可能 人身、 自我調適技能。 化。 自我調適技能。 化。 自我調適技能。 化。 性,能等用調適情能 性,能等用調適情能 性,能够不同情能,能等用調適情能 性,能够不同情能。 化。 如的自我觀。 化。 自我调查技能。 化。 自我调查技能。 化。 性,自我调查技能。 化。 自我调查技能。 化。 性,能等用调適情能能够不完,能够不同情能,能等用调適情能能够不完,就能够不完,以做出的方法,以做出的方法,以做出的方法,以做出的方法,以做出的方法,以做出的方法,以做出的方法。 化自我認同與自我認同與自我認同與自我可能與關鍵。 化。 如為學問題,以不可能與關鍵。 化。 如的自我認。 化。 如的自我認。 如的自我認。 如的自我認。 他康的行動,並反					體適能的身體活			
第 3 單元快樂人生開步走第 1 章與情緒過招 下,情緒的產生與變化。 與群體健康的影響 因素。 自我實現。 2. 紙筆評量 生 J2 探討完整的人的各個面向,包括身體與心理、理性與感體與心理、理性與感性、自由與命定、境態、並能運用其調適個人身心。 2. 紙筆評量 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、境遇與智往,理解人的主體能動性,培養適切的自我觀。 第 + 五週 12/8~12/12 12/8~12/12 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的影響 自我實現。 12/8~12/12 <th></th> <th></th> <th></th> <th></th> <th>動。</th> <th></th> <th></th> <th></th>					動。			
生開步走 第 1 章與情緒過 招		健康:	1	1. 能分析不同情境	1a-IV-2 分析個人	Fa-IV-1 自我認同與	1. 口頭評量	【生命教育】
第1章與情緒過招 2. 能意識到情緒可能影響行為表現。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的健康問題所造成的成育感與嚴重性。 因應與調適的方案。 體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往,理解人的成育感與嚴重性。 第十五週 12/8-12/12 12/8-12/12 4a-IV-2 自我監督 12/8-12/12 12/8-12/12 4a-IV-2 自我監督 12/8-12/12 12/8-12/12	1	第3單元快樂人		下,情緒的產生與變	與群體健康的影響	自我實現。	2. 紙筆評量	生 J2 探討完整的人
招 能影響行為表現。		生開步走		化。	因素。	Fa-IV-4 情緒與壓力		的各個面向,包括身
能影響行為表現。 3. 熟悉情緒調適技 歲育感與嚴重性。 3b-IV-1 熟悉各種 個人身心。 4. 面對不同的情 指,能善用調適情 緒,能善用調適情 緒的方法,以做出 健康的超所造成的 為b-IV-1 熟悉各種 自我調適技能。 4a-IV-2 自我監 督、增強個人促進 緒的方法,以做出 健康的行動,並反				2. 能意識到情緒可	2a-IV-2 自主思考	因應與調適的方案。		體與心理、理性與感
第十五週 12/8~12/12	1	招		能影響行為表現。	健康問題所造成的			性、自由與命定、境
第十五週 12/8~12/12 個人身心。 4. 面對不同的情 緒,能善用調適情 緒的方法,以做出 自我調適技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進 健康的行動,並反 切的自我觀。				3. 熟悉情緒調適技	威脅感與嚴重性。			遇與嚮往,理解人的
第十五週 12/8~12/12 4. 面對不同的情 4a-IV-2 自我監 緒,能善用調適情 督、增強個人促進 緒的方法,以做出 健康的行動,並反	1			能,並能運用其調適	3b-IV-1 熟悉各種			主體能動性,培養適
12/8~12/12 4. 面對不同的情 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進者的方法,以做出 4. 面對不同的情緒, 能善用調適情緒, 能善用調適情緒, 能善用調適情緒, 能善用調適情報, 增強個人促進者, 以做出 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進者, 增強個人促進者, 以做出	笠 し エ 畑			個人身心。	自我調適技能。			切的自我觀。
緒,能善用調適情 督、增強個人促進 緒的方法,以做出 健康的行動,並反	, ,			4. 面對不同的情	4a-IV-2 自我監			
	12/0~12/12			緒,能善用調適情	督、增強個人促進			
· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	1			緒的方法,以做出	健康的行動,並反			
型 里的 人 恋 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一				適宜的反應。	省修正。			
體育: 1 1.了解排球的基本 1c-IV-1 了解各項 Ha-IV-1 網/牆性球 1.課堂觀察 【品德教育】		體育:	1	1. 了解排球的基本	1c-IV-1 了解各項	Ha-IV-1 網/牆性球	1. 課堂觀察	【品德教育】
第6單元球之有 防守技術,並實際應 運動基礎原理和規 類運動動作組合及團 2.口語問答 品 J1 溝通合作與和		第6單元球之有		防守技術,並實際應	運動基礎原理和規	類運動動作組合及團	2. 口語問答	品 J1 溝通合作與和
道 用於比賽或活動中。則。 隊戰術。 3. 技能實作 諧人際關係。		_		用於比賽或活動中。	則。	隊戰術。	3. 技能實作	諧人際關係。
第 3 章 防城如 意					1d-IV-1 了解各項		4. 認知評量	品 J2 重視群體規範
—排球 運動技能原理。		─排球			運動技能原理。		5. 運動行為計畫實踐表	與榮譽。

			2. 能認識排球規則,	2c-IV-2 表現利他		6. 學習活動單	
			增加運動欣賞的能	合群的態度,與他人			
			カ。	理性溝通與和諧互			
			3. 養成積極參與的	動。			
			態度,並集中注意	2c-IV-3 表現自信			
			力,注意安全,避免	樂觀、勇於挑戰的學			
			運動傷害。	習態度。			
			4. 於比賽或活動中	3c-IV-1 表現局部			
			建立利他及合群的	或全身性的身體控			
			知能與態度,培養	制能力,發展專項運			
			合作與互動的素	動技能。			
			養。	3d-IV-2 運用運動			
				比賽中的各種策			
				略。			
	健康:	1	1. 分析生活中造成	1a-IV-2 分析個人	Fa-IV-1 自我認同與	1. 口頭評量	【生命教育】
	第3單元快樂人		壓力來源的因素。	與群體健康的影響	自我實現。	2. 紙筆評量	生 J2 探討完整的人
	生開步走		2. 能自主思考壓力	因素。	Fa-IV-4 情緒與壓力		的各個面向,包括身
	第2章與壓力同		對健康造成的影響。	2a-IV-2 自主思考	因應與調適的方案。		體與心理、理性與感
	行		3. 能運用抗壓能力	健康問題所造成的			性、自由與命定、境
第十六週			技能,自我調適紓解	威脅感與嚴重性。			遇與嚮往,理解人的
12/15~12/19			壓力。	3b-IV-1 熟悉各種			主體能動性,培養適
			4. 能根據不同的壓	自我調適技能。			切的自我觀。
			力源,調整修正個	4a-IV-2 自我監			
			人的抗壓方法。	督、增強個人促進			
				健康的行動,並反			
				省修正。			

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

C3-1 领域学育硃怪	體育:	1	1. 了解排球的基本	1c-IV-1 了解各項	Ha-IV-1 網/牆性球	1. 課堂觀察	【品德教育】
	第6單元球之有		防守技術,並實際應	運動基礎原理和規	類運動動作組合及團	2. 口語問答	品 J1 溝通合作與和
	道		用於比賽或活動中。	則。	隊戰術。	3. 技能實作	諧人際關係。
	第3章防城如意		2. 能認識排球規則,	1d-IV-1 了解各項		4. 認知評量	品 J2 重視群體規範
	 排球		增加運動欣賞的能	運動技能原理。		5. 運動行為計畫實踐表	與榮譽。
			カ。	2c-IV-2 表現利他		6. 學習單	
			3. 養成積極參與的	合群的態度,與他人			
			態度,並集中注意	理性溝通與和諧互			
			力,注意安全,避免	動。			
			運動傷害。	2c-Ⅳ-3 表現自信			
			4. 於比賽或活動中	樂觀、勇於挑戰的學			
			建立利他及合群的	習態度。			
			知能與態度,培養	3c-IV-1 表現局部			
			合作與互動的素	或全身性的身體控			
			養。	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。			
	健康:	1	1. 分析生活中造成	1a-IV-2 分析個人	Fa-IV-1 自我認同與	1. 口頭評量	【生命教育】
	第3單元快樂人		壓力來源的因素。	與群體健康的影響	自我實現。	2. 紙筆評量	生 J2 探討完整的人
第十七週	生開步走		2. 能自主思考壓力	因素。	Fa-IV-4 情緒與壓力		的各個面向,包括身
12/22~12/26	第2章與壓力同		對健康造成的影響。	2a-IV-2 自主思考	因應與調適的方案。		體與心理、理性與感
户外教學	行		3. 能運用抗壓能力	健康問題所造成的			性、自由與命定、境
(12/22-24)			技能,自我調適紓解	威脅感與嚴重性。			遇與嚮往,理解人的
(==: == ==)			壓力。	3b-IV-1 熟悉各種			主體能動性,培養適
			4. 能根據不同的壓	自我調適技能。			切的自我觀。
			力源,調整修正個	4a-IV-2 自我監			

			ha man a na na na na			
		人的抗壓方法。	督、增強個人促進			
			健康的行動,並反			
			省修正。			
體育:	1	1. 認識手球及發展	1c-IV-1 了解各項	Cb-IV-2 各項運動設	1. 課堂觀察	【法治教育】
第6單元球之有		現況。	運動基礎原理和規	施的安全使用規定。	2. 口語問答	法 J1 探討平等。
道		2. 能了解傳接球及	則。	Cd-IV-1 户外休閒運	3. 技能實作	
第4章手到擒來		射門的要領與方法。	1c-IV-2 評估運動	動綜合應用。	4. 學習活動單	
一手球		3. 學會傳接球、跑動	風險,維護安全的運			
		中傳接球及三步射	動情境。			
		門的動作技能。	1d-IV-1 了解各項			
		4. 學習欣賞他人優	運動技能原理。			
		點及能欣賞手球運	1d-IV-2 反思自己			
		動。	的運動技能。			
		5. 培養自我肯定、	2c-Ⅳ-1 展現運動			
		遵守規則規範、尊	禮節,具備運動的道			
		重他人及團隊合作	德思辨和實踐能力。			
		之精神。	2c-IV-2 表現利他			
			合群的態度,與他人			
			理性溝通與和諧互			
			動。			
			2c-Ⅳ-3 表現自信			
			樂觀、勇於挑戰的學			
			習態度。			
			2d-IV-1 了解運動			
			在美學上的特質與			
			表現方式。			

				2d-IV-2 展現運動			
				欣賞的技巧,體驗生			
				活的美感。			
				3c-IV-1 表現局部			
				或全身性的身體控			
				制能力,發展專項運			
				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。			
	<mark>健康:</mark>	1	1. 認識青少年常見	1a-IV-3 評估內在	Fa-IV-4 情緒與壓力	·	【人權教育】
	第3單元快樂人		的異常行為,並經由	與外在的行為對健	因應與調適的方案。	2. 紙筆評量	人 J6 正視社會中的
	生開步走		自主思考,能說出異	康造成的衝擊與風	Fa-IV-5 心理健康的		各種歧視,並採取行
第十八週	第3章身心健康		常行為造成的衝擊。	險。	促進方法與異常行為		動來關懷與保護弱
12/29~1/2	不迷惘		2. 能透過增強個人	2a-IV-2 自主思考	的預防方法。		勢。
11, 10 1, 1				健康問題所造成的			
			防異常行為的發生。	威脅感與嚴重性。			
			3. 針對異常行為,對				
			他人能有同理心。	人際溝通互動技能。			

		4. 針對異常行為能	4a-IV-1 運用適切			
		尋求醫療協助。	的健康資訊、產品與			
			服務,擬定健康行動			
			策略。			
			4a-Ⅳ-2 自我監			
			督、增強個人促進			
			健康的行動,並反			
			省修正。			
體育:	1	1. 認識手球及發展	1c-IV-1 了解各項	Cb-IV-2 各項運動設	1. 課堂觀察	【法治教育】
第6單元球之有		現況。	運動基礎原理和規	施的安全使用規定。	2. 口語問答	法 J1 探討平等
道		2. 能了解傳接球及	則。	Cd-IV-1 戶外休閒運	3. 技能實作	
第4章手到擒來		射門的要領與方法。	1c-IV-2 評估運動	動綜合應用。	4. 學習活動單	
—手球		3. 學會傳接球、跑動	風險,維護安全的運			
		中傳接球及三步射	動情境。			
		門的動作技能。	1d-IV-1 了解各項			
		4. 學習欣賞他人優	運動技能原理。			
		點及能欣賞手球運	1d-IV-2 反思自己			
		動。	的運動技能。			
		5. 培養自我肯定、	2c-IV-1 展現運動			
		遵守規則規範、尊	禮節,具備運動的道			
		重他人及團隊合作	德思辨和實踐能力。			
		之精神。	2c-IV-2 表現利他			
			合群的態度,與他人			
			理性溝通與和諧互			
			動。			
			2c-IV-3 表現自信			
			樂觀、勇於挑戰的學			
			習態度。			

	(4,422,61)						
				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。			
	健康:	1	1. 認識青少年常見	la-IV-3 評估內在	Fa-IV-4 情緒與壓力	1. 口頭評量	【人權教育】
ht.)	第3單元快樂人		的異常行為,並經由	與外在的行為對健	因應與調適的方案。	2. 紙筆評量	人 J6 正視社會中的
第十九週	生開步走		自主思考,能說出異	康造成的衝擊與風	Fa-IV-5 心理健康的		各種歧視,並採取行
1/5~1/9	第3章身心健康		常行為造成的衝擊。	險。	促進方法與異常行為		動來關懷與保護弱
	不迷惘				的預防方法。		勢。
	1		1				

C3-1 积坝字百床住(詗笠/川 宣	T	T			
	2. 能透過增強個人	2a-IV-2 自主思考			
	心理來促進健康,預	健康問題所造成的			
	防異常行為的發生。	威脅感與嚴重性。			
	3. 針對異常行為,對	3b-IV-2 熟悉各種			
	他人能有同理心。	人際溝通互動技能。			
	4. 針對異常行為能	4a-IV-1 運用適切			
	尋求醫療協助。	的健康資訊、產品與			
		服務,擬定健康行動			
		策略。			
		4a-IV-2 自我監			
		督、增強個人促進			
		健康的行動,並反			
		省修正。			
體育: 1	1. 能了解羽球正/	1c-IV-1 了解各項	Ha-IV-1 網/牆性球	1. 課堂觀察	【生涯規劃教育】
第6單元球之有	反手平抽球、正/反	運動基礎原理和規	類運動動作組合及團	2. 口語問答	涯 J3 覺察自己的能
道	手網前撲球之動作	則。	隊戰術。	3. 技能實作	力與興趣。
第5章羽你有約	要領與運用 時機,並	1c-IV-2 評估運動		4. 認知評量	
一羽球	能透過練習與反思	風險,維護安全的運		5. 互評表	
	增進動作技能。	動情境。		6. 分組討論	
	2. 能做到正確且流	1d-IV-1 了解各項		7. 學習活動單	
	暢之正/反手平抽	運動技能原理。			
	球、正/反手網前撲	1d-IV-2 反思自己			
	球動作,並充分實踐	的運動技能。			
	運用,進而有效提升	2c-IV-2 表現利他			
	身體適能,養成規律	合群的態度,與他人			
	運動習慣。	理性溝通與和諧互			
	3. 能了解個別差	動。			
	異,養成尊重他人				

			T				T.
			之態度,透過合作	2c-IV-3 表現自信			
			學習解決學習歷程	樂觀、勇於挑戰的學			
			所面臨之問題,並	習態度。			
			發揮團隊精神,促	3c-IV-1 表現局部			
			進人際互動關係。	或全身性的身體控			
				制能力,發展專項運			
				動技能。			
				3d-IV-2 運用運動			
				比賽中的各種策略。			
				4d-IV-1 發展適合			
				個人之專項運動技			
				能。			
	健康:	1	1. 認識青少年常見	1a-IV-3 評估內在	Fa-IV-4 情緒與壓力	1. 口頭評量	【人權教育】
	第3單元快樂人		的異常行為,並經由	與外在的行為對健	因應與調適的方案。	2. 紙筆評量	人 J6 正視社會中的
	生開步走		自主思考,能說出異	康造成的衝擊與風	Fa-IV-5 心理健康的		各種歧視,並採取行
	第 3 章身心健康		常行為造成的衝擊。	险 。	促進方法與異常行為		動來關懷與保護弱
	不迷惘		2. 能透過增強個人	2a-IV-2 自主思考	的預防方法。		勢。
			心理來促進健康,預	健康問題所造成的			
第二十週			防異常行為的發生。	威脅感與嚴重性。			
1/12~1/16			3. 針對異常行為,對	3b-IV-2 熟悉各種			
第三次段考			他人能有同理心。	人際溝通互動技能。			
(1/15-1/16)			4. 針對異常行為能	4a-IV-1 運用適切			
			尋求醫療協助。	的健康資訊、產品與			
				服務,擬定健康行動			
				策略。			
				4a-Ⅳ-2 自我監			
				督、增強個人促進			
				健康的行動,並反			

			省修正。				
體育:	1	1. 能了解羽球正/	1c-IV-1 了角	解各項	Ha-IV-1 網/牆性球	1. 課堂觀察	【生涯規劃教育】
第6單	元球之有	反手平抽球、正/反	運動基礎原理	理和規	類運動動作組合及團	2. 口語問答	涯 J3 覺察自己的能
道		手網前撲球之動作	則。	1	隊戰術。	3. 技能實作	力與興趣。
第 5 章	羽你有約	要領與運用時機,並	1c-IV-2 評估	估運動		4. 認知評量	
羽球		能透過練習與反思	風險,維護安全	全的運		5. 互評表	
		增進動作技能。	動情境。			6. 分組討論	
		2. 能做到正確且流	1d-IV-1 了角	解各項		7. 學習活動單	
		暢之正/反手平抽	運動技能原理	里。			
		球、正/反手網前撲	1d-IV-2 反思	思自己			
		球動作,並充分實踐	的運動技能。				
		運用,進而有效提升	2c-IV-2 表現	現利他			
		身體適能,養成規律	合群的態度,與	與他人			
		運動習慣。	理性溝通與和	和諧互			
		3. 能了解個別差	動。				
		異,養成尊重他人	2c-IV-3 表現	現自信			
		之態度,透過合作	樂觀、勇於挑單	戰的學			
		學習解決學習歷程	習態度。				
		所面臨之問題,並	3c-IV-1 表現	現局部			
		發揮團隊精神,促	或全身性的身	身體控			
		進人際互動關係。	制能力,發展專	專項運			
			動技能。				
			3d-IV-2 運用	用運動			
			比賽中的各種	重策略。			
			4d-Ⅳ-1 發展	展適合			
			個人之專項運	運動技			
			能。				

C5-1 領域學習課档	() () () () () () () () () () () () () (
	健康:	1	1. 藉由思考自己期	1a-IV-2 分析個人	Aa-IV-1 生長發育的 1. 口頭評量	【生命教育】
	第1單元身體密		待的理想樣貌,分析	與群體健康的影響	自我評估與因應策 2. 紙筆評量	生 J2 探討完整的人
	碼面面觀		身體意象的影響因	因素。	略。	的各個面向,包括身
	第2單元飲食消		素。	1a-IV-3 評估內在	Ea-IV-3 從生態、媒	體與心理、理性與感
	費新趨勢		2. 思辨媒體或廣告	與外在的行為對健	體與保健觀點看飲食	性、自由與命定、境遇
	第3單元快樂人		中身體意象訊息,澄	康造成的衝擊與風	趨勢。	與嚮往,理解人的主
	生開步走		清迷思。	險。	Ea-IV-4 正向的身體	體能動性,培養適切
	複習第1~3單元		3. 認識 BMI、腰臀	1a-IV-4 理解促進	意象與體重控制計	的自我觀。
	【休業式】		比、體脂肪。	健康生活的策略、資	畫。	【生涯規劃教育】
			4. 理解過重或過輕	源與規範。	Eb-IV-1 媒體與廣告	涯 J12 發展及評估生
			的健康風險。	1b-IV-2 認識健康	中健康消費資訊的辨	涯決定的策略。
			5. 理性分析體重控	技能和生活技能的	識策略。	涯 J13 培養生涯規劃
第一 1			制行動意圖。	實施程序概念。	Eb-IV-3@健康消費問	及執行的能力。
第二十一週 1/19~1/20			6. 擬定體重控制行	1b-IV-4 提出健康	題的解決策略與社會	【人權教育】
			動策略。	自主管理的行動策	關懷。	人 J6 正視社會中的
休業式			7. 能提出適合自己	略。	Fa-IV-1 自我認同與	各種歧視,並採取行
			自主健康管理的體	2a-IV-2 自主思考	自我實現。	動來關懷與保護弱
			重控制行動策略並	健康問題所造成的	Fb-IV-1 全人健康概	勢。
			實踐。	威脅感與嚴重性。	念與健康生活型態。	【閱讀素養教育】
			8. 了解飲食趨勢變	2a-IV-3 深切體會	Fb-IV-2 健康狀態影	閱 J7 小心求證資訊
			動的可能因素。	健康行動的自覺利	響因素分析與不同性	來源,判讀文本知識
			9. 外食、傳統食補以	益與障礙。	別者平均餘命健康指	的正確性。
			及保健食品對健康	2b-IV-2 樂於實踐	標的改善策略。	【生命教育】
			的影響。	健康促進的生活型		生 J2 探討完整的人
			10. 辨識消費資訊以	態。		的各個面向,包括身
			選購合適的健康產	3b-IV-1 熟悉各種		體與心理、理性與感
			<u>п</u> °	自我調適技能。		性、自由與命定、境遇
						與嚮往,理解人的主

11. 消費者的權益與	3b-IV-3 熟悉大部	體能動性,培養適切
義務。	份的決策與批判技	的自我觀。
12. 不同情境下情緒	能。	生 J5 覺察生活中的
的產生與變化。	4a-IV-1 運用適切	各種迷思,在生活作
13. 情緒可能影響行	的健康資訊、產品	息、健康促進、飲食
為表現。	與服務,擬定健康	運動、休閒娛樂、人
14. 熟悉情緒調適技	行動策略。	我關係等課題上進行
能。		價值思辨,尋求解決
15. 面對不同的情		之道。
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		
カ。		
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		
<i>\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\</i>		
23. 異常行為能尋求		
醫療協助。		

C5-1 領域學習課程(調	走川 <u>単</u>					_
月豊	2 1 1	1. 奥林匹克知識與	1c-IV-1 了解各項	Ab-IV-1 體適能促進	1. 課堂觀察	【環境教育】
第	4 單元運動生	情意精神原理。	運動基礎原理和規	策略與活動方法。	2. 口語問答	環 J4 了解永續發展
活	÷	2. 奥林匹克與永續	則。	Ab-IV-2 體適能運動	3. 認知評量	的意義(環境、社會、
第	55單元神來之	發展。	1c-IV-2 評估運動	處方基礎設計原則。	4. 運動行為計畫實踐表	與經濟的均衡發展)
手	-	3. 奥林匹克與藝術	風險,維護安全的運	Bc-IV-1 簡易運動傷	5. 學習活動單	與原則。
第	6 單元球之有	文化。	動情境。	害的處理與風險。	6. 技能實作	【生涯規劃教育】
道	<u> </u>	4. 能包容異己、和諧	1c-IV-3 了解身體	Bc-IV-2 終身運動計	7. 互評表	涯 J3 覺察自己的能
複	段習第4∼6單元	溝通。	發展與動作發展的	畫的擬定原則。	8. 認知測驗卷	力與興趣。
	【休業式】	5. 欣賞並實踐運動	關係。	Cb-IV-2 各項運動設	9. 任務單	涯 J13 培養生涯規劃
		中力與美。	1d-IV-1 了解各項	施的安全使用規定。	10. 分組討論	及執行的能力。
		6. 理解奧林匹克並	運動技能原理。	Cb-IV-3 奥林匹克運		【品德教育】
		實踐。	1d-IV-2 反思自己	動會的精神。		品 J1 溝通合作與和
		7. 奥林匹克與永續	的運動技能。	Cd-IV-1 戶外休閒運		諧人際關係。
		發展。	1d-IV-3 應用運動	動綜合應用。		品 J2 重視群體規範
		8. 日常生活中展現	比賽的各項策略。	Ga-IV-1 跑、跳與推		與榮譽。
		奥林匹克的力與美	2c-IV-1 展現運動	擲的基本技巧。		【家庭教育】
		學。	禮節,具備運動的道	Ha-IV-1 網/牆性球		家 J5 了解與家人溝
		9. 展現包容不同的	德思辨和實踐能力。	類運動動作組合及團		通互動及相互支持的
		力與美並相互尊重。	2c-IV-2 表現利他	隊戰術。		適切方式。
		10. 欣賞並實踐運動	合群的態度,與他人	Hb-IV-1 陣地攻守性		【人權教育】
		力與美。	理性溝通與和諧互	球類運動動作組合及		人 J3 探索各種利益
		11. 階梯和拳擊有氧	動。	團隊戰術。		可能發生的衝突,並
		動作要領與練習。	2c-IV-3 表現自信	Hc-IV-1 標的性球類		了解如何運用民主審
		12. 運用資訊增進階	樂觀、勇於挑戰的學	運動動作組合及團隊		議方式及正當的程
		梯與拳擊有氧技能。	習態度。	戰術。		序,以形成公共規則,
		13. 培養尊重他人及	2d-IV-2 展現運動	Hd-IV-1 守備/跑分		落實平等自由之保
		互助精神。	欣賞的技巧,體驗生	性球類運動動作組合		障。
			活的美感。	及團隊戰術。		【法治教育】

44	0 == 1 ! = = ::	T1 4 / 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	.1 71 10.11 - 14
		Ib-Ⅳ-1 自由創作舞	法 J1 探討平等。
態度。	或全身性的身體控	蹈。	
15. 跳有氧舞蹈強化	制能力,發展專項運		
體適能。	動技能。		
16. 標槍及鉛球動作	3c-IV-2 發展動作		
要領。	創作和展演的技巧,		
17. 學會標槍及鉛球	展現個人運動潛能。		
動作技巧。	3d-IV-1 運用運動		
18. 養成練習時集中	技術的學習策略。		
注意力並注意安全。	3d-IV-2 運用運動		
19. 養成積極參與態	比賽中的各種策略。		
度,並注意安全。	3d-IV-3 應用思考		
20. 培養尊重他人及	與分析能力,解決運		
合作精神。	動情境的問題。		
21. 保齡球之原理與	4c-IV-1 分析並善		
規則。	用運動相關之科技、		
22. 理解保齡球知	資訊、媒體、產品與		
識、策略。	服務。		
23. 了解保齡球運動	4c-IV-2 分析並評		
禮儀。	估個人的體適能與		
24. 在保齡球活動中	運動技能,修正個人		
展現自信、挑戰學習	的運動計畫。		
與包容異己。	4c-IV-3 規劃提升		
25. 能做出跑壘動作	體適能與運動技能		
技巧。	的運動計畫。		
26. 藉由跑壘展現個	4d-IV-1 發展適合		
人潛能。	個人之專項運動技		
	能。		

78. 藉由壘指導員指 4d-IV-2 執行個人 揮進行比賽。 運動計畫,實際參與 28. 學會籃球三對三 身體活動。 進攻技術與策略。 4d-IV-3 執行提升 29. 了解進攻策略發 體適能的身體活 展與成因。 動。	
28. 學會籃球三對三 身體活動。 進攻技術與策略。 4d-IV-3 執行提升 29. 了解進攻策略發 體適能的身體活	
進攻技術與策略。 4d-IV-3 執行提升 29. 了解進攻策略發 體適能的身體活	
29. 了解進攻策略發 體適能的身體活	
展與成因。	
30. 解個別能力差異	
性。	
31 能遵守籃球規	
則。	
32 養成積極參與態	
度。	
33 能具備審美與表	
現能力。	
34 了解排球防守。	
35 將排球防守運用	
比賽。	
36 增加運動欣賞能	
$oldsymbol{h}$, $oldsymbol{h}$, $oldsymbol{h}$, $oldsymbol{h}$, $oldsymbol{h}$	
37 認識手球。	
38 傳接球及射門要	
領與方法。	
39 會傳接球、跑動	
中傳接球及三步射	
P9 ·	
40 學習欣賞他人優	
點。	

41 培養自我肯定、
遵守規則規範、尊重
他人及團隊合作精
神。
42 羽球正/反手平
抽球、正/反手網前
撲球之動作要領與
運用時機。
43 能做到正確且流
暢之正/反手平抽
球、正/反手網前撲
球動作。
44. 成尊重他人之態
度。

- ◎教學期程以每週教學為原則,如行列太多或不足,請自行增刪。
- ◎「學習目標」應為結合「學習表現」(動詞)與「學習內容」(名詞),整合為學生本單元應習得的學科本質知能。
- ◎「學習表現」與「學習內容」需呈現領綱完整文字,非只有代號,「融入議題實質內涵」亦是。
- ◎依據 109.12.10 函頒修訂之「臺南市十二年國民基本教育課程綱要國中小彈性學習課程規劃建議措施」中之配套措施,如有每位學生上台報告之「表現任務-評量方式」請用不同顏色的文字特別註記並具體說明。
- ◎若實施課中差異化教學之班級,其「學習目標」、「學習重點」、「評量方式」應有不同,本表僅是呈現進度規劃,各校可視學生學習起點與需求適時調整規劃。

臺南市立建興國民中學 114 學年度第二學期九年級健體領域學習課程(調整)計畫(□體育班普通班/□特教班/☑體育班)

教材版本	康軒	實施年級 (班級/組別)	九年級	教學節數	每週(2)節,本學期共(34)節						
	第六冊健康										
	1. 認識青少年婚前性行為與非預期懷孕等責任與後果。										
	2. 了解法律對性的規範,避免性危害的發生。										
	3. 培養安全性行為的態度,並能在未來真正對性與愛負責任。										
	4. 認識性病的傳染途徑及對個人健康與社會的威脅。										
	5. 培養從事安全性行為的態度,並能在未來從事安全性行為,以避免性病的感染。										
	6. 認識科技所造成的環境問題,以及環境對人類健康的影響。										
	7. 認識飲食問題對地球造成的影響,學習使地球永續經營的健康飲食消費方法。										
	8. 利用消費行為改善地球環境,並能在生活中實踐環保行動。										
	9. 認識行為改變階段的歷程,學習如何建立健康行為。										
	10. 學習運用生活技能解決落實健康行動計畫所遭遇的困難。										
	11. 了解並能夠藉由健康行為增進自我健康狀態。										
課程目標	12. 認同健康的重要性,並建立健康生活型態。										
	第六冊體育										
	1. 認識浮潛裝備及基本技巧,並嘗試、體驗部分操作。										
	2. 認識仰泳規則,並引導學生循	序漸進熟練仰泳技工	う 。								
	3. 認識高爾夫的基本技巧,並嘗	'試、體驗部分操作	0								
	4. 認識撞球基本規則,並引導學	:生循序漸進熟練動作	作技巧。								
	5. 了解棒壘球進階打擊動作的框	關知識與技能原理	,學會棒壘球攻擊暗器	虎手勢,並依賽	紀運用戰術。						
	6. 了解籃球三對三的防守技術,	以及策略的發展與原	成因,並實際應用於 b	七賽或活動中。							
	7. 了解手球不同射門技術的要領	與方法,學會防守力	基本技術及守門員的際	方守要領。							
	8. 了解桌球膠皮相關知識與基本	切球技術原理,學育	習正確動作技能,於 終	柬習與競賽中展	現。						
	9. 了解排球的攔網基本技術,能	夠將排球攔網運用	生比賽上。								
	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	. •							

C5-1 領域學習課程(調整)計畫 11. 認識武術防禦八大式的技巧,並了解其實際運用的方式。 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。 該學習階段 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。 領域核心素養 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 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 實質內涵 學習表現 學習內容 (表現任務) 1. 理解性衝動是一 健教: 1a-IV-4 理解促進 | Db-IV-2 青春期身心 | 1. 情意評量 【性别平等教育】 種生理欲望的本能 第1單元「性」福 健康生活的策略、資學化的調適與性衝動 2. 認知評量 性 J6 探究各種符號 表現,但可以透過 方程式 源與規範。 健康因應的策略。 中的性別意涵及人際 理性來管理與控 第1章青春「性」 1b-IV-2 認識健康 | Db-IV-6 青少年性行 溝通中的性別問題。 制,學習以健康的

第一週 2/11~2/13 調整至

1/21-23 E

課

福頌 方式來自我管理欲 望與衝動。

實施程序概念。 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。

技能和生活技能的 為之法律規範與明智 抉擇。 2b-IV-1 堅守健康 | Db-IV-7 健康性價值

觀的建立,色情的辨

識與色情訊息的批判

能力。

	體育:	1	1. 認識水域休閒活	1c-IV-2 評估運動	Bc-IV-1 簡易運動傷	1. 課堂觀察	【海洋教育】
	第4單元親水之旅		動的種類。	風險,維護安全的運	害的處理與風險規	2. 口語問答	海 J1 參與多元海洋
	第1章水域嬉遊—		2. 了解參與水域活	動情境。	避。	3. 實作練習	休閒與水域活動,熟
	—水域休閒		動的安全注意事項。	2c-IV-2 表現利他	Cb-IV-2 各項運動設	4. 討論分享	練各種水域求生技
			3. 學會基礎浮潛活	合群的態度,與他人	施的安全使用規定。		能。
			動技能。	理性溝通與和諧互			海 J2 認識並參與安
			4. 知道浮潛活動的	動。	動綜合應用。		全的海洋生態旅遊。
			裝備及功能。	3c-IV-1 表現局部			【安全教育】
			5. 能與同伴討論分	或全身性的身體控			安 J3 了解日常生活
			享並在活動中展現	制能力,發展專項運			容易發生事故的原
			團隊默契。	動技能。			因。
				3d-IV-3 應用思考			
				與分析能力,解決運			
				動情境的問題。			
				4d-IV-3 執行提升			
				體適能的身體活 動。			
第二週	春節連假	0		3/1			
2/16~2/20	4 77 0 11/2						
	健教:	1	1. 了解青少年懷孕	la-IV-4 理解促進	Db-IV-2 青春期身心	1. 情意評量	【性別平等教育】
	第1單元「性」福		可能面對的挑戰與	健康生活的策略、資	變化的調適與性衝動	2. 認知評量	性 J6 探究各種符號
	方程式		選擇,願意慎重面	源與規範。	健康因應的策略。		中的性別意涵及人際
bebe - sum	第1章青春「性」		對關於「性」的所	1b-IV-2 認識健康	Db-IV-6 青少年性行		溝通中的性別問題。
第三週	福頌		有決定,並勇於尋	技能和生活技能的	為之法律規範與明智		
2/23~2/27			求外在資源協助。	實施程序概念。	· 快擇。		
				2b-IV-1 堅守健康	Db-IV-7 健康性價值		
				的生活規範、態度與	觀的建立,色情的辨		
				價值觀。	識與色情訊息的批判		

C3-1	(TE(1)引 <u>走</u> /11 <u>量</u>						
				3b-IV-3 熟悉大部	能力。		
				份的決策與批判技			
				能。			
	體育:	1	1. 認識仰式動作特	1c-W-1 了解各項	Cb-IV-3 奥林匹克運	1. 課堂觀察	【生涯規劃教育】
	第4單元親水之旅		色,並了解國內外選	運動基礎原理和規	動會的精神。	2. 口語問答	涯 J3 覺察自己的能
	第2章徜徉水面—		手仰式競賽成績紀	則。	Gb-IV-2 游泳前進 25	3. 技能實作	力與興趣。
	—游泳		錄。	1d-IV-1 了解各項	公尺(需換氣5次以	4. 認知測驗卷	
			2. 認識仰式新版出	運動技能原理。	上)。	5. 運動行為計畫實踐表	
			發及轉身競賽規則。	1d-IV-2 反思自己		6. 學習活動單	
			3. 學習仰式打水、	的運動技能。			
			划手、手腳配合的	2c-IV-3 表現自信			
			動作要領,以及練	樂觀、勇於挑戰的學			
			習的方法。(1)打水	習態度。			
			練習:岸上打水、	4c-IV-1 分析並善			
			池邊打水、兩人一	用運動相關之科			
			組浮具打水、仰漂	技、資訊、媒體、			
			打水及雙手夾於頭	產品與服務。			
			部兩側打水。(2)划				
			手練習:岸上站立				
			划手、躺在池邊或				
			看臺上划手、兩人				
			一組划手、夾浮板				
			或浮球划手。(3)手				
			腳配合練習:先進				
			行仰式打水,讓身				
			體浮在水面上且能				
			穩定前進再練習單				
			邊划手,確認兩邊				

			划手都能穩定前進				
			再進行兩手交替划				
			手。				
	健教:	1	1. 澄清性傳染病相	la-IV-3 評估內在	Db-IV-8 愛滋病及其	1. 情意評量	【人權教育】
	第1單元「性」福		關迷思,認識性傳	與外在的行為對健	它性病的預防方法與	2. 認知評量	人 J6 正視社會中的
	方程式		染病的嚴重性與對	康造成的衝擊與風	關懷。		各種歧視,並採取行
	第2章性病防護網		生活品質的影響,	險。			動來關懷與保護弱
			了解並願意採取正	2a-IV-2 自主思考			勢。
			確的預防方法。	健康問題所造成的			
				威脅感與嚴重性。			
				4b-IV-3 公開進行			
				健康倡導,展現對			
				他人促進健康的信			
				念或行為的影響			
第四週				カ。			
3/2~3/6	體育:	1	1. 認識單臂划手及	1c-IV-1 了解各項	Cb-IV-3 奥林匹克運	1. 課堂觀察	【生涯規劃教育】
0/2 0/0	第4單元親水之旅		一手六腳等仰式練	運動基礎原理和規	動會的精神。	2. 口語問答	涯 J3 覺察自己的能
	第2章徜徉水面—		習方法。	則。	Gb-IV-2 游泳前進 25	3. 技能實作	力與興趣。
	一游泳		2. 認識仰式新版出	1d-IV-1 了解各項	公尺(需換氣5次以	4. 認知測驗卷	
			發及轉身競賽規則。	運動技能原理。	上)。	5. 運動行為計畫實踐表	
			3. 能積極運用學會	1d-IV-2 反思自己		6. 學習活動單	
			之游泳技能,發揮	的運動技能。			
			團隊合作精神,享	2c-IV-3 表現自信			
			受水中遊戲樂趣。	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。			
	健教:	1	1. 澄清性傳染病相	la-IV-3 評估內在	Db-IV-8 愛滋病及其	1.情意評量	【人權教育】
	第1單元「性」福		關迷思,認識性傳染	與外在的行為對健	它性病的預防方法與	2. 認知評量	人 J6 正視社會中的
	方程式		病的嚴重性與對生	康造成的衝擊與風	關懷。		各種歧視,並採取行
	第2章性病防護網		活品質的影響,了解	險。			動來關懷與保護弱
			並願意採取正確的	2a-IV-2 自主思考			勢。
			預防方法。	健康問題所造成的			
			2. 建立關懷與支持	威脅感與嚴重性。			
			爱滋感染者的態	4b-IV-3 公開進行			
			度,願意參與並倡	健康倡導,展現對			
			議愛滋關懷行動。	他人促進健康的信			
				念或行為的影響			
				カ。			
第五週	體育:	1	1. 了解高爾夫運動	1c-IV-1 了解各項	Hc-IV-1 標的性球類	1. 課堂觀察	【生涯規劃教育】
ポガ製 3/9~3/13	第5單元瞄準目標		相關之基礎原理與	運動基礎原理和規	運動動作組合與團隊	2. 口語問答	涯 J3 覺察自己的能
0/ 5~0/ 10	第1章推心置腹—		規則,並評估自我身	則。	戰術。	3. 技能實作	力與興趣。
	—高爾夫		體能力,表現個人組	2c-IV-1 展現運動		4. 習題:作畫	
			合動作的技術與應	禮節,具備運動的道		5. 運動賞析紀錄表	
			用策略,養成自發練	德思辨和實踐能力。			
			習與實踐的習慣,以	2d-IV-1 了解運動			
			持續精進自我身心	在美學上的特質與			
			表現,展現運動潛	表現方式。			
			能。	3c-Ⅳ-1 表現局部			
			2. 能應用思考與分	或全身性的身體控			
			析能力並善用校園	制能力,發展專項運			
			環境有限的資源,規	動技能。			
			畫與擬定體驗高爾	3d-IV-3 應用思考			
			夫運動的方式,有效	與分析能力,解決			

解決運動情境的問題。 題,以培養執行並發 揮生動學習與創新 求變的能力。 3.能做到欣賞高爾 夫運動的基本禮儀 和力與美的特質,並 在活動中展現審美 與表現的能力,以增 進生活中的豐富性 與美感體驗。 4.能在高爾夫相關 活動中展現自信樂 觀、勇於挑戰與包 容異己,相互尊重
揮主動學習與創新 求變的能力。 3. 能做到欣賞高爾 夫運動的基本禮儀 和力與美的特質,並 在活動中展現審美 與表現的能力,以增 進生活中的豐富性 與美感體驗。 4. 能在高爾夫相關 活動中展現自信樂 觀、勇於挑戰與包
求變的能力。 3. 能做到欣賞高爾夫運動的基本禮儀 和力與美的特質,並 在活動中展現審美 與表現的能力,以增 進生活中的豐富性 與美感體驗。 4. 能在高爾夫相關 活動中展現自信樂 觀、勇於挑戰與包
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
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
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
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
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
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
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
4. 能在高爾夫相關 活動中展現自信樂 觀、勇於挑戰與包
活動中展現自信樂 觀、勇於挑戰與包
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。
(建教: 1 1.建立關懷與支持 1a-IV-3 評估內在 Db-IV-8 愛滋病及其 1.情意評量 【人權教育】
第1單元「性」福 愛滋感染者的態 與外在的行為對健 它性病的預防方法與 2. 認知評量 人 J6 正視社會中的
方程式 度,願意參與並倡 康造成的衝擊與風 關懷。 各種歧視,並採取行
第六週 第2章性病防護網 議愛滋關懷行動。 險。 動來關懷與保護弱
3/16~3/20
健康問題所造成的
威脅感與嚴重性。
4b-IV-3 公開進行

C3-1 視 以字 百 記	工(四至/二) =		_			_	
				健康倡導,展現對			
				他人促進健康的信			
				念或行為的影響			
				力。			
	體育:	1	1. 能理解撞球運動	1c-W-1 了解各項	Hc-IV-1 標的性球類	1. 課堂觀察	【生涯規劃教育】
	第5單元瞄準目標		的知識、技能原理與	運動基礎原理和規	運動動作組合與團隊	2. 口語問答	涯 J3 覺察自己的能
	第2章一桿入袋—		應用策略,採取整體	則。	戰術。	3. 技能實作	力與興趣。
	—撞球		系統性的全方位思	3c-Ⅳ-1 表現局部		4. 認知習題	【品德教育】
			考作為,應用適當的	或全身性的身體控		5. 踏查探究作業紀錄表	品 J1 溝通合作與和
			策略,進而完善處理	制能力,發展專項運			諧人際關係。
			與解決運動情境中	動技能。			
			的問題。	3d-IV-1 運用運動			
			2. 能應用思考與分	技術的學習策略。			
			析能力並善用校園				
			環境有限的資源,規				
			畫與擬定體驗撞球				
			運動的方式,有效解				
			決運動情境的問題,				
			以培養執行並發揮				
			主動學習與創新求				
			變的能力。				
			3. 能在撞球相關活				
			動中展現自信樂				
			觀、勇於挑戰與包				
			容異己,相互尊重				
			之學習態度,並運				
			用民主方式合諧溝				
			通,相互協助指				

			導,發揮團隊合作				
			學習精神。				
	健教:	1	1. 了解及關心全球	la-IV-3 評估內在	Ca-IV-1 健康社區的	1. 認知評量	【國際教育】
	第2單元綠色生活		及臺灣目前面臨的	與外在的行為對健	相關問題改善策略與	2. 情意評量	國 J1 理解我國發展
	愛地球		環境問題,理解環	康造成的衝擊與風	資源。		和全球之關聯性。
	第1章全民總動員		境問題對人類健康	險。	Ca-IV-2 全球環境問		國 J10 了解全球永續
			造成的可能危害。	2a-IV-1 關注健康	題造成的健康衝擊與		發展之理念。
				議題本土、國際現況	影響。		國 J12 探索全球議
				與趨勢。			題,並構思永續發展
				3b-IV-3 熟悉大部			的在地行動方案。
				份的決策與批判技			【環境教育】
				能。			環 J4 了解永續發展
第七週				4a-IV-1 運用適切			的意義(環境、社會、
3/23~3/27				的健康資訊、產品			與經濟的均衡發展)
第一次段考				與服務,擬定健康			與原則。
(3/24-3/25)				行動策略。			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。

C5-1 領域学習語		1					
	體育:	1	1. 了解棒壘球運動			1. 課堂觀察	【品德教育】
	第6單元精益球精		的規則,以及進階打	運動基礎原理和規		2. 口語問答	品 J1 溝通合作與和
	第1章比手畫腳一		擊動作的相關知識	則。	及團隊戰術。	3. 技能實作	諧人際關係。
	一 棒壘球		與技能原理,並能反	1c-W-3 了解身體		4. 學習單	
			思、發展學習策略,	發展與動作發展的			
			改善動作技能。	關係。			
			2. 能做出棒壘球打	1d-IV-1 了解各項			
			擊戰術短打、打帶	運動技能原理。			
			跑等動作,表現個	1d-IV-2 反思自己			
			人局部或全身性的	的運動技能。			
			身體控制能力,展	1d-IV-3 應用運動			
			現個人的運動潛	比賽的各項策略。			
			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			
				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。			
	健教:	1	1. 分析及判斷人類	1a-IV-3 評估內在	Ca-IV-1 健康社區的	1. 認知評量	【國際教育】
	第2單元綠色生活		行為(含消費、飲食	與外在的行為對健	相關問題改善策略與		國 J1 理解我國發展
	愛地球		等)、科技發展與環	康造成的衝擊與風	資源。		和全球之關聯性。
	第1章全民總動員		境之間的交互影	險。	Ca-IV-2 全球環境問		國 J10 了解全球永續
			響。	2a-IV-1 關注健康	題造成的健康衝擊與		發展之理念。
				議題本土、國際現況	影響。		國 J12 探索全球議
				與趨勢。			題,並構思永續發展
				3b-IV-3 熟悉大部			的在地行動方案。
				份的決策與批判技			【環境教育】
				能。			環 J4 了解永續發展
第八週				4a-IV-1 運用適切			的意義(環境、社會、
3/30~4/3				的健康資訊、產品			與經濟的均衡發展)
3/30 4/3 清明連假				與服務,擬定健康			與原則。
用为迁取				行動策略。			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。

體育:	1	1. 能學會棒壘球攻	1c-IV-1 了解各項	Hd-IV-1 守備/跑分	1. 課堂觀察	【品德教育】
第6單元精益球精		擊暗號手勢,依賽況	運動基礎原理和規	性球類運動動作組合	2. 口語問答	品 J1 溝通合作與和
第1章比手畫腳—		運用戰術,並能夠於	則。	及團隊戰術。	3. 技能實作	諧人際關係。
─棒壘球		活動中保護個人及	1c-IV-3 了解身體		4. 認知測驗卷(白紙)	
		他人的人身安全。	發展與動作發展的			
		2. 能欣賞、表現及	關係。			
		運用戰術於棒壘球	1d-IV-1 了解各項			
		運動中,培養良好	運動技能原理。			
		人際關係與團隊合	1d-IV-2 反思自己			
		作精神,並精進、	的運動技能。			
		挑戰個人能力。	1d-IV-3 應用運動			
			比賽的各項策略。			
			2c-IV-2 表現利他			
			合群的態度,與他人			
			理性溝通與和諧互			
			動。			
			2c-IV-3 表現自信			
			樂觀、勇於挑戰的學			
			習態度。			
			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。			

	水(工(時)正)計 區			4d-IV-1 發展適合			
				個人之專項運動技			
				能。			
	健教:	1	1. 探究臺灣環境問		Ca-IV-1 健康社區的	1. 認知與技能評量	【國際教育】
	第2單元綠色生活		題,並檢視自己對環		相關問題改善策略與		國 J1 理解我國發展
	愛地球		境永續發展的作為。	康造成的衝擊與風	資源。		和全球之關聯性。
	第1章全民總動員		2. 運用現有資源,	險。	Ca-IV-2 全球環境問		國 J10 了解全球永續
			提出個人對於人類	2a-IV-1 關注健康	題造成的健康衝擊與		發展之理念。
			如何因應全球環境	議題本土、國際現況	影響。		國 J12 探索全球議
			變遷的觀點與立	與趨勢。	172 H		題,並構思永續發展
			場。	3b-IV-3 熟悉大部			的在地行動方案。
				份的決策與批判技			【環境教育】
				能。			環 J4 了解永續發展
				4a-IV-1 運用適切			的意義(環境、社會、
第九週				的健康資訊、產品			與經濟的均衡發展)
4/6~4/10				與服務,擬定健康			與原則。
				行動策略。			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
							减緩與調適的涵義,
							以及臺灣因應氣候變
							遷調適的政策。

C5-1 領域學智謀怪(調整)計畫	<u> </u>					
體育:		1 1. 能學會籃球三對	1c-IV-1 了解各項	Bc-IV-1 簡易運動傷	1. 課堂觀察	【人權教育】
第6單元精	益球精	三的防守技術與策	運動基礎原理和規	害的處理與風險規	2. 口語問答	人 J3 探索各種利益
第2章防禦		略,並實際應用於比	則。	避。	3. 技能實作	可能發生的衝突,並
盟——籃球		賽或活動中。	1c-IV-2 評估運動	Hb-IV-1 陣地攻守性	4. 運動行為計畫實踐表	了解如何運用民主審
		2. 能了解所介紹的	風險,維護安全的運	球類運動動作組合及	5. 學習單	議方式及正當的程
		防守策略的發展與	動情境。	團隊戰術。	6. 運動行為計畫實踐表	序,以形成公共規
		成因。	1d-IV-1 了解各項			則,落實平等自由之
		3. 在活動中了解個	運動技能原理。			保障。
		別能力的差異性,學	1d-IV-2 反思自己			
		習積極溝通、包容和	的運動技能。			
		接納他人的想法。	1d-IV-3 應用運動			
		4. 能遵守籃球規則,	比賽的各項策略。			
		以培養守法、尊重他	2c-IV-2 表現利他			
		人和團隊合作之精	合群的態度,與他人			
		神。	理性溝通與和諧互			
		5. 養成積極參與的	動。			
		態度,並集中注意力	2c-Ⅳ-3 表現自信			
		隨時注意周遭環境	樂觀、勇於挑戰的學			
		安全。	習態度。			
		6. 能具備審美與表	2d-IV-2 展現運動			
		現的能力,培養賞	欣賞的技巧, 體驗生			
		析、建構和分享的	活的美感。			
		態度與能力,進而	3c-IV-1 表現局部			
		有效精進個人學習	或全身性的身體控			
		與挑戰個人極限。	制能力,發展專項運			
			動技能。			
			3d-IV-1 運用運動			
			技術的學習策略。			

				3d-IV-2 運用運動			
				比賽中的各種策略。			
				3d-IV-3 應用思考			
				與分析能力,解決運			
				動情境的問題。			
				4c-IV-3 規劃提升			
				體適能與運動技能			
				的運動計畫。			
				4d-IV-3 執行提升			
				體適能的身體活			
				動。			
	健教:	1	1. 覺察個人日常消	1a-IV-4 理解促進	Ca-IV-3 環保永續為	1. 認知與技能評量	【國際教育】
	第2單元綠色生活		費行為對環境的影	健康生活的策略、資	基礎的綠色生活型	2. 情意評量	國 J1 理解我國發展
	愛地球		響,並體認個人行為	源與規範。	態。		和全球之關聯性。
	第2章做個有型的		有助於維繫健康環	2a-IV-3 深切體會	Ea-IV-3 從生態、媒		國 J10 了解全球永續
	地球人		境。	健康行動的自覺利	體與保健觀點看飲食		發展之理念。
			2. 分析自身促進環	益與障礙。	趨勢。		國 J12 探索全球議
			境保護行動,在不	3b-IV-4 因應不同			題,並構思永續發展
第十週			同情境下的有利因	的生活情境,善用各			的在地行動方案。
4/13~4/17			素與障礙因素。	種生活技能,解決健			【環境教育】
4/10 4/11				康問題。			環 J4 了解永續發展
				4b-IV-3 公開進行			的意義(環境、社會、
				健康倡導,展現對			與經濟的均衡發展)
				他人促進健康的信			與原則。
				念或行為的影響			環 J6 了解世界人口
				カ。			數量增加、糧食供給
							與營養的永續議題。
							環 J15 認識產品的生

C5-1 領 學習記	林性(神雀)司 重		T				
							命週期,探討其生態
							足跡、水足跡及碳足
							跡。
	體育:	1	1. 了解球星發展的	1c-Ⅳ-1 了解各項	Cb-IV-2 各項運動設	1. 課堂觀察	【生涯規劃教育】
	第6單元精益球精		心路歷程。	運動基礎原理和規	施的安全使用規定。	2. 口語問答	涯 J3 覺察自己的能
	第3章手腦並用—		2. 能了解不同射門	則。	Cd-IV-1 戶外休閒運	3. 技能實作	力與興趣。
	—手球		技術的要領與方法。	1c-IV-2 評估運動	動綜合應用。	4. 學習單	
			3. 學會防守基本技	風險,維護安全的運	Hb-IV-1 陣地攻守性		
			術及守門員的防守	動情境。	球類運動動作組合及		
			要領。	1d-IV-1 了解各項	團隊戰術。		
				運動技能原理。			
				1d-IV-2 反思自己			
				的運動技能。			
				1d-IV-3 應用運動			
				比賽的各項策略。			
				2c-IV-2 表現利他			
				合群的態度,與他人			
				理性溝通與和諧互			
				動。			
				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。			

	(四 <u>年</u>)山 <u></u>				T .	T	1
				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。			
	健教:	1	1. 因應不同生活情	1a-IV-4 理解促進	Ca-IV-3 環保永續為	1. 認知與技能評量	【國際教育】
	第2單元綠色生活		境,運用適合的生	健康生活的策略、資	基礎的綠色生活型	2. 情意評量	國 J1 理解我國發展
	愛地球		活技能,促進環境	源與規範。	態。		和全球之關聯性。
	第2章做個有型的		保護行為實踐於日	2a-IV-3 深切體會	Ea-IV-3 從生態、媒		國 J10 了解全球永續
	地球人		常生活中。	健康行動的自覺利	體與保健觀點看飲食		發展之理念。
				益與障礙。	趨勢。		國 J12 探索全球議
				3b-IV-4 因應不同			題,並構思永續發展
hts 1				的生活情境,善用各			的在地行動方案。
第十一週 4/20~4/24				種生活技能,解決健			【環境教育】
國三第二次				康問題。			環 J4 了解永續發展
段考週				4b-IV-3 公開進行			的意義(環境、社會、
(暫定)				健康倡導,展現對			與經濟的均衡發展)
(/)				他人促進健康的信			與原則。
				念或行為的影響			環 J6 了解世界人口
				カ。			數量增加、糧食供給
							與營養的永續議題。
							環 J15 認識產品的生
							命週期,探討其生態
							足跡、水足跡及碳足
							跡。

C5-1 領域學習課程(體		1	1. 從小組攻守中透	1c-IV-1 了解各項	Cb-IV-2 各項運動設	1. 課堂觀察	【生涯規劃教育】
第	6 單元精益球精		過溝通及反思,以加	運動基礎原理和規	施的安全使用規定。	2. 口語問答	涯 J3 覺察自己的能
第	3章手腦並用—		強團隊攻守默契及	則。	Cd-IV-1 户外休閒運	3. 技能實作	力與興趣。
	-手球		技能。	1c-IV-2 評估運動	動綜合應用。	4. 學習單	
			2. 學習欣賞他人優	風險,維護安全的運	Hb-IV-1 陣地攻守性		
			點及能體驗手球運	動情境。	球類運動動作組合及		
			動的力與美。	1d-IV-1 了解各項	團隊戰術 。		
			3. 遵守規則規範、	運動技能原理。			
			尊重他人及培養自	1d-IV-2 反思自己			
			我肯定和團隊合作	的運動技能。			
			之精神。	1d-IV-3 應用運動			
				比賽的各項策略。			
				2c-IV-2 表現利他			
				合群的態度,與他人			
				理性溝通與和諧互			
				動。			
				2c-IV-3 表現自信			
				樂觀、勇於挑戰的學			
				習態度。			
				2d-IV-1 了解運動			
				在美學上的特質與			
				表現方式。			
				2d-IV-2 展現運動			
				欣賞的技巧, 體驗生			
				活的美感。			
				3c-IV-2 發展動作			
				創作和展演的技巧,			
				展現個人運動潛能。			

				3d-IV-2 運用運動			
				比賽中的各種策略。			
				4d-IV-2 執行個人			
				運動計畫,實際參			
				與身體活動。			
第十二週	健教:	1	1. 公開倡導環境保	1a-IV-4 理解促進	Ca-IV-3 環保永續為	1. 認知評量	【國際教育】
4/27~5/1	第2單元綠色生活		護行動,展現自身	健康生活的策略、資	基礎的綠色生活型	2. 情意評量	國 J1 理解我國發展
	愛地球		影響力。	源與規範。	態。		和全球之關聯性。
	第2章做個有型的			2a-IV-3 深切體會	Ea-IV-3 從生態、媒		國 J10 了解全球永續
	地球人			健康行動的自覺利	體與保健觀點看飲食		發展之理念。
				益與障礙。	趨勢。		國 J12 探索全球議
				3b-IV-4 因應不同			題,並構思永續發展
				的生活情境,善用各			的在地行動方案。
				種生活技能,解決健			【環境教育】
				康問題。			環 J4 了解永續發展
				4b-IV-3 公開進行			的意義(環境、社會、
				健康倡導,展現對			與經濟的均衡發展)
				他人促進健康的信			與原則。
				念或行為的影響			環 J6 了解世界人口
				カ。			數量增加、糧食供給
							與營養的永續議題。
							環 J15 認識產品的生
							命週期,探討其生態
							足跡、水足跡及碳足
							跡。
	體育:	1	1. 能了解桌球運動	1c-IV-1 了解各項	Ha-IV-1 網/牆性球	1. 課堂觀察	【生涯規劃教育】
	第6單元精益球精		之相關知識與基本	運動基礎原理和規	類運動動作組合及團	2. 口語問答	涯 J3 覺察自己的能
	第4章乒乓旋風—		技術原理,藉由各項	則。	隊戰術。	3. 技能實作	力與興趣。
	(1	1			l .

	一桌球		编羽的口田 , 幽羽丁	1 77 0 15 11 18 6			
i l			練習與反思,學習正	1c-IV-2 評估運動			
			確動作技能,於練習	風險,維護安全的運			
			與競賽中展現。	動情境。			
			2. 進行練習或競賽	1d-IV-1 了解各項			
			時,遵守規範,注	運動技能原理。			
			意運動安全,並尊	1d-IV-2 反思自己			
			重個別差異,採用	的運動技能。			
			溝通與合作的模	1d-IV-3 應用運動			
			式,培養團隊意	比賽的各項策略。			
			識。	2c-Ⅳ-2 表現利他			
				合群的態度,與他人			
				理性溝通與和諧互			
				動。			
				3d-Ⅳ-1 運用運動			
				技術的學習策略。			
				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。			
	健教:	1	1. 了解健康生活方	1b-IV-3 因應生活	Da-IV-4 健康姿勢、	1. 情意評量	【生命教育】
第十三週	第 3 單元健康生活		式對健康的影響力,	情境的健康需求,尋	規律運動、充分睡眠	2. 技能評量	生 J5 覺察生活中的
5/4~5/8	實踐家		並且能在生活中實	求解決的健康技能	的維持與實踐策略。		各種迷思,在生活作
	第1章健康我最型		踐健康生活型態。	和生活技能。	Fb-IV-3 保護性的健		息、健康促進、飲食

		2. 熟悉生活技能概	2a-IV-2 自主思考	康行為。		運動、休閒娛樂、人
		念,並能運用生活	健康問題所造成的	34. 11		我關係等課題上進行
		技能解決日常生活	威脅感與嚴重性。			價值思辨,尋求解決
		中的健康問題,提	3b-IV-4 因應不同			之道。
						₹ 10 °
		高施行健康行為的	的生活情境,善用各			
		自我效能。	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。			
體育:	1	1. 透過持續學習,	1c-IV-1 了解各項	Ha-IV-1 網/牆性球	1. 課堂觀察	【生涯規劃教育】
第6單元精益球精		感受桌球運動的樂	運動基礎原理和規	類運動動作組合及團	2. 口語問答	涯 J3 覺察自己的能
第4章乒乓旋風—		趣,同時技能與體	則。	隊戰術。	3. 技能實作	力與興趣。
— 桌球 		適能皆獲得提升與	1c-IV-2 評估運動		4.『「桌」對廝殺』學習單	
		增強,進而養成規	風險,維護安全的運		5. 我的個人戰術表	
		律的運動習慣。	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。			
			1d-IV-3 應用運動			
			比賽的各項策略。			
			2c-IV-2 表現利他			
			合群的態度,與他人			
			理性溝通與和諧互			
			動。			
			3/1			

,,,,, n,	(大)				,	,	
				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。			
	健教:	1	1. 熟悉健康行為的	1b-IV-3 因應生活	Da-IV-4 健康姿勢、	1. 認知評量	【生命教育】
	第3單元健康生活		建立歷程,並且能	情境的健康需求,尋			生 J5 覺察生活中的
	實踐家		採用合適方法解決	求解決的健康技能	的維持與實踐策略。		各種迷思,在生活作
	第1章健康我最型		建立健康行為中遭	和生活技能。	Fb-IV-3 保護性的健		息、健康促進、飲食
			遇的健康問題。	2a-IV-2 自主思考	康行為。		運動、休閒娛樂、人
				健康問題所造成的	74.14.24		我關係等課題上進行
第十四週				威脅感與嚴重性。			價值思辨,尋求解決
5/11~5/15				3b-IV-4 因應不同			之道。
5/16、5/17 會考				的生活情境,善用各			
5/16 5/11 g ;				種生活技能,解決健			
				康問題。			
				4a-1v-2 自我监督、增强個人促進			
				健康的行動,並反			
				省修正。			

	體育:	1	1. 了解排球的攔網	1c-IV-1 了解各項	Ha-IV-1 網/牆性球	1. 課堂觀察	【品德教育】
	第6單元精益球精		基本技術。	運動基礎原理和規	類運動動作組合及團	2. 口語問答	品 J1 溝通合作與和
	第5章東攔西阻—		2. 學會如何將排球	則。	隊戰術。	3. 技能實作	諧人際關係。
	一排球		攔網運用在比賽上。	1d-IV-1 了解各項			
			3. 增加運動欣賞的	運動技能原理。			
			能力。	2c-IV-2 表現利他			
				合群的態度,與他人			
				理性溝通與和諧互			
				動。			
				2c-IV-3 表現自信			
				樂觀、勇於挑戰的學			
				習態度。			
				3c-IV-1 表現局部			
				或全身性的身體控			
				制能力,發展專項運			
				動技能。			
				3d-IV-2 運用運動			
				比賽中的各種策			
				略。			
	健教:	1	1. 認同健康對人生	1a-IV-4 理解促進	Aa-IV-2 人生各階段	1. 認知評量	【生涯規劃教育】
	第3單元健康生活		的影響力,並且能	健康生活的策略、資	的身心發展任務與個	2. 情意評量	涯 J6 建立對於未來
	實踐家		透過健康行為達成	源與規範。	別差異。	3. 技能評量	生涯的願景。
第十五週	第2章朗朗健康路		健康促進。	2b-IV-2 樂於實踐	Fb-IV-1 全人健康概		
5/18~5/22				健康促進的生活型	念與健康生活型態。		
				態。			
				3a-IV-2 因應不同			
				的生活情境進行調			

Ť .	г				I		_
				適並修正,持續表現			
				健康技能。			
				4a-IV-3 持續地執			
				行促進健康及減少			
				健康風險的行動。			
	體育:	1	1. 了解排球的攔網	1c-IV-1 了解各項	Ha-IV-1 網/牆性球	1. 課堂觀察	【品德教育】
	第6單元精益球精		基本技術。	運動基礎原理和規	類運動動作組合及團	2. 口語問答	品 J1 溝通合作與和
	第5章東攔西阻—		2. 學會如何將排球	則。	隊戰術。	3. 技能實作	諧人際關係。
	一排球		攔網運用在比賽上。	1d-IV-1 了解各項			
			3. 增加運動欣賞的	運動技能原理。			
			能力。	2c-IV-2 表現利他			
				合群的態度,與他人			
				理性溝通與和諧互			
				動。			
				2c-Ⅳ-3 表現自信			
				樂觀、勇於挑戰的學			
				習態度。			
				3c-IV-1 表現局部			
				或全身性的身體控			
				制能力,發展專項運			
				動技能。			
				3d-IV-2 運用運動			
				比賽中的各種策			
				略。			
	健教:	1	1. 能分析自我人生	1a-Ⅳ-4 理解促進	Aa-IV-2 人生各階段	1. 認知評量	【生涯規劃教育】
第十六週	第3單元健康生活		夢想所需健康資	健康生活的策略、資	的身心發展任務與個		涯 J6 建立對於未來
5/25~5/29	實踐家		源,並且透過健康	源與規範。	別差異。		生涯的願景。
	第2章朗朗健康路		好習慣達成健康目		Fb-IV-1 全人健康概		

		1	01 0	A de 11 de 1 de 1		
		標。	2b-IV-2 樂於實踐	念與健康生活型態。		
			健康促進的生活型			
			態。			
			3a-IV-2 因應不同			
			的生活情境進行調			
			適並修正,持續表現			
			健康技能。			
			4a-IV-3 持續地執			
			行促進健康及減少			
			健康風險的行動。			
體育:	1	1. 發現自己動作技	1c-IV-1 了解各項	Ia-IV-2 器械體操動	1. 課堂觀察	【安全教育】
第7單元武體之美		術上的問題,並設計	運動基礎原理和規	作組合。	2. 口語問答	安 J6 了解運動設施
第1章操之在我一		合理的解決方法,且	則。		3. 技能實作	安全的維護。
一體操		能夠把自己的想法	1c-IV-3 了解身體		4. 學習活動單(運動行為	安 J9 遵守環境設施
		轉達給他人。	發展與動作發展的		計畫實踐表)	設備的安全守則。
		2. 積極參與體操運	關係。			
		動,能夠支持夥伴的	1d-IV-1 了解各項			
		學習,並認同每個人	運動技能原理。			
		有不同的課題與挑	1d-IV-2 反思自己			
		戦。	的運動技能。			
		3. 能夠隨時注意安	2c-IV-2 表現利他			
		全並培養尊重他人	合群的態度,與他人			
		及團隊合作的精神。	理性溝通與和諧互			
		4. 能夠欣賞體操比	動。			
		賽、關注體操運動員	2c-IV-3 表現自信			
		並分析比較其動作	樂觀、勇於挑戰的學			
		表現。	習態度。			
1		1			1	

******				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。			
				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。			
站上 1.28	健教:	1	1. 能分析自我人生		Aa-IV-2 人生各階段	1. 認知評量	【生涯規劃教育】
第十七週	第3單元健康生活		夢想所需健康資	健康生活的策略、資	的身心發展任務與個		涯 J6 建立對於未來
6/1~6/5	實踐家		源,並且透過健康	源與規範。	別差異。		生涯的願景。

[5] 领域字目的	第2章朗朗健康路		好習慣達成健康目	2b-IV-2 樂於實踐	Fb-IV-1 全人健康概		
			標。		念與健康生活型態。		
			PI	態。	NOTION IN INC.		
				3a-IV-2 因應不同			
				的生活情境進行調			
				適並修正,持續表現			
				健康技能。			
				行促進健康及減少			
				健康風險的行動。			
	體育:	1	1. 能辨別、評估生活	1c-IV-1 了解各項	Ia-IV-2 器械體操動	【第2章形神兼備、內外	【安全教育】
	第7單元武體之美		中潛在危險環境與	運動基礎原理和規	作組合。	兼修——武術】	安 J6 了解運動設施
	第2章形神兼備、		人、事、物特徵。	則。	Bd-IV-1 武術套路動	5. 課堂觀察	安全的維護。
	內外兼修——武術		2. 能說明「八大式」	1c-IV-2 評估運動	作與攻防技巧。	6. 學生自評	安 J9 遵守環境設施
			技擊動作之使用時	風險,維護安全的運		7. 技能實作	設備的安全守則。
			機。	動情境。			【生涯規劃教育】
			3. 能正確操作不同	1c-IV-3 了解身體			涯 J3 覺察自己的能
			攻防、位移動作。	發展與動作發展的			力與興趣。
			8. 能展現「武德」	關係。			
			精神。	1d-IV-1 了解各項			
				運動技能原理。			
				1d-IV-2 反思自己			
				的運動技能。			
				1d-IV-3 應用運動			
				比賽的各項策略。			
				2c-IV-1 展現運動			
				禮節,具備運動的道			
				德思辨和實踐能力。			

7, 7, T T T T	怪(神堂)計畫			
		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,解決運		
		動情境的問題。		
		4c-IV-1 分析並善		
		用運動相關之科技、		

			資訊、媒體、產品與	
			服務。	
			4c-IV-2 分析並評	
			估個人的體適能與	
			運動技能,修正個人	
			的運動計畫。	
			4d-IV-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	畢業典禮	2		
6/8~6/12				
畢業典禮				
6/9 暫定				

- ◎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。