## C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

## 臺南市立成功國民中學 114 學年度第一學期 九 年級 健康與體育 領域學習課程(調整)計畫(■普通班/□特教班/□藝才班)

教材版本	翰林	實施年級 (班級/組別)	九年級	教學節數	每週(3)節,本學期共(63)節。
課程目標	要瞭解如何正確的減 愛護我們的生活環境 體育	重。另外學習如 ,讓我們的家園 在哪些風險並學	合理性消費並維護自 更加的美好。 習如何處理運動傷害	己的消費權益	觀的迷思,能夠對自己充滿信心並接受自己,也,除了愛護自己與維護自己之外,也要學習如何
該學習階段領域核心素養	不輕言放棄。 健體-J-A2 具備理解 康的問題。 健體-J-A3 具備善用 健體-J-B1 備情意表 健體-J-C1 具備生活 健體-J-C2 具備利他	程體育與健康情境 體育與健康的資 達的能力, 的能力, 的能力, 中有關運動與健 及合群的知能與 及合群的知能與	的全貌,並做獨立思源,以擬定運動與保 源,以擬定運動與保 同理心與人溝通互動 了解運動與健康在美 康的道德思辨與實踐 態度,並在體育活動	考與分析的知 建計畫,有效執 ,並理解體育與 學上的特質與表 能力及環境意識 和健康生活中培	探索人性、自我價值與生命意義,並積極實踐, 能,進而運用適當的策略,處理與解決體育與健 人行並發揮主動學習與創新求變的能力。 是保健的基本概念,應用於日常生活中。 是現方式,以增進生活中的豐富性與美感體驗。 战,並主動參與公益團體活動,關懷社會。 是育相互合作及與人和諧互動的素養。 是議題,並尊重與欣賞其間的差異。

				學習	重點	評量方式	融入議題
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習表現	學習內容	(表現任務)	實質內涵
_	第一篇健康體位行家	1	1. 對於體型的自我覺	1a-IV-2 分析個	Ea-IV-4 正向	1. 觀察:是否能	【生命教
	第1章身體意象		察。	人與群體健康的	的身體意象與	認真聆聽	育】
			2. 分析影響自己體型	影響因素。	體重控制計	2. 發表:是否能	生 J2 探討完
			觀的因素。		畫。	說出影響身體	整的人的各
						意象的因素。	個面向,包

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

C5-1 領域學智謀程(調整)	可重(利林們似)							
		3.	藉由創造性思考重	3b-IV-3 熟悉大				括身體與心
			建健康的體型觀。	部份的「決策與				理、理性與
				批判」技能。				感性、自由
								與命定、境
								遇與嚮往,
								理解人的主
								體能動性,
								培養適切的
								自我觀。
一 第四篇	挑戰自我 2	1.	了解簡易運動風險	1c-IV-1 了解各	Bc-IV-1 簡易	1.	問答:能說出	【安全教
第1章	運動防護		的概念。	項運動基礎原理	運動傷害的處		運動風險的類	育】
		2.	應用運動風險評估	和規則。	理與風險。		別以及學校有	安 J6 了解運
			指標降低運動情境	1c-IV-2 評估運			關預防與管理	動設施安全
			中的危險問題。	動風險,維護安			運動風險的作	的維護。
		3.	了解簡易運動傷害	全的運動情境。			法。	安 J11 學習
			處理的方法。			2.	行為:願意配	創傷救護技
							合學校運動風	能。
							險管理的相關	
							措施。	
						3.	問答:能說出	
							運動風險評估	
							BREAKS 六項指	
							標的意義。	
						4.	發表:能表達	
							如何運用風險	
							評估指標來降	
							低參與班際大	
							隊接力的潛藏	

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

	第一篇健康體位行家第1章身體意象	1	1. 對於體型的自我覺 多. 分析影響自己體型 的自己體型 動力的自己體型 動力。 3. 藉健康的體型觀。	人與群體健康的 影響因素。 3b-IV-3 熟悉大	Ea-IV-4 正向的 是意思的 是一点,但是一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个	運法問PRICE 步: PRICE 步: PRICE 步: PRICE 步: PRICE 步: PRICE 少: PRICE 少: PRICE 多。 是聽是響因 1. 2. 2. 2. 2.	【育生整個括理感與遇理體命 YZ的面身、性命與解能命 YX的的,與性自、往的性数 完各包心與由境,主,
							培養適切的自我觀。
-	第四篇挑戰自我 飛盤 劃破天際	2	1. 認識飛盤運動的各項, 項遵守場上安全規範及過數型領標 。 3. 能透過練習領悟的 可運用更順傳動 力鏈來穩定傳盤。	1c-IV-1 了解各 項運動基礎原理 和規則。 1c-IV-2 評估運 動風險,維護安 全的運動情境。 2c-IV-2 表現利 他合群的態度,	Cd-IV-1 户外 休閒運動綜合 應用。	上課參與 技能測驗	【生涯規劃 教育】 涯 J3 覺察自 己的能力與 興趣。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

	,.,.,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,								
			4.	能了解規則,並實	與他人理性溝通				
				際操作單人或團體	與和諧互動。				
				等不同的飛盤賽	2c-IV-3 表現自				
				制。	信樂觀、勇於挑				
			5.	培養相互合作的班	戰的學習態度。				
				級氣氛,並從飛盤	3d-IV-2 運用運				
				爭奪賽中學習運動	動比賽中的各種				
				家精神。	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。				
Ξ	第一篇健康體位行家	1	1.	認識健康體位的意	1a-IV-3 評估內	Ea-IV-4 正向	1.	問答:能以客	【生命教
	第2章我型我塑			涵與測量方式。	在與外在的行為	的身體意象與		觀數據資料判	育】
			2.	了解體位過重、過	對健康造成的衝	體重控制計		斷健康體位。	生 J2 探討完
				輕對健康的影響。	擊與風險。	畫。	2.	觀察:用心蒐	整的人的各
					   1b-IV-2 認識健			集相關資料。	個面向,包
					康技能和生活技			21(1)(2)(2)(1)	括身體與心
					能的實施程序概				理、理性與
					念。				感性、自由
					100 T				
									與命定、境
									遇與嚮往,
									理解人的主
									體能動性,
									培養適切的
									自我觀。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

-							
三	第四篇挑戰自我	2	6. 認識飛盤運動的各	1c-IV-1 了解各	Cd-IV-1戶外	上課參與	【生涯規劃
	飛盤 劃破天際		項比賽。	項運動基礎原理	休閒運動綜合	技能測驗	教育】
			7. 能遵守場上安全規	和規則。	應用。		涯 J3 覺察自
			範及遊戲規則。	1c-IV-2 評估運			己的能力與
			8. 能透過練習領悟如	動風險,維護安			興趣。
			何運用更順暢的動	全的運動情境。			
			力鏈來穩定傳盤。	2c-IV-2 表現利			
			9. 能了解規則,並實	他合群的態度,			
			際操作單人或團體	與他人理性溝通			
			等不同的飛盤賽	與和諧互動。			
			制。	2c-IV-3 表現自			
			10. 培養相互合作的班	信樂觀、勇於挑			
			級氣氛,並從飛盤	戰的學習態度。			
			爭奪賽中學習運動	3d-IV-2 運用運			
			家精神。	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。			
四	第一篇健康體位行家	1	1. 認識健康體位的意	1a-IV-3 評估內	Ea-IV-4 正向	1. 問答:能以客	【生命教
	第2章我型我塑		涵與測量方式。	在與外在的行為	的身體意象與	觀數據資料判	育】
			2. 了解體位過重、過	對健康造成的衝	體重控制計	斷健康體位。	生 J2 探討完
			輕對健康的影響。	擊與風險。	畫。	2. 觀察:用心蒐	整的人的各
				1b-IV-2 認識健		集相關資料。	個面向,包
				康技能和生活技			括身體與心
							理、理性與
							工 工工六

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

00 工 灰 多子 日 5	木怪(神雀)引重(利林納似)						
				能的實施程序概			感性、自由
				念。			與命定、境
							遇與嚮往,
							理解人的主
							體能動性,
							培養適切的
							自我觀。
四	第五篇團隊動力	2	1. 了解三對三籃球賽	1c-IV-1 了解各	Hb-IV-1 陣地	1. 問答:能說出	【生涯規劃
	第2章籃球 3X3 籃球		的打法與比賽規	項運動基礎原理	攻守性球類運	國際三對三籃	教育】
			則。	和規則。	動動作組合及	球賽的規則與	涯 J3 覺察自
			2. 理解三對三籃球賽	2c-IV-2 表現利	團隊戰術。	一般臺灣在使	己的能力與
			站位的型態。	他合群的態度,		用的規則有何	興趣。
			3. 了解選擇站位型	與他人理性溝通		差異。	
			態,與身材、打法	與和諧互動。		2. 實作:使用國	
			有其相關的地方。	2c-IV-3 表現自		際籃球規則的	
			4. 透過教學選擇適合	信樂觀、勇於挑		球權更替方	
			自己與團隊的進攻	戰的學習態度。		式,來進行比	
			站位,並以此為進	3d-IV-2 運用運		賽。	
			攻的基礎贏得比	動比賽中的各種		3. 問答:能說出	
			賽。	策略。		三對三不同站	
						位方式的特點	
						與進攻特性為	
						何。	
						4. 實作:能利用	
						與隊友之間的	
						空間進行傳球	
						走位並尋找得	
						分機會。	

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

	N生(明定/FI <u>鱼</u> (羽) 环剂以/								
五	第一篇健康體位行家	1	1.	能具體分辨瘦身廣	1a-IV-3 評估內	Ea-IV-4 正向	1.	1 觀察: 能熱	【生命教
	第3章健康體位管理			告陷阱。	在與外在的行為	的身體意象與		烈參與討論。	育】
			2.	能夠釐清坊間減重	對健康造成的衝	體重控制計	2.	問答:能分辨	生 J2 探討完
				方法的可行性。	擊與風險。	畫。		各種瘦身廣告	整的人的各
			3.	能利用健康體管理	2b-IV-2 樂於實			的陷阱並判斷	個面向,包
				策略進行有效的體	踐健康促進的生			減重方法的可	括身體與心
				位管理。	活型態。			行性。	理、理性與
					3b-IV-4 因應不				感性、自由
					同的生活情境,				與命定、境
					善用各種生活技				遇與嚮往,
					能,解決健康問				理解人的主
					題。				體能動性,
									培養適切的
									自我觀。
五	第五篇團隊動力	2	1.	透過球的轉移增加	1c-IV-1 了解各	Hb-IV-1 陣地	1.	實作:能夠透	【生涯規劃
	第2章籃球 3X3 籃球			防守難度,提升投	項運動基礎原理	攻守性球類運		過球的傳導獲	教育】
				籃的空檔。	和規則。	動動作組合及		得投籃機會。	涯 J3 覺察自
			2.	傳球之後的移,能	2c-IV-2 表現利	團隊戰術。	2.	實作:解讀防	己的能力與
				夠創造投籃機會,	他合群的態度,			守意圖,利用	興趣。
				造防守者在協防或	與他人理性溝通			切傳破壞防	
				溝通上的困擾。	與和諧互動。			守。	
			3.	進攻者的移動路線	2c-IV-3 表現自		3.	實作:能夠與	
				與傳球路線必須多	信樂觀、勇於挑			隊友一同討論	
				所考量,避免造成	戰的學習態度。			設計自己的進	
				傳球失誤。	3d-IV-2 運用運			攻路線與方	
			4.	認識球場上常見的	動比賽中的各種			式。	
				無持球切入方式:	策略。		4.	實作:在練習	
	l l								

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

l-		_			ı	1			,
			5.	能夠在比賽中利用				音提醒隊友切	
				無持球的切入來為				入的時機。	
				自己與隊友創造得			5.	實作:解讀防	
				分機會。				守意圖,製造	
								空間來獲得空	
								檔。	
六	第一篇健康體位行家	1	1.	能具體分辨瘦身廣	1a-IV-3 評估內	Ea-IV-4 正向	1.	觀察:能熱烈	【家庭教
	第3章健康體位管理			告陷阱。	在與外在的行為	的身體意象與		參與討論。	育】
			2.	能夠釐清坊間減重	對健康造成的衝	體重控制計	2.	問答:能分辨	家 J8 探討家
				方法的可行性。	擊與風險。	畫。		各種瘦身廣告	庭消費與財
			3.	能利用健康體管理	2b-IV-2 樂於實			的陷阱並判斷	物管理策
				策略進行有效的體				減重方法的可	略。
				位管理。	活型態。			行性。	【生命教
				<u></u>	3b-IV-4 因應不			11 1—	育】
					同的生活情境,				'
					善用各種生活技				整的人的各
					能,解決健康問				個面向,包
					題。				括身體與心
					~				理、理性與
									型 型 I 共
									與命定、境
									遇與嚮往,
									理解人的主
									理解人的 王
									短 底 助 性 , 培 養 適 切 的
\	松工公园以外上	0	1	は 淮 ル 唐 セ イ リー	1 - IV 1 -> bn b	III. IV 1 7去 > 1	1	<b>始房・旧ー</b> ル	自我觀。
六	第五篇團隊動力	2	1.	精準的傳球和切	1c-IV-1 了解各	Hb-IV-1 陣地	1.	觀察:場上的	【生涯規劃
	第2章籃球 3X3 籃球			入,以及將練習做	項運動基礎原理	攻守性球類運		隊員能熟悉空	教育】
				得平順有連續性。	和規則。			間的掌握,不	

## C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

			2.	認識球場上常見的	2c-IV-2 表現利	動動作組合及		會都擠在一	涯 J3 覺察自
				無持球切入方式:	他合群的態度,	團隊戰術。		起。	己的能力與
				開後門切與閃切。	與他人理性溝通		2.	實作:能夠發	興趣。
			3.	能夠在比賽中利用	與和諧互動。			生聲音,彼此	
				無持球的切入來為	2c-IV-3 表現自			提醒走位或接	
				自己與隊友創造得	信樂觀、勇於挑			球位置。	
				分機會。	戰的學習態度。		3.	實作:傳球與	
			4.	認識個人防守與團	3d-IV-2 運用運			走位動作流	
				隊防守的差異。	動比賽中的各種			暢,不發生傳	
			5.	利用防守造成抄	策略。			球失誤,且能	
				截、傳球的阻斷與				得分。	
				投籃不進,進而奪			4.	實作:快速站	
				回控球權,創造機				在正確的防守	
				會來為自己的球隊				位置上,能降	
				得分。				低進攻者得分	
								的機會。	
セ	第二篇健康消費行家	1	1.	認識特殊時期的飲	1a-IV-3 評估內	Ea-IV-3 從生	1.	觀察:是否能	【家庭教
	第1章飲食新趨勢			食需求內涵。	在與外在的行為	態、媒體與保		認真聆聽。	育】
	(第一次段考)		2.	評估自己的健康需	對健康造成的衝	健觀點看飲食	2.	發表:是否能	家 J8 探討家
				求,體認特殊飲食	擊與風險。	趨勢。		認真參與討	庭消費與財
				的合適性。	1b-IV-2 認識健			論。	物管理策
					康技能和生活技				略。
					能的實施程序概				【生命教
					念。				育】
					2a-IV-1 關注健				生 J2 探討完
					康議題本土、國				整的人的各
					際現況與趨勢。				個面向,包
									括身體與心

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

00 1 灰冬子日	术性(两定/可鱼(利麻網瓜)								
					3b-IV-4 因應不				理、理性與
					同的生活情境,				感性、自由
					善用各種生活技				與命定、境
					能,解決健康問				遇與嚮往,
					題。				理解人的主
									體能動性,
									培養適切的
									自我觀。
セ	第五篇團隊動力	2	1.	透過影片欣賞,讓	1c-IV-1 了解各	Ha-IV-1 網/	1.	提問:同學們	【生涯規劃
	第2章排球攔網			學生認識攔網技	項運動基礎原理	牆性球類運動		是否能理解攔	教育】
	(第一次段考)			術,激發學習動機	和規則。	動作組合及團		網技術在比賽	涯 J3 覺察自
				及參與感。	1d-IV-1 了解各	隊戰術。		中的重要性。	己的能力與
			2.	透過趣味活動遊	項運動技能原		2.	觀察:是否認	興趣。
				戲,學會攔網動作	理。			真參與攔截遊	
				基本概念,並達成	1d-IV-3 應用運			戲——天羅地	
				暖身活動目的。	動比賽的各項策			網練習活動。	
			3.	運用助跑起跳,完	略。		3.	實作:能在活	
				成攔網動作。	2c-IV-2 表現利			動或比賽中,	
			4.	學會攔網技術動作	他合群的態度,			熟練的運用攔	
				要領。	與他人理性溝通			網觀念與技	
			5.	讓學生在練習中,	與和諧互動。			術。	
				學會快速移動、起	3d-IV-1 運用運		4.	觀察:是否認	
				跳的攔網技巧。	動技術的學習策			真參與攔網練	
			6.	學會助跑攔網,伸	略。			習。	
				臂包覆攔網目標。	3d-IV-2 運用運		5.	實作:能控制	
					動比賽中的各種			身體,做出跨	
					策略。			步、助跑攔網	
					3d-IV-3 應用思			練習。	
					考與分析能力,				

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

┃	
問題。    的說出攔網動	
4d-IV-1 發展適   作要領。	
合個人之專項運 7. 觀察:是否認	
動技能。	
網練習活動。	
8. 發表:能正確	
的說出助跑欄	
網動作要領。	
9. 實作:能做出	
助跑攔網動	
作,並用雙掌	
<b> </b>	
八 第二篇健康消費行家 1 1. 認識特殊時期的飲 1a-IV-3 評估內 Ea-IV-3 從生 1. 問答:說出懷	【家庭教
	· - 家 J8 探討家
	<b>运消費與財</b>
	勿管理策
	<b>冬</b> 。
	【生命教
	- 行】
	± J2 探討完
康議題本土、國	<b>整的人的各</b>
	固面向,包
	舌身體與心
	里、理性與
	<b>《性、自由</b>
	具命定、境

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

00 工员为子目的	《怪(调登后) 重(初誅網版)				T			
				能,解決健康問				遇與嚮往,
				題。				理解人的主
								體能動性,
								培養適切的
								自我觀。
八	第五篇團隊動力	2	1. 運用助跑起跳,完	1c-IV-1 了解各	Ha-IV-1 網/	1.	觀察:是否認	【生涯規劃
	第2章排球攔網		成攔網動作。	項運動基礎原理	牆性球類運動		真參與攔網練	教育】
			2. 學會攔網技術動作	和規則。	動作組合及團		羽。	涯 J3 覺察自
			要領。	1d-IV-1 了解各	隊戰術。	2.	實作:能控制	己的能力與
			3. 讓學生在練習中,	項運動技能原			身體,做出跨	興趣。
			學會快速移動、起	理。			步、助跑攔網	
			跳的攔網技巧。	1d-IV-3 應用運			練習。	
			4. 學會助跑攔網,伸	動比賽的各項策		3.	發表:能正確	
			臂包覆攔網目標。	略。			的說出攔網動	
			5. 讓學生在練習中,	2c-IV-2 表現利			作要領。	
			學會快速移動、起	他合群的態度,		4.	觀察:是否認	
			跳的攔網技巧。	與他人理性溝通			真參與跨步攔	
			6. 學會助跑攔網,伸	與和諧互動。			網練習活動。	
			臂包覆攔網目標。	3d-IV-1 運用運		5.	發表:能正確	
			7. 能站立做出正確的	動技術的學習策			的說出助跑攔	
			攔網手勢。	略。			網動作要領。	
			8. 學會跨步攔網動作	3d-IV-2 運用運		6.	實作:能做出	
			要領。	動比賽中的各種			助跑攔網動	
				策略。			作,並用雙掌	
				3d-IV-3 應用思			將目標球體包	
				考與分析能力,			覆住。	
				解決運動情境的		7.	發表:能說出	
				問題。			正確的攔網手	
							勢。	

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

			ı			T			1
					4d-IV-1 發展適		8.	觀察:是否認	
					合個人之專項運			真參與課程內	
					動技能。			容。	
							9.	實作:能熟練	
								的完成跨步攔	
								網技術。	
九	第二篇健康消費行家	1	1.	能夠破除媒體廣告	1b-IV-1 分析健	Eb-IV-1 媒體	1.	觀察:是否能	【家庭教
	第2章消費陷阱			的迷思。	康技能和生活技	與廣告迷思的		認真聽課。	育】
			2.	能應用媒體識讀與	能對健康維護的	破除與消費資	2.	分享:能否主	家 J8 探討家
				批判技,來辨識消	重要性。	訊的批判。		動分享自己的	庭消費與財
				費資訊。	3b-IV-3 熟悉大	,, ,,		想法。	物管理策
				<i>,</i> ,,,	部份的「決策與				略。
					批判」技能。				【生命教
					V = 7 V = 12×13				育】
									~ <b>4</b>   生 J2 探討完
									整的人的各
									個面向,包
									括身體與心
									理、理性與
									感性、自由
									與命定、境
									遇與嚮往,
									理解人的主
									理解人的工
									短
<u></u>	<b>劳工</b>	n	1	超入丁細細味以北	10 IV 1 7 47 h	Ho IV 1 had /	1	改ま・45-20 小	自我觀。
九	第五篇團隊動力	2	1.	學會不攔網陣形的	1c-IV-1 了解各	Ha-IV-1 網/	1.	發表:能說出	【生涯規劃
	第2章排球攔網			動作要領。	項運動基礎原理	牆性球類運動		不攔網陣形動	教育】
					和規則。			作要領。	

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

			0	子归从羽口会 ぬ	11 11 1 - 42 -	4 11-1-1 2 2 2	0	物户, 日子公	TO 细声,
			2.	透過練習活動,學		動作組合及團	2.	觀察:是否認	涯 J3 覺察自
				會與他人合作完成		隊戰術。		真參與單人攔	己的能力與
				單人攔網陣形。	理。			網陣形練習活	興趣。
			3.	透過二打二排球比	1d-IV-3 應用運			動。	
				賽練習,學會與他	動比賽的各項策		3.	實作:能在練	
				人合作完成扣球技	略。			習活動中與他	
				術。	2c-IV-2 表現利			人合作,熟練	
			4.	學會六人制單人攔	他合群的態度,			的操作攔網與	
				網防守陣形。	與他人理性溝通			防守技術。	
					與和諧互動。		4.	發表:能說出	
					3d-IV-1 運用運			六人制單人攔	
					動技術的學習策			網防守陣形動	
					略。			作要領。	
					3d-IV-2 運用運		5.	觀察:是否認	
					動比賽中的各種			真參與二打二	
					策略。			排球比賽練習	
					3d-IV-3 應用思			活動。	
					考與分析能力,		6.	實作:能在練	
					解決運動情境的			習活動中與他	
					問題。			人合作,熟練	
					4d-IV-1 發展適			的使用攔網技	
					合個人之專項運			術。	
					動技能。				
+	第二篇健康消費行家	1	1.	能夠破除媒體廣告	1b-IV-1 分析健	Eb-IV-1 媒體	1.	實作:能正確	【家庭教
	第2章消費陷阱			的迷思。	康技能和生活技	與廣告迷思的		搜尋資料來辨	育】
			2.	能應用媒體識讀與	能對健康維護的	破除與消費資		識新聞或訊息	家 J8 探討家
				批判技巧,來辨識	重要性。	訊的批判。		的真偽。	庭消費與財
				消費資訊。					物管理策
									略。
		L	<b>.</b>		I.	l .	L		I.

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

				0	Г	_		
				3b-IV-3 熟悉大		2.	觀察:能熱烈	【生命教
				部份的「決策與			參與討論並踴	育】
				批判」技能。			躍發言。	生 J2 探討完
								整的人的各
								個面向,包
								括身體與心
								理、理性與
								感性、自由
								與命定、境
								遇與嚮往,
								理解人的主
								體能動性,
								培養適切的
								自我觀。
+	第五篇團隊動力	2	1. 了解羽球前場區域	1d-IV-1 了解各	Ha-IV-1 網/	1.	問答:學生能	【生涯規劃
	第3章羽球前場區域擊球		與可使用的技術。	項運動技能原	牆性球類運動		夠說出何謂羽	教育】
			2. 認識前場區域擊球	理。	動作組合及團		球前場與相關	涯 J3 覺察自
			在羽球中的重要	1d-IV-2 反思自	隊戰術。		技術。	己的能力與
			性。	己的運動技能。		2.	觀察:完成連	興趣。
			3. 了解放小球與挑球	3c-IV-1 表現局			連看並勇於分	
			的特性。	部或全身性的身			享自己的看	
			4. 能控制擊球的高度	體控制能力,發			法。	
			與擊球準確度。	展專項運動技		3.	實作:學生能	
			5. 認識與學會正手放	能。			夠做出向上擊	
			小球技術。	4d-IV-1 發展適			球動作並控制	
			6. 學習如何檢核自己	合個人之專項運			擊球高度。	
			與他人的放小球動	動技能。		4.	實作:學生能	
			作。				依動作要領成	

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

								做出正手放小	
								球。	
							5	觀察:能檢核	
							0.	同學的動作並	
								協助調整。	
							ß	觀察:學生能	
							υ.	概然·字至 在練習活動中	
								在 解 自 占 勤 干	
1	<b>然一然独市业电厂户</b>	1	1 切主細胞	小曲巾	1 - 117 / 四知加	DL IV O /A店	1	與の	<b>▼ 1 145 +16</b>
+-	第二篇健康消費行家	1	1. 留意網路沒	月頁   16	1a-IV-4 理解促		1.	觀察:是否能	【人權教
	第3章健康消費好決定		阱。	145 4.1 250	進健康生活的策	消費行動的落	0	認真聽課。	育】
			2. 明瞭消費者			實與相關法	2.	分享:是否能	人 J3 探索各
			義務,做健	康消費	1b-IV-1 分析健	-		主動分享自己	種利益可能
			好決定。		康技能和生活技	Eb-IV-3 健康		的想法。	發生的衝
			3. 有能力解決		能對健康維護的	消費決定的問			突,並了解
			題並實踐社	會關懷	重要性。	題解決與社會			如何運用民
			行動力。		3b-IV-4 因應不	關懷。			主審議方式
					同的生活情境,				及正當的程
					善用各種生活技				序,以形成
					能,解決健康問				公共規則,
					題。				落實平等自
									由之保障。
+-	第五篇團隊動力	2	1. 認識與學會	正手放	1d-IV-1 了解各	Ha-IV-1 網/	1.	實作:學生能	【生涯規劃
	第3章羽球前場區域擊球		小球技術。		項運動技能原	牆性球類運動		依動作要領成	教育】
			2. 學習如何檢	核自己	理。	動作組合及團		做出正手放小	涯 J3 覺察自
			與他人的放	小球動	1d-IV-2 反思自	隊戰術。		球。	己的能力與
			作。		己的運動技能。		2.	觀察:能檢核	興趣。
			3. 認識與學會	正、反	3c-IV-1 表現局			同學的動作並	
			手挑球技術	0	部或全身性的身			協助調整。	

## C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

	r				Ī	T.			, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,
			4.	認識與學會正、反	體控制能力,發			3. 觀察: 學生	
				手挑球技術。	展專項運動技			能在練習活動	
			5.	學習主動挑球與被	能。			中積極認真參	
				動挑球方法。	4d-IV-1 發展適			與。	
			6.	學習如何回擊放小	合個人之專項運		3.	實作:學生能	
				球與挑球。	動技能。			依動作要領成	
								功擊出正、反	
								手挑球。	
							4.	觀察:能互相	
								協助完成練	
								羽。	
							5.	觀察:學生能	
								在練習活動中	
								積極認真參	
								與。	
十二	第二篇健康消費行家	1	1.	留意網路消費陷	1a-IV-4 理解促	Eb-IV-2 健康	1.	觀察:能否熱	【人權教
	第3章健康消費好決定			阱。	進健康生活的策	消費行動的落		烈的參與討	育】
			2.	明瞭消費者權利與	略與資源規範。	實與相關法		論。	人 J3 探索各
				義務,做健康消費	1b-IV-1 分析健	規、組織。	2.	問答是否能主	種利益可能
				好決定。	康技能和生活技	Eb-IV-3 健康		動踴躍發表自	發生的衝
			3.	有能力解決消費問	能對健康維護的	消費決定的問		己的想法。	突,並了解
				題並實踐社會關懷	重要性。	題解決與社會	3.	實作:是否能	如何運用民
				行動力。	3b-IV-4 因應不	關懷。		正確擺放復甦	主審議方式
					同的生活情境,			姿勢。	及正當的程
					善用各種生活技				序,以形成
					能,解決健康問				公共規則,
					題。				落實平等自
									由之保障。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

十二	第五篇團隊動力	2	1.	學習運用前場放小	1d-IV-1 了解各	Ha-IV-1 網/	1.	實作:完成小	【生涯規劃
	第3章羽球前場區域擊球			球、挑球的組	項運動技能原	牆性球類運動		組討論表。	教育】
			2.	了解對手站位並選	理。	動作組合及團	2.	觀察:學生能	涯 J3 覺察自
				擇相關技術的方	1d-IV-2 反思自	隊戰術		在練習活動中	己的能力與
				法。	己的運動技能。			積極認真參	興趣。
			3.	綜合學習學習羽球	3c-IV-1 表現局			與。	
				不同區域的擊球手	部或全身性的身		3.	發表:學生能	
				段及站位合作。	體控制能力,發			分析對手與身	
					展專項運動技			站位說出擊球	
					能。			的策略。	
					4d-IV-1 發展適				
					合個人之專項運				
					動技能。				
十三	第三篇永續愛地球	1	1.	覺察人們對環境破	1a-IV-3 評估內	Ca-IV-2 全球	1.	觀察:是否能	【環境教
	第1章環保問題			壞的情形。	在與外在的行為	環境問題造成		認真聆聽。	育】
			2.	明白環境問題對健	對健康造成的衝	的健康衝擊與	2.	實作:是否能	環 J2 了解人
				康的衝擊與影響。	擊與風險。	影響。		認真參與討	與周遭動物
					2a-IV-1 關注健			論。	的互動關
					康議題本土、國		3.	觀察:能熱烈	係,認識動
					際現況與趨勢。			參與討論踴躍	物需求,並
					2a-IV-2 自主思			發言。	關切動物福
					考健康問題所造		4.	問答:能說出	利。
					成的威脅感與嚴			全球暖化的原	環 J10 了解
					重性。			因與影響。	天然災害對
							5.	觀察:能熱烈	人類生活、
								參與討論踴躍	生命、社會
								發言。	發展與經濟
									產業的衝
									擊。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

00 工队例子目	木怪(神雀)計量(利味納瓜)	1			,			
						6.	問答:能說出	環 J11 了解
							固體微粒的來	天然災害的
							源。	人為影響因
								子。
								環 J12 認識
								不同類型災
								害可能伴隨
								的危險,學
								習適當預防
								與 避 難 行
								為。
								【海洋教
								育】
								海 J13 探討
								海洋對陸上
								環境與生活
								的影響。
								海 J14 探討
								海洋生物與
								生態環境之
								關聯。
								海 J18 探討
								人類活動對
								海洋生態的
								影響。
								海 J19 了解
								海洋資源之
								有限性,保
L	1	ı	I	I	l l			

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

			1			Т			
									護海洋環
									境。
									海 J20 了解
									我國的海洋
									環境問題,
									並積極參與
									海洋保護行
									動。
十三	第五篇團隊動力	2	1.	藉由情境了解運動	2c-IV-2 表現利	Cb-IV-2 各項	1.	認知:能充分	【生涯規劃
	第4章棒球觸擊短打與布			時事。	他合群的態度,	運動設施的安		了解觸擊短打	教育】
	陣戰術		2.	認識觸擊短打擊突	與他人理性溝通	全使用規定。		動作要領。	涯 J3 覺察自
				襲短打動作要領	與和諧互動。	Hd-IV-1 守備	2.	情意:尊重同	己的能力與
					3c-IV-1 表現局	/ 跑分性球類		學對於觸擊短	興趣。
					部或全身性的身	運動動作組合		打的判斷,並	
					體控制能力,發	及團隊戰術。		互相學習技術	
					展專項運動技			要領。	
					能。		3.	情意:認真參	
					3d-IV-2 運用運			與練習活動。	
					動比賽中的各種		4.	認知:能指觸	
					策略。			擊短打擊突襲	
					4d-IV-1 發展適			短打不同之	
					合個人之專項運			處。	
					動技能。		5.	技能:完成觸	
								擊短打擊突襲	
								短打知動作技	
								能。	
十四	第三篇永續愛地球	1	1.	覺察人們對環境破	1a-IV-3 評估內	Ca-IV-2 全球	1.	觀察:能熱烈	【環境教
	第1章環保問題			壞的情形。	在與外在的行為	環境問題造成		參與討論踴躍	育】
	(第二次段考)			• 104 ×				發言。	
	(1)								

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

.,,,,									-
			2.	明白環境問題對健	對健康造成的衝	的健康衝擊與	2.	問答:能說出	環 J2 了解人
				康的衝擊與影響。	擊與風險。	影響。		空氣汙染對我	與周遭動物
					2a-IV-1 關注健			們的影響。	的互動關
					康議題本土、國		3.	觀察:能熱烈	係,認識動
					際現況與趨勢。			參與討論踴	物需求,並
					2a-IV-2 自主思			躍發言。	關切動物福
					考健康問題所造		4.	問答:能說出	利。
					成的威脅感與嚴			臭氧和懸浮微	環 J10 了解
					重性。			粒對人體的危	天然災害對
								害。	人類生活、
							5.	觀察:能熱	生命、社會
								烈參與討論踴	發展與經濟
								躍發言。	產業的衝
							6.	問答:能說出	擊。
								垃汙染的危	環 J11 了解
								害。	天然災害的
									人為影響因
									子。
									環 J12 認識
									不同類型災
									害可能伴隨
									的危險,學
									習適當預防
									與避難行
									為。
									【海洋教
									育】
									海 J13 探討
									海洋對陸上
	l .	I							

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

T	T		T	ı	I			1
								環境與生活
								的影響。
								海 J14 探討
								海洋生物與
								生態環境之
								關聯。
								海 J18 探討
								人類活動對
								海洋生態的
								影響。
								海 J19 了解
								海洋資源之
								有限性,保
								護海洋環
								境。
								海 J20 了解
								我國的海洋
								環境問題,
								並積極參與
								海洋保護行
								動。
十四	第五篇團隊動力	2	1. 認識攻守佈陣的戰	2c-IV-2 表現利	Cb-IV-2 各項	1.	情意:認真參	【生涯規劃
	第4章棒球觸擊短打與		術策略。	他合群的態度,	運動設施的安		與練習活動。	教育】
	布陣戰術		2. 了解不同出局數佈	與他人理性溝通	全使用規定。	2.	認知:能說不	涯 J3 覺察自
	(第二次段考)		陣分析。	與和諧互動。	Hd-IV-1 守備		同出局數的佈	己的能力與
				3c-IV-1 表現局	/ 跑分性球類		陣分析。	興趣。
				部或全身性的身	運動動作組合	3.	技能:能進行	
				體控制能力,發	及團隊戰術。		打带跑的相關	
							技能。	

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

00 工员《李月	百昧任(神雀)日 宣(利 珠 神 似)								
					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。				
十五	第三篇永續愛地球	1	1. 覺	· 學 學 人 們 對 環 境 破	1a-IV-3 評估內	Ca-IV-2 全球	1.	觀察:能熱烈	【環境教
,	第1章環保問題			夏的情形。	在與外在的行為	環境問題造成		參與討論踴躍	育】
	21. 2 1 Kills 3. C			自環境問題對健		的健康衝擊與		發言。	環 J2 了解人
				的衝擊與影響。	擊與風險。	影響。	2.	問答:能說出	與周遭動物
					2a-IV-1 關注健	49 B	_,	垃圾的去處。	的互動關
					康議題本土、國		3	問答:能說出	係,認識動
					際現況與趨勢。		•	垃圾減量 6R	物需求,並
					2a-IV-2 自主思			原則。	關切動物福
					考健康問題所造		4	實作:能確實	利。
					成的威脅感與嚴		1.	記錄自己一天	環 J10 了解
					重性。			所製造的垃圾	天然災害對
					王仁			量。	人類生活、
							5	<sup>里</sup> 問答:能說出	生命、社會
							υ.	水汙染帶來的	至
								<b>危害與來源</b> 。	放 展 兴 经 角 產 業 的 衝
								<b>心舌哭不</b> 你。	<b>建</b> 录 的 饵 擊。
									等。   環 J11 了解
									天然災害的
									人為影響因
									子。

 木住(明定/미鱼(利) 木綱瓜)			
			環 J12 認識
			不同類型災
			害可能伴隨
			的危險,學
			習適當預防
			與避難行
			為。
			【海洋教
			育】
			海 J13 探討
			海洋對陸上
			環境與生活
			的影響。
			海 J14 探討
			海洋生物與
			生態環境之
			關聯。
			海 J18 探討
			人類活動對
			海洋生態的
			影響。
			海 J19 了解
			海洋資源之
			有限性,保
			護海洋環
			境。
			海 J20 了解
			我國的海洋
			環境問題,

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

				Ι	I	1		
								並積極參與
								海洋保護行
								動。
十五	第五篇團隊動力	2	1. 認識攻守佈陣的戰	2c-IV-2 表現利	Cb-IV-2 各項	1.	情意:認真參	【生涯規劃
	第4章棒球觸擊短打與布		術策略。	他合群的態度,	運動設施的安		與練習活動。	教育】
	陣戰術		2. 了解不同出局數佈	與他人理性溝通	全使用規定。	2.	認知:能說不	涯 J3 覺察自
			陣分析。	與和諧互動。	Hd-IV-1 守備		同出局數的佈	己的能力與
			3. 藉由排壘球活動認	3c-IV-1 表現局	/ 跑分性球類		陣分析。	興趣。
			識棒球運動,並積	部或全身性的身	運動動作組合	3.	技能:能進行	
			極參與全民運動。	體控制能力,發	及團隊戰術。		打帶跑的相關	
				展專項運動技			技能。	
				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。				
十六	第三篇永續愛地球	1	1. 認識碳足跡,了解	2a-IV-3 深切體	Ca-IV-3 環保	1.	1 觀察:是否	【能源教
	第2章我的環保行動		節能減碳的重要	會健康行動的自	永續為基礎的		能認真聽課。	育】
			性。	覺利益與障礙。	綠色生活型	2.	發表:能主動	能 J1 認識國
			2. 明白綠生活對環境	2b-IV-1 堅守健	態。		分享自己的想	內外能源議
			的影響力並加以實	康的生活規範、			法。	題。
			踐。	態度與價值觀。		3.	實作:能正確	能 J2 了解減
			3. 協助改善自己社區	2b-IV-2 樂於實			認識並找出環	少使用傳統
			的環境問題。	踐健康促進的生			保標章的家具	能源對環境
				活型態。			與家電。	的影響。
								能 J5 了解能
								源與經濟發

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

20 1 队员子自							1	觀察:能熱烈	展、環境之
							4.		
								參與討論並踴	間相互的影響的思味
								躍發言。	響與關連。
									能 J7 實際參
									與並鼓勵他
									人一同實踐
									節能減碳的
									行動。
十六	第六篇超越自我	2	1.	認運用生活實例重	1c-IV-1 了解各	Ab-IV-1 體適	1.	問答:能說出	【國際教
	第1章田徑-長距離跑			新定義長距離跑的	項運動基礎原理	能促進策略與		對長距離跑的	育】
				價值。	和規則。	活動方法。		印象與想法。	國 J4 尊重與
			2.	了解長距離跑的項	1d-IV-1 了解各	Ga-IV-2 跑、	2.	說明:學生能	欣賞世界不
				目及內容。	項運動技能原	跳與推擲的基		夠清楚了解長	同文化的價
			3.	了解長距離跑的技	理。	本技巧。		距離跑的項目	值。
				術分析。	1d-IV-3 應用運			及內容。	
			4.	了解並做出長距離	動比賽的項策		3.	實作:能做出	
				跑起跑技術。	略。			長距離跑的動	
			5.	了解起跑及加速跑	2c-IV-3 表現自			作。	
				的動作要領。	信樂觀、勇於挑		4.	說明:學生能	
			6.	能做出起跑及加速	戰的學習態度。			清楚了解起跑	
				跑的身體驅動。	3c-IV-1 表現局			及加速跑的動	
			7.	了解中間跑的動作	部或全身性的身			作要領。	
				要領。	體控制能力,發		5.	實作:學生能	
			8.	能參與小組討論並	展專項運動技			做出起跑及加	
				能清楚說明腳跟、	能。			速跑及中間跑	
				全腳掌及前腳掌著	3d-IV-2 運用運			的動作。	
				地的差異性。	動比賽中的各種		6.	說明:學生能	
			9.	了解彎道跑及終點	策略。			清楚了解彎道	
				衝刺的動作要領。					

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

- 191 91 91 91	个生(明定方) 重(对压体剂)以)							
			10. 能做出對抗離心力	3d-IV-3 應用思			跑及終點衝刺	
			的身體姿勢。	考與分析能力,			的動作要領。	
			11. 了解長距離跑的正	解決運動情境的		7.	實作:學生能	
			確與錯誤姿勢。	問題。			做出對抗離心	
				4d-IV-2 執行個			力的身體變傾	
				人運動計畫,實			斜角度動作。	
				際參與身體活		8.	說明:學生能	
				動。			夠分享在活動	
							中的體會。	
十七	第三篇永續愛地球	1	1. 認識碳足跡,了解	2a-IV-3 深切體	Ca-IV-3 環保	1.	觀察:是否能	【能源教
	第2章我的環保行動		節能減碳的重要	會健康行動的自	永續為基礎的		認真聽課。	育】
			性。	覺利益與障礙。	綠色生活型	2.	發表:能主動	能 J1 認識國
			2. 明白綠生活對環境	2b-IV-1 堅守健	態。		分享自己的想	內外能源議
			的影響力並加以實	康的生活規範、			法。	題。
			踐。	態度與價值觀。				能 J2 了解減
			3. 協助改善自己社區	2b-IV-2 樂於實				少使用傳統
			的環境問題。	踐健康促進的生				能源對環境
				活型態。				的影響。
								能 J5 了解能
								源與經濟發
								展、環境之
								間相互的影
								響與關連。
								能 J7 實際參
								與並鼓勵他
								人一同實踐
								節能減碳的
								行動。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

十七	第六篇超越自我	2	1.	能理解法特雷克訓	1c-IV-1 了解各	Ab-IV-1 體適	1.	實作:能結	【國際教
	第1章田徑-長距離跑			練法的內涵。	項運動基礎原理	能促進策略與		合學校生活環	育】
			2.	能結合生活情境設	和規則。	活動方法。		境及所學的概	國 J4 尊重與
				計一套法特雷克訓	1d-IV-1 了解各	Ga-IV-2 跑、		念,創意發	欣賞世界不
				練路線並實際運	項運動技能原	跳與推擲的基		揮,設計規劃	同文化的價
				用。	理。	本技巧。		一條訓練路	值。
			3.	能了解並做出調整	1d-IV-3 應用運			線。	
				身體姿勢去適應不	動比賽的項策		2.	實作:能展現	
				同地形。	略。			資訊能力去表	
			4.	能了解馬拉松的起	2c-IV-3 表現自			達及呈現成	
				源。	信樂觀、勇於挑			果。	
			5.	能了解馬拉松	戰的學習態度。		3.	觀察:學生能	
				42.195 公里的距離	3c-IV-1 表現局			與他人討論與	
				由來。	部或全身性的身			合作。	
					體控制能力,發		4.	說明:學生能	
					展專項運動技			了解並說出馬	
					能。			拉松的起源。	
					3d-IV- 運用 運		5.	說明:學生能	
					動比賽中的各種			了解並說出馬	
					策略。			拉松距離為	
					3d-IV-3 應用思			42.195 公里的	
					考與分析能力,			由來。	
					解決運動情境的				
					問題。				
					4d-IV-2 執行個				
					人運動計畫,實				
					際參與身體活				
					動。				

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

十八	第三篇永續愛地球	1	1.	認識碳足跡,了解	2a-IV-3 深切體	Ca-IV-3 環保	1.	觀察:是否能	【能源教
	第2章我的環保行動			節能減碳的重要	會健康行動的自	永續為基礎的		認真聽課。	育】
				性。	覺利益與障礙。	綠色生活型	2.	發表:能主動	能 J1 認識國
			2.	明白綠生活對環境	2b-IV-1 堅守健	態。		分享自己的想	內外能源議
				的影響力並加以實	康的生活規範、			法。	題。
				踐。	態度與價值觀。				能 J2 了解減
			3.	協助改善自己社區	2b-IV-2 樂於實				少使用傳統
				的環境問題。	踐健康促進的生				能源對環境
					活型態。				的影響。
									能 J5 了解能
									源與經濟發
									展、環境之
									間相互的影
									響與關連。
									能 J7 實際參
									與並鼓勵他
									人一同實踐
									節能減碳的
									行動。
十八	第六篇超越自我	2	1.	能了解「兔子」名	1c-IV-1 了解各	Ab-IV-1 體適	1.	問答:學生能	【國際教
	第1章田徑-長距離跑			詞的由來。	項運動基礎原理	能促進策略與		邏輯思考並大	育】
			2.	能了解領跑者的職	和規則。	活動方法。		膽臆測,更能	國 J4 尊重與
				責與任務。	1d-IV-1 了解各	Ga-IV-2 跑、		與老師深入對	欣賞世界不
			3.	能了解配速的內涵	項運動技能原	跳與推擲的基		答。	同文化的價
				及重要性。4. 能認	理。	本技巧。	2.	說明:學生能	值。
				真參與配速活動並	1d-IV-3 應用運			了解並說出兔	
				能分享身體經驗。	動比賽的項策			子的由來。	
			4.	能了解跑步的各項	略。		3.	說明:學生能	
				裝備及其功能性。				清楚了解配速	

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

			5.	能了解並結合 3C	2c-IV-3 表現自			的概念及重要	
				產品實際運用在跑	信樂觀、勇於挑			性。	
				步活動中。	戰的學習態度。		4.	實作:學生能	
			6.	能自行規劃路線並	3c-IV-1 表現局			做出相同距離	
				跑出圖形。	部或全身性的身			不同配速的跑	
					體控制能力,發			法。	
					展專項運動技		5.	觀察:學生能	
					能。			認真參與活	
					3d-IV-2 運用運			動。	
					動比賽中的各種				
					策略。				
					3d-IV-3 應用思				
					考與分析能力,				
					解決運動情境的				
					問題。				
					4d-IV-2 執行個				
					人運動計畫,實				
					際參與身體活				
					動。				
十九	第三篇永續愛地球	1	1.	從社區經營實例,	4a-IV-1 運用適	Ca-IV-1 健康	1.	觀察:能認真	【家庭教
	第3章健康社區			了解永續經營策	切的健康資訊、	社區的相關問		聽課。	育】
				略。	產品與服務,擬	題改善策略與	2.	分享:能主動	家 J10 參與
			2.	利用問題解決及倡	定健康行動策	資源。		分享自己的想	家庭與社區
				議技巧來解決社區	略。			法。	的相關活
				環境問題。	4b-IV-1 主動並				動。
					公開表明個人對				家 J12 分析
					促進健康的觀點				家庭生活與
					與立場。				社區的關

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

	本生(明正/FI <u>国</u> (羽)环沟则以)						
				4b-IV-3 公開進			係,並善用
				行健康倡導,展			社區資源。
				現對他人促進健			
				康的信念或行為			
				的影響力。			
十九	第六篇超越自我	2	1. 結合學生生活中觀	1c-IV-1 了解各	Ib-IV-1 自由	1. 問答:學生能	【安全教
	第2章競技啦啦隊舞蹈		看運動賽事的經驗	項運動基礎原理	創作舞蹈。	與教師間互	育】
			及事前準備相關影	和規則。		動,回答問題	安 J9 遵守環
			片,	1c-IV-2 評估運		並再深入提	境設施、設
			2. 引發興趣,透過提	動風險,維護安		門。	備的安全守
			問討論並引導學生	全的運動情境。		2. 說明:學生能	則
			認識競技啦啦隊的	1d-IV-1 了解各		夠了解競技啦	【國際教
			起源與發展。	項運動技能原		啦隊的比賽項	育】
			3. 了解競技啦啦隊的	理。		目內容、口號	國 J4 尊重與
			比賽內容項目。	2c-IV-2 表現利		的時間長短及	欣賞世界不
			4. 了解手姿的基本動	他合群的態度,		編排方式、騰	同文化的價
			作。	與他人理性溝通		翻的動作介	值。
			5. 能嘗試做出手姿的	與和諧互動。		紹、舞伴技巧	
			各項動作。	2c-IV-3 表現自		的人員角色及	
			6. 了解腳步的基本動	信樂觀、勇於挑		其任務、金字	
			作。	戰的學習態度。		塔的高度限制	
			7. 能嘗試做出腳步的	3c-IV-1 表現局		及人員保護制	
			各項動作。	部或全身性的身		度等。	
				體控制能力,發		3. 說明:學生能	
				展專項運動技		清楚瞭解手姿	
				能。		的基本動作要	
				3c-IV-2 發展動		領。	
				作創作和展演的			

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

					技巧,展現個人		4.	實作:學生能	
					運動潛能。			做出簡潔有力	
					4d-IV-1 發展適			的手姿動作。	
					合個人之專項運		5.	觀察:學生能	
					動技能。			積極的參與活	
								動,能多次嘗	
								試,做出動	
								作。	
							6.	實作:學生能	
								做出簡潔有力	
								的手姿及腳步	
								動作。	
廿	第三篇永續愛地球	1	1.	從社區經營實例,	4a-IV-1 運用適	Ca-IV-1 健康	1.	觀察:能認真	【家庭教
	第3章健康社區			了解永續經營策	_	社區的相關問		聴課。	育】
	(第三次段考)			略。	產品與服務,擬	題改善策略與	2.	分享:能主動	家 J10 參與
			2	利用問題解決及倡		資源。		分享自己的想	家庭與社區
				議技巧來解決社區		X 1/4		法。	的相關活
				環境問題。	4b-IV-1 主動並			12	動。
				400170	公開表明個人對				家 J12 分析
					促進健康的觀點				家庭生活與
					與立場。				社 區 的 關
					4b-IV-3 公開進				係,並善用
					行健康倡導,展				社區資源。
					現對他人促進健				【環境教
					康的信念或行為				【 块 块 教     育 】
					原的信念或行為 的影響力。				月
					內別音刀 °				
									續發展的意
									義(環境、
									社會、與經

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

								濟的均衡發
								展)與原
								則。
廿	第六篇超越自我	2	1. 了解口號在比賽中	1c-IV-1 了解各	Ib-IV-1 自由	1.	說明:學生能	【安全教
	第2章競技啦啦隊舞蹈		的具體內容。	項運動基礎原理	創作舞蹈。		清楚了解呼口	育】
	(第三次段考)		2. 了解並嘗試做出整	和規則。			號的各項重	安 J9 遵守環
			齊有力的呼喊口	1c-IV-2 評估運			點。	境設施、設
			號。	動風險,維護安		2.	實作:學生能	備的安全守
			3. 能有節奏地做出口	全的運動情境。			做出有節奏性	則
			號與身體動作的協	1d-IV-1 了解各			的呼口號,並	【國際教
			調搭配。	項運動技能原			搭配手姿動	育】
			4. 學生能相互合作,	理。			作。	國 J4 尊重與
			設計出適切的口號	2c-IV-2 表現利		3.	觀察:學生能	欣賞世界不
			組合動作。	他合群的態度,			積極的參與活	同文化的價
			5. 學生能綜合技術,	與他人理性溝通			動,配合團隊	值。
			成功且流暢地展現	與和諧互動。			多次練習。	
			口號組合動作。	2c-IV-3 表現自		4.	實作:學生能	
			6. 學生能針對他人表	信樂觀、勇於挑			自行組合動作	
			現給予回饋及良好	戰的學習態度。			並表現出來。	
				建議。	3c-IV-1 表現局	局 5.	觀察:學生能	
			7. 瞭解舞伴技巧的角	部或全身性的身			樂在參與活	
			色及其任務。	體控制能力,發			動,能有自信	
			8. 瞭解舞伴技巧安全	展專項運動技			地表演。	
			的重要性。	能。		6.	說明:學生能	
			9. 了解雙股立姿的動	3c-IV-2 發展動			清楚瞭解舞伴	
			作要領。	作創作和展演的			技巧人員的特	
			10. 能做出雙股立姿的	技巧,展現個人			質、任務及安	
			動作。	運動潛能。			全重要性。	

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

	· i=(:: +==): - i = (::::: :: +++++++++++++++++++++++++++							
				4d-IV-1 發展適		7.	說明:學生能	
				合個人之專項運			清楚了解雙股	
				動技能。			立姿的動作要	
							領。	
						8.	實作:學生能	
							做出雙股立姿	
							動作。	
						9.	觀察:學生能	
							積極的參與活	
							動,並相互包	
							容與配合。	
廿一	第三篇永續愛地球	1	1. 從社區經營實例,	4a-IV-1 運用適	Ca-IV-1 健康	1.	觀察:能認真	【家庭教
	第3章健康社區		了解永續經營策	切的健康資訊、	社區的相關問		聽課。	育】
	休業式		略。	產品與服務,擬	題改善策略與	2.	分享:能主動	家 J10 參與
			2. 利用問題解決及倡	定健康行動策	資源。		分享自己的想	家庭與社區
			議技巧來解決社區	略。			法。	的相關活
			環境問題。	4b-IV-1 主動並				動。
				公開表明個人對				家 J12 分析
				促進健康的觀點				家庭生活與
				與立場。				社區的關
				4b-IV-3 公開進				係,並善用
				行健康倡導,展				社區資源。
				現對他人促進健				【環境教
				康的信念或行為				育】
				的影響力。				環 J4 了解永
								續發展的意
								義(環境、
								社會、與經
								濟的均衡發

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

								展)與	原
								則。	
廿一	第六篇超越自我	2	全班認真參與分組練	1c-IV-1 了解各	Ib-IV-1 自由	1.	說明:學生能	【安全	孝
	第2章競技啦啦隊舞蹈		習,並能共同完成班	項運動基礎原理	創作舞蹈。		清楚了解牛角	育】	
	休業式		級專屬加油歌。	和規則。			的動作要領。	安 J9 遵守	: 環
				1c-IV-2 評估運		2.	實作:學生能	境設施、	設
				動風險,維護安			做出牛角動	備的安全	守
				全的運動情境。			作。	則	
				1d-IV-1 了解各		3.	觀察學生能積	【國際	教
				項運動技能原			極的參與活	育】	
				理。			動,並相互包	國 J4 尊重	與
				2c-IV-2 表現利			容與配合。	欣賞世界	不
				他合群的態度,				同文化的	價
				與他人理性溝通				值	
				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。					
				3c-IV-2 發展動					
				作創作和展演的					
				技巧,展現個人					
				運動潛能。					

	4d-IV-1 發	展適	
	合個人之專	項運	
	動技能。		

臺南市立成功國民中學 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/□藝才班)

健康教育學習以健康的態度面對色情,懂得防範色情對自身的影響、了解性病的預防之道。以及面對性侵害的應變與	
了解有利於人際關係的特質,並學習正確的溝通技巧,以經營良好的人際關係。學習在與家人面對衝突時,應該調,以及面對家暴時的危機處理,並了解促進家人關係和諧的方法。提升學生的危機意識,提升安全保障。讓學逃生技巧並加以演練,最後能運用社區中各項資源並構思有效策略化解危機。  體育 認識國內外適應體育發展起源與現況,關注並同理身心障礙者運動需求與權益,並協助他們參與運動願意。 正克運動會的起源與項目,了解地板滾球的起源與比賽規則,並展現穩定的投球能力參與地板滾球比賽,並體驗參與地板滾球的特殊需求。了解與學會籃球全場快攻各位置跑動路線,認識掩護在球場上的功能,並能實際運用會鉛球的動作要領,養成積極參與的態度,並集中注意力,隨時注意周遭環境安全,培養尊重他人及團隊合作的證 體適能相關知識與技能原理,評估自我身體能力,反思並結合個人生活,擬定屬於自己的體適能計畫,並且在日律的執行。引導學生了解排球比賽初級進攻戰術,激發學習動機;學會快攻動作技巧及各項技術分析。引導學生賽的防守觀念和樂趣,激發學習動機。 認識及了解詠春拳的基本手型及其動作發力的原理;運用基本的詠春拳手型,連貫並組合成連續動作;透過這程詠春拳的基本動作技巧,並將其技巧應用在防身術上。能了解扯鈴各項動作的技術原理;能展演扯鈴的進階經	如生 認身。精常了 練何熟 識心了神生解 習滿悉 帕障解。活足 活通地 拉礙並透中球 動協震 林者學過規比 ,

#### C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

該學習階段

領域核心素養

健體-J-A1	具備體育與健康的知能與態度	展現自我運動與保健潛能,探索人性	· 自我價值與生命意義,並積極實踐,不輕
言放棄。			

健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌,並做獨立思考與分析的知能,進而運用適當的策略,處理與解決體育與健康的問題。

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

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

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

### 健體-J-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。

ht 252 Hay 4 -	111 - de ve e la ce	節	W 177 - 1 T	學習	重點	評量方式	融入議題
教學期程	單元與活動名稱	數	學習目標	學習表現	學習內容	(表現任務)	實質內涵
_	第一篇有愛無礙	1	1. 探究健康的性涵	2b-IV-1 堅守健	Db-IV-7 健康	1. 觀察:能否認	【性別平等
	第1章揭開「性」的真實		義。	康的生活規範、	性價值觀的建	真聆聽。	教育】
	面紗		2. 有效應用辨識技	態度與價值觀。	立,色情的辨	2. 發表:能認真	性 J7 解析各
			巧,加以澄清錯誤	3b-IV-3 熟悉大	識與媒體色情	參與討論。	種媒體所傳遞
			的性觀念。	部份的「決策與	訊息的批判能	3. 問答:能說出	的性别迷思、
			3. 具備辨識色情媒體	批判」技能。	力。	色情對青少年	偏見與歧視。
			資訊的批判能力。			的影響。	
						4. 觀察:能熱烈	
						參與討論並踴	
						躍發言。	
_	第四篇超越運動障礙	2	1. 理解帕拉林匹克運	1c-IV-1 了解各	Cb-IV-3 奥林	1. 問答:能說出	【人權教育
	第1章運動無礙		動會的起源與文化	項運動基礎原理	匹克運動會的	帕拉林匹克運	議題】
	第2章地板滾球		項目。	和規則。	精神。	動會舉辦之意	人 J6 正視社
						義。	會中的各種歧

### C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

00 工队外手目冰层(两亚/川畫(柳)水)()	- T				_		I
	2.	認識國內保障身心	2d-IV-3 鑑賞本	Hc-IV-1 標的	2.	問答:能說出	視,並採取行
		障礙者運動權的做	土與世界運動的	性球類運動作		帕拉林匹克運	動來關懷與保
		法。	文化價值。	組合及團隊戰		動會的主要價	護弱勢。
	3.	分享日常生活中可	1d-IV-1 了解各	術。		值與體現事	【人權教
		以協助身心障礙者	項運動技能原			例。	育】
		參與運動的相關行	理。		3.	發表:能分享	人 J5 了解社
		動。	3c-IV-1 表現局			觀賞帕拉林匹	會上有不同的
	4.	理解協助身心障礙	部或全身性的身			克運動會相關	群體和文化,
		者運動的方式。	體控制能力,發			比賽影片心	尊重並欣賞其
	5.	了解地板滾球的比	展專項運動技			得。	差異。
		賽規則和技能原	能。		4.	實作:利用學	
		理。				習單發表運動	
	6.	穩定的表現地板滾				參與或學習經	
		球的運動技能。				驗可以展現運	
	7.	體驗坐式與輔具的				動價值的事	
		地板滾球活動,同				件。	
		理肢障者參與運動			5.	問答:能說出	
		之需求。				身心障礙者參	
						與運動的重要	
						性以及國 內外	
						適應體育發展	
						現況。	
					6.	實作:能分享	
						如何協助有特	
						殊需求的同學	
						進行體育課或	
						運動的具體作	
						法。	
						161	

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

						7. 問答:能說出	
						地板滾球起源	
						與特色。	
						8. 問答:能說出	
						地板滾球的器	
						材與簡單賽	
						制。	
						9. 實作:能表現	
						地板滾球投準	
						型板灰垛投平 動作技能。	
						助作投肥。   10. 問答:能說出	
						參與比賽的領 中土 22 - 1	
						略或心得。5.	
						實作:能表現	
						出正確的參賽	
						動作技能。	
						11. 問答: 能說出	
						參與修正式地	
						板滾	
_		0					
=		0					
三	第一篇有愛無礙	1	1. 讓學生澄清青少年	1a-IV-3 評估內	Db-IV-1 生殖	1. 觀察:是否能	【性別平等
	第2章真愛要等待		階段對性的迷失。	在與外在的行為	器官的構造、	認真聽課。	教育】
			2. 讓學生學習思辨並	對健康造成的衝	功能與保健及	2. 問答:是否能	性 J4 認識身
			進行親密及性關係	擊與風險。	懷孕生理、優	主動分享自己	體自主權相關
			的健康抉擇。	2a-IV-2 自主思	生保健。	的想法。	議題,維護自
			3. 讓學生知道青少年	考健康問題所造	Db-IV-5 身體		己與尊重他人
			未婚懷孕時可以尋	成的威脅感與嚴	自主權維護的		的身體自主
			求的資源。	重性。	立場表達與行		權。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

	[环往(明定/6] 重(羽 环剂以)							
				3b-IV-4 因應不	動,以及交友			性 J5 辨識性
				同的生活情境,	約會安全策			騷擾、性侵害
				善用各種生活技	略。			與性霸凌的樣
				能,解決健康問	Db-IV-6 青少			態,運用資源
				題。	年性行為之法			解決問題。
					律規範與明智			
					抉擇。			
Ξ	第五篇動如脫兔	2	1. 在籃球比賽中	'運用 1c-IV-1 了解各	Hb-IV-1 陣地	1.	問答:請學生	【生涯規劃
	第 1 章籃球~5x5 全場比		策略達到防守	強化 項運動基礎原理	攻守性球類運		想一想 5X5 籃	教育】
	賽		與提升進攻效	率。 和規則。	動動作組合及		球賽的規則與	涯 J3 覺察自
			2. 展現利他合群	É態度 2c-IV-2 表現利	團隊戰術。		3X3 的規 則有	己的能力與興
			與同學共同完	成比 他合群的態度,			何差異。	趣。
			賽。	與他人理性溝通		2.	實作:學生能	
			3. 透過比賽了解	军自己 與和諧互動。			口頭說出規則	
			的不足並能持	≨續練 2c-IV-3 表現自			的差異性與違	
			習。	信樂觀、勇於挑			例的罰 則。	
				戰的學習態度。		3.	觀察:了解區	
				3d-IV-2 運用運			域防守的種	
				動比賽中的各種			類。	
				策略。		4.	實作:能針對	
							對手特性,選	
							擇適合的防守	
							隊形。	
						5.	觀察:能和同	
							學討論使用區	
							域防守的優、	
							缺點。	
						6.	實作:進攻者	
							是否能夠透過	

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

	ſ						
						球的傳導獲得	
						投籃機會。	
						7. 實作:解讀防	
						守意圖,利用	
						切傳破壞防	
						守。	
						8. 實作:防守者	
						在移位防守後	
						是否能夠回到	
						原位。	
						9. 實作:防守者	
						是否能依持球	
						者位置調整補	
						防的站位。	
						10. 實作: 在練習	
						時,能夠用聲	
						音提醒隊友該	
						站的位置。	
						11. 實作: 解讀進	
						攻意圖,製造	
						來得及協防的	
						機會。	
四	第一篇有愛無礙	1	1. 讓學生澄清青少年	   1a-IV-3 評估內	Db_IV_1 4 坛	1. 觀察:進行討	【品德教
		1	1. 議字生湿消月少平   階段對性的迷失。	Ta-1V-3 計估內   在與外在的行為			育】
	知 4 早县发安守行				器官的構造、		
			2. 讓學生學習思辨並	對健康造成的衝			品JI 溝通合
			進行親密及性關係	擊與風險。		2. 問答:能具體	作與和諧人際
			的健康抉擇。	2a-IV-2 自主思		說出如何處理	關係。
				考健康問題所造	Db-IV-5 身體	性騷擾。	
					自主權維護的		

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

			3.	讓學生知道青少年	成的威脅感與嚴	立場表達與行			
				未婚懷孕時可以尋	重性。	動,以及交友			
				求的資源。	3b-IV-4 因應不	約會安全策			
					同的生活情境,	略。			
					善用各種生活技	Db-IV-6 青少			
					能,解決健康問	年性行為之法			
					題。	律規範與明智			
						抉擇。			
四	第五篇動如脫兔	2	1.	在籃球比賽中運用	1c-IV-1 了解各	Hb-IV-1 陣地	1.	實作:學生防	【生涯規劃
	第 1 章籃球~5x5 全場比			策略達到防守強化	項運動基礎原理	攻守性球類運		守的人都接不	教育】
	賽			與提升進攻效率。	和規則。	動動作組合及		到球,想辦法	涯 J3 覺察自
			2.	展現利他合群態度	2c-IV-2 表現利	團隊戰術。		在進攻者 接到	己的能力與興
				與同學共同 完成比	他合群的態度,			球後,能夠抄	趣。
				賽。	與他人理性溝通			截。	
			3.	透過比賽了解自己	與和諧互動。		2.	實作:對於持	
				的不足並能持續練	2c-IV-3 表現自			球的進攻者無	
				羽。	信樂觀、勇於挑			法抄截的話,	
					戰的學習態度。			也要迫使 其無	
					3d-IV-2 運用運			法傳球或傳出	
					動比賽中的各種			質量不佳的球	
					策略。			以利後續隊 友	
								抄球。	
							3.	觀察:快速站	
								在正確的防守	
								位置上,能降	
								低進攻者 得分	
								的機會。	
							4.	實作:場上的	
								隊員能熟悉空	

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

				四八当日 一
				間的掌握,不
				會都擠在 一
				起。
			5.	實作:能夠發
				生聲音,彼此
				提醒走位或接
				球位置。
			6.	實作:傳球與
				走位動作流
				暢?不發生傳
				球失誤,且能
				得分。
			7	實作:快攻過
			' '	程中球不落
				地。
			0.	實作:計算從
				搶到籃板到上
				籃得分過程
				中,透過幾 次
				運球與傳球來
				達成得分。
			9.	實作:傳接球
				動作是否流
				暢,同學間是
				否持續溝 通。
			10	). 實作:防守方
				透過對控球者
				的壓迫,不讓
				控球者能 夠輕
	<u> </u>	l	<u> </u>	<u> </u>

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

								E4 . 1 14 1- 1-	
								鬆的將球傳	
								出。	
							11.	.實作:阻擾可	
								能接應球的進	
								攻同學,讓控	
								球者找不 到人	
								可以傳球。	
							12.	.實作:讓快攻	
								方能夠以外線	
								投籃結束,較	
								能夠降低得分	
								機率。	
五	第一篇有愛無礙	1	1.	探究造成性傳染病	2a-IV-2 自主思	Db-IV-8 愛滋	1.	觀察:能否認	【性別平等
	第3章性病知多少			的危险因子及對健	考健康問題所造	病及其他性病		真聆聽。	教育】
				康的影響。	成的威脅感與嚴	的預防方法與	2.	發表:是否能	性 J4 認識身
			2.	熟悉預防性傳染病	重性。	關懷。		認真參與討	體自主權相關
				的有效方法。	4a-IV-1 運用適			論。	議題,維護自
			3.	願意進行愛滋關懷	切的健康資訊、				己與尊重他人
				以及倡議宣導。	產品與服務,擬				的身體自主
					定健康行動策				權。
					略。				
					4b-IV-1 主動並				
					公開表明個人對				
					促進健康的觀點				
					與立場。				
五	第五篇動如脫兔	2	1.	在籃球比賽中運用	1c-IV-1 了解各	Hb-IV-1 陣地	1.	實作:場上的	【生涯規劃
	第 1 章籃球~5x5 全場比			策略達到防 守強化	項運動基礎原理	攻守性球類運		隊員能熟悉空	教育】
	賽			與提升進攻效率。	和規則。	動動作組合及		間的掌握,不	
						團隊戰術。			

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

			2.	展現利他合群態度	2c-IV-2 表現利			會都擠在 一	涯 J3 覺察自
				與同學共同完成比	他合群的態度,			起。	己的能力與興
				賽。	與他人理性溝通		2.	實作:能夠發	趣。
			3.	透過比賽了解自己	與和諧互動。			生聲音,彼此	
				的不足並能持續練	2c-IV-3 表現自			提醒走位或接	
				羽。	信樂觀、勇於挑			球位置。	
					戰的學習態度。		3.	實作:傳球與	
					3d-IV-2 運用運			走位動作流	
					動比賽中的各種			暢,不發生傳	
					策略。			球失誤,且 能	
								得分。	
							4.	問答:能夠自	
								我省察在比賽	
								中,缺乏的技	
								能是什麼 以及	
								如何透過練	
								習,讓自己更	
								好。	
							5.	問答:能夠說	
								明自己與隊友	
								在場上時,最	
								常使用的 配合	
								方式並畫出	
								來。	
六	第一篇有愛無礙	1	1.	探究造成性傳染病	2a-IV-2 自主思	Db-IV-8 愛滋	1.	觀察:能否認	【性別平等
	第2章性病知多少			的危险因子及對健	考健康問題所造	病及其他性病		真聆聽。	教育】
				康的影響。	成的威脅感與嚴	的預防方法與	2.	發表:是否能	性 J4 認識身
			2.	熟悉預防性傳染病	重性。	關懷。		認真參與討	體自主權相關
			_	的有效方法。				論。	議題,維護自

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

20 工队员手目								
			3.	願意進行愛滋關懷	4a-IV-1 運用適			己與尊重他人
				以及倡議宣導。	切的健康資訊、			的身體自主
					產品與服務,擬			權。
					定健康行動策			
					略。			
					4b-IV-1 主動並			
					公開表明個人對			
					促進健康的觀點			
					與立場。			
六	神來之手	2	1.	了解並學會鉛球的	1c-IV-1 了解各	Ab-IV-1 體適	1. 課堂觀察	【品德教育】
	一擲定江山—投擲			動作要領。	項運動基礎原理	能促進策略與	2. 口語問答	品 J1 溝通合
			2.	養成積極參與的態	和規則。	活動方法。	3. 技能實作	作與和諧人際
				度,並集中注意	1c-IV-2 評估運	Cb-IV-2 各項	4. 學習活動單	關係。
				力,隨時注意周遭	· ·	運動設施的安	5. 互評表	
				環境安全。	全的運動情境。	全使用規定。	6. 認知測驗卷	
			3.	培養尊重他人及團		Ga-IV-1 跑、		
				隊合作的精神。	項運動技能原	跳與推擲的基		
					理。	本技巧。		
					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。			
					<sup>哈。</sup>   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。			

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

0.1 1 Epriz (6.4 E.) 1 E (6.4 E) 1 (6.4 E)			
	3c-	-IV-1 表現局	
		或全身性的身	
		控制能力,發	
		專項運動技	
	能		
		-IV-1 運用運	
		技術的學習策	
	略		
		-IV-2 運用運	
		比賽中的各種	
		略。	
	·		
		-IV-3 應用思	
		與分析能力,	
		決運動情境的	
	· ·	題。	
		-IV-1 分析並	
		用運動相關之	
		技、資訊、媒	
		、 產 品 與 服	
	務	0	
	4c-	-IV-3 規劃提 │	
	升量	體適能與運動	
	技	能的運動計	
	畫	•	
	4d-	-IV-1 發展適	
		個人之專項運	
		技能。	
		-IV-3 執行提	
		體適能的身體	
		動。	
	10.3	~/4	

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

セ	第一篇有愛無礙	1	1.	探究造成性傳染病	2a-IV-2 自主思	Db-IV-8 愛滋	1.	觀察:能否認	【性別平等
	第3章性病知多少			的危險因子及對健	考健康問題所造	病及其他性病		真聆聽。	教育】
	(第一次段考)			康的影響。	成的威脅感與嚴	的預防方法與	2.	發表:是否能	性 J4 認識身
			2.	熟悉預防性傳染病	重性。	關懷。		認真參與討	體自主權相關
				的有效方法。	4a-IV-1 運用適			論。	議題,維護自
			3.	願意進行愛滋關懷	切的健康資訊、				己與尊重他人
				以及倡議宣導。	產品與服務,擬				的身體自主
					定健康行動策				權。
					略。				性 J5 辨識性
					4b-IV-1 主動並				騷擾、性侵害
					公開表明個人對				與性霸凌的樣
					促進健康的觀點				態,運用資源
					與立場。				解決問題。
セ	神來之手	2	1.	了解並學會鉛球的	1c-IV-1 了解各	Ab-IV-1 體適	1. 7	課堂觀察	【生涯規劃
	一擲定江山—投擲			動作要領。	項運動基礎原理	能促進策略與	2.	口語問答	教育】
	(第一次段考)		2.	養成積極參與的態	和規則。	活動方法。	3. 3	技能實作	涯 J3 覺察自
				度,並集中注意	1c-IV-2 評估運	Cb-IV-2 各項		學習活動單	己的能力與興
				力,隨時注意周遭	動風險,維護安	運動設施的安		互評表	趣。
				環境安全。	全的運動情境。	全使用規定。	6.	認知測驗卷	
			3.	培養尊重他人及團	1d-IV-1 了解各	Ga-IV-1 跑、			
				隊合作的精神。	項運動技能原	跳與推擲的基			
					理。	本技巧。			
					1d-IV-2 反思自 己的運動技能。				
					Lin 達動投舵。   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。				

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

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	
野	
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	
善善 善	
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。	
-// //	

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

			ı			ı	I		
					4d-IV-3 執行提				
					升體適能的身體				
					活動。				
八	第二篇人際好關係	1	1.	完整分析有利於人	2a-IV-3 深切體	Fa-IV-3 有利	1.	觀察:是否認	【品德教
	第1章拉近彼此距離			際關係的特質,覺	會健康行動的自	人際關係的因		真聆聽。	育】
				察自己的人際表	覺利益與障礙。	素分析與溝通	2.	發表:是否能	品 J1 溝通合
				現。	1b-IV-3 因應生	技巧。		踴躍發表自己	作與和諧人際
			2.	熟悉並運用溝通技	活情境的健康需			的想法。	關係。
				巧增進人際關係。	求,尋求解決的		3.	發表:是否能	
			3.	願意成為反霸凌的	健康技能和生活			認真參與討	
				行動者。	技能。			論。	
					3b-IV-2 熟悉各		4.	實作:是否能	
					種人際溝通互動			確實完成課本	
					技能。			上的勾選與填	
								答。	
							5.	實作:是否能	
								確實完成課本	
								上的衝突處理	
								關鍵問題。	
八	打造健康規律新生活—體	2	1.	透過體適能相關知	1c-IV-1 了解各	Ab-IV-1 體適	1.	课堂觀察	【生涯規劃教
	適能計畫擬定與執行			識與技能原理,評		能促進策略與			育】
				估自我身體能力,	和規則。	活動方法。	3. ‡	技能實作	涯 J13 培養生
				反思並結合個人生	1d-IV-1 了解各	Ab-IV-2 體適	4.	認知評量	涯規劃及執行
				活,擬定屬於自己	項運動技能原	能運動處方基	5. 3	運動行為計畫實	的能力。
				的體適能計畫,並	理。	礎設計原則。	踐	表	
				且在日常生活中規	· ·	Bc-IV-2 終身	6. 4	學習活動單	
				律的執行。	信樂觀、勇於挑	運動計畫的擬			
			2.	能正確做到深蹲、		定原則。			
				平板撐、俄羅斯式					
				扭轉、上犬式及嬰					
				兒式等動作,手腳	體控制能力,發				

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

				並用以提升全身性	展專項運動技				
				之肌力、柔軟度與	· · ·				
				協調性之體適能。	3d-IV-3 應用思				
			3.	能具備堅持不放	_ · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·				
				棄、守紀律之運動					
				精神。	問題。				
			4.	能相互尊重,以民	4c-IV-2 分析並				
				主方式和諧溝通,	評估個人的體適				
				並相互協助指導,	能與運動技能,				
				發揮個人差異化的	修正個人的運動				
				團隊合作學習精	計畫。				
				神。	4c-IV-3 規劃提				
			5.	能欣賞並實踐運動	升體適能與運動				
				中力與美的展現,	技能的運動計				
				培養自信樂觀、勇	畫。				
				於挑戰的學習態	4d-IV-2 執行個				
				度。	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。				
九	第二篇人際好關係	1	1.	完整分析有利於人	2a-IV-3 深切體	Fa-IV-3 有利	1.	觀察:是否認	【人權教
	第1章拉近彼此距離			際關係的特質,覺	會健康行動的自	人際關係的因		真聆聽。	育】
				察自己的人際表	覺利益與障礙。	素分析與溝通	2.	實作:確實完	人 J6 正視社
				現。	1b-IV-3 因應生	技巧。		成溝通技巧的	會中的各種歧
			2.	熟悉並運用溝通技	活情境的健康需			練習。	視,並採取行
				巧增進人際關係。	求,尋求解決的				動來關懷與保
			3.	願意成為反霸凌的					護弱勢。
				行動者。	技能。				人 J8 了解人
				11 -71 - 1	1270				身自由權,並
									7日田催 业

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

00 工队场手目	环怪(调登/訂重(利环網収)	<b></b>					
				3b-IV-2 熟悉各			具有自我保護
				種人際溝通互動			的知能。
				技能。			【安全教
							育】
							安 J7 了解霸
							凌防制的精
							神。
九	第五篇動如脫兔	2	1. 了解快攻動作技術	1c-IV-1 了解各	Ha-IV-1 網/	1. 提問:是否能	【生涯規劃
	第3章排球~初級進攻戰		分析。	項運動基礎原理	牆性球類運動	說出各種舉球	教育】
	術		2. 認識團隊進攻戰術	和規則。	動作組合及團	戰術號碼的差	涯 J3 覺察自
			概念。	1d-IV-1 了解各	隊戰術。	異性。	己的能力與興
			3. 學會平行攻擊戰術	項運動技能原		2. 觀察:是否認	趣。
			基本技巧。	理。		真參與討論初	
			4. 能與同學溝通、討	1d-IV-3 應用運		級進攻戰術,	
			論,培養默契、合	動比賽的各項策		需要運用哪些	
			作完成平行攻擊戰	略。		已學會的技	
			術。	2c-IV-2 表現利		巧。	
				他合群的態度,		3. 實作:能寫出	
				與他人理性溝通		常見的進攻戰	
				與和諧互動。		術暗號。	
						4. 觀察:是否認	
						真參與扣快球	
						練習。	
						5. 實作:能加速	
						起跳,完成快	
						速揮臂擊球練	
						羽。	

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

				1		_	and the second second	I
						6.	發表:能正確	
							的說出扣快球	
							動作要領。	
+	第二篇人際好關係	1	1. 完整分析有利於人	2a-IV-3 深切體	Fa-IV-3 有利	1.	觀察:是否認	【人權教
	第1章拉近彼此距離		際關係的特質,覺	會健康行動的自	人際關係的因		真聆聽。	育】
			察自己的人際表	覺利益與障礙。	素分析與溝通	2.	實作:確實完	人 J6 正視社
			現。	1b-IV-3 因應生	技巧。		成溝通技巧的	會中的各種歧
			2. 熟悉並運用溝通技	活情境的健康需			練習。	視,並採取行
			巧增進人際關係。	求,尋求解決的				動來關懷與保
			3. 願意成為反霸凌的	健康技能和生活				護弱勢。
			行動者。	技能。				人 J8 了解人
				3b-IV-2 熟悉各				身自由權,並
				種人際溝通互動				具有自我保護
				技能。				的知能。
								【安全教
								育】
								安 J7 了解霸
								凌防制的精
								神。
+	第五篇動如脫兔	2	1. 了解快攻動作技術	1c-IV-1 了解各	Ha-IV-1 網/	1.	觀察:是否認	【生涯規劃
	第3章排球~初級進攻戰		分析。	項運動基礎原理	牆性球類運動		真參與各種快	教育】
	術		2. 認識團隊進攻戰術	和規則。1d-IV-	動作組合及團		攻攻擊型態的	涯 J3 覺察自
			概念。	1 了解各項運動	隊戰術。		討論。	己的能力與興
			3. 學會平行攻擊戰術	技能原理。		2.	發表:能正確	趣。
			基本技巧。	1d-IV-3 應用運			的說出各種快	
			4. 能與同學溝通、討	動比賽的各項策			攻的差異性。	
			論,培養默契、合	略。		3.	實作:能做出	
			作完成平行攻擊戰	2c-IV-2 表現利			A式快攻的扣	
			術。	他合群的態度,			球動作。	

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

1								
				與他人理性溝通		4.	發表:能說出	
				與和諧互動。			平行攻擊的特	
							色。	
						5.	觀察:是否認	
							真參與比賽演	
							練。	
						6.	實作:能做出	
							平行攻擊的技	
							巧。	
+-	第二篇人際好關係	1	1. 完整分析家人衝突	2a-IV-3 深切體	Fa-IV-2 家庭	1.	觀察:是否能	【品德教
	第2章和諧的家人關係		的原因及類型。	會健康行動的自	衝突的協與問		認真聆聽。	育】
			2. 嘗試用有效的方法	覺利益與障礙。	題解決技巧。	2.	分享: 踴躍發	品 J1 溝通合
			處理衝突,練習與	1b-IV-3 因應生			表自己的想	作與和諧人際
			家人溝通的合適方	活情境的健康需			法。	關係。
			法。	求,尋求解決的				【家庭教
			3. 熟悉處理衝突的步	健康技能和生活				育】
			驟與原則並能有效	技能。				家 J5 了解與
			的解決衝 突。	3b-IV-2 熟悉各				家人溝通互動
				種人際溝通互動				及相互支持的
				技能。				適切方式。
+-	第五篇動如脫兔	2	1. 認識盯人防守概	1c-IV-1 了解各	Hb-IV-1 陣地	1.	提問:同學們	【生涯規劃
	第4章足球~防守		念。	項運動基礎原理	攻守性球類運		是否能說出盯	教育】
			2. 學會小組防守戰術	和規則 1d-IV-1	動動作組合及		人與區域防守	涯 J3 覺察自
			基本技巧。	了解各項運動技	團隊戰術。		的差異性。	己的能力與興
			3. 能與同學合作完成	能原理。		2.	觀察:是否認	趣。
			團隊防守戰術。	1d-IV-3 應用運			真參與鬼抓人	
				動比賽的各項策			遊戲活動。	
				略。				

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

					2c-IV-2 表現利		3.	實作:能做出	
					他合群的態度,			個人盯防的防	
					與他人理性溝通			守動作。	
					與和諧互動。		4.	觀察:是否認	
					3d-IV-1 運用運			真參與小組防	
					動技術的學習策			守活動演練。	
					略。		5.	實作:能做出	
					3d-IV-2 運用運			壓迫及補位的	
					動比賽中的各種			小組防守陣	
					策略。			形。	
					3d-IV-3 應用思		6.	發表:能正確	
					考與分析能力,			說出壓迫、補	
					解決運動情境的			位、平衡的團	
					問題。			隊防守技巧和	
					4d-IV-1 發展適			概念。	
					合個人之專項運				
					動技能。				
十二	第二篇人際好關係	1	1.	完整分析家人衝突	2a-IV-3 深切體	Fa-IV-2 家庭	1.	觀察:能熱烈	【品德教
	第2章和諧的家人關係			的原因及類型。	會健康行動的自	衝突的協與問		參與討論。	育】
			2.	嘗試用有效的方法	覺利益與障礙。	題解決技巧。	2.	分享:踴躍發	品 J1 溝通合
				處理衝突,練習與	1b-IV-3 因應生			表自己的想	作與和諧人際
				家人溝通的合適方	活情境的健康需			法。	關係。
				法。	求,尋求解決的				【家庭教
			3.	熟悉處理衝突的步	健康技能和生活				育】
				驟與原則並能有效	技能。				家 J5 了解與
				的解決衝 突。	3b-IV-2 熟悉各				家人溝通互動
					種人際溝通互動				及相互支持的
					技能。				適切方式。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

十二	第五篇動如脫兔	2	1.	學會單邊斷球觀念	1c-IV-1 了解各	Hb-IV-1 陣地	1.	觀察:是否認	【生涯規劃
'	第4章足球~防守	-	••	和策略。	項運動基礎原理	攻守性球類運		真參與2對2	教育】
	N. 1 4 /C:40 1/2 1		2	運用單邊斷球技		動動作組合及		單邊斷球防守	涯 J3 覺察自
			٠.	巧,做出成功的防				練習。	己的能力與興
				守戰。	項運動技能原	因作权网	2	實作:能與隊	趣。
			2	了解盯人防守與區	•		۵.	友合力完成單	~c
			υ.	域防守的技巧及概				邊斷球防守戰	
								透断球的寸製	
			1	念。	動比賽的各項策		າ	•	
			4.	學會運用團隊防守			ა.	發表:能正確	
			_	觀念及戰術。	2c-IV-2 表現利			的說出單邊斷	
			5.	學會各項團隊防守	·			球觀念和動作	
				觀念與技巧。	與他人理性溝通			要領。	
			6.	能在比賽中做出團			4.	發表:能說出	
				隊防守陣形的變				各項團隊防守	
				換。	動技術的學習策			觀念和技巧。	
					略。		5.	實作:在演練	
					3d-IV-2 運用運			中能做出團隊	
					動比賽中的各種			防守陣形的變	
					策略。			换。	
					3d-IV-3 應用思		6.	觀察:是否認	
					考與分析能力,			真參與各項團	
					解決運動情境的			隊防守演練。	
					問題。		7.	發表:能說出	
					4d-IV-1 發展適			盯人防守與區	
					合個人之專項運			域防守的優、	
					動技能。			缺點。	
					-74 12 NG		8	觀察:是否認	
							0.	真參與比賽演	
								練。	
								<b>然</b> 。	

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

						1		
						9.	實作:能做團	
							隊防守的觀念	
							及技巧。	
十三	第二篇人際好關係	1	1. 完整分析家人衝突	2a-IV-3 深切體	Fa-IV-2 家庭	1.	觀察:能熱烈	【品德教
	第2章和諧的家人關係		的原因及類型。	會健康行動的自	衝突的協與問		參與討論。	育】
	(第二次段考)		2. 嘗試用有效的方法	覺利益與障礙。	題解決技巧。	2.	分享:踴躍發	品 J1 溝通合
			處理衝突,練習與	1b-IV-3 因應生			表自己的想	作與和諧人際
			家人溝通的合適方	活情境的健康需			法。	關係。
			法。	求,尋求解決的				【家庭教
			3. 熟悉處理衝突的步	健康技能和生活				育】
			驟與原則並能有效	技能。				家 J5 了解與
			的解決衝 突。	3b-IV-2 熟悉各				家人溝通互動
				種人際溝通互動				及相互支持的
				技能。				適切方式。
十三	第五篇動如脫兔	2	1. 認識盯人防守概	1c-IV-1 了解各	Hb-IV-1 陣地	1.	觀察:是否認	【生涯規劃
	第4章足球~防守		念。	項運動基礎原理	攻守性球類運		真參與2對2	教育】
	(第二次段考)		2. 學會小組防守戰術	和規則。	動動作組合及		單邊斷球防守	涯 J3 覺察自
			基本技巧。	1d-IV-1 了解各	團隊戰術。		練習。	己的能力與興
			3. 能與同學合作完成	項運動技能原		2.	實作:能與隊	趣。
			團隊防守戰術。	理。			友合力完成單	
				1d-IV-3 應用運			邊斷球防守戰	
				動比賽的各項策			術。	
				略。		3.	發表:能正確	
				2c-IV-2 表現利			的說出單邊斷	
				他合群的態度,			球觀念和動作	
				與他人理性溝通			要領。	
				與和諧互動。		4.	發表:能說出	
							各項團隊防守	
							觀念和技巧。	

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

T									
					3d-IV-1 運用運		5.	實作:在演練	
					動技術的學習策			中能做出團隊	
					略。			防守陣形的變	
					3d-IV-2 運用運			换。	
					動比賽中的各種		6.	觀察:是否認	
					策略。			真參與各項團	
					3d-IV-3 應用思			隊防守演練。	
					考與分析能力,		7.	發表:能說出	
					解決運動情境的			盯人防守與區	
					問題。			域防守的優、	
					4d-IV-1 發展適			缺點。	
					合個人之專項運		8.	觀察:是否認	
					動技能。			真參與比賽演	
								練。	
							9.	實作:能做團	
								隊防守的觀念	
								及技巧。	
十四	第三篇環境安全總動員	1	1.	能有效評估家中所	1a-IV-3 評估內	Bb-IV-1 居	1.	觀察:能否認	【安全教
	第1章居家安全體檢			潛藏的危險因子。	在與外在的行為	家、學校、社		真聆聽。	育】
			2.	探討影響居家安全	對健康造成的衝	區環境潛在危	2.	實作:能說出	安Jl 理解安
				的因素,有效解決	擊與風險。	機的評估方		影響居家安全	全教育的意
				居家安全問題。	3a-IV-1 精熟地	法。 Bb-IV-2		的因素及解決	義。
			3.	掌握火場逃生的基	操作健康技能。	居家、學校及		之道。	安 J2 判斷常
				本要領,與家人演	3b-IV-4 因應不	社區安全的防			見的事故傷
				練逃生路 線。	同的生活情境,	護守則與相關			害。
					善用各種生活技	法令。			安 J3 了解日
					能,解決健康問				常生活容易發
					題。				生事故的原
									因。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

	百昧怪(調整)計量(利誅網版)		1				ウ T.4 1回ユ! つ
							安 J4 探討日
							常生活發生事
							故的影響因
							素。
十四	第六篇我愛運動	2	1. 了解詠春拳發展歷	2d-IV-1 了解運	Bd-IV-1 武術	1. 問答:學生能	【人權教
	第3章武術~詠春拳		史。	動在美學上的特	套路動作與攻	與教師間互	育】
			2. 學會詠春拳基本動	質與表現方式。	防演練應用。	動,回答問題	人 J4 了解平
			作與套路。	3c-IV-1 表現局	Bd-IV-2 技擊	並再深入提	等、正義的原
			3. 操作實際的攻防演	部或全身性的身	綜合動作與攻	問。	則,並在生活
			練。	體控制能力,發	防演練應用。	2. 說明:學生能	中實踐。
			4. 掌握基本技巧,應	展專項運動技		夠瞭解詠春拳	人 J8 了解人
			用在防身術上。	能。		的起源、詠春	身自由權,並
						拳的基本套路	具有自我保護
						以及理解詠春	的知能。
						拳在眾多中國	
						武術中的獨特	
						性。	
						3. 說明:學生能	
						清楚了解詠春	
						拳手型的各種	
						手型。	
						示範出詠春拳	
						的基本站馬	
						步、攤手、衝	
						拳、綁手、耕	
						手。	
1						1	

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

- 一 一 一 一 一 一 一								
						5.	觀察:學生能	
							否將動作做到	
							確實到位。	
						6.	觀察:請同學	
							們仔細觀察彼	
							此的動作,藉	
							由觀察中求得	
							進步。	
						7.	實作:學生能	
							示範出詠春拳	
							的攤手、衝	
							拳、耕手等動	
							作的組合應	
							用。	
十五	第三篇環境安全總動員	1	1. 能有效評估家中所	1a-IV-3 評估內	Bb-IV-1 居	1.	觀察:能否認	【安全教
	第1章居家安全體檢		潛藏的危險因子。	在與外在的行為	家、學校、社		真聆聽。	育】
			2. 探討影響居家安全	對健康造成的衝	區環境潛在危			安 J1 理解安
			的因素,有效解決	擊與風險。	機的評估方		影響居家安全	全教育的意
			居家安全問題。	3a-IV-1 精熟地	法。 Bb-IV-2		的因素及解決	義。
			3. 掌握火場逃生的基	操作健康技能。	居家、學校及		之道。	安 J2 判斷常
			本要領,與家人演	3b-IV-4 因應不	社區安全的防			見的事故傷
			練逃生路 線。	同的生活情境,	護守則與相關			害。
				善用各種生活技	法令。			安 J3 了解日
				能,解決健康問				常生活容易發
				題。				生事故的原
								因。
								安 J4 探討日
								常生活發生事

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

								故的影響因素。
十五	第六篇我愛運動	2	1. 了解詠春拳發展歷	2d-IV-1 了解運	Bd-IV-1 武術	1.	説明:學生能	【人權教
	第3章武術~詠春拳		史。	動在美學上的特	套路動作與攻		夠清楚說出攤	育】
			2. 學會詠春拳基本動	質與表現方式。	防演練應用。		手的內門動作	人 J4 了解平
			作與套路。	3c-IV-1 表現局	Bd-IV-2 技撃		配合殺頸手並	等、正義的原
			3. 操作實際的攻防演	部或全身性的身	綜合動作與攻		接續肘關節制	則,並在生活
			練。	體控制能力,發	防演練應用。		伏的動作設計	中實踐。
			4. 掌握基本技巧,應	展專項運動技			用意。	人 J8 了解人
			用在防身術上。	能。		2.	實作:能夠做	身自由權,並
							出攤手、殺頸	具有自我保護
							手加上肘關節	的知能。
							制伏的連續整	
							合動作。	
						3.	觀察:觀察自	
							身動作,並比	
							較與別人動作	
							之差異。	
十六	第三篇環境安全總動員	1	1. 體認地震對人類帶	1a-IV-3 評估內	Bb-IV-1 居	1.	觀察:能否認	【安全教
	第2章防震安全準備好		來的災害。	在與外在的行為	家、學校、社		真聆聽。	育】
			2. 熟悉地震逃生技巧	對健康造成的衝	區環境潛在危	2.	發表:是否能	安 J1 理解安
			並加以演練。	擊與風險。	機的評估方		說出地震對生	全教育的意
				3b-IV-4 因應不	法。 Ba-IV-2		命財產的影	義。
				同的生活情境,	居家、學校及		鄉。	安 J2 判斷常
				善用各種生活技	社區安全的防	3.	發表:是否能	見的事故傷
				能,解決健康問	護守則與相關		說出逃生技	害。
				題。	法令。		巧。	安 J3 了解日
								常生活容易發

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

				1	ı			
								生事故的原
								因。
								安 J4 探討日
								常生活發生事
								故的影響因
								素。
								安 J8 演練校
								園災害預防的
								課題。
十六	第六篇我愛運動	2	1. 了解詠春拳發展歷	2d-IV-1 了解運	Bd-IV-1 武術	1.	說明:學生能	【人權教
	第3章武術~詠春拳		史。	動在美學上的特	套路動作與攻		夠清楚說出攤	育】
			2. 學會詠春拳基本動	質與表現方式。	防演練應用。		手的內門動作	人 J4 了解平
			作與套路。	3c-IV-1 表現局	Bd-IV-2 技擊		配合殺頸手並	等、正義的原
			3. 操作實際的攻防演	部或全身性的身	綜合動作與攻		接續肘關節制	則,並在生活
			練。	體控制能力,發	防演練應用。		伏的動作設計	中實踐。
			4. 掌握基本技巧,應	展專項運動技			用意。	人 J8 了解人
			用在防身術上。	能。		2.	實作:能夠做	身自由權,並
							出攤手、殺頸	具有自我保護
							手加上肘關節	的知能。
							制伏的連續整	
							合動作。	
						3.	觀察:觀察自	
							身動作,並比	
							較與別人動作	
							之差異。	
++	第三篇環境安全總動員	1	1. 能夠察覺道路交通	1a-IV-3 評估內	Ba -IV-1 居	1.	觀察:能認真	【安全教
	第3章交通安全知與行		環境的潛藏危機。	在與外在的行為	家、學校、社		<b></b>	育】
				對健康造成 的	區環境潛在危	2.	發表:能說出	
				衝擊與風險。			影響交通安全	
		<u> </u>		1				

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

			2.	願意遵守行人、	3a-IV-1 精熟地	機的評估方		的因素及解決	安J1 理解安
				騎、乘車的交通安	操作健康技能。	法。		之道。	全教育的意
				全。	3b-IV-4 因應不	Ba -IV-2 居			義。
			3.	提升自我交通安全	同的生活情境,	家、學校及社			安 J2 判斷常
				素養。	善用各種生活技	區安全的防護			見的事故傷
					能,解決健康問	守則與相關法			害。
					題。	令。			安 J3 了解日
									常生活容易發
									生事故的原
									因。
									安 J4 探討日
									常生活發生事
									故的影響因
									素。
十七	第六篇我愛運動	2	1.	了解扯鈴的技能原	1c-IV-1 了解各	Ic-IV-1 民俗	1.	問答:能說出	【多元文化
	第2章民俗體育~扯鈴			理。	項運動基礎原理	運動進階與綜		扯鈴運動的相	教育】
			2.	能做出扯鈴的基本	和規則。	合動作。		關概念與文化	多 J2 關懷我
				與綜合技術。	1c-IV-2 評估運			意涵。	族文化遺產的
			3.	能展演出扯鈴組合	動風險,維護安		2.	實作:能正確	傳承與興革。
				動作。	全的運動情境。			表現扯鈴運鈴	
					1d-IV-1 了解各			技能,展現身	
					項運動技能原			體的協調和控	
					理。			制能力。	
					2d-IV-1 了解運		3.	實作:能和同	
					動在美學上的特			儕相互觀摩及	
					質與表現方式。			正向學習。	
					3c-IV-1 表現局		4.	說明:學生能	
					部或全身性的身			清楚了解繞腿	
					體控制能力,發				

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

				展專項運動技			分段化的基本	
				能。			動作要領。	
				4d-IV-1 發展適		5.	5. 實作: 學生	
				合個人之專項運			能做出繞腿分	
				動技能。			段化的各項動	
							作。	
						6.	觀察:學生能	
							因達成分段化	
							的目標而積極	
							學習,樂在參	
							與。	
十八	第三篇環境安全總動員	1	1. 願意主動關心社區	1a-IV-4 理解促	Ba-IV-4 社區	1.	觀察:能認真	【安全教
	第4章社區安全行動家		安全。	進健康生活的策	環境安全行動		<b>聆聽</b> 。	育】
	(6/9 畢業典禮)		2. 能夠辨識社區環境	略與資源規範。	計畫的擬 定。	2.	發表:能說出	安 J1 理解安
			的潛藏危機。	3b-IV-4 因應不			影響社區安全	全教育的意
			3. 有效運用各項資源	同的生活情境,			的因素及解決	義。
			或策略化解社區危	善用各種生活技			之道。	安 J2 判斷常
			機。	能,解決健康問				見的事故傷
			4. 能夠擬定環境安全	題。				害。
			行動計畫並加以執					安 J3 了解日
			行。					常生活容易發
								生事故的原
								因。
								安 J4 探討日
								常生活發生事
								故的影響因
								素。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

十八	第六篇我愛運動	2	1.	了解扯鈴的技能原	1c-IV-1 了解各	Ic-IV-1 民俗	1.	說明:學生能	【多元文化
	第2章民俗體育~扯鈴			理。	項運動基礎原理	運動進階與綜		清楚了解大輪	教育】
	(6/9 畢業典禮)		2.	能做出扯鈴的基本	和規則。1c-IV-	合動作。		迴分段化的基	多 J2 關懷我
				與綜合技術。	2 評估運動風			本動作要領。	族文化遺產的
			3.	能展演出扯鈴組合	險,維護安全的		2.	實作:學生能	傳承與興革。
				動作。	運動情境。			做出大輪迴分	
					1d-IV-1 了解各			段化的各項動	
					項運動技能原			作。	
					理。		3.	說明:學生能	
					2d-IV-1 了解運			清楚了解連貫	
					動在美學上的特			動作的連接要	
					質與表現方式。			領。	
					3c-IV-1 表現局		4.	實作:學生能	
					部或全身性的身			做出連貫動作	
					體控制能力,發			的組合動作。	
					展專項運動技		5.	觀察:學生能	
					能。			因達成目標而	
					4d-IV-1 發展適			積極學習,樂	
					合個人之專項運			在參與。	
					動技能。		6.	說明學生能清	
								楚了解連貫動	
								作的連接要	
								領。	
							7.	實作:學生能	
								給予同儕建	
								議,並透過分	
								享能與他人良	
								性溝通。	

<sup>◎</sup>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。

<sup>◎「</sup>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。

#### C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

- ◎「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。