臺南市立白河國民中學 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		施年級 吸/組別)	九年級	教學節數	每週(3)節,本學期共(6	63)節		
課程目標	1.能夠瞭解何謂健康 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	自能略識差健與防具,势具是的匿斤用壓己訂,促異康相自方守。起本重法使,用的定習進及問關我法場能源技要。用。更的定習進及問關我法場能源技要。用	型自用庭注。题等學安動能與。白防 陽型自用庭注。題等習全作經變知拔守 的是己「關意善。與運規的由化道河動 動否的我係事用認促用則正操動跳比作 力合康訊方。壓與心相及確作作繩賽、 鍊合康訊方。壓與心關遊與體的的如步 來低層息污言及美巧關遊與體的的如步 來	建營養品 医善里資戲 否驗要技何伐 進康管表。識抗用健訊規。來領巧進,標準計情解友能緒。擬則能了。,行並 棒準計情解友能緒。定。將解能做。認 報見力調提自透課嘻做到學識 傳體。。生面,適升自透課嘻做到學識 傳體。。生面,適升自透課嘻的單階 傳報 不 識突安解能守的體約例如 銀	良對健康造成的景響, 一致解決力 一致解決力 一致解決力 一致解決力 一致解決力 一致解決力 一致解決力 一致, 一致解決力 一致, 一致, 一致, 一致, 一致, 一致, 一致, 一致,	不同方法處理人際問題果力及處理方式。 展性。 適直觀。 直觀。 道觀。 道觀。 道觀。 道觀。 建學題(進學來, 進學, 一人經變技術。 , 上經一人際問題。 一人與理健康的 一人與一人。 一人, 一人, 一人, 一人, 一人, 一人, 一人, 一人,	方法。 :。 的能力。 :。 :。 時切換角色與站位。了解	2		
	「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	學習表現	學習內容	評量方式 (表現任務)	融入議題實質內涵		
第一週	單元一 體型由我塑 第1章 體型覺醒	1		可謂健康體型。 中的體態相關訊	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	態度檢核 上課參與	【性別平等】 性 J7 解析各種		

			息能有批判性思考的能力。	素。	制計畫。	小組討論	媒體所傳遞的性
			10 Mary and a large of the Mary	2a-IV-2 自主思考健	Eb-IV-1 媒體與廣	. 1 . Vore p.1 plut	別迷思、偏見與
				康問題所造成的威	告中健康消費資		歧視。
				原问題所這成的威 脅感與嚴重性。	訊的辨識策略。		ル又 77し ~
					机的辨誠來哈。		
				3b-IV-3 熟悉大部份			
				的決策與批判技			
				能。			
	單元四 逆風飛翔	2	1.認識飛盤運動的起源。	1c-IV-2 評估運動風	Cd-IV-1户外休閒	上課參與	【品德教育】
	第1章 飛盤 盤旋之際		2.能遵守場上安全規則及遊	險,維護安全的運	運動綜合應用。	實務操作	品 J1 溝通合作
			戲規則。	動情境。		分組競賽	與和諧人際關
			3.能透過練習體會如何運用	1d-IV-1 了解各項運		技能測驗	係。
			順暢的動力鍊來進行傳接	動技能原理。			
			盤。	2c-IV-2 表現利他合			
			4.能了解及做出基本的正、	群的態度,與他人			
			反手飛盤投擲動作、接盤後	理性溝通與和諧互			
第一週			傳盤之動作。	動。			
第一週			5.能發現傳盤路線偏移並加	2c-IV-3 表現自信樂			
			以修正。	觀、勇於挑戰的學			
			6.相互合作的班級氣氛。	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。			
				划权呢。 4d-IV-2 執行個人			
				運動計畫,實際參			
	四二 肺山上水岩	1	1 4 40 成 切 一 田	與身體活動。	E- W 4 T 4 W 4	4 点 以 は	「山山市佐」
	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	Ea-IV-4 正向的身	態度檢核	【性別平等】
	第1章 體型覺醒		2.對於媒體中的體態相關訊	群體健康的影響因	體意象與體重控	上課參與	性 J7 解析各種
			息能有批判性思考的能力。	素。	制計畫。	小組討論	媒體所傳遞的性
第二週				2a-IV-2 自主思考健	Eb-IV-1 媒體與廣		別迷思、偏見與
7, — ~				康問題所造成的威	告中健康消費資		歧視。
				脅感與嚴重性。	訊的辨識策略。		
				3b-IV-3 熟悉大部份			
				的決策與批判技			
				能。			
炒 - `''	單元四 逆風飛翔	2	1.認識飛盤運動的起源。	1c-IV-2 評估運動風	Cd-IV-1 户外休閒	實作評量	【品德教育】
第二週	第1章 飛盤 盤旋之際		2.能遵守場上安全規則及遊	險,維護安全的運	運動綜合應用。	上課參與	品 J1 溝通合作
			戲規則。	動情境。		觀察記錄	與和諧人際關

			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。	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。		技能測驗	係。
				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。			
第三週	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	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。	Ic-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 Id-IV-1 了解各項則則。 Id-IV-1 了解各項則數技能原理。 2c-IV-3 表挑戰的的變數。 2d-IV-2 聚與與動作的,一個數學。 3c-IV-2 發展的數性,一個數學。 4 表別的人工學的人工學的人工學的人工學的人工學的人工學的人工學的人工學的人工學的人工學	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	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。	4d-IV-2執行個人運動計畫,實際參與身體活動。 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	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.能將課程的指導。 3.能跟時期五指導奏速度, 3.能跟時舞蹈。 4.能從不同面向觀察並於 4.能從無。 5.培養合作的團隊氣氛。	Ic-IV-1 了解各項運動場。 Id-IV-1 了解各項則。 Id-IV-1 了解各項則。 Id-IV-1 了解各項則 動技能原理現理與理理與與關鍵。 Id-IV-2 執於。 展別,。 是以此一個人工學,與關鍵,與關鍵,與關鍵,與關鍵,與關於,與關於,與關於,與國際,與國際,與國際,與國際,與國際,與國際,與國際,與國際,與國際,與國際	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 響。
第五週	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	

	單元五 舞林高手	2	1.能了解嘻哈文化發展與起	1d-IV-1 了解各項運	Ib-IV-1 自由創作	上課參與	【品德教育】
	第2章 街舞 舞領風潮	2	1. 肥) 胖 吾 谷 义 心 發 茂 兴 起 源。	動技能原理。	舞蹈。	工味	品JI 溝通合作
	为 4 早 付 好 好 例 例 例		2.能遵守課堂上安全規則及	到权能原理。 2c-IV-3 表現自信樂	94 近日 °	態度檢核	與和諧人際關
						怨及做伪	一
			遊戲規則。	觀、勇於挑戰的學			1示。
			3.能經由操作體驗來了解嘻	習態度。			
			哈動作之要領。	2d-IV-2 展現運動欣			
给 丁 沺			4.了解如何利用身體部位力	賞的技巧,體驗生			
第五週			量來幫助練習嘻哈舞蹈動	活的美感。			
			作。	3c-IV-1 表現局			
			5.能配合音樂精準的呈現一	部或全身性的身體			
			系列的嘻哈動作組合。	控制能力,發展專			
			6.能比較出較標準有美感的	項運動技能。			
			動作。	4c-IV-1 分析並			
			7.能培養人際關係及與團隊	善用運動相關之科			
			合作精神。	技、資訊、媒體、			
				產品與服務。			
	單元一 體型由我塑	1	1.了解如何達到健康體型。	1b-IV-4 提出健康自	Ea-IV-4 正向的身	上課參與	
	第3章 健康我最「型」		2.能訂定出自己的健康體管	主管理的行動策	體意象與體重控	態度檢核	
	(第一次段考)		理計畫。	略。	制計畫。	紙筆測驗	
				2b-IV-3 充分地肯定			
第六週				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。			
	單元五 舞林高手	2	1.能了解嘻哈文化發展與起	1d-IV-1 了解各項運	Ib-IV-1 自由創作	上課參與	【品德教育】
	第2章 街舞 舞領風潮		源。	動技能原理。	舞蹈。	平時觀察	品 J1 溝通合作
	(第一次段考)		2.能遵守課堂上安全規則及	2c-IV-3 表現自信樂		態度檢核	與和諧人際關
			遊戲規則。	觀、勇於挑戰的學			係。
			3.能經由操作體驗來了解嘻	習態度。			
第六週			哈動作之要領。	2d-IV-2 展現運動欣			
			4.了解如何利用身體部位力	賞的技巧,體驗生			
			量來幫助練習嘻哈舞蹈動	活的美感。			
			作。	3c-IV-1 表現局			
			5.能配合音樂精準的呈現一	部或全身性的身體			
			系列的嘻哈動作組合。	控制能力,發展專			
			6.能比較出較標準有美感的				
			· ルル 秋山 秋 你 十 月 天 然 的	"只过别似肥"			

			動作。	4c-IV-1 分析並			
			7.能培養人際關係及與團隊	善用運動相關之科			
			合作精神。	技、資訊、媒體、			
				產品與服務。			
	單元二 人際新觀點	1	1.了解提升人際關係的策	1b-IV-3 因應生活情	Fa-IV-3 有利人際	上課參與	【性別平等】
	第1章 青春情誼		略。	境的健康需求,尋	關係的因素與有	小組討論	性 J11 去除性別
	77 平 月谷月吐		2.學習運用「我」訊息表達	求解決的健康技能	效的溝通技巧。	態度檢核	刻板與性別偏見
			情緒。	和生活技能。			的情感表達與溝
第七週			3.認識衝突解決的原則。	3b-IV-2 熟悉各種人			通,具備與他人
			4.運用不同方法處理人際問	際溝通互動技能。			平等互動的能
			題。	3b-IV-4 因應不同的			力。
				生活情境,善用各			【品德教育】
				種生活技能,解決			品 J8 理性溝通
				健康問題。			與問題解決。
	單元六 民俗運動	2	1.能了解並做到扯鈴的基本	1d-IV-1 了解各項運	Ic-IV-1 民俗運動	上課參與	
	第1章 扯鈴 螞蟻上樹		技巧與變化動作的要領。	動技能原理。	進階與綜合動	態度檢核	
			2.能做到扯鈴進階技巧,並	2c-IV-2 表現利他合	作。	技能測驗	
			針對困難點加以改善。	群的態度,與他人	Ic-IV-2 民俗運動		
			3.能與他人組合搭配扯鈴技	理性溝通與和諧互	個人或團隊展		
			術,感受團隊合作的意義。	動。	演。		
			4.能安排扯鈴自我練習計	3c-IV-2 發展動作創			
hh			畫,並加以執行從中獲取進	作和展演的技巧,			
第七週			步。	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。			
	單元二 人際新觀點	1	1.了解提升人際關係的策	1b-IV-3 因應生活情	Fa-IV-3 有利人際	上課參與	【性別平等】
	第1章 青春情誼		略。	境的健康需求,尋	關係的因素與有	小組討論	性 J11 去除性別
第八週	7 1 平 月仔旧祖		2.學習運用「我」訊息表達	求解決的健康技能	效的溝通技巧。	態度檢核	刻板與性別偏見
71/12			情緒。	和生活技能。			的情感表達與溝
			3.認識衝突解決的原則。	3b-IV-2 熟悉各種人			通,具備與他人
			4.運用不同方法處理人際問	際溝通互動技能。			平等互動的能
			題。	3b-IV-4 因應不同的			力。

-	T						
				生活情境,善用各			【品德教育】
				種生活技能,解決			品 J8 理性溝通
				健康問題。			與問題解決。
	單元六 民俗運動	2	1.能了解並做到扯鈴的基本	1d-IV-1 了解各項運	Ic-IV-1 民俗運動	上課參與	
	第1章 扯鈴 螞蟻上樹		技巧與變化動作的要領。	動技能原理。	進階與綜合動	態度檢核	
			2.能做到扯鈴進階技巧,並	2c-IV-2 表現利他合	作。	技能測驗	
			針對困難點加以改善。	群的態度,與他人	Ic-IV-2 民俗運動		
			3.能與他人組合搭配扯鈴技	理性溝通與和諧互	個人或團隊展		
			術,感受團隊合作的意義。	動。	演。		
			4.能安排扯鈴自我練習計	3c-IV-2 發展動作創			
第八週			畫,並加以執行從中獲取進	作和展演的技巧,			
カバゼ			步。	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。			
	單元二 人際新觀點	1	1.了解家庭的不同功能。	1b-IV-3 因應生活情	Fa-IV-2 家庭衝突	上課參與	【家庭教育】
	第2章 我們這一家		2.認識促進家庭關係的方	境的健康需求,尋	的協調與解決技	平時觀察	家 J2 探討社會
	第2年 我们边 家		法。	求解決的健康技能	巧。	態度檢核	與自然環境對個
			3.參與增進家庭關係的活	和生活技能。	Fa-IV-3 有利人際	心得分享	人及家庭的影
			動。	2b-IV-3 充分地肯定	關係的因素與有		響。
			4.了解發生衝突的解決方	自我健康行動的信	效的溝通技巧。		家 J3 了解人際
			法。	心與效能感。			交往、親密關係
			5.認識家庭暴力及處理方	3b-IV-4 因應不同的			的發展,以及溝
第九週			式。	生活情境,善用各			通與衝突處理。
				種生活技能,解決			家 J5 了解與家
				健康問題。			人溝通互動及相
							互支持的適切方
							式。
		1					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

第九週	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。	Id-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和諧的態度與和諧的。 3c-IV-1 表現局部控力,與是數技能,與和諧學與關於,與對於人類,與對於人類,與對於人類,與對於人類,與對於人類,與對於人類,與對於人類,與對於人類,以與對於人類,以與	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	動(休閒、節慶等)。
第十週	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。	对阻/AT 1b-IV-3 因應生活情應生活專應生活專作 1b-IV-3 因應生活專能 2b-IV-3 克康 1b-IV-3 克康 1b-IV-4 克康 1b-IV-3 克康 1b-IV-4 克康	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。	上課參與等額核。	【家與人響家交的通家人互式家與動家方 度探環庭 解說,突解互的 參的 規納 育社境的 人密以處與互為 11 位 解 解 及 與 互的 參的 規的 不 以處與及切 家關 與相 劃各
第十週	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。	1d-IV-1 了解各項運 動技能原理。 2c-IV-2 表現利他合	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	動(休閒、節慶等)。

			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。	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則,發展專項 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。			
第十一週	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 媒體門、 以視 過 人 以 提 品 也 以 是 。 以 是 。 、
第十一週	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。	Ic-IV-2 評估運動風險,維護安全的運動情境。 Id-IV-1 了解各項運動技能原理。 Id-IV-3 應用運動比賽的各項策等的各項表現,與一個人工工學的態度與和能對。 Id-IV-2 運用運動。 Id-IV-2 運用運動比賽中的各種提升運動。 Id-IV-3 執行提動。	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。
第十二週	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。	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	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	上課參與 小組討論 心得分享 紙筆測驗	【性别平等】 性 J7 解析各種 媒體所傳遞的性 別迷思、偏見與

			3.認識網友見面的安全守 則。 4.體認網友見面時自我保護	促進健康及減少健 康風險的行動。	略。		歧視。 【品德教育】 品 J5 資訊與媒
			的重要性。				體的公共性與社 會責任。
第十二週	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 總法。 2.明自拔河比賽如何進行。 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。	Ic-IV-2評估運動風險,維護。 Id-IV-1 了解各項動技能原用。 Id-IV-3 所來,與明報,與明報,與明報,與明報,與明報,與明報,與明報,與明報,與明報,與明報	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	單元三 心情點播站第1章 釋放壓力鍋 (第二次段考)	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。	1b-IV-2 認識健康技	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	【生的向心性定往體適 等完個體與命籍的 等完個體與命籍的 等完個體與命籍的 等 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是

第十三週	單元七 籃球 第1章 籃球 防守與急攻 (第二次段考)	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。	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	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 外在的的 管局-IV-2 認技念主法 是是一位的 1b-IV-2 認技念主述 是是一位的。 1b-IV-2 認技念主述 是是一位的。 2a-IV-2 所嚴與人情,能。 是是一位。 是是一位, 是是一位。 是一位。 是一。 是一。 是一。 是一。 是一。 是一。 是一。 是一	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	【生的向心性定往體適 等了是,理、、,能切 等計個身性與與人,我 動力, 動力, 動力, 動力, 是 動力, 是 的 的 的 的 , 是 , 是 , 是 , 是 , 是 , 是 , 是
第十四週	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	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	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	

			及戰術並於比賽中實際運	理性溝通與和諧互			
			用。	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			
		1	1 上 11 内田 包 佳 加 ル 田/ 郷 内	能。	E 117.4 ほねめ廊	1 細点物	ア ュ 人 ゎ
	單元三 心情點播站	1	1.評估與思考情緒的影響與	1a-IV-3 評估內在與	Fa-IV-4 情緒與壓	上課參與	【生命教育】
	第2章 EQ「心」世界		相關問題。	外在的行為對健康	力因應與調適的	平時觀察	生 J2 探討完整
			2.認識與善用情緒調適技	造成的衝擊與風	方案。	小組討論	的人的各個面
			能,以解決與預防生活中健	險。	Fa-IV-5 心理健康		向,包括身體與
第十五週			康問題。	1b-IV-2 認識健康技	的促進方法與異		心理、理性與感
			3.持續地執行情緒調適、促	能和生活技能的實	常行為的預防方		性、自由與命
			進心理健康的方法。	施程序概念。	法。		定、境遇與嚮
				3b-IV-4 因應不同的			往,理解人的主
				生活情境,善用各			體能動性,培養
				種生活技能,解決			適切的自我觀。
				健康問題。			
	單元七 籃球	2	1.能了解並執行不同時機所	1c-IV-1了解各項運	Hb-IV-1 陣地攻守	上課參與	
	第1章 籃球 防守與急攻		使用的防守動作、防守步	動基礎原理和規	性球類運動動作	平時觀察	
			伐。	則。	組合及團隊戰	動作檢核	
			2.認識防守角色的位置分布	1d-IV-2反思自己的	術。		
			及任務,並能根據比賽情況	運動技能。			
			即時切換角色與站位。	2c-IV-2表現利他合			
第十五週			3.能瞭解進攻多打少的走位	群的態度,與他人			
			及戰術並於比賽中實際運	理性溝通與和諧互			
			用。	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。			
	單元三 心情點播站	1	1.評估與思考情緒的影響與	1a-IV-3 評估內在與	Fa-IV-4 情緒與壓	上課參與	【生命教育】
		-	相關問題。	外在的行為對健康	力因應與調適的	平時觀察	生 J2 探討完整
第十六週	第2章 EQ「心」世界		2.認識與善用情緒調適技	造成的衝擊與風	方案。	小組討論	的人的各個面
			能,以解決與預防生活中健	险。	Fa-IV-5 心理健康	1 Vore n 1 nitt	向,包括身體與
			康問題。	1b-IV-2 認識健康技	的促進方法與異		心理、理性與感
			3.持續地執行情緒調適、促	能和生活技能的實	常行為的預防方		性、自由與命

			進心理健康的方法。	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。	法。		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	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動力。 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。	Ic-IV-1 了解各項運動人工	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	
第十七週	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	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	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 展現運動於	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	

			作及做出守備後傳球之動	賞的技巧,體驗生			
			作。	活的美感。			
			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。			
	單元三 心情點播站	1	1.運用自我調適技能以預防	2b-IV-1 堅守健康的	Fa-IV-5 心理健康	上課參與	【生命教育】
	第 3 章 守住珍貴生命		自我傷害與促進心理健康。	生活規範、態度與	的促進方法與異	平時觀察	生 J7 面對並超
第十八週	7 7 7 L 7 H E W		2.提升堅守珍愛生命的態度	價值觀。	常行為的預防方	分組討論	越人生的各種挫
			與價值觀。	3b-IV-1 熟悉各種自	法。		折與苦難,探討
				我調適技能。			促進全人健康與
							幸福的方法。
	單元七 球類進階	2	1 認識棒球運動的起源。	1c-IV-1 了解各項運	Hd-IV-1 守備/跑	上課參與	
	第2章 棒球 固若金湯		2.能遵守球場上安全規則及	動基礎原理和規	分性球類運動動	態度檢核	
	第二十 件水 日石亚彻		遊戲規則。	則。	作組合及團隊戰	技能測驗	
			3.能透過練習經驗了解到如	1c-IV-2 評估運動風	術。		
			何運用更順暢的動力鍊來進	險,維護安全的運			
			行傳接球。	動情境。			
			4.了解知名棒球選手的故事	1d-IV-1 了解各項運			
ht 1			並以其努力的態度為目標。	動技能原理。			
第十八週			5.能了解基本的棒球守備動	2d-IV-2 展現運動欣			
			作及做出守備後傳球之動	賞的技巧,體驗生			
			作。	活的美感。			
			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。	D 11.6	, m 6 4.	# 1 on 10 h 1 W
	單元三 心情點播站	1	1.認識休閒活動的意涵與方	1a-IV-4 理解促進健	Fa-IV-5 心理健康	上課參與	【生涯規劃】
第十九週	第4章 休閒「心」生活		法。	康生活的策略、資	的促進方法與異	平時觀察	涯 J3 覺察自己
			2.學習運用相關資訊擬定自	源與規範。	常行為的預防方	分組討論	的能力與興趣。
			我的休閒計畫以促進身心健	4a-IV-1 運用適切的	法。		
			康。	健康資訊、產品與			

				m 24 12 ウルトナノ			
				服務,擬定健康行			
	單元七 球類入門	2	1.認識足球場上最常運用到	動策略。 1c-IV-1了解各項運	Hb-IV-1 陣地攻守	上課參與	
	第3章 足球 足智多謀		的基本技巧。	動基礎原理和規	性球類運動動作	平時觀察	
			2.了解足球場上推進最快突	則。	組合及團隊戰	動作檢核	
			破對方的方式。	1d-IV-3應用運動比	術。		
			3.傳球技巧的運用。	賽的各項策略。			
第十九週			4.了解傳球品質的好壞。	2c-IV-3表現自信樂			
N 1 70-24			5.學習判斷最適合接應傳球	觀、勇於挑戰的學			
			的位置。	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。			
	單元三 心情點播站	1	1.認識休閒活動的意涵與方	1a-IV-4 理解促進健	Fa-IV-5 心理健康	上課參與	【生涯規劃】
	第4章 休閒「心」生活		法。	康生活的策略、資	的促進方法與異	平時觀察	涯 J3 覺察自己
第二十週	(第三次段考)		2.學習運用相關資訊擬定自	源與規範。	常行為的預防方	分組討論	的能力與興趣。
71.2 1 2	(第二次权务)		我的休閒計畫以促進身心健	4a-IV-1 運用適切的	法。		
			康。	健康資訊、產品與			
				服務,擬定健康行			
				動策略。			
	單元七 球類入門	2	1.認識足球場上最常運用到		Hb-IV-1 陣地攻守	上課參與	
	第3章 足球 足智多謀		的基本技巧。	動基礎原理和規	性球類運動動作	平時觀察	
	(第三次段考)		2.了解足球場上推進最快突	則。	組合及團隊戰	動作檢核	
			破對方的方式。	1d-IV-3應用運動比	術。		
			3.傳球技巧的運用。	賽的各項策略。			
第二十週			4.了解傳球品質的好壞。	2c-IV-3表現自信樂			
7/-1-2			5.學習判斷最適合接應傳球	觀、勇於挑戰的學			
			的位置。	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。			
第二十一週	休業式						
第二十一週	休業式						

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

臺南市立白河國民中學 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(54)節
課程目標	1.學習評估社區安全潛在 2.理解社區健康營造與科人 4.體會人與環境是生的 5.了解懷孕過程生理的 6.了解懷孕過程生理的 7.理解人生各個階段有不 8.學會自我身體檢視,。 9.了解防身術的原意的器材 11.學習武術的基本禮儀及	與發展 的 議 是 與 發展 的 議 是 自然 景	战與各項資源,擬定社區 這中國國際 這中國國際 這中國 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個	健康營造問題, 健康營設問題 實際 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個	後略。 於願意負起維護環境的責任。 的環保態度和行動。 的,以達綠色生活型態。 在養成同理與關懷的態度。 運動後自我放鬆的重要性。 保護方法。

	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。
	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。
該學習階段	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。
領域核心素養	健體-J-B3 具備審美與表現的能力,了解運動與健康在美學上的特質與表現方式,以增進生活中的豐富性與美感體驗。
77 AV AV A	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

			學習目標	學習	重點	- 表現任務 (評量方式)	融入議題
教學期程	單元與活動名稱	節數		學習表現	學習內容		實質內涵
第一週	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。 2a-IV-2 自主思考健 康問題所重生成的 脅感與嚴重性。 4a-IV-1 運用適切的 健康資訊、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。
第一週	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。	Ic-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 Ic-IV-2 評估運動風險,維定全的運動情境。 Id-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則,發展專項能力,發展專項數技能。	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。

				4d-IV-2 執行個人 運動計畫,實際參 與身體活動。			
第二週	春節假期						
第二週	春節假期						
第三週	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、發展) 齊的均衡發展) 與原則。
第三週	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。	Ic-IV-1 字母	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	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。	2b-IV-3 充分地肯定 自我健康行動的信	Ca-IV-1 健康社區 的相關問題改善	上課參與小組討論	【環境教育】 環 J4 了解永續
			2.運用健康知識與各項資	心與效能感。	策略與資源。	分組報告	發展的意義(環

		酒 . 粗户31 E	品健康營造行動	4a-IV-1 運用適切的			境、社會、與經
		源,擬及在 · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	四健康宮廷们期				· ·
		· ·	3 生 叩 姒 31 后 /生	健康資訊、產品與			濟的均衡發展)
		· ·	表明對社區健	服務,擬定健康行			與原則。
		康的觀點與立	立場。	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。			
	單元五 武林高手	2 1.了解防身術	于的原意。	1c-IV-1 了解各項運	Bd-IV-2 技擊綜合	上課參與	
	第1章 防身術 臨陣脫逃	2.知道有效攻	〔擊及防守位置	動基礎原理和規	動作與攻防技	態度檢核	
		為何處。		則。	巧。	技能測驗	
		3.了解不同危	远 情境中的自	1c-IV-2 評估運動風			
		我保護方法。	0	險,維護安全的運			
			建危險後以加反	動情境。			
		擊的連貫動作		1d-IV-1 了解各項運			
		4 💢	•	動技能原理。			
kh _ 100				2c-IV-1 展現運動禮			
第四週				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。			
	1 10 1 2 11.11	1.理解社區健	建康營造定義與	2b-IV-3 充分地肯定	Ca-IV-1 健康社區	上課參與	【環境教育】
	第2章 社區健康營造力	流程。		自我健康行動的信	的相關問題改善	小組討論	環 J4 了解永續
		2.運用健康知	口識與各項資	心與效能感。	策略與資源。	分組報告	發展的意義(環
		源,擬定社區	區健康營造行動	4a-IV-1 運用適切的			境、社會、與經
第五週		策略。		健康資訊、產品與			濟的均衡發展)
		3.主動並公開	表明對社區健	服務,擬定健康行			與原則。
		康的觀點與了	立場。	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。			
第五週	單元五 武林高手	2 1.認識跆拳道	進動的器材。	1c-IV-1 了解各項運	Bd-IV-2 技擊綜合	上課參與	
7, 11~	第2章 跆拳道 拳霸一方		直的比賽規則轉	動基礎原理和規	動作與攻防技	分組檢測	
	バーナップ・ナ粉 ツ	- 10 mm + 12		かなったがってい が	-71 / A/73X	74 100 100 100 100 100 100 100 100 100 10	

			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。	則。 1d-IV-2 反思自己的 運動技能。 2d-IV-2 展現運動於 賞的技巧。 第6-IV-1 表現局部於 全身性的身體, 能力,發展專項運動 能力,發展專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人與 動計畫,實際參與 身體活動。	巧。	技能測驗	
第六週	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 技發展對自然環重要環境的是 實際 發展 發展 發展 發展 發展 發展 發展 發展 發展 發展 發展 發展 發展	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。	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	【環生發變韌【海活的海資保海的題海境了境對腦。洋18對響了之海,洋類解及氣性海J18對響了之海了環積護務解及氣性為了第一次海了環積護務解及氣性,與大生海性境我問參動人生海性境我問參動,
第六週	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	

X-X-1-0	() () () () () () () () () () () () () (
	單元二 翻轉護地球 第1章 環境大挑戰 (第一次段考)	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	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。 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。	上課參與小組討論心得分享	【環境教育】 環 J8 了解臺灣 生態環境及社會
第七週			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的健康。 2a-IV-1 關國際生活技術 題本生活技術 題本生活, 題本生活, 題本生, 與超勢。 2a-IV-2 自主思所 實際與是 4b-IV-1 主動促 表明個別 表明個別 表明個別 表明個別 表明個別 表明個別 表明個別 表明個別		紙筆測驗	發變韌【海活的海資保海的題為 題性海J18對響到之海,洋 到那影J19之海了環積 對弱育討洋解限環解境極 對弱質與 資本, 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與
第七週	單元五 武林高手第2章 跆拳道 拳霸一方(第一次段考)	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 展現運動於當的技巧,體驗生活的美感。 3c-IV-1 表現局部控制能力,發展專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫,實際參與	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	

				身體活動。			
第八週	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 5.體認臺灣各項重負之 5.體別題,並願意負是生命 5.體會人與環境是生命共同體的關係,環境被而建 6.實力, 6.實力, 6.實力, 6.實力, 6.實力, 6.實力, 6. 6. 6. 6. 6. 6. 6. 6. 6. 6. 6. 6. 6.	1a-IV-2 分析個人與 群體健康 素。 1b-IV-3 因應生活, 時期決時, 一個響 一個響 一個響 一個響 一個響 一個響 一個響 一個響 一個響 一個響	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	【環生發變韌【海活的海資保海的題海環J8環面的。洋8對響9之海了環積遊船。 了有洋了環積護務解及氣性 人生 海性境我問參動員20洋並保養的資資與與 類態 洋,。國 與。
第八週	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。	Id-IV-2 反思題 B C C-IV-3 表现自己的	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	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。	月體活動。 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	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

し	L T (B-7 TE/B-1 EE						
			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。	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			韌性。 【海洋教育】 海J18 探討人類 活動影響。 海J19 了有限環 資源之洋環機 海J20 了解我
				表明個人對促進健 康的觀點與立場。			的海洋環境問 題,並積極參與 海洋保護行動。
第九週	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。	Id-IV-2 反思自己的 運動技能。 2c-IV-3 表現自信樂 觀態度。 2d-IV-1 了解運動在 美學上的特質與去 現方式。 3c-IV-1 表現局部共 全身性的發展專項運動技能力,發展專動技能。 4d-IV-2 執行個多與 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	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	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 110 了解天然 災害對人類生 活、生命、濟產業 的衝擊。

第十週	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 盤。 4.能力鏈來穩定實際操盤 對力。 4.能了解規則等不同的飛盤 對人或團體等不同的飛盤 對人或團體等不同的班級氣 對人達養相互合作的班級氣學習 5.培養相交合性的 對人達養的 對人之。 一之。 一之。 一之。 一之。 一之。 一之。 一之。 一	生價LV-2 中 提付LV-3 中 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	Cd-IV-1 户外休閒 運動綜合應用。	上課參與技能測驗	
				適能與運動技能的 運動計畫。			
第十一週	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。	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。	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。

			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。	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			
第十一週	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.能透暢的動力鏈來穩定傳盤。 4.能了解規則,並實際操盤實際操盤等不同的飛盤等不同的飛盤等不同的飛盤中單人。 5.培養相互合作的班級氣學習運動家精神。	或行IC-IV-1 原 動了 IC-IV-2	Cd-IV-1 户外休閒運動綜合應用。	上課參與技能測驗	
第十二週	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	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	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

			義、相關名詞和運用。 3.學習日常生活中可實踐的	境的健康需求,尋 求解決的健康技能			發展與經濟產業 的衝擊。
			各種環保行動,以達綠色生				2112
			活型態。	2a-IV-3 深切體會健			
			4.能影響身邊的親友認識環	康行動的自覺利			
			境問題現況,並思考、規劃	益。			
			和執行環保行動。	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。			
	單元六 翻轉人生	2	1.了解自行車的種類與構	1c-IV-1 了解各項運	Cb-IV-2 各項運動	上課參與	【戶外教育】
	第2章 自行車 轉動騎跡		造。	動基礎原理和規	設施的安全使用	態度檢核	户 J2 擴充對環
			2.了解道路騎乘規則及安全	則。	規定。	技能測驗	境的理解,運用
			事項。	2c-IV-1 展現運動禮	Cd-IV-1 戶外休閒		所學的知識到生
			3.了解自行車的安全檢查及	節,具備運動的道	運動綜合應用。		活當中,具備觀
			基本設定。	德思辨和實踐能			察、描述、測
			4.了解並能加以運用基礎、	力。			量、紀錄的能
			進階的自行車騎乘技術。	2c-IV-3 表現自信樂			カ。
第十二週			5.學會騎行時的溝通手勢。	觀、勇於挑戰的學			
77 一起			6.學會安排自行車休閒騎乘 活動。	習態度。			
			活 切 。	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。			
第十三週	單元三 健康人生逗陣行	1	1.了解懷孕過程生理的變	1a-IV-1 理解生理、	Db-IV-1 生殖器官	上課參與	
	第1章 美妙新生命		化,體認前述的生理變化會	心理與社會各層面	的構造、功能與	平時觀察	

C5-1 領域字目的	(第二次段考)		影響心理狀態。	健康的概念。	保健及懷孕生	經驗分享	
			2.了解孕期相關保健知識並	la-IV-3 評估內在與	理、優生保健。	.2	
			養成同理與關懷的態度。	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。			
	單元六 翻轉人生	2	1.了解自行車的種類與構	1c-IV-1 了解各項運	Cb-IV-2 各項運動	上課參與	【戶外教育】
	第2章 自行車 轉動騎跡		造。	動基礎原理和規	設施的安全使用	態度檢核	戶 J2 擴充對環
	(第二次段考)		2.了解道路騎乘規則及安全	則。	規定。	技能測驗	境的理解,運用
			事項。	2c-IV-1 展現運動禮	Cd-IV-1 戶外休閒		所學的知識到生
			3.了解自行車的安全檢查及	節,具備運動的道	運動綜合應用。		活當中,具備觀
			基本設定。	德思辨和實踐能			察、描述、測
			4.了解並能加以運用基礎、	力。			量、紀錄的能
			進階的自行車騎乘技術。	2c-IV-3 表現自信樂			力。
			5.學會騎行時的溝通手勢。	觀、勇於挑戰的學			
第十三週			6.學會安排自行車休閒騎乘	習態度。			
			活動。	3c-IV-1 表現局部或			
				全身性的身體控制			
				能力,發展專項運			
				動技能。			
				3d-IV-3 應用思考與			
				分析能力,解決運			
				動情境的問題。			
				4d-IV-2 執行個人運			
				動計畫,實際參與			
				身體活動。			
	單元三 健康人生逗陣行	1	1.了解懷孕過程生理的變	1a-IV-1 理解生理、	Db-IV-1 生殖器官	上課參與	
	第1章 美妙新生命		化,體認前述的生理變化會	心理與社會各層面	的構造、功能與	平時觀察	
			影響心理狀態。	健康的概念。	保健及懷孕生	經驗分享	
な 1 一 畑			2.了解孕期相關保健知識並	1a-IV-3 評估內在與	理、優生保健。		
第十四週			養成同理與關懷的態度。	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。			

	單元六 翻轉人生	2	1.了解自行車的種類與構	1c-IV-1 了解各項運	Cb-IV-2 各項運動	上課參與	【戶外教育】
	第2章 自行車 轉動騎跡	_	1. 1 件日17 平的性類共傳	動基礎原理和規	設施的安全使用	工味多典 態度檢核	戶J2擴充對環
	第 2 平 日 1 十 		2.了解道路騎乘規則及安全	到金碳原理和光	規定。	技能測驗	境的理解,運用
			事項。	***		7文 肥 次 例 例	
			• **	2c-IV-1 展現運動禮	Cd-IV-1 戶外休閒		所學的知識到生
			3.了解自行車的安全檢查及	節,具備運動的道	運動綜合應用。		活當中,具備觀
			基本設定。	德思辨和實踐能			察、描述、測
			4.了解並能加以運用基礎、	力。			量、紀錄的能
			進階的自行車騎乘技術。	2c-IV-3 表現自信樂			力。
<i>bb</i> 1			5.學會騎行時的溝通手勢。	觀、勇於挑戰的學			
第十四週			6.學會安排自行車休閒騎乘	習態度。			
			活動。	3c-IV-1 表現局部或			
				全身性的身體控制			
				能力,發展專項運			
				動技能。			
				3d-IV-3 應用思考與			
				分析能力,解決運			
				動情境的問題。			
				4d-IV-2 執行個人運			
				動計畫,實際參與			
				身體活動。			
	單元三 健康人生逗陣行	1	1.了解懷孕過程生理的變	1a-IV-1 理解生理、	Db-IV-1 生殖器官	上課參與	
	第1章 美妙新生命	_	化,體認前述的生理變化會	心理與社會各層面	的構造、功能與	平時觀察	
	7 1 7 5 7 M Z 1		影響心理狀態。	健康的概念。	保健及懷孕生	經驗分享	
			2.了解孕期相關保健知識並	1a-IV-3 評估內在與	理、優生保健。	江城力于	
第十五週			養成同理與關懷的態度。	外在的行為對健康	姓 废土		
7. 120			*	造成的衝擊與風			
				险。			
				2a-IV-2 自主思考健			
				康問題所造成的威			
	п - , - l> ут ул пы	2	1 つかりかりり目を必って	脅感與嚴重性。	III IV 1 ot 11 / ->	1 100 12 15	
	單元七 球類進階	2	1.了解足球場上最常運用到	1c-IV-1 了解各項運	Hb-IV-1 陣地攻守	上課參與	
	第1章 足球 胸有成足		的兩人配合戰術。	動基礎原理和規	性球類運動動作	態度檢核	
- 第上 エ 畑			2.了解兩人配合的執行重點	則。	組合及團隊戰	技能測驗	
第十五週			與突破。	1d-IV-3 應用運動比	術。		
			3.能成功執行足球兩人小組	賽的各項策略。			
			的配合。	2c-IV-3 表現自信樂			
			4.能與隊友創造出戰術的暗	觀、勇於挑戰的學			
			號。	習態度。			

1							
				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。			
	單元三 健康人生逗陣行	1	1.理解人生各個階段有不同	2b-IV-2 樂於實踐健	Aa-IV-2 人生各階	上課參與	【生命教育】
	第2章 樂活新旅程		的健康促進重點。	康促進的生活型	段的身心發展任	平時觀察	生 J2 進行思考
第十六週			2.體認不同階段所會遇到的	態。	務與個別差異。	小組討論	時的適當情意與
カーハ週			健康問題。	4a-IV-1 運用適切的		心得分享	態度。
				健康資訊、產品與		·	【生涯規劃】
				服務,擬定健康行			涯 J13 覺察自己
				動策略。			的能力
	單元七 球類進階	2	1.了解足球場上最常運用到	1c-IV-1 了解各項運	Hb-IV-1 陣地攻守	上課參與	V.C.
	第1章 足球 胸有成足		的兩人配合戰術。	動基礎原理和規	性球類運動動作	態度檢核	
			2.了解兩人配合的執行重點	則。	組合及團隊戰	技能測驗	
			與突破。	1d-IV-3 應用運動比	術。	12/13/14/14	
			3.能成功執行足球兩人小組	賽的各項策略。	"1		
			的配合。	2c-IV-3 表現自信樂			
			4.能與隊友創造出戰術的暗	觀、勇於挑戰的學			
第十六週			號。	習態度。			
			<i>30</i> C	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。			
				動情境的问题。 4d-IV-3 執行提升			
				體適能的身體活			
				題			
	單元三 健康人生逗陣行	1	1.理解人生各個階段有不同	期。 2b-Ⅳ-2 樂於實踐健	Aa-IV-2 人生各階	上課參與	【生命教育】
		1					
	第2章 樂活新旅程		的健康促進重點。	康促進的生活型	段的身心發展任	平時觀察	生 J2 進行思考
第十七週			2.體認不同階段所會遇到的	能。 4。以1年中海知44	務與個別差異。	小組討論	時的適當情意與
			健康問題。	4a-IV-1 運用適切的		心得分享	態度。
				健康資訊、產品與			【生涯規劃】
				服務,擬定健康行			涯 J13 覺察自己
				動策略。			的能力

第十七週	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。	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	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	
			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	全身性的身體控制			
第十八週	畢業典禮						
第十八週	畢業典禮						

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