

臺南市立佳里國民中學 115 學年度第一學期 九 年級 健體 領域學習課程(調整)計畫(□普通班/■體育班)

教材版本	奇鼎	實施年級 (班級/組別)	九年級上學期	教學節數	每週(2)節，本學期共(42)節。
課程目標	健康 第一單元 安全總動員 1.瞭解火災與地震可能對我們造成的危害，學習提前預防，以及災害發生時該如何面對。 2.瞭解社區的功能，分析住家社區的健康與安全，透過實際案例學習改善、解決社區問題。 第二單元 身體大調查 1.學習瞭解與提升正向的身體意象，接納自己的身體，並對飲食失調症有初步認識。 2.透過身體質量指數、腰臀比與體脂肪評估自身體位，學習正確健康的飲食方法，維持健康體位。 3.瞭解自身健康狀況，學習健康促進生活方式，並隨時監控，以維持良好健康狀態。 第三單元 美麗心世界 1.能知道情緒有多種類型，當情緒來臨時，懂得覺察、辨識情緒，並學習如何接納與調適情緒。 2.認識常見的壓力源與壓力對身心造成的影響，瞭解適當的壓力並非壞處，並能學習因應壓力的方法。 3.瞭解憂鬱情緒與憂鬱症的差別，認識憂鬱症的症狀，懂得如何轉念與求助，並學習將幸福五元素落實在生活中。 體育 第四單元 龍騰虎躍 1.學習鉛球持球、置球、滑步、推撐及完成動作技術，並過觀摩和合作，改善動作技能表現。 2.瞭解跳馬與平衡木的發展歷程，練習要點融入在練習過程中。 第五單元 運動教室 1.瞭解棒球基本規則及發展史，學習接滾地球與接飛球的技術要領，透過課程瞭解守備性運動與其他運動的差異性。 2.瞭解團隊合作在籃球比賽中的重要性，學習 1 對 1 的基本進攻動作要領與姿勢。 3.學習攔網、移位的動作要領，並和隊友合作完成多人攔網學習。 4.瞭解殺球的時機點，學習殺球的動作要領並運用於比賽中，熟悉羽球單打、雙打的比賽規則，看懂一場精采的球賽。				

	5.瞭解跆拳道運動的安全風險性，從生活情境判斷人身安全距離與身體的控制能力，學習手眼協調的跆拳道基本套路動作與跆拳道基本的正面踢擊動作。 第六單元 手足齊發 1.學習正足背踢球與運球至球門前做足內側、足外側、正足背的射門，瞭解守門員接球法及及擊球法的動作要領。 2.瞭解浮士德球技術之相關知識，學習充分運用戰術於活動中。						
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-B3 具備審美與表現的能力，瞭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						
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 115/08/31 115/09/04	◎健康 1-1：防火防震安全	1	瞭解火災的危害，知道正確的事前預防、事發處理等方法，並建立積極的防火態度。	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。	Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。	1.歷程性評量： (1)分組討論與分享。 (2)專心聆聽並踴躍發言。 2.總結性評量： (1)能瞭解火災承	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J2 判斷常見的事故傷害。 【防災教育】 防 J2 災害對臺灣社會

						因。 (2)能正確分析起火要素。 (3)能瞭解火災的傷害性。 (4)能瞭解火災的分類與不同種類的滅火器。 3.紙筆測驗：完成Let' s do it。	及生態環境的衝擊。 防 J3 臺灣災害防救的機制與運作。 防 J6 應用氣象局提供的災害資訊，做出適當的判斷及行動。 防 J7 繪製校園的防災地圖並參與校園防災演練。
第一週 115/08/31 115/09/04	◎體育 4-1：轟天震地～鉛球	2	1.能與同學討論如何提升肌力訓練的方法，並正向溝通有效策略，提高學習效能。 2.能做到鉛球持球、握球、滑步、推撐及完成動作技術。	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。 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。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	1.歷程性評量：積極參與課程內容並發表想法。 2.總結性評量： (1)能舉例臺灣的鉛球競賽選手。 (2)能簡述鉛球的安全注意事項。 (3)能知道鉛球場地各項設施的名稱。 (4)知道鉛球場地各項設施的名稱。 (5)能依據引導完成推擲動作，並說出動作要領。	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。
第二週	◎健康	1	1.瞭解火災的危害，知道正	1a-IV-4 理解促進健康生	Ba-IV-2 居家、學校及社區	1.歷程性評量：	【安全教育】

115/09/07 115/09/11	1-1：防火防震安全		確的事前預防、事發處理等方法，並建立積極的防火態度。 2.瞭解地震的相關影響，知道正確的避難方法，願意重視緊急避難必要性。	活的策略、資源與規範。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。	安全的防護守則與相關法令。	(1)分組討論與分享。 (2)專心聆聽並踴躍發言。 2.總結性評量： (1)能瞭解相關防震要點。 (2)能簡述緊急避難包的概念與必備用品。 3.紙筆測驗：完成Let' s do it。	安 J1 理解安全教育的意義。 安 J2 判斷常見的事故傷害。 【防災教育】 防 J2 災害對臺灣社會及生態環境的衝擊。 防 J3 臺灣災害防救的機制與運作。 防 J6 應用氣象局提供的災害資訊，做出適當的判斷及行動。 防 J7 繪製校園的防災地圖並參與校園防災演練。
第二週 115/09/07 115/09/11	◎體育 4-1：轟天震地～鉛球	2	1.能從班級的推擲鉛球活動中，發表運動欣賞的心得。 2.能透過班級檢測活動中，檢視彼此的動作正確和完整性。	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。 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。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	1.歷程性評量： (1)小組間互相協助調整動作。 (2)互相溝通討論比賽策略。 2.總結性評量： (1)能完成推擲目標。 (2)能做到事前安全措施。 3.學生自我檢核。	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。
第三週	◎健康	1	瞭解地震的相關影響，知道	1a-IV-4 理解促進健康生	Ba-IV-2 居家、學校及社區	1.歷程性評量：	【安全教育】

115/09/14 115/09/18	1-1：防火防震安全		正確的避難方法，願意重視緊急避難必要性。	活的策略、資源與規範。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。	安全的防護守則與相關法令。	(1)分組討論與分享。 (2)專心聆聽並踴躍發言。 2.總結性評量： (1)能確實做到緊急避難動作。 (2)能簡述 1216 原則。 (3)能確實繪製逃生路線圖。 3.紙筆測驗：完成 Let' s do it!與健康好行。	安 J1 理解安全教育的意義。 安 J2 判斷常見的事故傷害。 【防災教育】 防 J2 災害對臺灣社會及生態環境的衝擊。 防 J3 臺灣災害防救的機制與運作。 防 J6 應用氣象局提供的災害資訊，做出適當的判斷及行動。 防 J7 繪製校園的防災地圖並參與校園防災演練。
第三週 115/09/14 115/09/18	◎體育 4-2：上下翻飛～器械式體操	2	能瞭解跳馬與平衡木的發展歷程。	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 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。 1d-IV-2 反思自己的動作技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Ia-IV-2 器械體操動作組合。	1.歷程性評量：積極參與課程內並發表想法。 2.總結性評量： (1)能瞭解跳馬的起源與發展。 (2)能簡述跳馬技術演變。 (3)踏板時雙腳能同時踏在板上。 (4)能在空中完成左右分腿姿勢。 (5)落地後能控制	【安全教育】 安 J6 了解運動設施安全的維護。

						身體平衡。	
第四週 115/09/21 115/09/25	◎健康 1-2：社區的安全與健康	1	1.從社區的環境覺察安全與健康問題，思考分析後運用適當的策略尋求解決策略。 2.從法規檢視社區中的安全與健康狀態，並進行後設分析。	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 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。 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。	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。 Ca-IV-1 健康社區的相關問題改善策略與資源。	1.歷程性評量：專心聆聽課堂內容。 2.總結性評量： (1)能瞭解社區營造目的。 (2)能瞭解社區犯罪預防、社區災害預防相關法規。 3.學生自我檢核。	【環境教育】 環 J12 認識不同類型災害可能伴隨的危險，學習適當預防與避難行為。 環 J13 參與防災疏散演練。
第四週 115/09/21 115/09/25	◎體育 4-2：上下翻飛～器械式體操	2	1.將練習要點融入在練習過程中。 2.讓學生練習評估自己與觀察他人的動作表現。	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 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。 1d-IV-2 反思自己的動作技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Ia-IV-2 器械體操動作組合。	1.歷程性評量：積極參與課程內並發表想法。 2.總結性評量：能獨立完成動作練習。	【安全教育】 安 J6 了解運動設施安全的維護。
第五週 115/09/28 115/10/02	◎健康 1-2：社區的安全與健康	1	1.從社區的環境覺察安全與健康問題，思考分析後運用適當的策略尋求解決策略。 2.從法規檢視社區中的安	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 3b-IV-4 因應不同的生活	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	1.歷程性評量：專心聆聽課堂內容。 2.總結性評量：能瞭解社區環境衛	【環境教育】 環 J12 認識不同類型災害可能伴隨的危險，學習適當預防與避難行為。

			全與健康狀態，並進行後設分析。 3.主動關心社區的安全與健康，培育利他共好的互動態度。	情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 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。	令。 Ba-IV-4 社區環境安全的行動策略。 Ca-IV-1 健康社區的相關問題改善策略與資源。	生與社區疾病預防相關法規。 3.學生自我檢核。	環 J13 參與防災疏散演練。
第五週 115/09/28 115/10/02	◎體育 4-2：上下翻飛～器械式體操	2	1.將練習要點融入在練習過程中。 2.讓學生練習評估自己與觀察他人的動作表現。	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 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。 1d-IV-2 反思自己的動作技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Ia-IV-2 器械體操動作組合。	1.歷程性評量：積極參與課程內並發表想法。 2.總結性評量： (1)能瞭解平衡木的起源和規格。 (2)能確實完成動作。	【安全教育】 安 J6 了解運動設施安全的維護。
第六週 115/10/05 115/10/09	◎健康 1-2：社區的安全與健康	1	主動關心社區的安全與健康，培育利他共好的互動態度。	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 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。 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。	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。 Ca-IV-1 健康社區的相關問題改善策略與資源。	1.歷程性評量：專心聆聽課堂內容。 2.紙筆測驗：完成健康好行。	【環境教育】 環 J12 認識不同類型災害可能伴隨的危險，學習適當預防與避難行為。 環 J13 參與防災疏散演練。
第六週 115/10/05 	◎體育 4-2：上下翻	2	1.將練習要點融入在練習過程中。	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。	Ia-IV-2 器械體操動作組合。	1.歷程性評量：積極參與課程內並	【安全教育】 安 J6 了解運動設施安

115/10/09	飛～器械式 體操		2.讓學生練習評估自己與 觀察他人的動作表現。	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。 1d-IV-2 反思自己的動作 技能。 4d-IV-1 發展適合個人之 專項運動技能。		發表想法。 2.總結性評量： (1)能確實完成動 作。 (2)能將創意加入 表演中。 3.學生自我檢核。	全的維護。
第七週 115/10/12 115/10/16	◎健康 2-1：身體意 象	1	1.說明身體意象的定義，以 及影響身體意象的六個因 素。 2.說明正向與負向的身體 意象如何影響自我認同。	1a-IV-2 分析個人與群體 健康的影響因素。 1a-IV-3 評估內在與外在 的行為對健康造成的衝 擊與風險。	Fa-IV-1 自我認同與自我 實現。	1.歷程性評量：專 心聽講並思考。 2.總結性評量： (1)能簡述身體意 象的定義。 (2)能瞭解影響身 體意象的六個因 素。 (3)能判斷正向身 體意象與負向身 體意象。 3.紙筆測驗：完成 Let' s do it。	【生命教育】 生 J1 思考生活、學校 與社區的公共議題， 培養與他人理性溝通 的素養。
第七週 115/10/12 115/10/16	◎體育 5-1：再接再 厲～棒球	2	1.能瞭解棒球基本規則以 及發展史。 2.能透過球感練習課程，與 同儕相互配合討論，並正向 溝通有效策略，提高學習效 能。	1c-IV-1 瞭解各項運動基 礎原理和規則。 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。 1d-IV-2 反思自己的動作	Hd-IV-1 守備／跑分性運 動動作組合及團隊戰術。	1.歷程性評量： (1)積極參與課程 內並發表想法。 (2)與隊友良好溝 通 協 力 完 成 活 動。	【生涯規劃教育】 涯 J6 建立對於未來生 涯的願景。 【安全教育】 安 J6 了解運動設施安 全的維護。

			3.能理解接滾地球的技術要領，並做出接滾地球的動作。	技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		2.總結性評量： (1)能簡述臺灣棒球歷史。 (2)能舉例臺灣的棒球選手或隊伍。 (3)能瞭解棒球規則。 (4)能知道棒球場地和球員分布位置。	
第八週 115/10/19 115/10/23	◎健康 2-1：身體意象	1	說明如何提升正向的身體意象，學習接納自己的身體。	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。	Fa-IV-1 自我認同與自我實現。	1.歷程性評量：專心聽講並熱烈參與。 2.總結性評量： (1)能簡述厭食症與暴食症的行為特徵與健康影響。 (2)能瞭解提升正向身體意象的方法。 3.紙筆測驗：完成Let' s do it!與健康好行。	【生命教育】 生 J1 思考生活、學校與社區的公共議題，培養與他人理性溝通的素養。
第八週 115/10/19 115/10/23	◎體育 5-1：再接再厲～棒球	2	1.能理解接高飛球的技術要領，並做出接高飛球的動作。	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 3c-IV-1 表現局部或全身	Hd-IV-1 守備／跑分性運動動作組合及團隊戰術。	1.歷程性評量： (1)積極參與課程內並發表想法。	【生涯規劃教育】 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。

			2.能在練習當中與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，並選擇適合的自己練習方式。 3.能透過課程瞭解守備性運動與其他運動的差異性為何。	性的身體控制能力，發展專項運動技能。 1d-IV-2 反思自己的動作技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		(2)與隊友良好溝通協力完成活動與比賽。 2.學生自我檢核。	【安全教育】 安 J6 了解運動設施安全的維護。
第九週 115/10/26 115/10/30	◎健康 2-2：建康體位管理	1	複習 BMI 值的計算方式，利用腰圍、臀圍比及體脂肪率，來瞭解自己的體位是否正常。	1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。	Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。	1.歷程性評量：專心聽講並熱烈參與。 2.總結性評量： (1)能瞭解腰臀比的計算方式。 (2)能簡述體脂肪率的相關知識。 3.紙筆測驗：計算個人 BMI 值與腰臀比。	【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。
第九週 115/10/26 115/10/30	◎體育 5-2：你來我往～籃球	2	1.能瞭解團隊合作在籃球比賽中的重要性。 2.瞭解 1 對 1 的基本進攻動作要領與姿勢，並檢核動作的正確性。 3.學會突破多人防守技術，並發揮團隊合作。	1c-IV-1 瞭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。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 1d-IV-3 應用運動比賽的	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.歷程性評量： (1)積極參與課程內並發表想法。 (2)與隊友良好溝通協力完成活動與比賽。 2.總結性評量： (1)具備一對一攻防戰術基礎概念。	【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。

				各項策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。		(2)瞭解小組合作的重要性。	
第十週 115/11/02 115/11/06	◎健康 2-2：建康體位管理	1	1.能夠說明熱量攝取和體重增減的關係。 2.能夠說明身體活動強度和體重增減的關係。 3.瞭解藉由運動和健康飲食來維持健康的原則。 4.能夠仿作課本範例，或在老師的指導下完成自己的體重管理計畫。	1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。	Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。	1.歷程性評量：專心聽講並熱烈參與。 2.總結性評量： (1)能瞭解體重增減原理。 (2)能確實參考各面向設計個人飲食計畫。 3.紙筆測驗：完成Let' s do it!與健康好行。	【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。
第十週 115/11/02 115/11/06	◎體育 5-2：你來我往～籃球	2	1.學會突破多人防守技術，並發揮團隊合作。 2.養成遵守常規並主動參與團體的學習。	1c-IV-1 瞭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。 1d-IV-2 反思自己的運動	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.歷程性評量：積極參與比賽。 2.學生自我檢核。	【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。

				技能。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。			
第十一週 115/11/09 115/11/13	◎健康 2-3：全方位 健康生活	1	瞭解健康生活狀態，學習健康促進的六種方式，養成健康生活習慣。	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 1b-IV-1 分析健康技能和技能對健康維護的重要性。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和技能。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。	Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。	1.歷程性評量：認真聽講並熱烈參與。 2.總結性評量：能簡述七年級至目前學習過的健康課程與知識點。	【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。
第十一週 115/11/09 115/11/13	◎體育 5-3：攻守相生～排球	2	1.完成攔網的動作要領，做好個人攔網，並和隊友合作完成多人攔網學習。 2.說出移位及攔網的動作要領。	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-2 表現利他合群的态度，與他人理性溝通與和諧互動。	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.歷程性評量： (1)積極參與課堂內容並踴躍表達看法。 (2)積極參與課堂	【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。

				2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 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。		練習。 2.總結性評量： (1)能瞭解各扣球步法的使用時機。 (2)能瞭解扣球的動作要領。 (3)能瞭解如何改正動作。	
第十二週 115/11/16 115/11/20	◎健康 2-3：全方位 健康生活	1	瞭解健康生活狀態，學習健康促進的六種方式，養成健康生活習慣。	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 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-2 樂於實踐健康促進的生活型態。	Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。	1.歷程性評量：認真聽講並熱烈參與。 2.總結性評量：能簡述健康促進的定義。 3.學生自我檢核。	【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。
第十二週 115/11/16 115/11/20	◎體育 5-3：攻守相生～排球	2	從班級的排球比賽觀摩中，欣賞參賽者的移位合作和精湛球技。	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 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	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.歷程性評量：積極參與比賽且能與組員良好溝通。 2.總結性評量： (1)能瞭解各隊形	【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。

				於挑戰的學習態度。 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。		的變化概念。 (2)能瞭解各隊形的使用時機。 (3)能將所學概念，實際應用在比賽中。	
第十三週 115/11/23 115/11/27	◎健康 2-3：全方位 健康生活	1	學習自我監控六步驟，嘗試訂定健康生活計畫，以達到良好的健康管理。	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 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-2 樂於實踐健康促進的生活型態。	Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。	1.歷程性評量：認真聽講並熱烈參與。 2.總結性評量：能依據自我監控六步驟設計監控健康計畫。 2.紙筆測驗：完成健康好行。	【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。
第十三週 115/11/23 115/11/27	◎體育 5-4：誰羽爭鋒～羽球	2	1.能夠知道殺球的時機點為何。 2.能夠學習殺球的動作要領，並運用於比賽中。 3.可以確實練習活動，提升自己的殺球技能。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.歷程性評量：積極參與課堂內容。 2.總結性評量： (1)能瞭解殺球的使用時機。 (2)能瞭解殺球的擊球點。 (3)能準確擊到目	【安全教育】 安J1 理解安全教育的意義。 【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。

				4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		標物。	
第十四週 115/11/30 115/12/04	◎健康 3-1：有情有義	1	識別並匹配情緒的種類及其功能。	2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 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。	Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。	1.歷程性評量： (1)認真聽講並踴躍發言。 (2)積極參與課堂活動。 2.總結性評量： (1)能分辨情緒種類。 (2)能學會覺察情緒並記錄下來。	【生命教育】 生 J6 察覺知性與感性的衝突，尋求知、情、意、行統整之途徑。
第十四週 115/11/30 115/12/04	◎體育 5-4：誰羽爭鋒～羽球	2	能夠瞭解羽球單打的比賽規則，讓自己能夠看懂一場精采的球賽。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.歷程性評量： (1)認真聽講課堂內容。 (2)團隊合作完成比賽。 2.總結性評量： (1)能簡單畫出單打場地標線。 (2)能瞭解各裁判人員的職責。 (3)能瞭解司線員手勢的意義。 3.學生自我檢核。	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 【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。
第十五週 115/12/07 115/12/11	◎健康 3-1：有情有義	1	1.概述管理情緒的步驟及方法。 2.學習調適與表達情緒的	2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 1b-IV-3 因應生活情境的	Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。	1.歷程性評量： (1)認真聽講並踴躍發言。	【生命教育】 生 J6 察覺知性與感性的衝突，尋求知、情、意、行統整之途徑。

			方法。	健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。		(2)積極參與課堂活動。 2.總結性評量： (1)能瞭解接納情緒的三不原則。 (2)能簡述調適與表達情緒的機制與祕訣。 3.紙筆測練：完成健康好行。	
第十五週 115/12/07 115/12/11	◎體育 5-5：虎虎生風～跆拳道	2	1.能理解跆拳道運動情境中的安全風險性，並且做好安全防護、減少危險的發生。 2.能做出手眼協調的跆拳道基本套路動作，並能欣賞跆拳道力與美的表現。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險規避 Bd-IV-1 武術套路動作與攻防技巧。 Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。	1.歷程性評量：認真聽講並積極參與課堂內容。 2.總結性評量： (1)能瞭解跆拳道的起源與發展。 (2)能瞭解跆拳道的比賽形式。 (3)能說出柔軟度在跆拳道運動的重要性。 (4)能做出手部與步伐的綜合動作與應用。	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。
第十六週 115/12/14 115/12/18	◎健康 3-2：解壓我最行	1	1.說出壓力與壓力反應的定義。 2.分辨壓力的分類。	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 1b-IV-3 因應生活情境的	Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。	1.歷程性評量： (1)認真聽講並踴躍發言。 (2)積極參與課堂	【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

				健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。		活動。 2.總結性評量： (1)能瞭解青少年的三大壓力源。 (2)能簡述壓力的種類。 3.學生自我審核：檢視自己的壓力。	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 115/12/14 115/12/18	◎體育 5-5：虎虎生風～跆拳道	2	1.能從兩人一組的練習情境當中，瞭解生活情境可能會運用到的防衛動作，並能學會判斷人身安全距離與自己身體的控制能力。 2.能做出跆拳道基本的正面踢擊動作，並透過兩人一組練習，互相提醒踢擊動作的要領與注意事項，學會互助合作與人和諧的素養能力。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險規避 Bd-IV-1 武術套路動作與攻防技巧。 Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。	1.歷程性評量： (1)積極完成活動練習。 (2)團隊互助合作。 2.總結性評量： (1)能確實完成基本踢擊動作。 (2)能說出正面踢擊的動作。 3.學生自我檢核。	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。
第十七週 115/12/21 115/12/25	◎健康 3-2：解壓我最行	1	瞭解壓力與表現的關係，以及壓力可能對身體造成哪些影響。	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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。	Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。	1.歷程性評量： (1)認真聽講並踴躍發言。 (2)積極參與課堂活動。 2.總結性評量：能瞭解管理壓力的重要性。	【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。

						3.學生自我審核：檢視自己的壓力反應。	
第十七週 115/12/21 115/12/25	◎體育 6-1：足足有 娛～足球	2	1.複習足球行進間運球和傳接球組合。 2.能完成正足背踢球的動作要領。能個人運球至球門前做足內側、足外側和正足背的射門。能透過競爭和合作學習策略，改善動作技能表現。 3.能說出守門員接球法及擊球法的動作要領。	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 2c-IV-2 表現利他合群的态度，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。 1d-IV-2 反思自己的動作技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，發展運動參與方法。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.歷程性評量：積極參與課堂內容並勇於發表看法。 2.總結性評量：能瞭解足球得分判定。	【安全教育】 安 J6 了解運動設施安全的維護。
第十八週 115/12/28 116/01/01	◎健康 3-2：解壓我最行	1	說明因應壓力的方法。	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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。	Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。	1.歷程性評量： (1)認真聽講並踴躍發言。 (2)積極參與課堂活動。 2.總結性評量：能簡述因應壓力的方法。 3.紙筆測驗：完成	【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。

						健康好行。	
第十八週 115/12/28 116/01/01	◎體育 6-1：足足有 娛～足球	2	能從班級的足球比賽觀摩中，體察參賽者運、傳球行進的變化和精湛球技，發表運動欣賞之體驗。	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 2c-IV-2 表現利他合群的态度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰勇的學習態度。 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。 1d-IV-2 反思自己的動作技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，發展運動參與方法。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.歷程性評量：積極參與課堂內容並勇於發表看法。 2.學生自我檢核。	【安全教育】 安 J6 了解運動設施安全的維護。
第十九週 116/01/04 116/01/08	◎健康 3-3：情緒氣象局	1	1.分辨憂鬱情緒和憂鬱症的差別。 2.說出遠離憂鬱情緒的方法。 3.能說出並解釋陪伴有憂鬱情緒的親友的「三不守則」。	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 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	Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	1.歷程性評量： (1)認真聽講並踴躍發言。 (2)積極參與課堂活動。 2.總結性評量： (1)能瞭解憂鬱情緒與憂鬱症的差別。 (2)能簡述轉換想法的六步驟。	【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。 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人

				感。		(3)能瞭解憂鬱症確立的三要素。 (4)能認識協助憂鬱症患者的三不守則。 3. 學生自我檢核：檢視個人情緒狀態。	我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。
第十九週 116/01/04 116/01/08	◎體育 6-2：拳拳到球～浮士德球	2	能瞭解浮士德球技術之相關知識。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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。 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 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。	Ha-IV-1 隔網球類運動動作組合及團隊戰術。	1.歷程性評量：積極參與課程內容。 2.總結性評量： (1)能簡述浮士德球歷史。 (2)簡易畫出浮士德球場地。 (3)能瞭解浮士德球比賽規則。 (4)達到設定的連續擊打次數。	【國際教育】 國 J1 理解我國發展和全球之關聯性。 國 J2 發展國際視野的國家意識。
第二十週 116/01/11 116/01/15	◎健康 3-3：情緒氣象局	1	1.瞭解自己的心理健康狀態，能將 PERMA 幸福五元素融入生活之中，提升幸福感。	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4a-IV-3 持續地執行促進	Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	1.歷程性評量： (1)認真聽講並踴躍發言。 (2)積極參與課堂	【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

				健康及減少健康風險的行動。 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。		活動。 2.總結性評量：能簡述幸福五元素的概念。	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。 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。
第二十週 116/01/11 116/01/15	◎體育 6-2：拳拳到球～浮士德球	2	能學習充分運用戰術於活動中，以及能發揮團隊合作學習之精神。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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。 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 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。	Ha-IV-1 隔網球類運動動作組合及團隊戰術。	1.歷程性評量： (1)積極參與課程內容。 (2)認真參與比賽。 2.總結性評量： (1)能說出動作要領。 (2)能夠團隊合作。	【國際教育】 國 J1 理解我國發展和全球之關聯性。 國 J2 發展國際視野的國家意識。
第二十一週 116/01/18 116/01/22	◎健康 3-3：情緒氣象局	1	1.為自己設定正向的生活目標並實施。	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	1.歷程性評量： (1)認真聽講並踴躍發言。	【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體

				4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 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。		(2)積極參與課堂活動。 2.紙筆測驗：完成Let' s do it!與健康好行。	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。 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。
第二十一週 116/01/18 116/01/22	◎體育 6-2：拳拳到球～浮士德球	2	能學習充分運用戰術於活動中，以及能發揮團隊合作學習之精神。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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。 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 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。	Ha-IV-1 隔網球類運動動作組合及團隊戰術。	1.歷程性評量： (1)積極參與課程內容。 (2)認真參與比賽。 2.總結性評量： (1)能說出動作要領。 (2)能夠團隊合作。 3.學生自我檢核。	【國際教育】 國 J1 理解我國發展和全球之關聯性。 國 J2 發展國際視野的國家意識。

◎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」應為學校(可結合學年會議)應以學習階段為單位，清楚安排兩年內「學習表現」與「學習內容」如何規劃在各

個單元讓學生習得。

◎「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。

臺南市立佳里國民中學 115 學年度第二學期 九 年級 健體 領域學習課程(調整)計畫(□普通班/■體育班)

教材版本	奇鼎	實施年級 (班級/組別)	九年級下學期	教學節數	每週(2)節，本學期共(36)節。
課程目標	健康 第一單元 環保大作戰 1.發現現今的環境危機，瞭解這些汙染對健康造成的影響，學習減少這些汙染對於自身的傷害。 2.瞭解垃圾與塑膠對人體健康與環境造成的危害，學習如何進行減塑行動，提倡無塑生活。 第二單元 生命的珍貴 1.認識孕期的劃分與孕婦在不同時期的症狀，瞭解婚前健康檢查與孕期的檢查，清楚新生兒篩檢項目與接種的疫苗種類。 2.瞭解生命週期與健康老化，學習面對親友的死亡與調適。 第三單元 幸福家油站 1.能瞭解家庭的功能與型態，進而學習如何對家人表達愛，與家人一起創造更和樂的家庭。 2.能學習運用溝通協商的方式來化解家人之間的衝突。 3.能理解家庭暴力並不只是家內事，應正視這類的暴力事件，並知道尋求協助的資源、管道。 體育 第四單元 運動教室 1.瞭解羽球基本規則與發展史，學習雙打策略的基本站位與雙打跑位，並做出正確雙打站位與跑位動作，透過課程瞭解網／牆性運動運動與其他運動的差異性為何。 2.瞭解桌球旋轉種類及應對方式，學習發旋轉球與發下旋球結合切球的組合動作，瞭解正、反手切球的動作要領。 3.瞭解打擊及跑壘在棒球運動中的重要性，學習打擊與跑壘，透過綜合練習，運用打擊及跑壘相關策略。 4.瞭解團隊合作在籃球比賽中的重要性，學習 5 對 5 的基本進攻動作要領與姿勢，並檢核動作的正確性，學會突破多人防守技術，發揮團隊合作。 5.認識保齡球運動的發展史及國內保齡球運動的興盛與衰退，瞭解保齡球運動的基本原理與球路。 第五單元 民俗與武術運動				

	1.學習分辨距離與不同距離對應的防身技術，分析環境與情境思考使用防身術的時機。 2.瞭解扯鈴操作技術之相關知識，學習將扯鈴平穩加速與扯鈴的線上平衡以及拋接手感。 第六單元 體適能與終身運動 1.認識鐵人三項運動規則，應用分析鐵人三項運動之比賽策略以評估運動情境相關問題。 2.認識核心肌群，知道核心肌群對健康生活及競技體適能的重要及需要，學習完成個人的核心肌群訓練的規劃。 3.瞭解現代生活提倡健康體適能以及運動的必要性，學習透過 SMART 原則完成個人的運動規劃處方，並能確實執行。						
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劃，有效執行併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-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						
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 116/02/11 116/02/12	◎健康 1-1：環境問題 大探索	1	1.學生能瞭解環境汙染對於人體健康的威脅。 2.學生能主動探究汙染對環境的影響跟傷害。	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-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。	1.歷程性評量： (1)分組討論與分享。 (2)專心聆聽並踴躍發言。	【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。

						2.總結性評量： (1)能瞭解空汙的成因來源、影響、指標與應對。 (2)能瞭解生活中常見空汙來源。 (3)能看懂空氣品質指標 AQI。 (4)能簡述應對空汙的防護措施。	環 J6 了解世界人口數量增加、糧食供給與營養的永續議題。 環 J15 認識產品的生命週期，探討其生態足跡、水足跡及碳足跡。 【資訊教育】 資 J8 選用適當的資訊科技組織思維，並進行有效的表達。 資 J10 有系統地整理數位資源。 【閱讀素養教育】 閱 J5 活用文本，認識並運用滿足基本生活需求所使用之文本。 閱 J6 懂得在不同學習及生活情境中使用文本之規則。 閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。 閱 J8 在學習上遇到問題時，願意尋找課外資料，解決困難。 閱 J10 主動尋求多元的詮釋，並嘗試表達自己的想法。
--	--	--	--	--	--	---	--

第一週 116/02/11 116/02/12	◎體育 4-1：雙打雙飛 ～羽球	2	1.能瞭解羽球雙打比賽規則。 2.能理解雙打策略的基本站位技術，並做出正確地雙打站位技巧。 3.能理解雙打跑位技術要領，並做出正確的跑位動作。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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。 1d-IV-2 反思自己的動作技能 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 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。	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.歷程性評量： (1)積極參與課程並發表自身想法。 (2)積極練習且能互相溝通。 2.總結性評量： (1)能舉例出雙打組合。 (2)能瞭解雙打比賽規則。 (3)能確實做出防守站位的預備姿勢。 (4)能瞭解防守站位概念。	【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。
第二週 116/02/15 116/02/19	◎健康 1-1：環境問題大探索	1	1.學生能瞭解環境汙染對於人體健康的威脅。 2.學生能主動探究汙染對環境的影響跟傷害。	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-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。	1.歷程性評量： (1)分組討論與分享。 (2)專心聆聽並踴躍發言。 2.總結性評量： (1)能瞭解日常中減少空汙的行為。 (2)能瞭解水質汙染的判斷指標。 (3)能瞭解水汙染	【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。 環 J6 了解世界人口數量增加、糧食供給與營養的永續議題。 環 J15 認識產品的生命週期，探討其生態足跡、水足跡及碳足跡。

						對生態與人體的危害。 3.紙筆測驗：完成 Let's do it。	【資訊教育】 資 J8 選用適當的資訊科技組織思維，並進行有效的表達。 資 J10 有系統地整理數位資源。 【閱讀素養教育】 閱 J5 活用文本，認識並運用滿足基本生活需求所使用之文本。 閱 J6 懂得在不同學習及生活情境中使用文本之規則。 閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。 閱 J8 在學習上遇到問題時，願意尋找課外資料，解決困難。 閱 J10 主動尋求多元的詮釋，並嘗試表達自己的想法。
第二週 116/02/15 116/02/19	◎體育 4-1：雙打雙飛 ～羽球	2	1.能瞭解羽球雙打比賽規則。 2.能理解雙打策略的基本站位技術，並做出正確地雙打站位技巧。 3.能理解雙打跑位技術要	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.歷程性評量： (1)積極參與課程並發表自身想法。 (2)積極練習且能互相溝通。	【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。

			領，並做出正確的跑位動作。 4.能在練習當中與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，並選擇適合的自己練習方式。 5.能透過課程瞭解網／牆性運動運動與其他運動的差異性為何。	展專項運動技能。 1d-IV-2 反思自己的動作技能 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 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。		2.總結性評量： (1)能知道發球、擊球順序。 (2)能確實做出攻擊站位的預備姿勢。 (3)能瞭解攻擊站位概念。 (4)能瞭解網前球、殺球技術的應用時機。 3.學生自我檢核。	
第三週 116/02/22 116/02/26	◎健康 1-1：環境問題大探索	1	學生關注環境問題對健康的影響。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 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。	歷程性評量：分組合作探究學習。	【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。 環 J6 了解世界人口數量增加、糧食供給與營養的永續議題。 環 J15 認識產品的生命週期，探討其生態足跡、水足跡及碳足跡。 【資訊教育】 資 J8 選用適當的資訊科技組織思維，並進行有效的表達。

							資 J10 有系統地整理數位資源。 【閱讀素養教育】 閱 J5 活用文本，認識並運用滿足基本生活需求所使用之文本。 閱 J6 懂得在不同學習及生活情境中使用文本之規則。 閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。 閱 J8 在學習上遇到問題時，願意尋找課外資料，解決困難。 閱 J10 主動尋求多元的詮釋，並嘗試表達自己的想法。
第三週 116/02/22 116/02/26	◎體育 4-2：你切我旋 ～桌球	2	1.能瞭解桌球旋轉種類及應對方式。 2.能學會發旋轉球的動作要領與應用。 3.能學會發下旋球結合切球的組合動作。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.歷程性評量： (1)積極參與練習。 (2)根據教師回饋修正動作。 2.總結性評量： (1)能說出桌球的旋轉種類。 (2)能確實做到正手發下旋球。 (3)能確實做到反	【安全教育】 安 J6 了解運動設施安全的維護。

						手發右側旋球。 (4)能確實做到正手切球。	
第四週 116/03/01 116/03/05	◎健康 1-2：汙染指 「塑」	1	學生能瞭解環保行動的做法。	2a-IV-3 深切體會進康行動的自覺利益與障礙。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 4b-IV-3 公開進行健康倡議，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。	1.歷程性評量： (1)分組討論與分享。 (2)專心聆聽並踴躍發言。 2.總結性評量： (1)能瞭解臺灣目前的垃圾問題。 (2)能簡述臺灣垃圾處理的方式。 (3)能簡述垃圾減量 5R 原則。	【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。 環 J6 了解世界人口數量增加、糧食供給與營養的永續議題。 環 J15 認識產品的生命週期，探討其生態足跡、水足跡及碳足跡。 【品德教育】 品 J3 關懷生活環境與自然生態永續發展。 品 J7 同理分享與多元接納。 品 J9 知行合一與自我反省。 【國際教育】 國 J8 了解全球永續發展之理念並落實於日常生活中。 國 J9 尊重與維護不同文化群體的人權與尊嚴。

第四週 116/03/01 116/03/05	◎體育 4-2：你切我旋 ～桌球	2	能瞭解正、反手切球的動作要領與應用。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.歷程性評量： (1)積極參與練習。 (2)根據教師回饋修正動作。 2.總結性評量： (1)能確實做到正手切球。 (2)能確實完成三種正手切球的練習方法。 (3)能確實做到反手切球。 3.學生自我檢核。	【安全教育】 安 J6 了解運動設施安全的維護。
第五週 116/03/08 116/03/12	◎健康 1-2：汙染指「塑」	1	1.學生能瞭解環保行動的做法。 2.學生能瞭解國內外的減塑政策。	2a-IV-3 深切體會進康行動的自覺利益與障礙。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 4b-IV-3 公開進行健康倡議，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。	1.歷程性評量： (1)分組討論與分享。 (2)專心聆聽並踴躍發言。 2.總結性評量： (1)能辨識塑膠的七種類型。 (2)能瞭解不同塑膠類型的特性。	【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。 環 J6 了解世界人口數量增加、糧食供給與營養的永續議題。 環 J15 認識產品的生命週期，探討其生態足跡、水足跡及碳足跡。 【品德教育】 品 J3 關懷生活環境與

							自然生態永續發展。 品 J7 同理分享與多元接納。 品 J9 知行合一與自我反省。 【國際教育】 國 J8 了解全球永續發展之理念並落實於日常生活中。 國 J9 尊重與維護不同文化群體的人權與尊嚴。
第五週 116/03/08 116/03/12	◎體育 4-3：大擊大力 ～棒球	2	1.透過課程能瞭解打擊及跑壘在棒球運動中的重要性。 2.能理解打擊的技術要領，並做出打擊的動作。 3.能在練習中反思自己的動作技能，並與人有良好的溝通互動。	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 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。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析	Hd-IV-1 守備／跑分性運動動作組合及團隊戰術。	1.歷程性評量： (1)積極參與課堂討論。 (2)根據教師回饋修正動作。 2.總結性評量： (1)能簡單舉例幾位臺灣打擊選手。 (2)能正確說出打擊所需裝備以及各項用途。 (3)能確實完成打擊動作。 (4)能說出各部位的動作重點。 (5)能確實完成兩	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。 【品德教育】 品 J8 理性溝通與問題解決。

				能力，解決運動情境的問題。		種活動練習。	
第六週 116/03/15 116/03/19	◎健康 1-2：汙染指 「塑」	1	學生能瞭解國內外的減塑政策。	2a-IV-3 深切體會進康行動的自覺利益與障礙。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 4b-IV-3 公開進行健康倡議，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。	1.歷程性評量： (1)分組討論與分享。 (2)專心聆聽並踴躍發言。 2.總結性評量： (1)能瞭解各國減塑政策。 (2)能確實做到減塑。 2.學生自我檢核。	【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。 環 J6 了解世界人口數量增加、糧食供給與營養的永續議題。 環 J15 認識產品的生命週期，探討其生態足跡、水足跡及碳足跡。 【品德教育】 品 J3 關懷生活環境與自然生態永續發展。 品 J7 同理分享與多元接納。 品 J9 知行合一與自我反省。 【國際教育】 國 J8 了解全球永續發展之理念並落實於日常生活中。 國 J9 尊重與維護不同文化群體的人權與尊嚴。
第六週	◎體育	2	1.透過課程能瞭解打擊及	1c-IV-1 瞭解各項運動基	Hd-IV-1 守備／跑分性運	1.歷程性評量：	【生涯規劃教育】

116/03/15 116/03/19	4-3：大擊大力 ～棒球		跑壘在棒球運動中的重要性。 2.能理解跑壘的技術要領，並做出跑壘的動作。 3.能在練習中反思自己的動作技能，並與人有良好的溝通互動。 4.能透過綜合練習，運用打擊及跑壘相關策略。	礎原理和規則。 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。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	動動作組合及團隊戰術。	(1)積極參與並共同討論。 (2)根據教師回饋修正動作。 2.總結性評量： (1)能做出正確跑壘動作。 (2)能知道各壘的跑壘路線。 (3)能理解擊球後應如何跑壘。 3.學生自我檢核。	涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。 【品德教育】 品 J8 理性溝通與問題解決。
第七週 116/03/22 116/03/26	◎健康 1-2：汙染指 「塑」	1	熟悉倡議宣導的生活技能，展現對健康立場的影響力。	2a-IV-3 深切體會進康行動的自覺利益與障礙。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 4b-IV-3 公開進行健康倡議，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。	1.歷程性評量：分組討論與分享。 2.紙筆測驗：完成健康好行。	【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。 環 J6 了解世界人口數量增加、糧食供給與營養的永續議題。 環 J15 認識產品的生命週期，探討其生態

							足跡、水足跡及碳足跡。 【品德教育】 品 J3 關懷生活環境與自然生態永續發展。 品 J7 同理分享與多元接納。 品 J9 知行合一與自我反省。 【國際教育】 國 J8 了解全球永續發展之理念並落實於日常生活中。 國 J9 尊重與維護不同文化群體的人權與尊嚴。
第七週 116/03/22 116/03/26	◎體育 4-4：攻防一體 ～籃球	2	1.能瞭解團隊合作在籃球比賽中的重要性。 2.瞭解 5 對 5 的基本進攻動作要領與姿勢，並檢核動作的正確性。	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。 1d-IV-2 反思自己的動作技能。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 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。	歷程性評量： (1)積極參與課堂討論與活動。 (2)積極討論並發表想法。	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。 【安全教育】 安 J6 了解運動設施安全的維護。

				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，發展運動參與方法。			
第八週 116/03/29 116/04/02	◎健康 2-1：生命起源	1	能辨別懷孕的三大進程。	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。	1.歷程性評量：專心聆聽並踴躍發言。 2.總結性評量： (1)能說明孕期開始的徵兆。 (2)能瞭解如何看驗孕棒。 (3)能學會驗孕步驟。 (4)能說明孕程中常見症狀。	【生命教育】 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。
第八週 116/03/29 116/04/02	◎體育 4-4：攻防一體 ～籃球	2	1.學會突破多人防守技術，並發揮團隊合作。 2.養成遵守常規並主動參與團體的學習。	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。 1d-IV-2 反思自己的動作技能。 1d-IV-3 應用運動比賽的	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.歷程性評量： (1)積極參與課堂討論與活動。 (2)積極討論並發表想法。 2.學生自我檢核。	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。 【安全教育】 安 J6 了解運動設施安全的維護。

				各項策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，發展運動參與方法。			
第九週 116/04/05 116/04/09	◎健康 2-1：生命起源	1	1.瞭解婚前健康檢查流程與諮詢項目及方法。 2.認識孕期間的注意事項與產檢項目。	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。	1.歷程性評量：專心聆聽並踴躍發言。 2.總結性評量： (1)能瞭解婚前健康檢查的項目。 (2)能瞭解孕期檢查相關事宜與定期檢查時間。	【生命教育】 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。
第九週 116/04/05 116/04/09	◎體育 4-5：東倒西歪～保齡球	2	1.認識保齡球運動的發展史及國內保齡球運動的興盛與衰退，由飛碟球球路的發明分析國內外選手的特性，並藉由規則、設備中瞭解保齡球運動的基本原理與球路，並學會計算分數並	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。 1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。 2c-IV-1 展現運動禮節，	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.歷程性評量： (1)認真聽講並積極參與課堂。 (2)積極討論且發表想法。 2.總結性評量： (1)能簡單敘述保	【國際教育】 國 J1 理解我國發展和全球之關聯性。 【品德教育】 品 J2 重視群體規範與榮譽。

			挑戰自我最高成績。 2.從保齡球用具的認識中懂得挑選適當重量的球，並懂得比賽禮節。	具備運動的道德思辨和實踐能力。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 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。		齡球運動的起源。 (2)能簡單敘述臺灣保齡球運動的發展。 (3)能簡述機械自動化設備和球道的相關內容。 (4)能簡述球瓶、球體、保齡球鞋與服裝的相關內容。 (5)能瞭解保齡球計分方式與各符號代表意義。 (6)能舉例保齡球禮儀。 (7)能瞭解球瓶瞄準法和目標箭頭瞄準法。	
第十週 116/04/12 116/04/16	◎健康 2-1：生命起源	1	認識新生兒篩檢項目與接種的疫苗種類。	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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-4 因應不同的生	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。	1.歷程性評量：專心聆聽並踴躍發言。 2.紙筆測驗：完成健康好行。	【生命教育】 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。

				活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。			
第十週 116/04/12 116/04/16	◎體育 4-5：東倒西歪 ～保齡球	2	1.藉由「排球保齡球」習得基本步伐，並能分工合作完成比賽任務。 2.藉由「保齡球大作戰」模擬不同的進球點，並能分工合作完成個人任務。	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。 1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。 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-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。 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。	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.歷程性評量：認真聽講並積極參與課堂。 2.總結性評量： (1)能確實做出四步助走和五步助走。 (2)能畫出直球、曲球和飛碟球球路。 3.學生自我檢核。	【國際教育】 國 J1 理解我國發展和全球之關聯性。 【品德教育】 品 J2 重視群體規範與榮譽。
第十一週 116/04/19 	◎健康 2-2：生命旅程	1	1.描述人生各階段發展任務及個體間的發展差異，並	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝	Aa-IV-3 老化與死亡的意義與自我調適。	1.歷程性評量：專心聆聽並踴躍發	【生命教育】 生 J3 反思生老病死與

116/04/23			能表現接納與尊重。 2.能解釋老化的身心變化及死亡的意義。	擊與風險。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。		言。 2.總結性評量：能說明生命週期各階段任務。	人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義。 【生涯規劃教育】 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。 涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。
第十一週 116/04/19 116/04/23	◎體育 5-1：以防不測 ～進階防身術	2	學會分辨距離，以及不同距離對應的防身技術。	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 運用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Bd-IV-1 武術套路動作與攻防技巧。 Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。	1.歷程性評量：積極參與課堂討論與練習。 2.總結性評量： (1)能確實完成情境模擬解決方法。 (2)能判斷遠距離、中距離和近距離。 (3)能知道遠距離、中距離與近距離技術的運用範圍。 (4)能確實做出遠距離、中距離與近距離技術。	【安全教育】 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。
第十二週 116/04/26 116/04/30	◎健康 2-2：生命旅程	1	1.能解釋老化的身心變化及死亡的意義。 2.能識別老化及死亡對生	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。	Aa-IV-3 老化與死亡的意義與自我調適。	1.歷程性評量： (1)專心聆聽並踴躍發言。	【生命教育】 生 J3 反思生老病死與人生無常的現象，探

			命的影響並認識自我調適的方法。	2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。		(2)分組討論與分享。 2.總結性評量：能說出健康老化的概念與重要性。 3.紙筆測驗：完成Let' s do it。	索人生的目的、價值與意義。 【生涯規劃教育】 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。 涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。
第十二週 116/04/26 116/04/30	◎體育 5-1：以防不測 ～進階防身術	2	分析環境與情境思考使用防身術的時機。	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 運用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Bd-IV-1 武術套路動作與攻防技巧。 Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。	1.歷程性評量：積極參與課堂討論與練習。 2.總結性評量：能完成活動規定內容。 3.學生自我檢核。	【安全教育】 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。
第十三週 116/05/03 116/05/07	◎健康 2-2：生命旅程	1	能識別老化及死亡對生命的影響並認識自我調適的方法。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。	Aa-IV-3 老化與死亡的意義與自我調適。	1.歷程性評量： (1)專心聆聽並踴躍發言。 (2)分組討論與分享。 2.總結性評量： (1)能說出悲傷五階段分別可能是何種狀態。 (2)能瞭解死亡的選擇性。 3.紙筆測驗：完成Let' s do it。	【生命教育】 生 J3 反思生老病死與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義。 【生涯規劃教育】 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。 涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。

第十三週 116/05/03 116/05/07	◎體育 5-2：活鈴活線 ～扯鈴	2	能瞭解扯鈴操作技術之相關知識，並做到能夠將扯鈴平穩加速，以及對於扯鈴的線上平衡以及拋接手感。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-2 反思自己的動作技能。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	Ic-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。	1.歷程性評量：積極參與課堂討論與練習。 2.總結性評量： (1)能瞭解臺灣扯鈴發展和相關賽事。 (2)能舉例出一位臺灣扯鈴之光。 (3)能分辨定軸鈴與培鈴的差異。 (4)能確實完成左右迴旋、前後迴旋與望月鐘擺動作。	【多元文化教育】 多 J2 關懷我族文化遺產的傳承與興革。 【品德教育】 品 J8 理性溝通與問題解決。 【國際教育】 國 J2 發展國際視野的國家意識。
第十四週 116/05/10 116/05/14	◎健康 2-2：生命旅程	1	能識別老化及死亡對生命的影響並認識自我調適的方法。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。	Aa-IV-3 老化與死亡的意義與自我調適。	紙筆測驗：完成健康好行。	【生命教育】 生 J3 反思生老病死與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義。 【生涯規劃教育】 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。 涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。
第十四週 116/05/10 116/05/14	◎體育 5-2：活鈴活線 ～扯鈴	2	1.能學習充分運用基礎動作進行團體動作，以及能發揮團隊合作學習之方法。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-2 反思自己的動作	Ic-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。	1.歷程性評量： (1)積極參與課堂討論與練習。	【多元文化教育】 多 J2 關懷我族文化遺產的傳承與興革。

			2.能在招式失敗時思考失敗的原因，並且嘗試修正失敗的操作方法，找到扯鈴操作的關鍵要素。	技能。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。		(2)良好溝通並共同討論。 2.學生自我檢核。	【品德教育】 品 J8 理性溝通與問題解決。 【國際教育】 國 J2 發展國際視野的國家意識。
第十五週 116/05/17 116/05/21	◎健康 3-1：幸福滿屋	1	瞭解家庭的功能與型態，並尊重多元化的家庭概念。	1a-IV-4理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。	Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	1.歷程性評量： (1)認真聽講並踴躍發言。 (2)積極參與課堂活動。 2.總結性評量： (1)能簡述家庭的概念與功能。 (2)能瞭解不同的家庭類型。 3.紙筆測驗：完成Let' s do it。	【家庭教育】 家 J1 分析家庭的發展歷程。 家 J2 探討社會與自然環境對個人及家庭的影響。 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。
第十五週 116/05/17 116/05/21	◎體育 6-1：挑戰體能極限～鐵人三項運動	2	1.能瞭解鐵人三項運動規則，並於觀賞運動賽會時進行簡單的賽事分析與說明。 2.透過鐵人三項實作體驗，展現勇於挑戰樂觀自信的學習態度。	2c-IV-3 表現自信樂觀勇於挑戰的學習態度。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。	1.歷程性評量：認真參與課堂討論。 2.總結性評量： (1)能簡述鐵人三項歷史起源。 (2)能瞭解鐵人精神。 (3)能列出鐵人三項裝備。	【國際教育】 國 J1 理解我國發展和全球之關聯性。 【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

						(4)能瞭解兩種體能訓練的方法。 (5)能簡述跑步、自行車和游泳的技巧。	切的自我觀。 【戶外教育】 戶 J3 理解知識與生活環境的關係，獲得心靈的喜悅，培養積極面對挑戰的能力與態度。
第十六週 116/05/24 116/05/28	◎健康 3-1：幸福滿屋	1	學習如何對家人表達愛，並能善加運用。	1a-IV-4理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。	Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	1.歷程性評量： (1)認真聽講並踴躍發言。 (2)積極參與課堂活動。 2.總結性評量：能瞭解表達關愛的五種方法。 3.紙筆測驗：完成健康好行。	【家庭教育】 家 J1 分析家庭的發展歷程。 家 J2 探討社會與自然環境對個人及家庭的影響。 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。
第十六週 116/05/24 116/05/28	◎體育 6-1：挑戰體能極限～鐵人三項運動	2	根據鐵人三項運動之比賽策略，進行應用分析以評估運動情境相關問題。	2c-IV-3 表現自信樂觀勇於挑戰的學習態度。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。	1.歷程性評量：積極參與課堂討論。 2.總結性評量： (1)能簡述比賽相關事項。 (2)能瞭解長距離運動如何補給。 (3)能舉例安全注意事項。 (4)能根據自身體	【國際教育】 國 J1 理解我國發展和全球之關聯性。 【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。

						能制訂計畫。 3.學生自我檢核。	【戶外教育】 戶 J3 理解知識與生活環境的關係，獲得心靈的喜悅，培養積極面對挑戰的能力與態度。
第十七週 116/05/31 116/06/04	◎健康 3-2：家庭協奏曲	1	能正向看待衝突事件，並以適宜的溝通協商方法解決紛爭。	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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。	Fa-IV-2 家庭衝突的協調與解決技巧。	1.歷程性評量： (1)認真聽講並踴躍發言。 (2)積極參與課堂活動。 2.總結性評量：能簡述解決衝突的五步驟。 3.紙筆測驗：完成 Let' s do it。	【家庭教育】 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 家 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。
第十七週 116/05/31 116/06/04	◎體育 6-2：結合力與美～核心肌群	2	1.認識核心肌群，知道訓練核心肌群可達到保護脊椎效果。 2.知道核心肌群對健康生活及競技體適能的重要及需要。	3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。	Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。	1.歷程性評量：積極參與課堂討論與練習。 2.總結性評量： (1)能簡述規律運動的益處。 (2)能舉例各肌群的作用。 (3)能說出核心肌群的作用。 (4)能舉例日常生活會使用核心肌	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。

						群的事項。 (5)能確實完成初級、中級、進階與側身棒式。	
第十八週 116/06/07 116/06/11	◎健康 3-2：家庭協奏曲	1	1.能正向看待衝突事件，並以適宜的溝通協商方法解決紛爭。 2.理解情緒勒索的概念，且能用積極態度面對，尋求雙贏的可能性。	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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。	Fa-IV-2 家庭衝突的協調與解決技巧。	1.歷程性評量： (1)認真聽講並踴躍發言。 (2)積極參與且熱烈討論。 2.總結性評量：能簡述情緒勒索的概念、特徵與因應之道。 3.紙筆測驗：完成Let' s do it!與健康好行。	【家庭教育】 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 家 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。
第十八週 116/06/07 116/06/11	◎體育 6-2：結合力與美～核心肌群	2	1.能完成個人的核心肌群訓練的規劃，並掌握漸進原則，執行並達成健身效果。 2.能完成訓練紀錄並時時提供個人運動訓練的修正。 3.能確實執行訓練課程，並與運動夥伴努力完成。 4.能將核心訓練融入生活，並充分運用周邊環境。	3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。	Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。	1.歷程性評量：積極參與課堂練習。 2.總結性評量：能確實完成動作。 3.學生自我檢核。	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。

◎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」應為學校(可結合學年會議)應以學習階段為單位，清楚安排兩年內「學習表現」與「學習內容」如何規劃在各個單元讓學生習得。
- ◎「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。