

臺南市立北區文賢國民中學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)

教材版本	南一版	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	1.能夠瞭解何謂健康體型。對於媒體中的體態相關訊息能有批判性思考的能力。 2.能夠藉由各項數據檢驗自己的體型是否符合健康標準，體型不良對健康造成的影響。 3.了如何達到健康體型。能訂定出自己的健康體管理計畫。 4.了解提升人際關係的策略，習運用「我」訊息表達情緒。認識衝突解決的原則，用不同方法處理人際問題。 5.了解家庭的不同功能，識促進家庭關係的方法。了解發生衝突的解決方法，識家庭暴力及處理方式。 6.了解網路與一般交友的差異及全注意事項。認識網友見面的安全守則及我保護的重要性。 7.評估與思考壓力帶來的健康問題。善用紓壓及抗壓能力，以解決與預防生活中健康問題。 8.評估與思考情緒的影響與相關問題。認識與善用情緒調適技能，持續地執行情緒調適、促進心理健康的方法。 9.運用自我調適技能以預防自我傷害與促進心理健康。提升堅守珍愛生命的態度與價值觀。 10.認識休閒活動的意涵與方法。學習運用相關資訊擬定自我的休閒計畫以促進身心健康。 11.認識飛盤運動的起源，守場上安全規則及遊戲規則。透過練習體會如何運用順暢的動力鍊來進行傳接盤。 12.認識啦啦隊運動的趨勢。能斷動作的正確與否。能將課程的組合熟記並且跳得順暢，培養欣賞動作美感的能力。 13.能了解嘻哈文化發展與起源。能經由操作體驗來了解嘻哈動作之要領。 14.能了解並做到扯鈴的基本技巧與變化動作的要領。能做到扯鈴進階技巧，並能與他人組合搭配扯鈴技術。 15.明白跳繩對身體發展的重要性。知道跳繩的技巧，做到單、雙人基本跳躍與基本跳繩變化。 16.認識拔河個人基本握繩法。明白拔河比賽如何進行。學習個人進攻與防守技巧及團隊技術。 17.了解並執行不同時機所使用的防守動作、步伐，並認識防守角色的位置分布及任務，能根據比賽情況即時切換角色與站位。了解進攻多打少的走位及戰術並於比賽中實際運用。 18.能透過練習了解如何運用更順暢的動力鍊來進行棒球傳接球，基本的守備動作及守備後傳球之動作。 19.認識足球最常運用到的基本技巧、最快突破對方的方式、傳球技巧的運用、傳球品質的好壞，並學習判斷最適合接應傳球的位置。						
該學習階段 領域核心素養	健體-J-A1具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-A3具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-B1具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-B2具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 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-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。						
課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		評量方式 (表現任務)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
第一週 08/31-09/06	單元一 體型由我塑 第1章 體型覺醒	1	1.能夠瞭解何謂健康體型。 2.對於媒體中的體態相關訊息能有批判性思考的能力。	1a-IV-2分析個人與群體健康的影響因素。	Ea-IV-4正向的身體意象與體重控制計畫。	態度檢核 上課參與 小組討論	【性別平等】 性J7解析各種媒體所傳遞的性別

C5-1領域學習課程(調整)計畫

				2a-IV-2自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-3熟悉大部份的決策與批判技能。	Eb-IV-1媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。		迷思、偏見與歧視。
第一週 08/31-09/06	單元四 逆風飛翔 第1章 飛盤 盤旋之際	2	1.認識飛盤運動的起源。 2.能遵守場上安全規則及遊戲規則。 3.能透過練習體會如何運用順暢的動力鍊來進行傳接盤。 4.能了解及做出基本的正、反手飛盤投擲動作、接盤後傳盤之動作。 5.能發現傳盤路線偏移並加以修正。 6.相互合作的班級氣氛。	1c-IV-2評估運動風險,維護安全的運動情境。 1d-IV-1了解各項運動技能原理。 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。 4d-IV-2執行個人運動計畫,實際參與身體活動。	Cd-IV-1戶外休閒運動綜合應用。	上課參與實務操作分組競賽技能測驗	【品德教育】 品J1溝通合作與和諧人際關係。
第二週 09/07~09/13	單元一 體型由我塑 第1章 體型覺醒	1	1.能夠瞭解何謂健康體型。 2.對於媒體中的體態相關訊息能有批判性思考的能力。	1a-IV-2分析個人與群體健康的影響因素。 2a-IV-2自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-3熟悉大部份的決策與批判技能。	Ea-IV-4正向的身體意象與體重控制計畫。 Eb-IV-1媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。	態度檢核 上課參與小組討論	【性別平等】 性J7解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。
第二週 09/07~09/13	單元四 逆風飛翔 第1章 飛盤 盤旋之際	2	1.認識飛盤運動的起源。 2.能遵守場上安全規則及遊戲規則。 3.能透過練習體會如何運用順暢的動力鍊來進行傳接盤。 4.能了解及做出基本的正、反手飛盤投擲動作、接盤後傳盤之動作。 5.能發現傳盤路線偏移並加以修正。 6.相互合作的班級氣氛。	1c-IV-2評估運動風險,維護安全的運動情境。 1d-IV-1了解各項運動技能原理。 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	Cd-IV-1戶外休閒運動綜合應用。	實作評量 上課參與觀察記錄技能測驗	【品德教育】 品J1溝通合作與和諧人際關係。

C5-1領域學習課程(調整)計畫

				能力,發展專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫,實際參與身體活動。			
第三週 09/14~09/20	單元一 體型由我塑 第2章 體型方程式	1	1.能夠藉由各項數據檢驗自己的體型是否符合健康標準。 2.了解體型不良對健康造成的影響。	1a-IV-3評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2b-IV-2樂於實踐健康促進的生活型態。	Aa-IV-1生長發育的自我評估與因應策略。 Fb-IV-3保護性的健康行為。	上課參與 課堂問答 小組討論	【人權教育】 人J6正視社會中的各種歧視,並採取行動來關懷與保護弱勢。
第三週 09/14~09/20	單元五 舞林高手 第1章 啦啦隊 魅力四射	2	1.認識啦啦隊運動的趨勢。 2.能將課程的組合熟記並且與夥伴相互指導。 3.能跟隨不同節奏速度,跳出流暢舞蹈。 4.能從不同面向觀察並欣賞啦啦舞。 5.培養合作的團隊氣氛。	1c-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1了解各項運動技能原理。 2c-IV-3表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-2展現運動欣賞的技巧,體驗生活的美感。 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-2執行個人運動計畫,實際參與身體活動。	Ib-IV-1自由創作舞蹈。 Ce-IV-1其他休閒運動綜合應用。	上課參與 觀察記錄 態度檢核	【品德教育】 品J1溝通合作與和諧人際關係。 品J2重視群體規範與榮譽。
第四週 09/21~09/27	單元一 體型由我塑 第2章 體型方程式	1	1.能夠藉由各項數據檢驗自己的體型是否符合健康標準。 2.了解體型不良對健康造成的影響。	1a-IV-3評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2b-IV-2樂於實踐健康促進的生活型態。	Aa-IV-1生長發育的自我評估與因應策略。 Fb-IV-3保護性的健康行為。	上課參與 課堂問答 小組討論	【人權教育】 人J6正視社會中的各種歧視,並採取行動來關懷與保護弱勢。
第四週 09/21~09/27	單元五 舞林高手 第1章 啦啦隊 魅力四射	2	1.認識啦啦隊運動的趨勢。 2.能將課程的組合熟記並且與夥伴相互指導。 3.能跟隨不同節奏速度,跳出流暢舞蹈。 4.能從不同面向觀察並欣賞啦啦舞。 5.培養合作的團隊氣氛。	1c-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1了解各項運動技能原理。 2c-IV-3表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-2展現運動欣賞的技巧,體驗生活的美感。 3c-IV-2發展動作創作和展演的技巧,展	Ib-IV-1自由創作舞蹈。 Ce-IV-1其他休閒運動綜合應用。	上課參與 技能測驗 態度檢核	【品德教育】 品J1溝通合作與和諧人際關係。 品J2重視群體規範與榮譽。

C5-1領域學習課程(調整)計畫

				現個人運動潛能。 4d-IV-2執行個人運動計畫, 實際參與身體活動。			
第五週 09/28~10/04	單元一 體型由我塑 第3章 健康我最「型」	1	1.了解如何達到健康體型。 2.能訂定出自己的健康體管理計畫。	1b-IV-4提出健康自主管理的行動策略。 2b-IV-3充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 4a-IV-1運用適切的健康資訊、產品與服務, 擬定健康行動策略。	Ea-IV-4正向的身體意象與體重控制計畫。	上課參與 態度檢核 紙筆測驗	
第五週 09/28~10/04	單元五 舞林高手 第2章 街舞 舞領風潮	2	1.能了解嘻哈文化發展與起源。 2.能遵守課堂上安全規則及遊戲規則。 3.能經由操作體驗來了解嘻哈動作之要領。 4.了解如何利用身體部位力量來幫助練習嘻哈舞蹈動作。 5.能配合音樂精準的呈現一系列的嘻哈動作組合。 6.能比較出較標準有美感的動作。 7.能培養人際關係及與團隊合作精神。	1d-IV-1了解各項運動技能原理。 2c-IV-3表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-2展現運動欣賞的技巧, 體驗生活的美感。 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。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。	1b-IV-1自由創作舞蹈。	上課參與 平時觀察 態度檢核	【品德教育】 品J1溝通合作與和諧人際關係。
第六週 10/05~10/11	單元一 體型由我塑 第3章 健康我最「型」	1	1.了解如何達到健康體型。 2.能訂定出自己的健康體管理計畫。	1b-IV-4提出健康自主管理的行動策略。 2b-IV-3充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 4a-IV-1運用適切的健康資訊、產品與服務, 擬定健康行動策略。	Ea-IV-4正向的身體意象與體重控制計畫。	上課參與 態度檢核 紙筆測驗	
第六週 10/05~10/11	單元五 舞林高手 第2章 街舞 舞領風潮	2	1.能了解嘻哈文化發展與起源。 2.能遵守課堂上安全規則及遊戲規則。 3.能經由操作體驗來了解嘻	1d-IV-1了解各項運動技能原理。 2c-IV-3表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。	1b-IV-1自由創作舞蹈。	上課參與 平時觀察 態度檢核	【品德教育】 品J1溝通合作與和諧人際關係。

C5-1領域學習課程(調整)計畫

			哈動作之要領。 4.了解如何利用身體部位力量來幫助練習嘻哈舞蹈動作。 5.能配合音樂精準的呈現一系列的嘻哈動作組合。 6.能比較出較標準有美感的動作。 7.能培養人際關係及與團隊合作精神。	2d-IV-2展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。			
第七週 10/12~10/18	單元二 人際新觀點 第1章 青春情誼	1	1.了解提升人際關係的策略。 2.學習運用「我」訊息表達情緒。 3.認識衝突解決的原則。 4.運用不同方法處理人際問題。	1b-IV-3因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 3b-IV-2熟悉各種人際溝通互動技能。 3b-IV-4因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。	Fa-IV-3有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	上課參與小組討論 態度檢核	【性別平等】 性J11去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。 【品德教育】 品J8理性溝通與問題解決。
第七週 10/12~10/18	單元六 民俗運動 第1章 扯鈴 螞蟻上樹	2	1.能了解並做到扯鈴的基本技巧與變化動作的要領。 2.能做到扯鈴進階技巧，並針對困難點加以改善。 3.能與他人組合搭配扯鈴技術，感受團隊合作的意義。 4.能安排扯鈴自我練習計畫，並加以執行從中獲取進步。	1d-IV-1了解各項運動技能原理。 2c-IV-2表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-2發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 4c-IV-1分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4d-IV-2執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	1c-IV-1民俗運動進階與綜合動作。 1c-IV-2民俗運動個人或團隊展演。	上課參與 態度檢核 技能測驗	
第八週 10/19~10/25	單元二 人際新觀點 第1章 青春情誼	1	1.了解提升人際關係的策略。 2.學習運用「我」訊息表達情緒。 3.認識衝突解決的原則。 4.運用不同方法處理人際問題。	1b-IV-3因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 3b-IV-2熟悉各種人際溝通互動技能。 3b-IV-4因應不同的生活情境，善用各種	Fa-IV-3有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	上課參與 小組討論 態度檢核	【性別平等】 性J11去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。 【品德教育】 品J8理性溝通與

C5-1領域學習課程(調整)計畫

				生活技能, 解決健康問題。			問題解決。
第八週 10/19~10/25	單元六 民俗運動 第1章 扯鈴 螞蟻上樹	2	1.能了解並做到扯鈴的基本技巧與變化動作要領。 2.能做到扯鈴進階技巧, 並針對困難點加以改善。 3.能與他人組合搭配扯鈴技術, 感受團隊合作的意義。 4.能安排扯鈴自我練習計畫, 並加以執行從中獲取進步。	1d-IV-1了解各項運動技能原理。 2c-IV-2表現利他合群的態度, 與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-2發展動作創作和展演的技巧, 展現個人運動潛能。 4c-IV-1分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4d-IV-2執行個人運動計畫, 實際參與身體活動。	Ic-IV-1民俗運動進階與綜合動作。 Ic-IV-2民俗運動個人或團隊展演。	上課參與 態度檢核 技能測驗	
第九週 10/26~11/01	單元二 人際新觀點 第2章 我們這一家	1	1.了解家庭的不同功能。 2.認識促進家庭關係的方法。 3.參與增進家庭關係的活動。 4.了解發生衝突的解決方法。 5.認識家庭暴力及處理方式。	1b-IV-3因應生活情境的健康需求, 尋求解決的健康技能和生活技能。 2b-IV-3充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 3b-IV-4因應不同的生活情境, 善用各種生活技能, 解決健康問題。	Fa-IV-2家庭衝突的協調與解決技巧。 Fa-IV-3有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	上課參與 平時觀察 態度檢核 心得分享	【家庭教育】 家J2探討社會與自然環境對個人及家庭的影響。 家J3了解人際交往、親密關係的發展, 以及溝通與衝突處理。 家J5了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 家J10參與家庭與社區的相關活動。 家J11規劃與執行家庭的各種活動(休閒、節慶等)。
第九週 10/26~11/01	單元六 民俗運動 第2章 跳繩 繩力超人	2	1.明白跳繩對身體發展的重要性。 2.能知道跳繩的技巧。 3.能做到單、雙人基本跳躍技巧與基本跳繩變化。 4.能感受團隊多人合作的默契與訣竅。 5.能感受跳繩的樂趣。 6.能克服困難, 完成跳繩自	1d-IV-1了解各項運動技能原理。 2c-IV-2表現利他合群的態度, 與他人理性溝通與和諧互動。 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。	Ic-IV-1民俗運動進階與綜合動作。	上課參與 態度檢核 技能測驗	

C5-1領域學習課程(調整)計畫

			我訓練。	4d-IV-2執行個人運動計畫, 實際參與身體活動。			
第十週 11/02~11/08	單元二 人際新觀點 第2章 我們這一家	1	1.了解家庭的不同功能。 2.認識促進家庭關係的方法。 3.參與增進家庭關係的活動。 4.了解發生衝突的解決方法。 5.認識家庭暴力及處理方式。	1b-IV-3因應生活情境的健康需求, 尋求解決的健康技能和生活技能。 2b-IV-3充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 3b-IV-4因應不同的生活情境, 善用各種生活技能, 解決健康問題。	Fa-IV-2家庭衝突的協調與解決技巧。 Fa-IV-3有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	上課參與 平時觀察 態度檢核 心得分享	【家庭教育】 家J2探討社會與自然環境對個人及家庭的影響。 家J3了解人際交往、親密關係的發展, 以及溝通與衝突處理。 家J5了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 家J10參與家庭與社區的相關活動。 家J11規劃與執行家庭的各種活動(休閒、節慶等)。
第十週 11/02~11/08	單元六 民俗運動 第2章 跳繩 繩力超人	2	1.明白跳繩對身體發展的重要性。 2.能知道跳繩的技巧。 3.能做到單、雙人基本跳躍技巧與基本跳繩變化。 4.能感受團隊多人合作的默契與訣竅。 5.能感受跳繩的樂趣。 6.能克服困難, 完成跳繩自我訓練。	1d-IV-1了解各項運動技能原理。 2c-IV-2表現利他合群的態度, 與他人理性溝通與和諧互動。 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。 4d-IV-2執行個人運動計畫, 實際參與身體活動。	1c-IV-1民俗運動進階與綜合動作。	上課參與 態度檢核 技能測驗	
第十一週 11/09~11/15	單元二 人際新觀點 第3章 雲端停看聽	1	1.了解網路交友與一般交友的差異。 2.了解網路交友的安全注意事項。 3.認識網友見面的安全守則。 4.體認網友見面時自我保護的重要性。	2b-IV-1堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 4a-IV-3持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Db-IV-5身體自主權維護的立場表達與行動, 以及交友約會安全策略。	上課參與 小組討論 心得分享 紙筆測驗	【性別平等】 性J7解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。 【品德教育】 品J5資訊與媒體的公共性與社會責任。
第十一週	單元六 民俗運動	2	1.認識拔河運動個人基本握	1c-IV-2評估運動風	Cb-IV-2各項運動	上課參與	【生涯規劃】

C5-1領域學習課程(調整)計畫

11/09~11/15	第3章 拔河 力拔山河		繩法。 2.明白拔河比賽如何進行。 3.學習個人進攻與防守技巧。 4.能操作拔河運動的各種標準姿勢。 5.培養自己成為能夠彼此信任與相互合作之團隊一份子。 6.在拔河比賽中應用團隊技術。	險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1了解各項運動技能原理。 1d-IV-3應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3d-IV-2運用運動比賽中的各種策略。 4d-IV-3執行提升體適能的身體活動。	設施的安全使用規定。 Ce-IV-1其他休閒運動綜合應用。	態度檢核 技能測驗 分組競賽	涯J13培養生涯規劃及執行的能力。
第十二週 11/16~11/22	單元二 人際新觀點 第3章 雲端停看聽	1	1.了解網路交友與一般交友的差異。 2.了解網路交友的安全注意事項。 3.認識網友見面的安全守則。 4.體認網友見面時自我保護的重要性。	2b-IV-1堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 4a-IV-3持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Db-IV-5身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。	上課參與 小組討論 心得分享 紙筆測驗	【性別平等】 性J7解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。 【品德教育】 品J5資訊與媒體的公共性與社會責任。
第十二週 11/16~11/22	單元六 民俗運動 第3章 拔河 力拔山河	2	1.認識拔河運動個人基本握繩法。 2.明白拔河比賽如何進行。 3.學習個人進攻與防守技巧。 4.能操作拔河運動的各種標準姿勢。 5.培養自己成為能夠彼此信任與相互合作之團隊一份子。 6.在拔河比賽中應用團隊技術。	1c-IV-2評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1了解各項運動技能原理。 1d-IV-3應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3d-IV-2運用運動比賽中的各種策略。 4d-IV-3執行提升體適能的身體活動。	Cb-IV-2各項運動設施的安全使用規定。 Ce-IV-1其他休閒運動綜合應用。	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	【生涯規劃】 涯J13培養生涯規劃及執行的能力。
第十三週 11/23~11/29	單元三 心情點播站 第1章 釋放壓力鍋	1	1.評估與思考壓力帶來的健康問題。 2.認識與善用紓壓及抗壓能力，以解決與預防生活中健康問題。 3.持續地執行調適壓力、促進心理健康的方法。	1a-IV-3評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1b-IV-2認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 2a-IV-2自主思考健康問題所造成的威	Fa-IV-4情緒與壓力因應與調適的方案。 Fa-IV-5心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	上課參與 小組討論 心得分享 紙筆測驗	【生命教育】 生J2探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性

C5-1領域學習課程(調整)計畫

				脅感與嚴重性。 3b-IV-4因應不同的生活情境, 善用各種生活技能, 解決健康問題。 4a-IV-3持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。			, 培養適切的自我觀。
第十三週 11/23~11/29	單元七 籃球 第1章 籃球 防守與急攻	2	1.能了解並執行不同時機所使用的防守動作、防守步伐。 2.認識防守角色的位置分布及任務, 並能根據比賽情況即時切換角色與站位。 3.能瞭解進攻多打少的走位及戰術並於比賽中實際運用。	1c-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-2反思自己的運動技能。 2c-IV-2表現利他合群的態度, 與他人理性溝通與和諧互動。 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。	Hb-IV-1陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	上課參與 平時觀察 動作檢核	
第十四週 11/30~12/06	單元三 心情點播站 第1章 釋放壓力鍋	1	1.評估與思考壓力帶來的健康問題。 2.認識與善用紓壓及抗壓能力, 以解決與預防生活中健康問題。 3.持續地執行調適壓力、促進心理健康的方法。	1a-IV-3評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1b-IV-2認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 2a-IV-2自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-4因應不同的生活情境, 善用各種生活技能, 解決健康問題。 4a-IV-3持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Fa-IV-4情緒與壓力因應與調適的方案。 Fa-IV-5心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	上課參與 小組討論 心得分享 紙筆測驗	【生命教育】 生J2探討完整的人的各個面向, 包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往, 理解人的主體能動性, 培養適切的自我觀。
第十四週 11/30~12/06	單元七 籃球 第1章 籃球 防守與急攻	2	1.能了解並執行不同時機所使用的防守動作、防守步伐。 2.認識防守角色的位置分布及任務, 並能根據比賽情況即時切換角色與站位。 3.能瞭解進攻多打少的走位及戰術並於比賽中實際運用。	1c-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-2反思自己的運動技能。 2c-IV-2表現利他合群的態度, 與他人理性溝通與和諧互動。 3d-IV-2運用運動比賽中的各種策略。	Hb-IV-1陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	上課參與 平時觀察 動作檢核	

C5-1領域學習課程(調整)計畫

				4d-IV-1發展適合個人之專項運動技能。			
第十五週 12/07~12/13	單元三 心情點播站 第2章 EQ「心」世界	1	1.評估與思考情緒的影響與相關問題。 2.認識與善用情緒調適技能，以解決與預防生活中健康問題。 3.持續地執行情緒調適、促進心理健康的方法。	1a-IV-3評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1b-IV-2認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 3b-IV-4因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。	Fa-IV-4情緒與壓力因應與調適的方案。 Fa-IV-5心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	上課參與 平時觀察 小組討論	【生命教育】 生J2探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。
第十五週 12/07~12/13	單元七 籃球 第1章 籃球 防守與急攻	2	1.能了解並執行不同時機所使用的防守動作、防守步伐。 2.認識防守角色的位置分布及任務，並能根據比賽情況即時切換角色與站位。 3.能瞭解進攻多打少的走位及戰術並於比賽中實際運用。	1c-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-2反思自己的運動技能。 2c-IV-2表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 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。	Hb-IV-1陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	上課參與 平時觀察 動作檢核	
第十六週 12/14~12/20	單元三 心情點播站 第2章 EQ「心」世界	1	1.評估與思考情緒的影響與相關問題。 2.認識與善用情緒調適技能，以解決與預防生活中健康問題。 3.持續地執行情緒調適、促進心理健康的方法。	1a-IV-3評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1b-IV-2認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 3b-IV-4因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。	Fa-IV-4情緒與壓力因應與調適的方案。 Fa-IV-5心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	上課參與 平時觀察 小組討論	【生命教育】 生J2探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。
第十六週 12/14~12/20	單元七 球類進階 第2章 棒球 固若金湯	2	1.認識棒球運動的起源。 2.能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3.能透過練習經驗了解到如何運用更順暢的動力鍊來進行傳接球。 4.了解知名棒球選手的故事並以其努力的態度為目標。 5.能了解基本的棒球守備動作及做出守備後傳球之動	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。 1d-IV-1了解各項運動技能原理。 2d-IV-2展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。	Hd-IV-1守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	上課參與 態度檢核 技能測驗	

C5-1領域學習課程(調整)計畫

			作。 6.相互合作的班級氣氛。	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。 4d-IV-2執行個人運動計畫,實際參與身體活動。			
第十七週 12/21~12/27	單元三 心情點播站 第3章 守住珍貴生命	1	1.運用自我調適技能以預防自我傷害與促進心理健康。 2.提升堅守珍愛生命的態度與價值觀。	2b-IV-1堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-1熟悉各種自我調適技能。	Fa-IV-5心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	上課參與 平時觀察 分組討論	【生命教育】 生J7面對並超越人生的各種挫折與苦難,探討促進全人健康與幸福的方法。
第十七週 12/21~12/27	單元七 球類進階 第2章 棒球 固若金湯	2	1.認識棒球運動的起源。 2.能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3.能透過練習經驗了解到如何運用更順暢的動力鍊來進行傳接球。 4.了解知名棒球選手的故事並以其努力的態度為目標。 5.能了解基本的棒球守備動作及做出守備後傳球之動作。 6.相互合作的班級氣氛。	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。 1d-IV-1了解各項運動技能原理。 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。 4d-IV-2執行個人運動計畫,實際參與身體活動。	Hd-IV-1守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	上課參與 態度檢核 技能測驗	
第十八週 12/28~01/03	單元三 心情點播站 第3章 守住珍貴生命	1	1.運用自我調適技能以預防自我傷害與促進心理健康。 2.提升堅守珍愛生命的態度與價值觀。	2b-IV-1堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-1熟悉各種自我調適技能。	Fa-IV-5心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	上課參與 平時觀察 分組討論	【生命教育】 生J7面對並超越人生的各種挫折與苦難,探討促進全人健康與幸福的方法。
第十八週 12/28~01/03	單元七 球類進階 第2章 棒球 固若金湯	2	1.認識棒球運動的起源。 2.能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3.能透過練習經驗了解到如何運用更順暢的動力鍊來進行傳接球。 4.了解知名棒球選手的故事	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。 1d-IV-1了解各項運動技能原理。	Hd-IV-1守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	上課參與 態度檢核 技能測驗	

C5-1領域學習課程(調整)計畫

			並以其努力的態度為目標。 5.能了解基本的棒球守備動作及做出守備後傳球之動作。 6.相互合作的班級氣氛。	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。 4d-IV-2執行個人運動計畫，實際參與身體活動。			
第十九週 01/04~01/10	單元三 心情點播站 第4章 休閒「心」生活	1	1.認識休閒活動的意涵與方法。 2.學習運用相關資訊擬定自我的休閒計畫以促進身心健康。	1a-IV-4理解促進健康生活的策略、資源與規範。 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。	Fa-IV-5心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	上課參與 平時觀察 分組討論	【生涯規劃】 涯J3覺察自己的能力與興趣。
第十九週 01/04~01/10	單元七 球類入門 第3章 足球 足智多謀	2	1.認識足球場上最常運用到的基本技巧。 2.了解足球場上推進最快突破對方的方式。 3.傳球技巧的運用。 4.了解傳球品質的好壞。 5.學習判斷最適合接應傳球的位置。	1c-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-3應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-3表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 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。	Hb-IV-1陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	上課參與 平時觀察 動作檢核	
第二十週 01/11~01/17	單元三 心情點播站 第4章 休閒「心」生活	1	1.認識休閒活動的意涵與方法。 2.學習運用相關資訊擬定自我的休閒計畫以促進身心健康。	1a-IV-4理解促進健康生活的策略、資源與規範。 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。	Fa-IV-5心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	上課參與 平時觀察 分組討論	【生涯規劃】 涯J3覺察自己的能力與興趣。
第二十週 01/11~01/17	單元七 球類入門 第3章 足球 足智多謀	2	1.認識足球場上最常運用到的基本技巧。 2.了解足球場上推進最快突破對方的方式。 3.傳球技巧的運用。 4.了解傳球品質的好壞。 5.學習判斷最適合接應傳球	1c-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-3應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-3表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。	Hb-IV-1陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	上課參與 平時觀察 動作檢核	

C5-1領域學習課程(調整)計畫

			的位置。	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。			
第二十一週 01/18~01/21	單元三 心情點播站 第4章 休閒「心」生活	1	1.認識休閒活動的意涵與方法。 2.學習運用相關資訊擬定自我的休閒計畫以促進身心健康。	1a-IV-4理解促進健康生活的策略、資源與規範。 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。	Fa-IV-5心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	上課參與 平時觀察 分組討論	【生涯規劃】 涯J3覺察自己的能力與興趣。
第二十一週 01/18~01/21	單元七 球類入門 第3章 足球 足智多謀	2	1.認識足球場上最常運用到的基本技巧。 2.了解足球場上推進最快突破對方的方式。 3.傳球技巧的運用。 4.了解傳球品質的好壞。 5.學習判斷最適合接應傳球的位置。	1c-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-3應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-3表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 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。	Hb-IV-1陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	上課參與 平時觀察 動作檢核	

臺南市立北區文賢國民中學114學年度第二學期九年級健康與體育領域學習課程(調整)計畫(■普通班/□特教班)

教材版本	南一版	實施年級 (班級/組別)	九年級	教學節數	每週(3)節，本學期共(51)節		
課程目標	1.學習評估社區安全潛在危機的方法。運用健康知識、法令、人力各項資源，擬定社區安全行動策略。 2.理解社區健康營造定義與流程。運用健康知識與各項資源，擬定社區健康營造行動策略。 3.分析人類的行為與科技發展對自然環境的危害。體認臺灣各項重要環境汙染問題，並願意負起維護環境的責任。 4.體會人與環境是生命共同體的關係，環境被破壞也會危害人類健康，進而建立積極的環保態度和行動。 5.了解綠色生活型態的意義、相關名詞和運用。學習日常生活中可實踐的各種環保行動，以達綠色生活型態。 6.了解懷孕過程生理的變化，體認生理變化會影響心理狀態。了解孕期相關保健知識並養成同理與關懷的態度。 7.理解人生各個階段有不同的健康促進重點。體認不同階段所會遇到的健康問題。 8.學會自我身體檢視，確保正確的練習情境並能確實執行基礎、進階瑜珈動作，學會運動後自我放鬆的重要性。 9.了解防身術的原意。知道有效攻擊及防守位置為何處。了解不同危險情境中的自我保護方法。 10.認識跆拳道運動的器材、比賽規則轉變。能完整協調身體力量來完成踢擊動作。 11.學習武術的基本禮儀及精神。認識武術的基本步法。確實執行武術基本套路：五步拳。 12.認識飛盤的各項比賽，透過練習領悟如何運用更順暢的動力鏈穩定傳盤。實際操作單人或團體等不同的飛盤賽制。 13.了解自行車的種類、構造、道路騎乘規則及安全事項。能加以運用自行車騎乘技術。學會騎行時的溝通手勢。 14.了解足球場上最常運用到的兩人配合戰術、執行重點與突破，與隊友創造出戰術的暗號。 15.習得棒球打擊以及跑壘之基本技巧。能確實執行直線跑壘與弧線跑壘，了解「打帶跑」戰術的運用時機，並在比賽中確實執行。						
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-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。						
課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
第一週 02/08~02/14	單元一 社區網絡拼圖 第1章 社區放大鏡	1	1.學習評估社區安全潛在危機的方法。 2.理解社區安全相關守則與法令。 3.運用健康知識、法令、人力各項資源，擬定社區安全行動策略。	1a-IV-1理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 2a-IV-2自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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。	Ba-IV-1居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Ba-IV-2居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。 Ba-IV-4社區環境安全的行動策略。	上課參與 小組討論 分組報告	【安全教育】 安J1理解安全教育的意義。 安J3了解日常生活容易發生事故的原因。

C5-1領域學習課程(調整)計畫

第一週 02/08~02/14	單元四 來自心靈的聲音 瑜珈 第1章 瑜珈 愉佳	2	1.學會自我身體檢視,確保正確的練習情境。 2.能確實執行基礎、進階瑜珈動作。 3.學會運動後自我放鬆的重要性。 4.透過自我練習計畫提升身心素質。	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。 1d-IV-2反思自己的運動技能。 3c-IV-1表現局部或全身性的身體控制能力,發展專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫,實際參與身體活動。	Ce-IV-1其他休閒運動綜合應用。	上課參與小組討論 分組報告	【生涯規劃】 涯J3覺察自己的能力與興趣。
第二週 02/15~02/21	單元一 社區網絡拼圖 第1章 社區放大鏡	0	1.學習評估社區安全潛在危機的方法。 2.理解社區安全相關守則與法令。 3.運用健康知識、法令、人力各項資源,擬定社區安全行動策略。	1a-IV-1理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 2a-IV-2自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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。	Ba-IV-1居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Ba-IV-2居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。 Ba-IV-4社區環境安全的行動策略。	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	【安全教育】 安J1理解安全教育的意義。 安J3了解日常生活容易發生事故的原因。
第二週 02/15~02/21	單元四 來自心靈的聲音 瑜珈 第1章 瑜珈 愉佳	0	1.學會自我身體檢視,確保正確的練習情境。 2.能確實執行基礎、進階瑜珈動作。 3.學會運動後自我放鬆的重要性。 4.透過自我練習計畫提升身心素質。	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。 1d-IV-2反思自己的運動技能。 3c-IV-1表現局部或全身性的身體控制能力,發展專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫,實際參與身體活動。	Ce-IV-1其他休閒運動綜合應用。	上課參與 小組討論 分組報告	【生涯規劃】 涯J3覺察自己的能力與興趣。
第三週 02/22~02/28	單元一 社區網絡拼圖 第1章 社區放大鏡 第2章 社區健康營造力	1	1.理解社區健康營造定義與流程。 2.運用健康知識與各項資源,擬定社區健康營造行動策略。 3.主動並公開表明對社區健	2b-IV-3充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 4a-IV-1運用適切的健康資訊、產品與服務,擬定健康行動策	Ca-IV-1健康社區的相關問題改善策略與資源。	上課參與 小組討論 分組報告	【環境教育】 環J4了解永續發展的意義(環境、社會、與經濟的均衡發展)與原

C5-1領域學習課程(調整)計畫

			康的觀點與立場。	略。 4b-IV-1主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。			則。
第三週 02/22~02/28	單元五 武林高手 第1章 防身術 臨陣脫逃	2	1.了解防身術的原意。 2.知道有效攻擊及防守位置為何處。 3.了解不同危險情境中的自我保護方法。 4.能作出閃避危險後以加反擊的連貫動作。	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。 1d-IV-1了解各項運動技能原理。 2c-IV-1展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 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。 4d-IV-2執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Bd-IV-2技擊綜合動作與攻防技巧。	上課參與 態度檢核 技能測驗	
第四週 03/01~03/07	單元一 社區網絡拼圖 第2章 社區健康營造力	1	1.理解社區健康營造定義與流程。 2.運用健康知識與各項資源，擬定社區健康營造行動策略。 3.主動並公開表明對社區健康的觀點與立場。	2b-IV-3充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 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。 4b-IV-1主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	Ca-IV-1健康社區的相關問題改善策略與資源。	上課參與 小組討論 分組報告	【環境教育】 環J4了解永續發展的意義(環境、社會、與經濟的均衡發展)與原則。
第四週 03/01~03/07	單元五 武林高手 第1章 防身術 臨陣脫逃	2	1.了解防身術的原意。 2.知道有效攻擊及防守位置為何處。 3.了解不同危險情境中的自我保護方法。 4.能作出閃避危險後以加反擊的連貫動作。	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。 1d-IV-1了解各項運動技能原理。 2c-IV-1展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 3c-IV-1表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動	Bd-IV-2技擊綜合動作與攻防技巧。	上課參與 態度檢核 技能測驗	

C5-1領域學習課程(調整)計畫

				技能。 4d-IV-2執行個人運動計畫, 實際參與身體活動。			
第五週 03/08~03/14	單元一 社區網絡拼圖 第2章 社區健康營造力	1	1.理解社區健康營造定義與流程。 2.運用健康知識與各項資源, 擬定社區健康營造行動策略。 3.主動並公開表明對社區健康的觀點與立場。	2b-IV-3充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 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。 4b-IV-1主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	Ca-IV-1健康社區的相關問題改善策略與資源。	上課參與小組討論 分組報告	【環境教育】 環J4了解永續發展的意義(環境、社會、與經濟的均衡發展)與原則。
第五週 03/08~03/14	單元五 武林高手 第2章 跆拳道 拳霸一方	2	1.認識跆拳道運動的器材。 2.認識跆拳道的比賽規則轉變。 3.能完整協調身體力量來完成踢擊動作。 4.相互合作的班級氣氛。	1c-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-2反思自己的運動技能。 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。 4d-IV-2執行個人運動計畫, 實際參與身體活動。	Bd-IV-2技擊綜合動作與攻防技巧。	上課參與分組檢測 技能測驗	
第六週 03/15~03/21	單元二 翻轉護地球 第1章 環境大挑戰	1	1.分析人類的各項行為與科技發展對自然環境的危害。 2.體認臺灣各項重要環境汙染問題, 並願意負起維護環境的責任。 3.體會人與環境是生命共同體的關係, 環境被破壞也會危害人類健康, 進而建立積極的環保態度和行動。 4.學習蒐集資訊並關心本土和國際環保議題, 分析影響和改進之道。	1a-IV-2分析個人與群體健康的影響因素。 1b-IV-3因應生活情境的健康需求, 尋求解決的健康技能和生活技能。 2a-IV-1關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4b-IV-1主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	Ca-IV-2全球環境問題造成的健康衝擊與影響。	上課參與小組討論 心得分享 紙筆測驗	【環境教育】 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。 【海洋教育】 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

C5-1領域學習課程(調整)計畫

							的海洋環境問題，並積極參與海洋保護行動。
第六週 03/15~03/21	單元五 武林高手 第2章 跆拳道 拳霸一方	2	1.認識跆拳道運動的器材。 2.認識跆拳道的比賽規則轉變。 3.能完整協調身體力量來完成踢擊動作。 4.相互合作的班級氣氛。	1c-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-2反思自己的運動技能。 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。 4d-IV-2執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Bd-IV-2技擊綜合動作與攻防技巧。	上課參與分組檢測技能測驗	
第七週 03/22~03/28	單元二 翻轉護地球 第1章 環境大挑戰	1	1.分析人類的各項行為與科技發展對自然環境的危害。 2.體認臺灣各項重要環境汙染問題，並願意負起維護環境的責任。 3.體會人與環境是生命共同體的關係，環境被破壞也會危害人類健康，進而建立積極的環保態度和行動。 4.學習蒐集資訊並關心本土和國際環保議題，分析影響和改進之道。	1a-IV-2分析個人與群體健康的影響因素。 1b-IV-3因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2a-IV-1關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4b-IV-1主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	Ca-IV-2全球環境問題造成的健康衝擊與影響。	上課參與小組討論心得分享紙筆測驗	【環境教育】 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。 【海洋教育】 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。
第七週 03/22~03/28	單元五 武林高手 第2章 跆拳道 拳霸一方	2	1.認識跆拳道運動的器材。 2.認識跆拳道的比賽規則轉變。 3.能完整協調身體力量來完成踢擊動作。 4.相互合作的班級氣氛。	1c-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-2反思自己的運動技能。 2d-IV-2展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。	Bd-IV-2技擊綜合動作與攻防技巧。	上課參與分組檢測技能測驗	

C5-1領域學習課程(調整)計畫

				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。 4d-IV-2執行個人運動計畫,實際參與身體活動。			
第八週 03/29~04/04	單元二 翻轉護地球 第1章 環境大挑戰	1	1.分析人類的各項行為與科技發展對自然環境的危害。 2.體認臺灣各項重要環境汙染問題,並願意負起維護環境的責任。 3.體會人與環境是生命共同體的關係,環境被破壞也會危害人類健康,進而建立積極的環保態度和行動。 4.學習蒐集資訊並關心本土和國際環保議題,分析影響和改進之道。	1a-IV-2分析個人與群體健康的影響因素。 1b-IV-3因應生活情境的健康需求,尋求解決的健康技能和生活技能。 2a-IV-1關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4b-IV-1主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	Ca-IV-2全球環境問題造成的健康衝擊與影響。	上課參與經驗分享 紙筆測驗	【環境教育】 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。 【海洋教育】 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。
第八週 03/29~04/04	單元五 武林高手 第3章 你、我來練武功	2	1.學習武術的基本禮儀及精神。 2.認識武術的基本步法。 3.能確實執行武術基本套路:五步拳。 4.藉由步法訓練鍛鍊腿部肌力及身體平衡。 5.能設法應用在基礎實戰中。	1d-IV-2反思自己的運動技能。 2c-IV-3表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-1了解運動在美學上的特質與表現方式。 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。 4d-IV-2執行個人運動計畫,實際參與身體活動。	Bd-IV-1武術套路動作與攻防技巧。	上課參與技能測驗	【品德教育】 品EJU6謙遜包容。
第九週 04/05~04/11	單元二 翻轉護地球 第1章 環境大挑戰	1	1.分析人類的各項行為與科技發展對自然環境的危害。 2.體認臺灣各項重要環境汙	1a-IV-2分析個人與群體健康的影響因素。	Ca-IV-2全球環境問題造成的健康衝擊與影響。	上課參與經驗分享 紙筆測驗	【環境教育】 環J8了解臺灣生態環境及社會發

C5-1領域學習課程(調整)計畫

			染問題，並願意負起維護環境的責任。 3.體會人與環境是生命共同體的關係，環境被破壞也會危害人類健康，進而建立積極的環保態度和行動。 4.學習蒐集資訊並關心本土和國際環保議題，分析影響和改進之道。	1b-IV-3因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2a-IV-1關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4b-IV-1主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。			展面對氣候變遷的脆弱性與韌性。 【海洋教育】 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。
第九週 04/05~04/11	單元五 武林高手 第3章 你、我來練武功	2	1.學習武術的基本禮儀及精神。 2.認識武術的基本步法。 3.能確實執行武術基本套路：五步拳。 4.藉由步法訓練鍛鍊腿部肌力及身體平衡。 5.能設法應用在基礎實戰中。	1d-IV-2反思自己的運動技能。 2c-IV-3表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-1了解運動在美學上的特質與表現方式。 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。 4d-IV-2執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Bd-IV-1武術套路動作與攻防技巧。	上課參與技能測驗	【品德教育】 品EJU6謙遜包容。
第十週 04/12~04/18	單元二 翻轉護地球 第2章 綠活行動家	1	1.體認人類日常生活中各項行為對環境保護和永續的重要性。 2.了解綠色生活型態的意義、相關名詞和運用。 3.學習日常生活中可實踐的各種環保行動，以達綠色生活型態。 4.能影響身邊的親友認識環境問題現況，並思考、規劃和執行環保行動。	1a-IV-2分析個人與群體健康的影響因素。 1b-IV-3因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2a-IV-3深切體會健康行動的自覺利益。 2b-IV-1堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 2b-IV-2樂於實踐健康促進的生活型態。	Ca-IV-3環保永續為基礎的綠色生活型態。	上課參與平時觀察紙筆測驗	【環境教育】 環J10了解天然災害對人類生活、生命、社會發展與經濟產業的衝擊。

C5-1領域學習課程(調整)計畫

				4b-IV-3公開進行健康倡導, 展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。			
第十週 04/12~04/18	單元六 翻轉人生 第1章 飛盤 劃破天際	2	1.認識飛盤運動的各項比賽。 2.能遵守場上安全規範及遊戲規則。 3.能透過練習領悟如何運用更順暢的動力鏈來穩定傳盤。 4.能了解規則, 並實際操作單人或團體等不同的飛盤賽制。 5.培養相互合作的班級氣氛, 並從飛盤爭奪賽中學習運動家精神。	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, 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。 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。	Cd-IV-1戶外休閒運動綜合應用。	上課參與技能測驗	
第十一週 04/19~04/25	單元二 翻轉護地球 第2章 綠活行動家	1	1.體認人類日常生活中各項行為對環境保護和永續的重要性。 2.了解綠色生活型態的意義、相關名詞和運用。 3.學習日常生活中可實踐的各種環保行動, 以達綠色生活型態。 4.能影響身邊的親友認識環境問題現況, 並思考、規劃和執行環保行動。	1a-IV-2分析個人與群體健康的影響因素。 1b-IV-3因應生活情境的健康需求, 尋求解決的健康技能和生活技能。 2a-IV-3深切體會健康行動的自覺利益。 2b-IV-1堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 2b-IV-2樂於實踐健康促進的生活型態。 4b-IV-3公開進行健康倡導, 展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。	Ca-IV-3環保永續為基礎的綠色生活型態。	上課參與平時觀察經驗分享	【環境教育】 環J10了解天然災害對人類生活、生命、社會發展與經濟產業的衝擊。
第十一週 04/19~04/25	單元六 翻轉人生 第1章 飛盤 劃破天際	2	1.認識飛盤運動的各項比賽。 2.能遵守場上安全規範及遊	1c-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2評估運動風	Cd-IV-1戶外休閒運動綜合應用。	上課參與技能測驗	

C5-1領域學習課程(調整)計畫

			戲規則。 3.能透過練習領悟如何運用更順暢的動力鏈來穩定傳盤。 4.能了解規則，並實際操作單人或團體等不同的飛盤賽制。 5.培養相互合作的班級氣氛，並從飛盤爭奪賽中學習運動家精神。	險，維護安全的運動情境。 2c-IV-2表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 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。			
第十二週 04/26~05/02	單元二 翻轉護地球 第2章 綠活行動家	1	1.體認人類日常生活中各項行為對環境保護和永續的重要性。 2.了解綠色生活型態的意義、相關名詞和運用。 3.學習日常生活中可實踐的各種環保行動，以達綠色生活型態。 4.能影響身邊的親友認識環境問題現況，並思考、規劃和執行環保行動。	1a-IV-2分析個人與群體健康的影響因素。 1b-IV-3因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2a-IV-3深切體會健康行動的自覺利益。 2b-IV-1堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 2b-IV-2樂於實踐健康促進的生活型態。 4b-IV-3公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。	Ca-IV-3環保永續為基礎的綠色生活型態。	上課參與 平時觀察 經驗分享	【環境教育】 環J10了解天然災害對人類生活、生命、社會發展與經濟產業的衝擊。
第十二週 04/26~05/02	單元六 翻轉人生 第2章 自行車 轉動騎跡	2	1.了解自行車的種類與構造。 2.了解道路騎乘規則及安全事項。 3.了解自行車的安全檢查及基本設定。 4.了解並能加以運用基礎、進階的自行車騎乘技術。 5.學會騎行時的溝通手勢。 6.學會安排自行車休閒騎乘	1c-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-1展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2c-IV-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	Cb-IV-2各項運動設施的安全使用規定。 Cd-IV-1戶外休閒運動綜合應用。	上課參與 態度檢核 技能測驗	【戶外教育】 戶J2擴充對環境的理解，運用所學的知識到生活當中，具備觀察、描述、測量、紀錄的能力。

C5-1領域學習課程(調整)計畫

			活動。	能力,發展專項運動技能。 3d-IV-3應用思考與分析能力,解決運動情境的問題。 4d-IV-2執行個人運動計畫,實際參與身體活動。			
第十三週 05/03~05/09	單元三 健康人生逗陣行 第1章 美妙新生命	1	1.了解懷孕過程生理的變化,體認前述的生理變化會影響心理狀態。 2.了解孕期相關保健知識並養成同理與關懷的態度。	1a-IV-1理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-IV-3評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	Db-IV-1生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。	上課參與 平時觀察 經驗分享	
第十三週 05/03~05/09	單元六 翻轉人生 第2章 自行車 轉動騎跡	2	1.了解自行車的種類與構造。 2.了解道路騎乘規則及安全事項。 3.了解自行車的安全檢查及基本設定。 4.了解並能加以運用基礎、進階的自行車騎乘技術。 5.學會騎行時的溝通手勢。 6.學會安排自行車休閒騎乘活動。	1c-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-1展現運動禮節,具備運動的道德思辨和實踐能力。 2c-IV-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-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。	Cb-IV-2各項運動設施的安全使用規定。 Cd-IV-1戶外休閒運動綜合應用。	上課參與 態度檢核 技能測驗	【戶外教育】 戶J2擴充對環境的理解,運用所學的知識到生活當中,具備觀察、描述、測量、紀錄的能力。
第十四週 05/10~05/16	單元三 健康人生逗陣行 第1章 美妙新生命	1	1.了解懷孕過程生理的變化,體認前述的生理變化會影響心理狀態。 2.了解孕期相關保健知識並養成同理與關懷的態度。	1a-IV-1理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-IV-3評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	Db-IV-1生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。	上課參與 平時觀察 經驗分享	

C5-1領域學習課程(調整)計畫

第十四週 05/10~05/16	單元六 翻轉人生 第2章 自行車 轉動騎跡	2	1.了解自行車的種類與構造。 2.了解道路騎乘規則及安全事項。 3.了解自行車的安全檢查及基本設定。 4.了解並能加以運用基礎、進階的自行車騎乘技術。 5.學會騎行時的溝通手勢。 6.學會安排自行車休閒騎乘活動。	1c-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-1展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2c-IV-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-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。	Cb-IV-2各項運動設施的安全使用規定。 Cd-IV-1戶外休閒運動綜合應用。	上課參與 態度檢核 技能測驗	【戶外教育】 戶J2擴充對環境的理解，運用所學的知識到生活當中，具備觀察、描述、測量、紀錄的能力。
第十五週 05/17~05/23	單元三 健康人生逗陣行 第1章 美妙新生命	1	1.了解懷孕過程生理的變化，體認前述的生理變化會影響心理狀態。 2.了解孕期相關保健知識並養成同理與關懷的態度。	1a-IV-1理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-IV-3評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	Db-IV-1生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。	上課參與 平時觀察 經驗分享	
第十五週 05/17~05/23	單元七 球類進階 第1章 足球 胸有成足	2	1.了解足球場上最常運用到的人配合戰術。 2.了解兩人配合的執行重點與突破。 3.能成功執行足球兩人小組的配合。 4.能與隊友創造出戰術的暗號。	1c-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-3應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-3表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3d-IV-2運用運動比賽中的各種策略。 3c-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。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	上課參與 態度檢核 技能測驗	
第十六週 05/24~05/30	單元三 健康人生逗陣行 第2章 樂活新旅程	1	1.理解人生各個階段有不同的健康促進重點。 2.體認不同階段所會遇到的	2b-IV-2樂於實踐健康促進的生活型態。 4a-IV-1運用適切的	Aa-IV-2人生各階段的身心發展任務與個別差異。	上課參與 平時觀察 小組討論	【生命教育】 生J2進行思考時

C5-1領域學習課程(調整)計畫

			健康問題。	健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。		心得分享	的適當情意與態度。 【生涯規劃】 涯J13覺察自己的能力
第十六週 05/24~05/30	單元七 球類進階 第1章 足球 胸有成足	2	1.了解足球場上最常運用到的兩人配合戰術。 2.了解兩人配合的執行重點與突破。 3.能成功執行足球兩人小組的配合。 4.能與隊友創造出戰術的暗號。	1c-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-3應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-3表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3d-IV-2運用運動比賽中的各種策略。 3c-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。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	上課參與 態度檢核 技能測驗	
第十七週 05/31~06/06	單元三 健康人生逗陣行 第2章 樂活新旅程	1	1.理解人生各個階段有不同的健康促進重點。 2.體認不同階段所會遇到的健康問題。	2b-IV-2樂於實踐健康促進的生活型態。 4a-IV-1運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。	Aa-IV-2人生各階段的身心發展任務與個別差異。	上課參與 平時觀察 小組討論 心得分享	【生命教育】 生J2進行思考時的適當情意與態度。 【生涯規劃】 涯J13覺察自己的能力
第十七週 05/31~06/06	單元七 球類進階 第2章 棒球 同心合力	2	1.了解知名棒球選手的故事，並以其努力的態度自勉。 2.能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3.習得流暢打擊以及跑壘之基本技巧。 4.能確實執行直線跑壘與弧線跑壘，並了解其中差異。 5.了解「打帶跑」戰術的運用時機，並在比賽中確實執行。 6.培養相互合作的班級氣氛。	1c-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1了解各項運動技能原理。 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-2運用運動比賽中的各種策略。 4c-IV-2分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的	Hd-IV-1守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	上課參與 分組競賽 技能測驗	

C5-1領域學習課程(調整)計畫

				運動計畫。			
第十八週 06/07~06/13	單元三 健康人生逗陣行 第2章 樂活新旅程	1	1.理解人生各個階段有不同的健康促進重點。 2.體認不同階段所會遇到的健康問題。	2b-IV-2樂於實踐健康促進的生活型態。 4a-IV-1運用適切的健康資訊、產品與服務, 擬定健康行動策略。	Aa-IV-2人生各階段的身心發展任務與個別差異。	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	【生命教育】 生J2進行思考時的適當情意與態度。 【生涯規劃】 涯J13覺察自己的能力
第十八週 06/07~06/13	單元七 球類進階 第2章 棒球 同心合力	2	1.了解知名棒球選手的故事, 並以其努力的態度自勉。 2.能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3.習得流暢打擊以及跑壘之基本技巧。 4.能確實執行直線跑壘與弧線跑壘, 並了解其中差異。 5.了解「打帶跑」戰術的運用時機, 並在比賽中確實執行。 6.培養相互合作的班級氣氛。	1c-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1了解各項運動技能原理。 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-2運用運動比賽中的各種策略。 4c-IV-2分析並評估個人的體適能與運動技能, 修正個人的運動計畫。	Hd-IV-1守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	上課參與 分組競賽 技能測驗	