

臺南市立六甲國民中學 115 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/■體育班)

教材版本	南一版	實施年級 (班級/組別)	九年級	教學節數	每週(2)節，學期共(42)節		
課程目標	1. 能夠瞭解何謂健康體型。對於媒體中的體態相關訊息能有批判性思考的能力。 2. 能夠藉由各項數據檢驗自己的體型是否符合健康標準，體型不良對健康造成的影響。 3. 了如何達到健康體型。能訂定出自己的健康體管理計畫。 4. 了解提升人際關係的策略，習運用「我」訊息表達情緒。認識衝突解決的原則，用不同方法處理人際問題。 5. 了解家庭的不同功能，識促進家庭關係的方法。了解發生衝突的解決方法，識家庭暴力及處理方式。 6. 了解網路與一般交友的差異及全注意事項。認識網友見面的安全守則及我保護的重要性。 7. 評估與思考壓力帶來的健康問題。善用紓壓及抗壓能力，以解決與預防生活中健康問題。 8. 評估與思考情緒的影響與相關問題。認識與善用情緒調適技能，持續地執行情緒調適、促進心理健康的方法。 9. 運用自我調適技能以預防自我傷害與促進心理健康。提升堅守珍愛生命的態度與價值觀。 10. 認識休閒活動的意涵與方法。學習運用相關資訊擬定自我的休閒計畫以促進身心健康。 11. 認識飛盤運動的起源，守場上安全規則及遊戲規則。透過練習體會如何運用順暢的動力鍊來進行傳接盤。 12. 認識啦啦隊運動的趨勢。能斷動作的正確與否。能將課程的組合熟記並且跳得順暢，培養欣賞動作美感的能力。 13. 能了解嘻哈文化發展與起源。能經由操作體驗來了解嘻哈動作之要領。 14. 能了解並做到扯鈴的基本技巧與變化動作的要領。能做到扯鈴進階技巧，並能與他人組合搭配扯鈴技術。 15. 明白跳繩對身體發展的重要性。知道跳繩的技巧，做到單、雙人基本跳躍與基本跳繩變化。 16. 認識拔河個人基本握繩法。明白拔河比賽如何進行。學習個人進攻與防守技巧及團隊技術。 17. 了解並執行不同時機所使用的防守動作、步伐，並認識防守角色的位置分布及任務，能根據比賽情況即時切換角色與站位。了解進攻多打少的走位及戰術並於比賽中實際運用。 18. 能透過練習了解如何運用更順暢的動力鍊來進行棒球傳接球，基本的守備動作及守備後傳球之動作。 19. 認識足球最常運用到基本技巧、最快突破對方的方式、傳球技巧的運用、傳球品質的好壞，並學習判斷最適合接應傳球的位置。						
該學習階段 領域核心素養	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。						
課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		評量方式 (表現任務)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
第一週 8/31~9/4	單元一 體型由我塑 第 1 章 體型覺察家	1	1.能夠了解何謂健康體型。 2.對於媒體中的體態	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。	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	上課參與 平時觀察 經驗分享	【性別平等教育】 性 J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

			相關訊息能有批判性思考的能力。 3.能夠藉由各項數據檢驗自己的體型是否符合健康標準。	1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	健康消費資訊的辨		與歧視。
第一週 8/31~9/4	單元四 逆風飛翔 第1章 飛盤 盤旋之際 (體適能計畫擬定與執行)	1	1.能認識飛盤運動起源，並遵守運動安全規範與遊戲規則。 2.能運用體適能知識評估自我能力，擬定並規律執行個人體適能計畫。 3.能正確完成深蹲、平板撐、俄羅斯式扭轉、上犬式、嬰兒式及飛盤正反手投擲、接盤後傳盤等動作，提升肌力、柔軟度、協調性與動作控制能力。 4.能透過練習理解動力鍊運用，發現傳接盤路線偏移並加以修正。 5.能展現堅持不放棄、守紀律、尊重他人與合作溝通的運動精神，並培養自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-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。 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。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。 Bc-IV-2 終身運動計畫的擬定原則。 Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用	1.課堂參與與觀察 2.口語問答與認知評量 3.實務操作與技能實作 4.分組競賽與合作表現 5.技能測驗 6.運動行為計畫實踐表 7.學習活動單	【生涯規劃教育】 涯 J13 培養生涯規劃及執行的能力。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

				動。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。			
第二週 9/7~9/11	單元一 體型由我塑 第1章 體型覺察家	1	1.能夠了解何謂健康體型。 2.對於媒體中的體態相關訊息能有批判性思考的能力。 3.能夠藉由各項數據檢驗自己的體型是否符合健康標準。	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	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	上課參與 平時觀察 經驗分享	【性別平等教育】 性 J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。
第二週 9/7~9/11	單元四 逆風飛翔 第1章 飛盤 盤旋之際 (體適能計畫擬定與執行)	1	1.能認識飛盤運動起源，並遵守運動安全規範與遊戲規則。 2.能運用體適能知識評估自我能力，擬定並規律執行個人體適能計畫。 3.能正確完成深蹲、平板撐、俄羅斯式扭轉、上犬式、嬰兒式及飛盤正反手投擲、接盤後傳盤等動作，提升肌力、柔軟度、協調性與動作控制能力。 4.能透過練習理解動力鍊運用，發現傳接盤路線偏移並加以修正。 5.能展現堅持不放棄、守紀律、尊重他人與合作溝通的運動	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。 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。 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	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。 Bc-IV-2 終身運動計畫的擬定原則。 Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用	1. 課堂參與與觀察 2 口語問答與認知評量 3 實務操作與技能實作 4 分組競賽與合作表現 5 技能測驗 6 運動行為計畫實踐表 7 學習活動單	【生涯規劃教育】 涯 J13 培養生涯規劃及執行的能力。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

			精神，並培養自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。	畫。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。			
第三週 9/14~9/18	單元一 體型由我塑 第1章 型覺察家	1	1.能夠了解何謂健康體型。 2.對於媒體中的體態相關訊息能有批判性思考的能力。 3.能夠藉由各項數據檢驗自己的體型是否符合健康標準。	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	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。	上課參與 平時觀察 經驗分享	【性別平等教育】 性 J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。
第三週 9/14~9/18	單元五 舞林高手 第1章 啦啦隊 魅力四射	1	1.認識啦啦隊運動的趨勢。 2.能將課程的組合熟記並且與夥伴相互指導。 3.能跟隨不同節奏速度，跳出流暢舞蹈。 4.能從不同面向觀察並欣賞啦啦舞。 5.培養合作的團隊氣氛。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	1b-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。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

第四週 9/21~9/25	單元一 體型由我塑 第1章 型覺察家	1	1.能夠了解何謂健康體型。 2.對於媒體中的體態相關訊息能有批判性思考的能力。 3.能夠藉由各項數據檢驗自己的體型是否符合健康標準。	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	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。	上課參與 平時觀察 經驗分享	【性別平等教育】 性 J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。
第四週 9/21~9/25	單元五 舞林高手 第1章 啦啦隊 魅力四射	1	1.認識啦啦隊運動的趨勢。 2.能將課程的組合熟記並且與夥伴相互指導。 3.能跟隨不同節奏速度，跳出流暢舞蹈。 4.能從不同面向觀察並欣賞啦啦舞。 5.培養合作的團隊氣氛。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	1b-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。
第五週 9/28~10/2	單元一 體型由我塑 第2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。 3.了解體型不良對健康造成的影響。	1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。	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 經驗分享	【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。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

				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。			
第五週 9/28~10/2	單元五 舞林高手 第2章 街舞 舞領風潮	1	1.能了解嘻哈文化發展與起源。 2.能遵守課堂上安全規則及遊戲規則。 3.能經由操作體驗來了解嘻哈動作之要領。 4.了解如何利用身體部位力量來幫助練習嘻哈舞蹈動作。 5.能配合音樂精準的呈現一系列的嘻哈動作組合。 6.能比較出較標準有美感的動作。 7.能培養人際關係及與團隊合作精神。	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。	1b-IV-1 自由創作舞蹈。	上課參與 平時觀察 態度檢核	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。
第六週 (一段) 10/5~10/9	單元一 體型由我塑 第2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。 3.了解體型不良對健康造成的影響。	1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 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。	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 經驗分享	【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。
第六週 (一段) 10/5~10/9	單元六 民俗運動 第1章 扯鈴 螞蟻上樹 (五環運動力-奧林匹克教育 體適能訓練、體適	1	1 能理解扯鈴基本技巧、變化動作與進階技能要領，並透過練習修正困難點，提升動作表現。 2 能安排並執行扯鈴	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。	Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。 Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ic-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 認知評量 4. 運動行為計畫實踐表 5. 學習活動單 6. 技能實作	【生涯規劃】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 【環境教育】環 J4 了解永續發展的意義（環

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

	能檢測) (		自我練習計畫，培養規律運動習慣，從實作中獲得進步。 3 能認識體適能相關知識與重要性，並將體適能觀念運用於日常生活。 4 能理解奧林匹克相關知識、精神、永續發展與藝術文化意涵，並實踐尊重、包容、愛地球及力與美的生活態度。 5 能與他人合作搭配扯鈴技術，展現理性溝通、相互協助與團隊合作精神。 6 能欣賞並實踐運動中的力與美，培養自信樂觀、勇於挑戰、堅持不放棄的學習態度。	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。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	1c-IV-2 民俗運動個人或團隊展演。	上課參與技能檢測	境、社會、與經濟的均衡發展)與原則。。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。
第七週 10/12~10/16	單元一 體型由我塑 第2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。 3.了解體型不良對健康造成的影響。	1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 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。	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 經驗分享	【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。
第七週 10/12~10/16	單元六 民俗運動 第1章 扯鈴 螞蟻上樹 (五環運動力-奧林	1	1 能理解扯鈴基本技巧、變化動作與進階技能要領，並透過練習修正困難點，提升	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	Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。 Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.認知評量 4.運動行為計畫實踐表	【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

	匹克教育、體適能訓練、體適能檢測)		動作表現。 2 能安排並執行扯鈴自我練習計畫，培養規律運動習慣，從實作中獲得進步。 3 能認識體適能相關知識與重要性，並將體適能觀念運用於日常生活。 4 能理解奧林匹克相關知識、精神、永續發展與藝術文化意涵，並實踐尊重、包容、愛地球及力與美的生活態度。 5 能與他人合作搭配扯鈴技術，展現理性溝通、相互協助與團隊合作精神。 6 能欣賞並實踐運動中的力與美，培養自信樂觀、勇於挑戰、堅持不放棄的學習態度。	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。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Ic-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。 Ic-IV-2 民俗運動個人或團隊展演。	5. 學習活動單 6. 技能實作 上課參與 技能檢測	【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。 【品德教育】品 J1 溝通合作與和諧人際關係。
第八週 10/19~10/23	單元一 體型由我塑 第 2 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。 3. 了解體型不良對健康造成的影響。	1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 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。	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 經驗分享	【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。
第八週 10/19~10/23	單元 體適能訓練	1	1 能明白跳繩與體適能對身體發展的重要	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。	上課參與 技能檢測	【閱讀教育】閱 J3 理解學科知識內

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

	健康體適能 體適能 檢測 跳繩		性。 2 能了解跳繩的基本技巧、變化方式及體適能相關知識。 3 能掌握體適能各項檢測要領，並積極完成檢測活動。 4 能完成單人、雙人基本跳躍技巧與基本跳繩變化。 5 能主動參與體適能活動，並協助同伴共同完成練習。 6 能在多人合作跳繩活動中，感受團隊默契、合作方法與活動樂趣。 7 能在跳繩與體適能訓練中克服困難，完成自我訓練目標。 8 能展現積極參與、勇於挑戰、合作學習與持續練習的態度。	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 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。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	1c-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。		的重要詞彙的意涵，並懂得如何運用該詞彙與他人進行溝通。 【生涯規劃】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。
第九週 10/26~10/30	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 平時觀察 經驗分享 小組報告	【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。 【品德教育】 品 J8 理性溝通與問題解決。
第九週 10/26~10/30	校運項目練習 (大隊接力、田賽、 競賽、趣味競賽) 單元 競技體適能 跳繩	1	1.能夠清楚說出競技體適能與一般體適能的差異。 2.學生能夠說出不同專項運動會利用到的人體肌肉，與其在運動中所扮演的功能。	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	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。 1c-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。	上課參與 技能檢測	【閱讀素養】 閱 J3 理解學科知識內的重要詞彙的意涵，並懂得如何運用該詞彙與他人進行溝通。 【生涯規劃】 涯 J3 覺察自己的能力

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

			3. 學生能依照本單元所介紹的內容，區分其它不同專項運動所屬的運動類型。 4. 能夠做出課程設計中在不同專項類型的運動所需求的訓練動作。 5 能認識各競賽與田賽項目種類與比賽動作要領。 6 能理解接力的方法與策略；能感受團隊合作的意義。 7 能幫團隊排出棒次以利賽事進行。 8 能了解跳繩的基本技巧、變化方式及體適能相關知識。能完成單人、雙人基本跳躍技巧與基本跳繩變化。	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。 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 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。			與興趣。 【戶外教育】 戶 J5 在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。
第十週 11/2~11/6	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 平時觀察 經驗分享 小組報告	【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。 【品德教育】 品 J8 理性溝通與問題解決。
第十週 11/2~11/6	校運項目練習 (大隊接力、田賽、競賽、趣味競賽) 單元 競技體適能 跳繩	1	1. 能夠清楚說出競技體適能與一般體適能的差異。 2. 學生能夠說出不同專項運動會利用到的人體肌肉，與其在運動中所扮演的功能。 3. 學生能依照本單元	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	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。 Ic-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。	上課參與 技能檢測	【閱讀素養】 閱 J3 理解學科知識內的重要詞彙的意涵，並懂得如何運用該詞彙與他人進行溝通。 【生涯規劃】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

			所介紹的內容，區分其它不同專項運動所屬的運動類型。 4. 能夠做出課程設計中在不同專項類型的運動所需求的訓練動作。 5 能認識各競賽與田賽項目種類與比賽動作要領。 6 能理解接力的方法與策略；能感受團隊合作的意義。 7 能幫團隊排出棒次以利賽事進行。 8 能了解跳繩的基本技巧、變化方式及體適能相關知識。能完成單人、雙人基本跳躍技巧與基本跳繩變化。	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。 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 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。			【戶外教育】 戶 J5 在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。
第十一週 11/9~11/13 校慶運動會	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 經驗分享 小組報告	【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 11/9~11/13	校運項目練習 (大隊接力、田賽、	1	1. 能夠清楚說出競技體適能與一般體適能	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。	上課參與 技能檢測	【閱讀素養】 閱 J3 理解學科知識內

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

校慶運動會	競賽、趣味競賽) 單元 競技體適能 跳繩		的差異。 2. 學生能夠說出不同專項運動會利用到的人體肌肉，與其在運動中所扮演的功能。 3. 學生能依照本單元所介紹的內容，區分其它不同專項運動所屬的運動類型。 4. 能夠做出課程設計中在不同專項類型的運動所需求的訓練動作。 5 能認識各競賽與田賽項目種類與比賽動作要領。 6 能理解接力的方法與策略；能感受團隊合作的意義。 7 能幫團隊排出棒次以利賽事進行。 8 能了解跳繩的基本技巧、變化方式及體適能相關知識。能完成單人、雙人基本跳躍技巧與基本跳繩變化。	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。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4c-IV-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 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。 Ic-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。		的重要詞彙的意涵，並懂得如何運用該詞彙與他人進行溝通。 【生涯規劃】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 【戶外教育】 戶 J5 在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。
第十二週 11/16~11/20	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 經驗分享 小組報告	【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

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

							的相關活動。 家 J11 規劃與執行家庭的各種活動（休閒、節慶等）。
第十二週 11/16~11/20	單元七 籃球 第 1 章 籃球 防守與急攻	1	1.能了解並執行不同時機所使用的防守動作、防守步伐。 2.認識防守角色的位置分布及任務，並能根據比賽情況即時切換角色與站位。 3.能瞭解進攻多打少的走位及戰術並於比賽中實際運用。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	上課參與 平時觀察 動作檢核	【生涯規劃】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第十三週 (二段) 11/23~11/27	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 平時觀察 經驗分享 活動學習單	【性別平等教育】 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。
第十三週 (二段) 11/23~11/27	單元七 籃球 第 1 章 籃球 防守與急攻	1	1.能了解並執行不同時機所使用的防守動作、防守步伐。 2.認識防守角色的位置分布及任務，並能根據比賽情況即時切換角色與站位。 3.能瞭解進攻多打少的走位及戰術並於比賽中實際運用。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	上課參與 平時觀察 動作檢核	【生涯規劃】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第十四週 11/30~12/4	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	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	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 平時觀察 經驗分享	【性別平等教育】 性 J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

			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。	健康及減少健康風險的行動。	略。	活動學習單	與歧視。 【品德教育】 品 J5 資訊與媒體的公共性與社會責任。
第十四週 11/30~12/4	單元七 籃球 第 1 章 籃球 防守與急攻	1	1.能了解並執行不同時機所使用的防守動作、防守步伐。 2.認識防守角色的位置分布及任務，並能根據比賽情況即時切換角色與站位。 3.能瞭解進攻多打少的走位及戰術並於比賽中實際運用。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	上課參與 平時觀察 動作檢核	【生涯規劃】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第十五週 12/7~12/11	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。 4.認識休閒活動的意涵與方法。 5.學習運用相關資訊擬定自我的休閒計畫以促進身心健康。 6.運用自我調適技能以預防自我傷害與促進心理健康。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 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。 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。 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	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 經驗分享 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。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

第十五週 12/7~12/11	第6單元球之有道 第3章防城如意——排球	1	1. 了解排球的基本防守技術，並實際應用於比賽或活動中。 2. 能認識排球規則，增加運動欣賞的能力。 3. 養成積極參與的態度，並集中注意力，注意安全，避免運動傷害。 4. 於比賽或活動中建立利他及合群的知能與態度，培養合作與互動的素養。	行動。 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-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。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 認知評量 5. 運動行為計畫實踐表 6. 學習活動單	【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。
第十六週 12/14~12/18	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。 4. 認識休閒活動的意涵與方法。 5. 學習運用相關資訊擬定自我的休閒計畫以促進身心健康。 6. 運用自我調適技能以預防自我傷害與促進心理健康。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 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。 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。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。 Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	上課參與 平時觀察 經驗分享 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。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

第十六週 12/14~12/18	第6單元球之有道 第3章防城如意—排球	1	1. 了解排球的基本防守技術，並實際應用於比賽或活動中。 2. 能認識排球規則，增加運動欣賞的能力。 3. 養成積極參與的態度，並集中注意力，注意安全，避免運動傷害。 4. 於比賽或活動中建立利他及合群的知能與態度，培養合作與互動的素養。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-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。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 認知評量 5. 運動行為計畫實踐表 6. 學習活動單	【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。
第十七週 12/21~12/25	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。 4. 認識休閒活動的意涵與方法。 5. 學習運用相關資訊擬定自我的休閒計畫以促進身心健康。 6. 運用自我調適技能以預防自我傷害與促進心理健康。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 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。 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。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。 Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	上課參與 平時觀察 經驗分享 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	第6單元球之有道	1	1. 了解排球的基本防	1c-IV-1 了解各項運動	Ha-IV-1 網/牆性球類	1. 課堂觀察	【品德教育】

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

12/21~12/25	第3章防城如意—排球		守技術，並實際應用於比賽或活動中。 2.能認識排球規則，增加運動欣賞的能力。 3.養成積極參與的態度，並集中注意力，注意安全，避免運動傷害。 4.於比賽或活動中建立利他及合群的知能與態度，培養合作與互動的素養。	基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。	運動動作組合及團隊戰術。	2.口語問答 3.技能實作 4.認知評量 5.運動行為計畫實踐表 6.學習活動單	品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。
第十八週 12/28~1/1	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。 4.認識休閒活動的意涵與方法。 5.學習運用相關資訊擬定自我的休閒計畫以促進身心健康。 6.運用自我調適技能以預防自我傷害與促進心理健康。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 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。 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。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。 Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	上課參與 平時觀察 經驗分享 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。
第十八週 12/28~1/1	單元七 球類進階 第2章 棒球 固若金	1	1 認識棒球運動的起源。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊	上課參與 態度檢核	【生涯規劃】 涯 J3 覺察自己的能力

	湯		2.能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3.能透過練習經驗了解到如何運用更順暢的動力鍊來進行傳接球。 4.了解知名棒球選手的故事並以其努力的態度為目標。 5.能了解基本的棒球守備動作及做出守備後傳球之動作。 6.相互合作的班級氣氛。	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	戰術。	技能測驗	與興趣。
第十九週 1/4~1/8	單元三 心情點播站 第2章 守住「心」 生命	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。 4.提升堅守珍愛生命的態度與價值觀。	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 經驗分享 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。
第十九週 1/4~1/8	單元七 球類進階 第2章 棒球 固若金湯	1	1 認識棒球運動的起源。 2.能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3.能透過練習經驗了解到如何運用更順暢的動力鍊來進行傳接球。 4.了解知名棒球選手的故事並以其努力的態度為目標。 5.能了解基本的棒球守備動作及做出守備	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計	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	【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

			後傳球之動作。 6.相互合作的班級氣氛。	畫，實際參與身體活動。			
第二十週 (三段) 1/11~1/15	單元三 心情點播站 第2章 守住「心」 生命	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。 4.提升堅守珍愛生命的態度與價值觀。	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 經驗分享 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。
第二十週 (三段) 1/11~1/15	單元七 球類進階 第2章 棒球 固若金湯	1	1 認識棒球運動的起源。 2.能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3.能透過練習經驗了解到如何運用更順暢的動力鍊來進行傳接球。 4.了解知名棒球選手的故事並以其努力的態度為目標。 5.能了解基本的棒球守備動作及做出守備後傳球之動作。 6.相互合作的班級氣氛。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	上課參與 態度檢核 技能測驗	【生涯規劃】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第二十一週 1/18~1/20	單元三 心情點播站 第2章 守住「心」 生命	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	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	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 經驗分享 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。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

			的方法。 4.提升堅守珍愛生命的態度與價值觀。	能，解決健康問題。			
第二十一週 1/18~1/20	單元七 球類入門 第3章 足球 足智多謀	1	1.認識足球場上最常運用到的基本技巧。 2.了解足球場上推進最快突破對方的方式。 3.傳球技巧的運用。 4.了解傳球品質的好壞。 5.學習判斷最適合接應傳球的位置。	1c-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-3應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-3表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3d-IV-2運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	上課參與 平時觀察 動作檢核	

◎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。

臺南市立六甲國民中學 115 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/ ☒ 體育班)

教材版本	南一版	實施年級 (班級/組別)	九年級	教學節數	每週(2)節，本學期共(36)節		
課程目標	1. 學習評估社區安全潛在危機的方法。運用健康知識、法令、人力各項資源，擬定社區安全行動策略。 2. 理解社區健康營造定義與流程。運用健康知識與各項資源，擬定社區健康營造行動策略。 3. 分析人類的行為與科技發展對自然環境的危害。體認臺灣各項重要環境汙染問題，並願意負起維護環境的責任。 4. 體會人與環境是生命共同體的關係，環境被破壞也會危害人類健康，進而建立積極的環保態度和行動。 5. 了解綠色生活型態的意義、相關名詞和運用。學習日常生活中可實踐的各種環保行動，以達綠色生活型態。 6. 了解懷孕過程生理的變化，體認生理變化會影響心理狀態。了解孕期相關保健知識並養成同理與關懷的態度。 7. 理解人生各個階段有不同的健康促進重點。體認不同階段所會遇到的健康問題。 8. 學會自我身體檢視，確保正確的練習情境並能確實執行基礎、進階瑜珈動作，學會運動後自我放鬆的重要性。 9. 了解防身術的原意。知道有效攻擊及防守位置為何處。了解不同危險情境中的自我保護方法。 10. 認識跆拳道運動的器材、比賽規則轉變。能完整協調身體力量來完成踢擊動作。 11. 學習武術的基本禮儀及精神。認識武術的基本步法。確實執行武術基本套路：五步拳。 12. 認識飛盤的各項比賽，透過練習領悟如何運用更順暢的動力鏈穩定傳盤。實際操作單人或團體等不同的飛盤賽制。 13. 了解自行車的種類、構造、道路騎乘規則及安全事項。能加以運用自行車騎乘技術。學會騎行時的溝通手勢。 14. 了解足球場上最常運用到的兩人配合戰術、執行重點與突破，與隊友創造出戰術的暗號。 15. 習得棒球打擊以及跑壘之基本技巧。能確實執行直線跑壘與弧線跑壘，了解「打帶跑」戰術的運用時機，並在比賽中確實執行。						
該學習階段 領域核心素養	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。 健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。						
課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		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 2/11~2/12	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。
第一週	單元四 來自心靈	1	1.學會自我身體檢	1c-IV-1 了解各項運動基礎	Cc-IV-1 其他休閒運動	上課參與	【生涯規劃】

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

2/11~2/12	的聲音 瑜珈 第1章 瑜珈 「愉佳」		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。	原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	綜合應用。	小組討論 分組報告	涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第二週 2/15~2/19	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 2/15~2/19	單元五 武林高手 第1章 防身術 臨陣脫逃	1	1.了解防身術的原意。 2.知道有效攻擊及防守位置為何處。 3.了解不同危險情境中的自我保護方法。 4.能作出閃避危險後以加反擊的連貫動作。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。	上課參與 態度檢核 技能測驗	
第三週 2/22~2/26	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	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	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。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

			社區健康的觀點與立場。	人對促進健康的觀點與立場。			
第三週 2/22~2/26	單元五 武林高手 第1章 防身術 臨陣脫逃	1	1.了解防身術的原意。 2.知道有效攻擊及防守位置為何處。 3.了解不同危險情境中的自我保護方法。 4.能作出閃避危險後以加反擊的連貫動作。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。	上課參與 態度檢核 技能測驗	【生涯規劃教育】 涯 J13 培養生涯規劃及執行的能力。
第四週 3/1~3/5	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 3/1~3/5	單元七 球類進階 第2章 棒球 同心合力	1	1.了解知名棒球選手的故事，並以其努力的態度自勉。 2.能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3.習得流暢打擊以及跑壘之基本技巧。 4.能確實執行直線跑壘與弧線跑壘，並了解其中差異。 5.了解「打帶跑」戰術的運用時機，並在比賽中確實執行。 6.培養相互合作的班	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。	Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	上課參與 分組競賽 技能測驗	【生涯規劃教育】 涯 J13 培養生涯規劃及執行的能力。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

第五週 3/8~3/12	單元一 社區網絡 拼圖 第2章 社區健康 營造力	1	級氣氛。 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 3/8~3/12	單元七 球類進階 第2章 棒球 同 心合力	1	1.了解知名棒球選手 的故事,並以其努力 的態度自勉。 2.能遵守球場上安全 規則及遊戲規則。 3.習得流暢打擊以及 跑壘之基本技巧。 4.能確實執行直線跑 壘與弧線跑壘,並了 解其中差異。 5.了解「打帶跑」戰 術的運用時機,並在 比賽中確實執行。 6.培養相互合作的班 級氣氛。	1c-IV-1 了解各項運動基礎 原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能 原理。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技 巧,體驗生活的美感。 3c-IV-1 表現局部或全身性 的身體控制能力,發展專項 運動技能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的 各種策略。 4c-IV-2 分析並評估個人的 體適能與運動技能,修正個 人的運動計畫。	Hd-IV-1 守備/跑分性球 類運動動作組合及團隊 戰術。	上課參與 分組競賽 技能測驗	【生涯規劃教育】 涯 J13 培養生涯規劃及 執行的能力。
第六週 3/15~3/19	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	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。

			心本土和國際環保議題，分析影響和改進之道。				
第六週 3/15~3/19	防禦陣線聯盟——籃球	1	1.能學會籃球三對三的防守技術與策略，並實際應用於比賽或活動中。 2.能了解所介紹的防守策略的發展與成因。 3.在活動中了解個別能力的差異性，學習積極溝通、包容和接納他人的想法。 4.能遵守籃球規則，以培養守法、尊重他人和團隊合作之精神。 5.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。 6.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。	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。 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-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險規避。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 運動行為計畫實踐表 5. 學習單 6. 運動行為計畫實踐表	【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。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。
第七週 (一段) 3/22~3/26	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	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。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

			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。	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。			【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 (一段) 3/22~3/26	防禦陣線聯盟 ——籃球	1	1.能學會籃球三對三的防守技術與策略，並實際應用於比賽或活動中。 2.能了解所介紹的防守策略的發展與成因。 3.在活動中了解個別能力的差異性，學習積極溝通、包容和接納他人的想法。 4.能遵守籃球規則，以培養守法、尊重他人和團隊合作之精神。 5.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。 6.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。	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。 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-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。	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險規避。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 運動行為計畫實踐表 5. 學習單 6. 運動行為計畫實踐表	【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。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

				4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。			
第八週 3/29~4/2	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。
第八週 3/29~4/2	防禦陣線聯盟——籃球	1	1.能學會籃球三對三的防守技術與策略，並實際應用於比賽或活動中。 2.能了解所介紹的防守策略的發展與成因。 3.在活動中了解個別能力的差異性，學習積極溝通、包容和接納他人的想法。 4.能遵守籃球規則，以培養守法、尊重他人和團隊合作之精神。 5.養成積極參與的態度，並集中注意力隨	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。 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。	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險規避。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 運動行為計畫實踐表 5. 學習單 6. 運動行為計畫實踐表	【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。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

			時注意周遭環境安全。 6.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。	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-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。			
第九週 4/5~4/9	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。
第九週 4/5~4/9	單元六 翻轉人生 第1章 飛盤 劃破天際	1	1.認識飛盤運動的各項比賽。 2.能遵守場上安全規範及遊戲規則。 3.能透過練習領悟如何運用更順暢的動力鏈來穩定傳盤。 4.能了解規則，並實	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇	Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。	上課參與 技能測驗	

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

			際操作單人或團體等不同的飛盤賽制。 5.培養相互合作的班級氣氛，並從飛盤爭奪賽中學習運動家精神。	於挑戰的學習態度。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。			
第十週 4/12~4/16	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 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。
第十週 4/12~4/16	單元六 翻轉人生 第1章 飛盤 劃破天際	1	1.認識飛盤運動的各項比賽。 2.能遵守場上安全規範及遊戲規則。 3.能透過練習領悟如何運用更順暢的動力鏈來穩定傳盤。 4.能了解規則，並實際操作單人或團體等不同的飛盤賽制。 5.培養相互合作的班級氣氛，並從飛盤爭奪賽中學習運動家精神。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。	Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。	上課參與 技能測驗	
第十一週 4/19~4/23	單元二 翻轉護地球	1	1.體認人類日常生活中各項行為對環境保	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。	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	【環境教育】 環 J10 了解天然災害對

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

	第 2 章 綠活行動家		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。	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。		紙筆測驗	人類生活、生命、社會發展與經濟產業的衝擊。
第十一週 4/19~4/23	單元六 翻轉人生 第 1 章 飛盤 劃破天際	1	1.認識飛盤運動的各項比賽。 2.能遵守場上安全規範及遊戲規則。 3.能透過練習領悟如何運用更順暢的動力鏈來穩定傳盤。 4.能了解規則，並實際操作單人或團體等不同的飛盤賽制。 5.培養相互合作的班級氣氛，並從飛盤爭奪賽中學習運動家精神。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。	Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。	上課參與技能測驗	
第十二週 (二段) 4/26~4/30	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、態度與價值觀。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。	Ca-IV-3 環保永續為基礎的綠色生活型態。	上課參與平時觀察紙筆測驗	【環境教育】 環 J10 了解天然災害對人類生活、生命、社會發展與經濟產業的衝擊。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

			認識環境問題現況，並思考、規劃和執行環保行動。	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。			
第十二週 (二段) 4/26~4/30	搭配下學期班際球賽課程 東攔西阻——排球	1	1.了解排球的攔網基本技術。 2.學會如何將排球攔網運用在比賽上。 3.增加運動欣賞的能力。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-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。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 【生涯規劃教育】 涯 J13 培養生涯規劃及執行的能力。
第十三週 5/3~5/7	單元三 健康人生 逗陣行 第1章 美妙新生命	1	1.了解懷孕過程生理的變化，體認前述的生理變化會影響心理狀態。 2.了解孕期相關保健知識並養成同理與關懷的態度。	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。	上課參與 平時觀察 經驗分享	
第十三週 5/3~5/7	搭配下學期班際球賽課程 東攔西阻——排球	1	1.了解排球的攔網基本技術。 2.學會如何將排球攔網運用在比賽上。 3.增加運動欣賞的能力。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-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。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 【生涯規劃教育】 涯 J13 培養生涯規劃及執行的能力。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

第十四週 5/10~5/14	單元三 健康人生 逗陣行 第1章 美妙新生命 【5/16、5/17 會考】	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	
第十四週 5/10~5/14	搭配下學期班際球賽課程 東攔西阻——排球	1	1.了解排球的攔網基本技術。 2.學會如何將排球攔網運用在比賽上。 3.增加運動欣賞的能力。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-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。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 【生涯規劃教育】 涯 J13 培養生涯規劃及執行的能力。
第十五週 5/17~5/21	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 5/17~5/21	水域安全與救生——水域休閒	1	1.認識水域休閒活動的種類。 2.了解參與水域活動的安全注意事項。 3.學會基礎浮潛活動技能。 4.知道浮潛活動的裝備及功能。 5.能與同伴討論分享並在活動中展現團隊	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。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險規避。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 實作練習 4. 討論分享	【海洋教育】 海 J1 參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。 海 J2 認識並參與安全的海洋生態旅遊。 【安全教育】 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 【品德教育】

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

			默契。	4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。			品 J1 溝通合作與和諧人際關係。
第十六週 5/24~5/28	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
第十六週 5/24~5/28	水域休閒 游泳-徜徉水面 仰式與仰漂	1	1.認識單臂划手及一手六腳等仰式練習方法。 2.認識仰式新版出發及轉身競賽規則。 3.能積極運用學會之游泳技能，發揮團隊合作精神，享受水中遊戲樂趣。	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-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。	Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。 Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 認知測驗卷 5. 運動行為計畫實踐表 6. 學習活動單	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J11 分析影響個人生涯決定的因素。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。
第十七週 5/31~6/4	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 培養生涯規劃及執行的能力。
第十七週 5/31~6/4	水域休閒 游泳-徜徉水面 仰式與仰漂	1	1.認識單臂划手及一手六腳等仰式練習方法。 2.認識仰式新版出發及轉身競賽規則。 3.能積極運用學會之游泳技能，發揮團隊合作精神，享受水中遊戲樂趣。	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-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。	Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。 Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 認知測驗卷 5. 運動行為計畫實踐表 6. 學習活動單	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J11 分析影響個人生涯決定的因素。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。
第十八週 (畢業)	單元三 健康人生 逗陣行	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。	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	【生命教育】 生 J2 進行思考時的適

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

6/7~6/11	第 2 章 樂活新旅程		點。 2.體認不同階段所會遇到的健康問題。	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。	異。	小組討論 心得分享	當情意與態度。 【生涯規劃】 涯 J13 覺察自己的能力
第十八週 (畢業) 6/7~6/11	水域休閒 游泳-徜徉水面 仰式與仰漂	1	1.認識單臂划手及一手六腳等仰式練習方法。 2.認識仰式新版出發及轉身競賽規則。 3.能積極運用學會之游泳技能，發揮團隊合作精神，享受水中遊戲樂趣。	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-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。	Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。 Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 認知測驗卷 5. 運動行為計畫實踐表 6. 學習活動單	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J11 分析影響個人生涯決定的因素。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。

◎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。