

臺南市立後壁國民中學 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)

教材版本	康軒	實施年級 (班級/組別)	九年級	教學節數	每週(3)節，本學期共(63)節
課程目標	第五冊健康 1. 了解身體意象的意涵及其影響因素，並能思辨媒體或廣告中身體意象的訊息，運用批判性思考技能來澄清迷思。 2. 了解過輕或過重對身體可能造成的危害，且能運用客觀的健康數據來評估並擬定體重控制行動策略。 3. 能夠釐清媒體呈現體重控制的迷思，並以適合自己的自主健康管理的體重控制行動策略來實踐健康生活型態。 4. 了解臺灣社會的轉變對飲食的影響，認識常見的飲食保健類型，能夠了解其對人健康的影響，進而做個聰明的消費者。 5. 能辨識資訊以選購合適的健康產品，並了解消費者的權益與應盡的義務，成為理性的消費者。 6. 透過分析不同情境下的情緒變化，學習管理情緒，熟悉情緒調適技能，讓自己成為積極快樂的人。 7. 認識壓力，並能進行自我覺察與調適，健康的面對壓力。 8. 認識常見的異常行為，以便進行預防與同理他人異常行為的發生，並提供適當的協助。 第五冊體育 1. 介紹奧林匹克之相關知識，並了解奧林匹克的價值精神，以實踐在日常生活中。 2. 了解體適能之相關知識與技能原理，並能思考與設計適合自己的運動計畫，進一步養成運動習慣。 3. 了解棒壘球之相關知識與技能原理，並能反思和與發展學習策略，以改善動作技能。 4. 學習籃球三對三的進攻技術與策略，並能實際應用。 5. 了解排球防守與接球的差異，並能將排球的防守基本技術運用在比賽中。 6. 了解手球傳接球及射門之相關要領與方法。 7. 了解羽球正(反)手平抽球、正(反)手網前撲球之動作要領與運用時機，並能透過練習與反思增進動作技能。				
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-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。				

課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		評量方式 (表現任務)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
第一週 8/31~9/4	第1單元身體密碼面面觀 第1章鏡中自我大不同	1	1. 藉由思考自己期待的理想樣貌，分析身體意象的影響因素。	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。	Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。 Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【生命教育】
第一週 8/31~9/4	第4單元運動生活 第1章五環運動力—奧林匹克教育	2	1. 能理解奧林匹克相關知識與精神，並能實踐在日常生活當中。	2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。	Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。	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	【環境教育】 【生涯規劃教育】
第二週 9/7~9/11	第1單元身體密碼面面觀 第1章鏡中自我大不同	1	1. 能積極思辨媒體或廣告中身體意象的訊息，並進一步運用批判性思考技能，澄清迷思。	1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。	Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。 Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【生命教育】
第二週 9/8~9/12	第4單元運動生活 第1章五環運動力—奧林匹克教育	2	1. 能理解奧林匹克與永續發展，並能在日常生活當中實踐「愛地球」的理想。	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。	Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。	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	【環境教育】 【生涯規劃教育】
第三週 9/14~9/18	第1單元身體密碼面面觀 第1章鏡中自我	1	1. 能積極思辨媒體或廣告中身體意象的訊息，並	3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。	Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【生命教育】

	大不同		進一步運用批判性思考技能，澄清迷思。		Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。		
第三週 9/14-9/18	第4單元運動生活 第2章打造健康規律新生活—體適能計畫擬定與執行	2	1. 透過體適能相關知識與技能原理，評估自我身體能力，反思並結合個人生活，擬定屬於自己的體適能計畫，並且在日常生活中規律的執行。	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。	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。	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	【生涯規劃教育】
第四週 9/21-9/25	第1單元身體密碼面面觀 第2章身體數字大解密	1	1. 分析與理解BMI、腰臀比、體脂肪等資訊及意義，以便自我檢視有無過輕或過重。	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。 Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【生涯規劃教育】
第四週 9/21-9/25	第4單元運動生活 第2章打造健康規律新生活—體適能計畫擬定與執行	2	1. 能正確做到深蹲、平板撐、俄羅斯式扭轉、上犬式及嬰兒式等動作，手腳並用以提升全身性之肌力、柔軟度與協調性之體適能。	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。 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。 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。	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	【生涯規劃教育】
第五週 9/28-10/2	第1單元身體密碼面面觀 第2章身體數字大解密	1	1. 理解過重或過輕對健康造成的衝擊與風險，進一步思考體重控制的重要性。	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-1 生長發育的自我評估與因應策略。 Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【生涯規劃教育】

					計畫。		
第五週 9/28~10/2	第 6 單元球之有道 第 1 章疾風勁壘——棒壘球	2	1. 能了解棒壘球運動中跑壘的動作技巧發展，以及相關知識與技能原理，並能反思、發展學習策略，以改善動作技能。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。	Hd-IV-1 守備/跑分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. 認知評量 4. 技能實作 5. 學習活動單	【品德教育】
第六週 10/5~10/9	第 1 單元身體密碼面面觀 第 2 章身體數字大解密	1	1. 理解過重或過輕對健康造成的衝擊與風險，進一步思考體重控制的重要性。	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。 Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【生涯規劃教育】
第六週 10/5~10/9	第 6 單元球之有道 第 1 章疾風勁壘——棒壘球	2	1. 能做出跑壘的各項動作技巧，並學習運用於其他運動項目或日常生活中，保護個人的人身安全。	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。	Hd-IV-1 守備/跑分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. 認知評量 4. 技能實作 5. 學習活動單	【品德教育】
第七週 10/12~10/16 第一次評量 10/13-14	第 1 單元身體密碼面面觀 第 3 章成為更好的自己	1	1. 能於認同自我形象後，理性分析體重控制行動意圖。	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。	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。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【生涯規劃教育】
第七週 10/12~10/16	第 6 單元球之有道	2	1. 藉由各式跑壘動作技巧，表現	2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑	Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作	1. 課堂觀察 2. 口語問答	【品德教育】

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

第一次評量 10/13-14	第 1 章疾風勁壘 —棒壘球		個人局部或全身性的身體控制能力，展現個人的運動潛能。	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。	組合及團隊戰術。	3. 認知評量 4. 技能實作 5. 學習活動單	
第八週 10/19~10/23 戶外教育週 10/21-23	第 1 單元身體密碼面面觀 第 3 章成為更好的自己	1	1. 能運用適切的健康資訊、調整生活作息、健康飲食和規律運動，在健康生活型態的範疇中擬定體重控制行動策略。	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。	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。 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【生涯規劃教育】
第八週 10/19~10/23 戶外教育週 10/21-23	第 6 單元球之有道 第 1 章疾風勁壘 —棒壘球	2	1. 在壘指導員的指揮下進行比賽時，具備戰術應用與表現的能力，同時培養良好人際關係與團隊合作精神。	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。	Hd-IV-1 守備/跑分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. 認知評量 4. 技能實作 5. 學習活動單	【品德教育】
第九週 10/26~10/30	第 1 單元身體密碼面面觀 第 3 章成為更好的自己	1	1. 能提出適合自己自主健康管理的體重控制行動策略，實踐健康生活型態。	2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。	Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。 Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【生涯規劃教育】

					Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。		
第九週 10/26~10/30	第6單元球之有道 第1章疾風勁壘——棒壘球	2	1. 在壘指導員的指揮下進行比賽時，具備戰術應用與表現的能力，同時培養良好人際關係與團隊合作精神。	3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	Hd-IV-1 守備/跑分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. 認知評量 4. 技能實作 5. 學習活動單	【品德教育】
第十週 11/2~11/6	第1單元身體密碼面面觀 第3章成為更好的自己	1	1. 能提出適合自己自主健康管理的體重控制行動策略，實踐健康生活型態。	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。	Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【生涯規劃教育】
第十週 11/2~11/6	第6單元球之有道 第2章鬥陣特攻——籃球	2	1. 能學會籃球三對三的進攻技術與策略，並實際應用於比賽或活動中。	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。	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 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. 學習活動單	【人權教育】
第十一週 11/9~11/13	第2單元飲食消費新趨勢 第1章健康飲食趨勢	1	1. 了解臺灣飲食趨勢變動的可能因素。	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。	Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。 Fb-IV-2 健康狀態影響因素分析與不同性別者平均餘命健康指標的改善策略。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【閱讀素養教育】

第十一週 11/9~11/13	第 6 單元球之有道 第 2 章門陣特攻—籃球	2	1. 能了解課本介紹之進攻策略的發展與成因。	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。	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 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. 學習活動單	【人權教育】
第十二週 11/16~11/20	第 2 單元飲食消費新趨勢 第 1 章健康飲食趨勢	1	1. 分析現今臺灣外食、傳統食補及保健食品對健康的影響，並介紹健康食品應有之相關標示，以及選購技巧。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。	Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。 Fb-IV-2 健康狀態影響因素分析與不同性別者平均餘命健康指標的改善策略。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【閱讀素養教育】
第十二週 11/16~11/20	第 6 單元球之有道 第 2 章門陣特攻—籃球	2	1. 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。	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。 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. 學習活動單	【人權教育】
第十三週 11/23~11/27	第 2 單元飲食消費新趨勢 第 1 章健康飲食趨勢	1	1. 分析現今臺灣外食、傳統食補及保健食品對健康的影響，並介紹健康食品應有	2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。	Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。 Fb-IV-2 健康狀態影響因素分析與不	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【閱讀素養教育】

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

			之相關標示，以及選購技巧。		同性別者平均餘命健康指標的改善策略。		
第十三週 11/23~11/27	第6單元球之有道 第2章門陣特攻——籃球	2	1. 能遵守籃球規則，以培養守法、尊重他人和團隊合作之精神。	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。	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 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. 學習活動單	【人權教育】
第十四週 11/30~12/4 第二次評量 12/3-4	第2單元飲食消費新趨勢 第2章「食」事求「識」	1	1. 知曉如何辨識消費資訊以選購合適的健康產品，並力行於生活中。	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。	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。 Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【生命教育】 【閱讀素養教育】
第十四週 11/30~12/4 第二次評量 12/3-4	第6單元球之有道 第2章門陣特攻——籃球	2	1. 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。	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。 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. 學習活動單	【人權教育】
第十五週 12/7~12/11 校慶 12/11	第2單元飲食消費新趨勢 第2章「食」事求「識」	1	1. 知曉如何辨識消費資訊以選購合適的健康產品，並力行於生活中。	3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。	Eb-IV-3 健康消費問題的解決策略與社會關懷。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【生命教育】 【閱讀素養教育】
第十五週 12/7~12/11	第6單元球之有道	2	1. 了解排球的基本防守技術，並	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合	1. 課堂觀察 2. 口語問答	【品德教育】

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

校慶 12/12	第 3 章防城如意 —排球		實際應用於比賽 或活動中。	和規則。 1d-IV-1 了解各 項運動技能原 理。	及團隊戰術。	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	
第十六週 12/14~12/18	第 2 單元飲食消 費新趨勢 第 2 章「食」事 求「識」	1	1. 了解消費者的 權益與應盡的義 務，成為理性、 健康的消費者。	3b-IV-3 熟悉大 部份的決策與批 判技能。	Fb-IV-2 健康狀態 影響因素分析與不 同性別者平均餘命 健康指標的改善策 略。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【生命教育】 【閱讀素養教育】
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	2	1. 能認識排球規 則，增加運動欣 賞的能力。	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。	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】
第十七週 12/21~12/25	第 2 單元飲食消 費新趨勢 第 2 章「食」事 求「識」	1	1. 了解消費者的 權益與應盡的義 務，成為理性、 健康的消費者。	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。	Fb-IV-2 健康狀態 影響因素分析與不 同性別者平均餘命 健康指標的改善策 略。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【生命教育】 【閱讀素養教育】
第十七週 12/21~12/25	第 6 單元球之有 道 第 3 章防城如意 —排球	2	1. 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。	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。	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】
第十八週 12/28~1/1	第 3 單元快樂人 生開步走 第 1 章與情緒過 招	1	1. 能分析不同情 境下，情緒的產 生與變化。	1a-IV-2 分析個 人與群體健康的 影響因素。	Fa-IV-1 自我認同 與自我實現。 Fa-IV-4 情緒與壓 力因應與調適的方 案。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【生命教育】

第十八週 12/28~1/1	第6單元球之有道 第3章防城如意——排球	2	1. 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。	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】
第十九週 1/4~1/8	第3單元快樂人生開步走 第1章與情緒過招	1	1. 能意識到情緒可能影響行為表現。	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	Fa-IV-1 自我認同與自我實現。 Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【生命教育】
第十九週 1/4~1/8	第6單元球之有道 第5章羽你有約——羽球	2	1. 能了解羽球正／反手平抽球、正／反手網前撲球之動作要領與運用時機，並能透過練習與反思增進動作技能。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。	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. 互評表 6. 分組討論 7. 學習活動單	【生涯規劃教育】
第二十週 1/11~1/15	第3單元快樂人生開步走 第1章與情緒過招	1	1. 熟悉情緒調適技能，並能運用其調適個人身心。	3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。	Fa-IV-1 自我認同與自我實現。 Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【生命教育】
第二十週 1/11~1/15	第6單元球之有道 第5章羽你有約——羽球	2	1. 能做到正確且流暢之正／反手平抽球、正／反手網前撲球動作，並充分實踐運用，進而有效提升身體適能，	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。	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. 互評表 6. 分組討論 7. 學習活動單	【生涯規劃教育】

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

			養成規律運動習慣。				
第二十一週 1/18-1/20 第三次評量 1/18-19	第3單元快樂人生開步走 第1章與情緒過招	1	1. 面對不同的情緒，能善用調適情緒的方法，以做出適宜的反應。	4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	Fa-IV-1 自我認同與自我實現。 Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【生命教育】
第二十一週 1/18-1/20 第三次評量 1/18-19	第6單元球之有道 第5章羽你有約—羽毛球	2	1. 能了解個別差異，養成尊重他人之態度，透過合作學習解決學習歷程所面臨之問題，並發揮團隊精神，促進人際互動關係。	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。	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. 互評表 6. 分組討論 7. 學習活動單	【生涯規劃教育】

◎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。

臺南市立後壁國民中學 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)

教材版本	康軒	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	第六冊健康 1. 認識青少年婚前性行為與非預期懷孕等責任與後果。 2. 了解法律對性的規範，避免性危害的發生。 3. 培養安全性行為的態度，並能在未來真正對性與愛負責任。 4. 認識性病的傳染途徑及對個人健康與社會的威脅。 5. 培養從事安全性行為的態度，並能在未來從事安全性行為，以避免性病的感染。 6. 認識科技所造成的環境問題，以及環境對人類健康的影響。 7. 認識飲食問題對地球造成的影響，學習使地球永續經營的健康飲食消費方法。 8. 利用消費行為改善地球環境，並能在生活中實踐環保行動。 9. 認識行為改變階段的歷程，學習如何建立健康行為。 10. 學習運用生活技能解決落實健康行動計畫所遭遇的困難。 11. 了解並能夠藉由健康行為增進自我健康狀態。 12. 認同健康的重要性，並建立健康生活型態。 第六冊體育 1. 了解棒壘球進階打擊動作的相關知識與技能原理，學會棒壘球攻擊暗號手勢，並依賽況運用戰術。 2. 了解籃球三對三的防守技術，以及策略的發展與成因，並實際應用於比賽或活動中。 3. 了解桌球膠皮相關知識與基本切球技術原理，學習正確動作技能，於練習與競賽中展現。 4. 了解排球的攔網基本技術，能夠將排球攔網運用在比賽上。				
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-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。				

健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。

課程架構脈絡

教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		評量方式 (表現任務)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
第一週 2/11~2/12	第1單元「性」福方程式 第1章青春「性」福頌	1	1. 理解性衝動是一種生理欲望的本能表現，但可以透過理性來管理與控制，學習以健康的方式來自我管理欲望與衝動。	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。	Db-IV-2 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。	1. 情意評量 2. 認知評量	【性別平等教育】
第一週 2/11~2/12	第6單元精益球精 第1章比手畫腳——棒壘球	2	1. 能學會棒壘球攻擊暗號手勢，依賽況運用戰術，並能夠於活動中保護個人及他人的人身安全。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。	Hd-IV-1 守備／跑分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. 認知測驗卷(白紙)	【品德教育】
第二週 2/15~2/19	第1單元「性」福方程式 第1章青春「性」福頌	1	1. 理解性衝動是一種生理欲望的本能表現，但可以透過理性來管理與控制，學習以健康的方式來自我管理欲望與衝動。	1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。	Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。	1. 情意評量 2. 認知評量	【性別平等教育】
第二週 2/15~2/19	第6單元精益球精 第1章比手畫腳——棒壘球	2	1. 能學會棒壘球攻擊暗號手勢，依賽況運用戰術，並能夠於活	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自	Hd-IV-1 守備／跑分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. 認知測驗卷(白紙)	【品德教育】

			動中保護個人及他人的人身安全。	己的運動技能。			
第三週 2/22~2/26	第1單元「性」福方程式 第1章青春「性」福頌	1	1. 理解性衝動是一種生理欲望的本能表現，但可以透過理性來管理與控制，學習以健康的方式來自我管理欲望與衝動。	2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。	Db-IV-7 健康性價值觀的建立，色情的辨識與色情訊息的批判能力。	1. 情意評量 2. 認知評量	【性別平等教育】
第三週 2/22~2/26	第6單元精益球精 第1章比手畫腳——棒壘球	2	1. 能欣賞、表現及運用戰術於棒壘球運動中，培養良好人際關係與團隊合作精神，並精進、挑戰個人能力。	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。	Hd-IV-1 守備／跑分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. 認知測驗卷(白紙)	【品德教育】
第四週 3/1~3/5	第1單元「性」福方程式 第1章青春「性」福頌	1	1. 理解性衝動是一種生理欲望的本能表現，但可以透過理性來管理與控制，學習以健康的方式來自我管理欲望與衝動。	3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。	Db-IV-7 健康性價值觀的建立，色情的辨識與色情訊息的批判能力。	1. 情意評量 2. 認知評量	【性別平等教育】
第四週 3/1~3/5	第6單元精益球精 第1章比手畫腳——棒壘球	2	1. 能欣賞、表現及運用戰術於棒壘球運動中，培養良好人際關係與團隊合作精	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	Hd-IV-1 守備／跑分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. 認知測驗卷(白紙)	【品德教育】

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

			神，並精進、挑戰個人能力。	展專項運動技能。			
第五週 3/8~3/12	第1單元「性」福方程式 第2章性病防護網	1	1. 澄清性傳染病相關迷思，認識性傳染病的嚴重性與對生活品質的影響，了解並願意採取正確的預防方法。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。	Db-IV-8 愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。	1. 情意評量 2. 認知評量	【人權教育】
第五週 3/8~3/12	第6單元精益球精 第1章比手畫腳——棒壘球	2	1. 能欣賞、表現及運用戰術於棒壘球運動中，培養良好人際關係與團隊合作精神，並精進、挑戰個人能力。	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。	Hd-IV-1 守備／跑分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. 認知測驗卷(白紙)	【品德教育】
第六週 3/15~3/19	第1單元「性」福方程式 第2章性病防護網	1	1. 澄清性傳染病相關迷思，認識性傳染病的嚴重性與對生活品質的影響，了解並願意採取正確的預防方法。	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	Db-IV-8 愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。	1. 情意評量 2. 認知評量	【人權教育】
第六週 3/15~3/19	第6單元精益球精 第2章防禦陣線聯盟——籃球	2	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。	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。	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】
第七週 3/22~3/26 第一次評量	第1單元「性」福方程式 第2章性病防護	1	1. 澄清性傳染病相關迷思，認識性傳染病的嚴重	4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健	Db-IV-8 愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。	1. 情意評量 2. 認知評量	【人權教育】

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

3/25-26	網		性與對生活品質的影響，了解並願意採取正確的預防方法。	康的信念或行為的影響力。			
第七週 3/22~3/26 第一次評量 3/25-26	第6單元精益球精 第2章防禦陣線聯盟——籃球	2	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。	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。	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】
第八週 3/29~4/2	第2單元綠色生活愛地球 第1章全民總動員	1	1. 分析及判斷人類行為(含消費、飲食等)、科技發展與環境之間的交互影響。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。	Ca-IV-1 健康社區的相關問題改善策略與資源。 Ca-IV-2 全球環境問題造成的健康衝擊與影響。	1. 認知評量	【國際教育】 【環境教育】
第八週 3/29~4/2	第6單元精益球精 第2章防禦陣線聯盟——籃球	2	1. 能了解所介紹的防守策略的發展與成因。	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】
第九週 4/5~4/9	第2單元綠色生活愛地球 第1章全民總動員	1	1. 分析及判斷人類行為(含消費、飲食等)、科技發展與環境之間的交互影響。	2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。	Ca-IV-1 健康社區的相關問題改善策略與資源。 Ca-IV-2 全球環境問題造成的健康衝擊與影響。	1. 認知評量	【國際教育】 【環境教育】

第九週 4/5~4/9	第6單元精益求精 第2章防禦陣線聯盟——籃球	2	1. 能遵守籃球規則，以培養守法、尊重他人和團隊合作之精神。	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。	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】
第十週 4/12~4/16	第2單元綠色生活愛地球 第1章全民總動員	1	1. 分析及判斷人類行為(含消費、飲食等)、科技發展與環境之間的交互影響。	3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。	Ca-IV-1 健康社區的相關問題改善策略與資源。 Ca-IV-2 全球環境問題造成的健康衝擊與影響。	1. 認知評量	【國際教育】 【環境教育】
第十週 4/12~4/16	第6單元精益求精 第2章防禦陣線聯盟——籃球	2	1. 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。 2. 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。	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】
第十一週 4/19~4/23	第2單元綠色生活愛地球 第2章做個有型的地球人	1	1. 覺察個人日常消費行為對環境的影響，並體認個人行為有助於維繫健康環境。	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。	Ca-IV-3 環保永續為基礎的綠色生活型態。	1. 認知與技能評量 2. 情意評量	【國際教育】 【環境教育】
第十一週 4/19~4/23	第6單元精益求精	2	1. 能了解桌球運動之相關知識與	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合	1. 課堂觀察 2. 口語問答	【生涯規劃教育】

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

	第 4 章乒乓旋風——桌球		基本技術原理，藉由各項練習與反思，學習正確動作技能，於練習與競賽中展現。	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。	及團隊戰術。	3. 技能實作	
第十二週 4/26~4/30	第 2 單元綠色生活愛地球 第 2 章做個有型的地球人	1	1. 覺察個人日常消費行為對環境的影響，並體認個人行為有助於維繫健康環境。	2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。	Ca-IV-3 環保永續為基礎的綠色生活型態。	1. 認知與技能評量 2. 情意評量	【國際教育】 【環境教育】
第十二週 4/26~4/30	第 6 單元精益求精 第 4 章乒乓旋風——桌球	2	1. 能了解桌球運動之相關知識與基本技術原理，藉由各項練習與反思，學習正確動作技能，於練習與競賽中展現。	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。	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	【生涯規劃教育】
第十三週 5/3~5/7 第二次評量 5/4-5	第 2 單元綠色生活愛地球 第 2 章做個有型的地球人	1	1. 分析自身促進環境保護行動，在不同情境下的有利因素與障礙因素。	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。	Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。	1. 認知與技能評量 2. 情意評量	【國際教育】 【環境教育】
第十三週 5/3~5/7 第二次評量 5/4-5	第 6 單元精益求精 第 4 章乒乓旋風——桌球	2	1. 進行練習或競賽時，遵守規範，注意運動安全，並尊重個別差異，採用溝通與合作的模式，培養團隊意識。	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。	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	【生涯規劃教育】

第十四週 5/10~5/14	第2單元綠色生活愛地球 第2章做個有型的地球人	1	1. 分析自身促進環境保護行動，在不同情境下的有利因素與障礙因素。	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。	Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。	1. 認知與技能評量 2. 情意評量	【國際教育】 【環境教育】
第十四週 5/10~5/14	第6單元精益球精 第4章乒乓旋風——桌球	2	1. 進行練習或競賽時，遵守規範，注意運動安全，並尊重個別差異，採用溝通與合作的模式，培養團隊意識。	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。	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	【生涯規劃教育】
第十五週 5/17~5/21	第3單元健康生活實踐家 第1章健康我最型	1	1. 了解健康生活方式對健康的影響力，並且能在生活中實踐健康生活型態。	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。	Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。	1. 情意評量 2. 技能評量	【生命教育】
第十五週 5/17~5/21	第6單元精益球精 第4章乒乓旋風——桌球	2	1. 進行練習或競賽時，遵守規範，注意運動安全，並尊重個別差異，採用溝通與合作的模式，培養團隊意識。	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。	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	【生涯規劃教育】
第十六週 5/24~5/28	第3單元健康生活實踐家 第1章健康我最型	1	1. 了解健康生活方式對健康的影響力，並且能在生活中實踐健康生活型態。	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。	1. 情意評量 2. 技能評量	【生命教育】
第十六週 5/24~5/28	第6單元精益球精 第5章東攔西阻	2	1. 了解排球的攔網基本技術。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	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】

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

	——排球			1d-IV-1 了解各項運動技能原理。			
第十七週 5/31~6/4	第3單元健康生活實踐家 第1章健康我最型	1	1. 熟悉生活技能概念，並能運用生活技能解決日常生活中的健康問題，提高施行健康行為的自我效能。	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-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	Fb-IV-3 保護性的健康行為。	1. 情意評量 2. 技能評量	【生命教育】
第十七週 5/31~6/4	第6單元精益球精 第5章東攔西阻——排球	2	1. 了解排球的攔網基本技術。	2c-IV-2 表現利他合群的態度，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. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【品德教育】
第十八週 6/7~6/11 畢業典禮 6/11	第3單元健康生活實踐家 第2章朗朗健康路	1	1. 能分析自我人生夢想所需健康資源，並且透過健康好習慣達成健康目標。	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。	Aa-IV-2 人生各階段的身心發展任務與個別差異。	1. 認知評量	【生涯規劃教育】
第十八週 6/7~6/11 畢業典禮 6/11	第6單元精益球精 第5章東攔西阻——排球	2	1. 學會如何將排球攔網運用在比賽上。	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】

◎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。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

◎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。