

教材版本	南一	實施年級 (班級/組別)	九年級	教學節數	每週( 1 )節，本學期共( 21 )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。						
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。						
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 9/1-9/5	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	單元一 體型由我塑	1	1. 能夠瞭解何謂健康體型。	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因	Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。	態度檢核	【性別平等】 性 J7 解析各種媒體所

## C5-1 領域學習課程(調整)計畫

9/8-9/12	第 1 章 體型覺醒		2. 對於媒體中的體態相關訊息能有批判性思考的能力。	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。	Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。	上課參與 小組討論	傳遞的性別迷思、偏見與歧視。
第三週 9/15-9/19	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 9/22-9/26	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。
第五週 9/29-10/3	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 10/6-10/10 第一次段考	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	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	

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

				務，擬定健康行動策略。			
第七週 10/13-10/17	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。
第八週 10/20-10/24	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。
第九週 10/27-10/31 校外教學週	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。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

							家 J11 規劃與執行家庭的各種活動（休閒、節慶等）。
第十週 11/3-11/7	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）。
第十一週 11/10-11/14	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 11/17-11/21	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。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

<p>第十三週 11/24-11/28 第二次段考</p>	<p>單元三 心情點 播站 第1章 釋放壓力鍋</p>	<p>1</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>上課參與 小組討論 心得分享 紙筆測驗</p>	<p>【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。</p>
<p>第十四週 12/1-12/5</p>	<p>單元三 心情點 播站 第1章 釋放壓力鍋</p>	<p>1</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>上課參與 小組討論 心得分享 紙筆測驗</p>	<p>【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。</p>
<p>第十五週 12/8-12/12</p>	<p>單元三 心情點 播站 第2章 EQ</p>	<p>1</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>上課參與 平時觀察 小組討論</p>	<p>【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與</p>

## C5-1 領域學習課程(調整)計畫

	「心」世界		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。	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。	進方法與異常行為的預防方法。		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 12/15-12/19	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。
第十七週 12/22-12/26	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 12/29-1/2	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。
第十九週 1/5-1/9	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	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。

## C5-1 領域學習課程(調整)計畫

				務，擬定健康行動策略。			
第二十週 1/12-1/16 第三次段考	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 1/19-1/20 1/20 休業式	複習	1					

◎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。

教材版本	南一		實施年級 (班級/組別)	九年級		教學節數	每週( 1 )節，本學期共( 17 )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。							
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-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。							
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 1/21-1/23 調整上課日	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。	
第二週 2/16-2/20 春節假期	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。	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	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	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	

## C5-1 領域學習課程(調整)計畫

			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。	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。	相關法令。 Ba-IV-4 社區環境安全的行動策略。		發生事故的原因。
第三週 2/23-2/27	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 3/2-3/6	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 3/9-3/13	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	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。	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

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

			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。	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。			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。
第六週 3/16-3/20	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 3/23-3/27 第一次段考	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	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	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

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

			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。	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。			環境問題，並積極參與海洋保護行動。
第八週 3/30-4/3	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。
第九週 4/6-4/10	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，	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。	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

			並思考、規劃和執行環保行動。	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。			
第十週 4/13-4/17	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 4/20-4/24	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	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	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。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

			<p>認識環境問題現況，並思考、規劃和執行環保行動。</p>	<p>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。</p>			
<p>第十二週 4/27-5/1 第二次段考</p>	<p>單元二 翻轉護地球 第2章 綠活行動家</p>	1	<p>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。</p>	<p>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。</p>	Ca-IV-3 環保永續為基礎的綠色生活型態。	<p>上課參與 平時觀察 經驗分享</p>	<p>【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。</p>
<p>第十三週 5/4-5/8</p>	<p>單元三 健康人生逗陣行 第1章 美妙新生命</p>	1	<p>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。</p>	<p>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。</p>	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。	<p>上課參與 平時觀察 經驗分享</p>	

## C5-1 領域學習課程(調整)計畫

第十四週 5/11-5/15	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 5/18-5/22	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	
第十六週 5/25-5/29	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 6/1-6/5	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 6/8-6/12	單元三 健康人生 逗陣行 第2章 樂活新	1	1.理解人生各個階段有不同的健康促進重點。	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。

## C5-1 領域學習課程(調整)計畫

	旅程 6/9 畢業典禮		2.體認不同階段所會遇到的健康問題。	健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。	異。		<b>【生涯規劃】</b> 涯 J13 覺察自己的能力
--	----------------	--	--------------------	----------------------	----	--	--------------------------------

◎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。

教材版本	自編		實施年級 (班級/組別)	九年級/籃球	教學節數	每週( 2 )節，本學期共( 42 )節	
課程目標	1、學會籃球球的運球動作、投籃動作、帶球上籃、區域防守概念等動作 2、學會運動的基本規則，以及戰術應用時機。 3、藉由生活與運動了解自己的體適能狀況，並發展有益健康的運動計畫。 4、經由個人與團體的活動，提升專注、自信與賞析運動美感的能力。						
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-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。 健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。						
課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		評量方式 (表現任務)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
第一週 9/1-9/5	課程說明-體能恢復 籃球介紹-全球籃球運動發展	2	1. 能了解籃球運球技術之相關知識與技能原理，並反思和發展策略，以改善動作技能。 2. 能養成固定運動的習慣，有計畫的提升體適能與運動技能。	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-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。	1 口頭問答 2 實做	【人權教育】人 J4 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。
第二週 9/8-9/12	球感練習 1、身前兩手互相傳接球練習 2、雙手互傳環繞身體	2	1. 能做到身前兩手互相傳接球練習、雙手互傳環繞身體、原地交換抬膝繞字傳球	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。	Hb-IV-1: 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術	1 實做 2 活動參與 3 分組活動	【生涯規劃教育】 涯 J3: 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4: 了解自己的性格特質與價值觀。

	3、原地交換 抬膝繞字 傳球 跨下8字繞球		跨下8字繞球之 球感技術，並學 習充分運用策略 於活動中，解決 運動相關問題， 發揮團隊合作學 習之方法。	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。 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。 4c-IV-3:規畫提 升體適能與運動 技能的運動計 畫。			
第三週 9/15-9/19	傳接球練習 1、雙手胸前 傳球 2、雙手傳地 板球	2	1. 能做到雙手胸 前傳球、雙手傳地 板球、雙手頭頂傳 球之基本技術，並 學習充分運用策	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	Hb-IV-1:陣地攻守 性球類運動動作組 合及團隊戰術	1 實做 2 活動參與 3 小組活動	【生涯規劃教育】 涯 J3:覺察自己的 能力與興趣。 涯 J4:了解自己的 人格特質與價值

	3、雙手頭頂傳球		略於活動中，解決運動相關問題，發揮團隊合作學習之方法。 2. 能養成固定運動的習慣，有計畫的提升體適能與運動技能。	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。 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。 4c-IV-3: 規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。			觀。
第四週 9/22-9/26	傳接球練習 4、單手胸前傳球 5、單手肩上傳球	2	1. 能了解籃球各種傳接球之相關知識和技能原理，並能反思和發展	1c-IV-2: 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1: 了解各	Hb-IV-1: 障地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術	1 實做 2 活動參與 3 小組活動	【人權教育】 人 J3: 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形

	球 6、單手體側 傳球		學習策略，以改善動作技能。 2. 能做出胸前、地板和頂上等傳接球的動作技能，並學習運用策略於活動或籃球比賽中。	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。 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。 4c-IV-3: 規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。			成公共規則，落實平等自由之保障。 【生涯規劃教育】 涯 J3: 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4: 了解自己的人格特質與價值觀。 涯 J6: 建立對於未來生涯的願景。
第五週 9/29-10/3	投籃	2	1. 能了解籃球投籃技術之相關知識與技能原理，並	1c-IV-1: 了解各項運動基礎原理和規則。	Hb-IV-1: 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1 實做 2 活動參與 3 小組活動	【生涯規劃教育】 涯 J3: 覺察自己的能力與興趣。

	<p>1、投籃動作分析(單手、雙手)</p> <p>2、雙手胸前投籃練習</p> <p>雙手頭上投籃練習</p> <p>單手投籃</p>		<p>能反思和發展策略，以改善動作技能。</p> <p>2.能做到單、雙手投籃並依據自己的能力，找出適合自己的投籃方式。</p> <p>3.能主動提出問題，尋求協助以提高成功的機會。</p> <p>4.能養成固定運動的習慣，有計畫的提升體適能與運動技能。</p>	<p>1c-IV-3:了解身體發展與動作發展的關係。</p> <p>1d-IV-1:了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2:反思自己的運動技能。</p> <p>1d-IV-3:應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-2:展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>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。</p> <p>3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4c-IV-2:分析並</p>			<p>涯 J4:了解自己的 人格特質與價值觀。</p> <p>涯 J6:建立對於未來生涯的願景。</p>
--	--	--	---	---	--	--	--

				<p>評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p> <p>4d-IV-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>			
<p>第六週 10/6-10/10 第一次段考</p>	<p>段考測驗 籃下投籃一分 鐘</p>	<p>2</p>	<p>能流暢做出籃下一分鐘投籃，並有效進球</p>	<p>1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-3:了解身體發展與動作發展的關係。</p> <p>1d-IV-1:了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2:反思自己的運動技能。</p> <p>1d-IV-3:應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-2:展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p>	<p>Hb-IV-1:陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>計時測驗 計算次數 動作技巧</p>	<p><b>【生涯規劃教育】</b> 涯 J3:覺察自己的能力與興趣。 涯 J4:了解自己的 人格特質與價值 觀。 涯 J6:建立對於未 來生涯的願景。</p>

				<p>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。</p> <p>3d-IV-1: 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-3: 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>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。</p> <p>4d-IV-2: 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>			
<p>第七週 10/13-10/17</p>	<p>投籃 3、籃下投籃練習 4、罰球線投籃練習 5、三分線投籃練習</p>	<p>2</p>	<p>1. 能了解籃球投籃技術之相關知識與技能原理，並能反思和發展策略，以改善動作技能。</p> <p>2. 能掌握籃下投籃、罰球線投籃及三分線投籃動作要領，並依據自己的能力，加強自己</p>	<p>1c-IV-1: 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-3: 了解身體發展與動作發展的關係。</p> <p>1d-IV-1: 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2: 反思自己的運動技能。</p> <p>1d-IV-3: 應用運</p>	<p>Hb-IV-1: 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1 實做 2 活動參與 3 分組活動</p>	<p><b>【生涯規劃教育】</b> 涯 J3: 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4: 了解自己的性格特質與價值觀。 涯 J6: 建立對於未來生涯的願景。</p>

			<p>的投籃方式。</p> <p>3. 能主動提出問題，尋求協助以提高成功的機會。</p> <p>4. 能養成固定運動的習慣，有計畫的提升體適能與運動技能。</p>	<p>動比賽的各項策略。</p> <p>2c-IV-2: 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3: 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-2: 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>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。</p> <p>3d-IV-1: 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-3: 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>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。</p> <p>4d-IV-2: 執行個人運動計畫，實際參與身體活</p>		
--	--	--	--	--	--	--

<p>第八週 10/20-10/24</p>	<p>運球 1、運球動作介紹 2、單手運球(左、右手) 雙手交叉運球</p>	<p>2</p>	<p>1. 了解籃球的運球基本技術。 2. 學會如何將運球運用在比賽上。</p>	<p>動。 1c-IV-1: 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-3: 了解身體發展與動作發展的關係。 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。 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。 3d-IV-1: 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-3: 應用思</p>	<p>Hb-IV-1: 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1 實做 2 活動參與 3 小組活動</p>	<p>【生涯規劃教育】 涯 J3: 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4: 了解自己的性格特質與價值觀。 涯 J6: 建立對於未來生涯的願景。</p>
----------------------------	--	----------	--	--	-------------------------------------	-----------------------------------	---

				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。 4d-IV-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。			
第九週 10/27-10/31 校外教學週	校慶項目預賽	2					
第十週 11/3-11/7	運球 3、胯下運球 運球轉身	2	1. 了解籃球的運球基本技術。 2. 學會如何將運球運用在比賽上。	1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-3:了解身體發展與動作發展的關係。 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	Hb-IV-1:陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1 實作 2 活動參與 3 小組活動	【生涯規劃教育】 涯 J3:覺察自己的能力與興趣。 涯 J4:了解自己的性格特質與價值觀。 涯 J6:建立對於未來生涯的願景。

				<p>和諧互動。</p> <p>2c-IV-3: 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-2: 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>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。</p> <p>3d-IV-1: 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-3: 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>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。</p> <p>4d-IV-2: 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>			
<p>第十一週</p> <p>11/10-11/14</p>	<p>上籃</p> <p>1、上籃動作分析</p> <p>2、單人空手接</p>	2	<p>1. 能了解籃球投籃技術之相關知識與技能原理，並能反思和發展策</p>	<p>1c-IV-1: 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-3: 了解身</p>	<p>Hb-IV-1: 障地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1 實做</p> <p>2 活動參與</p> <p>3 小組活動</p>	<p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J3: 覺察自己的能力與興趣。</p> <p>涯 J4: 了解自己的 人格特質與價值</p>

	<p>球上籃 3、單人帶球 不運上籃</p>		<p>略，以改善動作技能。 2. 能做到左、右手上籃以並依據自己的能力，找出適合自己的投籃方式。 3. 能做到單人空手接球上籃、單人帶球不運球上籃，並能反思和發展使用之時機。 4. 能養成固定運動的習慣，有計畫的提升體適能與運動技能。</p>	<p>體發展與動作發展的關係。 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。 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。 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-2: 分析並評估個人的體適</p>			<p>觀。 涯 J6: 建立對於未來生涯的願景。</p>
--	--------------------------------	--	---	---	--	--	----------------------------------

				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。			
第十二週 11/17-11/21	上籃 4、單人帶球 運球上籃	2	1. 能了解籃球投籃技術之相關知識與技能原理，並能反思和發展策略，以改善動作技能。 2. 能做到單人帶球運球上籃，並能反思和發展使用之時機。 3. 能養成固定運動習慣，有計畫的提升體適能與運動技能。	1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-3:了解身體發展與動作發展的關係。 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。 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	Hb-IV-1:陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1 實作 2 活動參與 3 分組活動	【生涯規劃教育】 涯 J3:覺察自己的能力與興趣。 涯 J4:了解自己的 人格特質與價值觀。

				<p>部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-1: 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-3: 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>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。</p> <p>4d-IV-2: 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>			
<p>第十三週 11/24-11/28 第二次段考</p>	<p>帶球上籃測驗</p>	<p>2</p>	<p>1. 能了解籃球攻守技巧之相關知識和技能原理，並能反思、發展學習策略，以改善動作技能。</p> <p>2. 能做出個人防守的基本動作技能，並學習運用策略於活動或籃球比賽中。</p> <p>3. 能遵守籃球規</p>	<p>1c-IV-1: 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1: 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2: 反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-2: 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3: 表現自</p>	<p>Hb-IV-1: 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1 實做 2 活動參與 3 口頭問答</p>	<p>【人權教育】人 J4 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。</p> <p>【生涯規劃教育】涯 J3: 覺察自己的能力與興趣。</p> <p>涯 J4: 了解自己的性格特質與價值觀。</p> <p>涯 J6: 建立對於未來生涯的願景。</p>

			<p>則，以培養守法、尊重他人與團隊合作之精神。</p> <p>4. 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。</p> <p>5. 能具備審美與表現的能力，培養賞析、建構和分享的態度與能力，進而有效精進個人學習，挑戰個人極限。</p>	<p>信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-2: 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>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。</p> <p>3d-IV-1: 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2: 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3: 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4d-IV-2: 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> <p>4d-IV-3: 執行提升體適能的身體活動。</p>			
第十四週 12/1-12/5	上籃  5、定點傳球接球上籃	2	能做出流暢的運球上籃	<p>1c-IV-1: 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-3: 了解身體發展與動作發展的關係。</p> <p>1d-IV-1: 了解各</p>	Hb-IV-1: 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	計時測驗 計算次數 動作技巧	<p><b>【生涯規劃教育】</b></p> <p>涯 J3: 覺察自己的能力與興趣。</p> <p>涯 J4: 了解自己的人格特質與價值觀。</p> <p>涯 J6: 建立對於未</p>

				<p>項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2: 反思自己的運動技能。</p> <p>1d-IV-3: 應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2c-IV-2: 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3: 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-2: 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>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。</p> <p>3d-IV-1: 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-3: 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>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。</p>			來生涯的願景。
--	--	--	--	--	--	--	---------

				4d-IV-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。			
第十五週 12/8-12/12	上籃 5、定點傳球接球上籃 6、雙人跑傳上籃	2	<p>1. 能了解籃球上籃技術之相關知識與技能原理，並能反思和發展策略，以改善動作技能。</p> <p>2. 能做到定點傳球接球、雙人跑傳上籃，並能反思和發展使用之時機。</p> <p>3. 能養成固定運動習慣，有計畫的提升體適能與運動技能。</p>	<p>1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-3:了解身體發展與動作發展的關係。</p> <p>1d-IV-1:了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2:反思自己的運動技能。</p> <p>1d-IV-3:應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-2:展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>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。</p>	Hb-IV-1:陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	<p>1 實做</p> <p>2 活動參與</p> <p>3 分組活動</p>	<p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J3:覺察自己的能力與興趣。</p> <p>涯 J4:了解自己的性格特質與價值觀。</p>

				<p>3d-IV-1: 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-3: 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>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。</p> <p>4d-IV-2: 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>			
<p>第十六週 12/15-12/19</p>	<p>防守 1、足部動作、 手部動作 分析 2、移動步伐 (交叉步、 滑步) 3、卡位動作</p>	2	<p>1. 能做出基本防守動作技能，並學習運用在區域联防策略中，有效實施在練習活動或籃球比賽中。</p> <p>2. 能遵守籃球規則，以培養守法、尊重他人與團隊合作之精神。</p> <p>3. 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。</p> <p>4. 能具備審美與表現的能力，培</p>	<p>1c-IV-1: 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-3: 了解身體發展與動作發展的關係。</p> <p>1d-IV-1: 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2: 反思自己的運動技能。</p> <p>1d-IV-3: 應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2c-IV-2: 表現利他合群的態度，與</p>	<p>Hb-IV-1: 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1 實做 2 活動參與 3 小組討論 4 口頭問答</p>	<p>【人權教育】人 J4 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。</p> <p>【生涯規劃教育】 涯 J3: 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4: 了解自己的性格特質與價值觀。 涯 J6: 建立對於未來生涯的願景。</p>

			<p>養賞析、建構和分享的態度與能力，進而有效精進個人學習，挑戰個人極限。</p>	<p>他人理性溝通與和諧互動。  2c-IV-3: 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。  2d-IV-2: 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。  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-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。  4d-IV-2: 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>			
第十七週 12/22-12/26	防守隊型介紹 1、區域聯防 (1)23 聯防	2	1. 能做出基本防守動作技能，並學習運用在區域聯防策略中，有效實施在練習活	1c-IV-1: 了解各項運動基礎原理和規則。	Hb-IV-1: 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1 實做 2 活動參與 3 口頭問答 4 小組討論	【人權教育】人J4 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。 【生涯規劃教育】

			<p>動或籃球比賽中。</p> <p>2. 能遵守籃球規則，以培養守法、尊重他人與團隊合作之精神。</p> <p>3. 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。</p> <p>4. 能具備審美與表現的能力，培養賞析、建構和分享的態度與能力，進而有效精進個人學習，挑戰個人極限。</p>	<p>1c-IV-3: 了解身體發展與動作發展的關係。</p> <p>1d-IV-1: 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2: 反思自己的運動技能。</p> <p>1d-IV-3: 應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2c-IV-2: 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3: 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-2: 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>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。</p> <p>3d-IV-1: 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-3: 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4c-IV-2: 分析並</p>			<p>涯 J3: 覺察自己的能力與興趣。</p> <p>涯 J4: 了解自己的人格特質與價值觀。</p> <p>涯 J6: 建立對於未來生涯的願景。</p>
--	--	--	--	--	--	--	--

				<p>評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p> <p>4d-IV-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>			
<p>第十八週 12/29-1/2</p>	<p>防守隊型介紹 2、區域聯防 (2)32 聯防</p>	<p>2</p>	<p>1. 能遵守籃球規則，以培養守法、尊重他人和團隊合作之精神。</p> <p>2. 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。</p> <p>3. 能具備審美與表現的能力，培養賞析、建構和分享的態度與能力，進而有效精進個人學習與挑戰個人極限。</p>	<p>1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2:評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1:了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2:反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-1:展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</p> <p>2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-2:展現運動欣賞的技巧，體</p>	<p>Bc-IV-1:簡易運動傷害的處理與風險。</p> <p>Hb-IV-1:陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1 實做 2 活動參與</p>	<p>【人權教育】 人 J3:探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。</p> <p>【生涯規劃教育】 涯 J3:覺察自己的能力與興趣。</p> <p>涯 J4:了解自己的性格特質與價值觀。</p> <p>涯 J6:建立對於未來生涯的願景。</p>

				<p>驗生活的美感。</p> <p>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。</p> <p>3c-IV-2: 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</p> <p>3d-IV-1: 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2: 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3: 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>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。</p> <p>4c-IV-3: 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-2: 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> <p>4d-IV-3: 執行提升體適能的身體</p>			
--	--	--	--	--	--	--	--

				活動。			
第十九週 1/5-1/9	班內 3 對 3	2	<p>1. 能遵守籃球規則，以培養守法、尊重他人和團隊合作之精神。</p> <p>2. 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。</p> <p>3. 能具備審美與表現的能力，培養賞析、建構和分享的態度與能力，進而有效精進個人學習與挑戰個人極限。</p>	<p>1c-IV-1: 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2: 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1: 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2: 反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-1: 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</p> <p>2c-IV-2: 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3: 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-2: 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>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。</p> <p>3c-IV-2: 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運</p>	<p>Bc-IV-1: 簡易運動傷害的處理與風險。</p> <p>Hb-IV-1: 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1 實做</p> <p>2 活動參與</p>	<p>【人權教育】</p> <p>人 J3: 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。</p> <p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J3: 覺察自己的能力與興趣。</p> <p>涯 J4: 了解自己的性格特質與價值觀。</p> <p>涯 J6: 建立對於未來生涯的願景。</p>

				<p>動潛能。</p> <p>3d-IV-1: 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2: 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3: 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>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。</p> <p>4c-IV-3: 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-2: 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> <p>4d-IV-3: 執行提升體適能的身體活動。</p>			
<p>第二十週 1/12-1/16 第三次段考</p>	<p>定點投籃測驗</p>	<p>2</p>	<p>1. 能遵守籃球規則，以培養守法、尊重他人和團隊合作之精神。</p> <p>2. 養成積極參與的態度，並集中注意力隨時注意周</p>	<p>1c-IV-1: 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2: 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1: 了解各</p>	<p>Bc-IV-1: 簡易運動傷害的處理與風險。</p> <p>Hb-IV-1: 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1 實做</p> <p>2 活動參與</p>	<p>【人權教育】</p> <p>人 J3: 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。</p>

			<p>遭環境安全。</p> <p>3. 能具備審美與表現的能力，培養賞析、建構和分享的態度與能力，進而有效精進個人學習與挑戰個人極限。</p>	<p>項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2: 反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-1: 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</p> <p>2c-IV-2: 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3: 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-2: 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>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。</p> <p>3c-IV-2: 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</p> <p>3d-IV-1: 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2: 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3: 應用思</p>			<p><b>【生涯規劃教育】</b></p> <p>涯 J3: 覺察自己的能力與興趣。</p> <p>涯 J4: 了解自己的人格特質與價值觀。</p> <p>涯 J6: 建立對於未來生涯的願景。</p>
--	--	--	---	--	--	--	---

				<p>考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>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。</p> <p>4c-IV-3: 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-2: 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> <p>4d-IV-3: 執行提升體適能的身體活動。</p>			
第二十一週 1/19-1/20	班內 5 對 5	2	<p>1. 能遵守籃球規則，以培養守法、尊重他人和團隊合作之精神。</p> <p>2. 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。</p> <p>3. 能具備審美與表現的能力，培養賞析、建構和分享的態度與能力，進而有效精進個人學習與挑</p>	<p>1c-IV-1: 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2: 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1: 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2: 反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-1: 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</p> <p>2c-IV-2: 表現利</p>	<p>Bc-IV-1: 簡易運動傷害的處理與風險。</p> <p>Hb-IV-1: 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1 實做</p> <p>2 活動參與</p>	<p><b>【人權教育】</b> 人 J3: 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。</p> <p><b>【生涯規劃教育】</b> 涯 J3: 覺察自己的能力與興趣。</p> <p>涯 J4: 了解自己的性格特質與價值觀。</p> <p>涯 J6: 建立對於未來生涯的願景。</p>

			<p>戰個人極限。</p>	<p>他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3: 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-2: 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>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。</p> <p>3c-IV-2: 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</p> <p>3d-IV-1: 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2: 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3: 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>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。</p>			
--	--	--	---------------	---	--	--	--

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

				<p>4c- IV -3: 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d- IV -2: 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> <p>4d-IV-3: 執行提升體適能的身體活動。</p>			
--	--	--	--	---	--	--	--

◎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。

教材版本	自編		實施年級 (班級/組別)	九年級/排球		教學節數	每週( 2 )節，本學期共( 34)節	
課程目標	1、學會排球的低手動作、高手動作、低手發球等動作 2、學會運動的基本規則，以及戰術應用時機。 3、藉由生活與運動了解自己的體適能狀況，並發展有益健康的運動計畫。 4、經由個人與團體的活動，提升專注、自信與賞析運動美感的能力。							
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-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-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		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 1/21-1/23 調整上課日	課程介紹 體能練習	2	1. 能了解排球運動的由來及排球技術之相關知識與技能原理，並反思和發展策略，以改善動作技能。 2. 能養成固定運動的習慣，有計畫的提升體適能與運動技能。	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-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 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。	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。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	口頭問答 實做	【人權教育】人 J4 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。	
第二週 2/16-2/20				0				

春節假期							
第三~五週 2/23-3/13	排球運動發展介紹	2	了解排球運動的發展與目前比賽的賽制和規則。	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-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。	口頭問答	【人權教育】人J4 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。
第六週 3/16-3/20	排球基本動作 低手練習	6	1. 了解並學會低手傳球適用時機。 2. 學會排球低手傳球與接球步法。	1c-IV-1: 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1: 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2: 反思自己的運動技能。 2c-IV-2: 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3: 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-2: 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-1: 表現局	Bc-IV-1: 簡易運動傷害的處理與風險。 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。	1 實作 2 活動參與 3 小組練習	【性別平等教育】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。

				<p>部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>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。</p> <p>4d-IV-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>			
<p>第七週 3/23~3/27 第一次段考</p>	<p>低手測驗</p>	<p>2</p>	<p>能做出正確的低手對空傳球動作</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</p>	<p>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。</p> <p>Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。</p>	<p>1 實做</p> <p>2 小組活動</p>	<p>【性別平等教育】 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。</p>

				<p>2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。</p> <p>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。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>			
<p>第八~十週 3/30~4/17</p>	<p>排球基本動作 低手練習</p>	<p>6</p>	<p>1. 了解並學會低手傳球適用時機。</p> <p>2. 學會排球低手傳球與接球步法。</p>	<p>1c-IV-1: 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1: 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2: 反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-2: 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3: 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-2: 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>3c-IV-1: 表現局部或全身性的身</p>	<p>Bc-IV-1: 簡易運動傷害的處理與風險。</p> <p>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。</p> <p>Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。</p>	<p>1 實作</p> <p>2 活動參與</p> <p>3 小組練習</p>	<p>【性別平等教育】 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。</p>

				<p>體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>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。</p> <p>4d-IV-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>			
<p>第十一週 4/20~4/24</p>	<p>排球基本動作 低手發球介紹 (1)</p> <p>排球基本動作 肩上發球介紹 (5)</p>	6	<p>1. 了解並學會肩上發球動作。</p> <p>2. 了解排球發球之規則。</p> <p>3. 能夠使用肩上發出有效球。</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</p> <p>2d-IV-3 鑑賞本</p>	<p>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。</p> <p>Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。</p>	<p>1 實作</p> <p>2 活動參與</p> <p>3 分組活動</p>	<p><b>【性別平等教育】</b> 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。</p>

				<p>土與世界運動的文化價值。</p> <p>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。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>			
第十二週 4/27~5/1 九年級畢業考	低手發球測驗	2	<p>1. 能做出正確的低手發球動作</p> <p>2. 能擊發出有效球，並掌握球的落點</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</p> <p>2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。</p> <p>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。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>	<p>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。</p> <p>Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。</p>		
第十三週	排球基本動作	4	1. 了解並介紹舉	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規	1 實作	【性別平等教育】 性 J11 去除性別刻

5/4~5/8	托球練習		<p>球員與排球運動中舉球員角色之工作。</p> <p>2. 學會排球高手托球與移動托球學習方式。</p> <p>3. 在練習、比賽中，能與同學合作共同完成目標。</p>	<p>和規則。</p> <p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</p> <p>2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。</p> <p>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。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>	<p>定。</p> <p>Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。</p>	<p>2 活動參與</p> <p>3 小組活動</p>	<p>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。</p>
<p>第十四~十五週</p> <p>5/11~5/22</p>	戰術介紹	4	<p>1. 了解排球的防守、舉球、攻擊的組織戰術，並能將三項技能結合運用在比賽上。</p> <p>2. 增加運動欣賞的能力。</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</p>	<p>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。</p> <p>Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。</p>	<p>1 實作</p> <p>2 活動參與</p> <p>3 戰術討論</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>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。</p> <p>性 J12 省思與他人的性別權力關係，促進平等與良好的互動。</p> <p>【人權教育】</p> <p>人 J3 探索各種利益可能發生的衝</p>

				<p>2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。</p> <p>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。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>			<p>突，並瞭解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形容公共規則，落實平等自由之保障。</p>
<p>第十六~十八週 5/25~6/9 6/9 畢業典禮</p>	<p>綜合練習分組比賽 班際比賽</p>	<p>6</p>	<p>1. 能了解排球運動之相關知識與基本技術原理，藉由各項練習與反思，學習正確動作技能，於練習與競賽中展現。</p> <p>2. 進行練習或競賽時，遵守規範，注意運動安全，並尊重個別差異，採用溝通與合作的模式，培養團隊意識。</p> <p>3. 透過持續學習，感受排球運動的樂趣，同時技能與體適能皆獲得提升與增強，進而養成規律的運動習慣。</p> <p>4. 進行練習或競賽時，遵守規範，注意運動安</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>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。</p> <p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思</p>	<p>Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。</p> <p>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。</p> <p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1 實作 2 活動參與 3 小組戰術討論</p>	<p>【性別平等教育】 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。 性 J12 省思與他人的性別權力關係，促進平等與良好的互動。 【人權教育】 人 J3 探索各種利益可能發生的衝突，並瞭解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形容公共規則，落實平等自由之保障。</p>

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

			全，並尊重個別差異，採用溝通與合作的模式，培養團隊意識。	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。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。		
--	--	--	------------------------------	--	--	--

◎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。