C5-1 領域學習課程(調整)計畫

臺南市南區新興國民中學 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/■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(1)節，本學期共(21)節
課程目標	1. 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。 2. 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❹且跳得順暢，培養欣賞動作美感的能力。 3. 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。 4. 能了解❹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，❹能與他人組合搭配扯鈴技術。 5. 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。 6. 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。 7. 了解❹執行不同時機所使用的防守動作、步伐，❹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❹於比賽中實際運用。 8. 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。 9. 認識足球最常運用到的基本技巧、最快突破對方的方式、傳球技巧的運用、傳球品質的好壞，❹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，❹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，❹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-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，❹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，❹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 8/30~9/5	單元四 逆風飛翔 第 1 章 飛盤 盤旋之際	1	1. 認識飛盤運動的起源。 2. 能遵守場上安全規則及遊戲規則。 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❹加以修正。 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。 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	Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。	上課參與 實務操作 分組競賽 技能測驗	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。

				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。			
第二週 9/6~9/12	單元四 逆風飛翔 第 1 章 飛盤 盤旋之際	1	1. 認識飛盤運動的起源。 2. 能遵守場上安全規則及遊戲規則。 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❹加以修正。 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。 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。 4d-IV-2 執行個人運動計畫, 實際參與身體活動。	Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。	實作評量 上課參與 觀察記錄 技能測驗	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。
第三週 9/13~9/19	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❹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❹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	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。

				能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。			
第四週 9/20~9/26	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❹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❹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。	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 重視群體規範與榮譽。
第五週 9/27~10/3	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❹善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。	Ib-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 10/4~10/10	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❹善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。	Ib-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。
第七週 10/11~10/17	單元六 民俗運動 第 1 章 扯鈴 螞蟻上樹	1	1. 能了解❹做到扯鈴的基本技巧與變化動作的要領。 2. 能做到扯鈴進階技巧，❹針對困難點加以改善。 3. 能與他人組合搭配扯鈴技術，感受團隊合作的意義。 4. 能安排扯鈴自我練習計畫，❹加以執行從中獲取進步。	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。 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❹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。	上課參與 態度檢核 技能測驗	
第八週 10/18~10/24	單元六 民俗運動 第 1 章 扯鈴 螞蟻上樹	1	1. 能了解❹做到扯鈴的基本技巧與變化動作的要領。 2. 能做到扯鈴進階技巧，❹針對困難點加以改善。 3. 能與他人組合搭配扯鈴技	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	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	上課參與 態度檢核 技能測驗	

			術，感受團隊合作的意義。 4.能安排扯鈴自我練習計畫，❹加以執行從中獲取進步。	動。 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❹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。	演。		
第九週 10/25~10/31	單元六 民俗運動 第 2 章 跳繩 繩力超人	1	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。	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。 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。	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	
第十週 11/1~11/7	單元六 民俗運動 第 2 章 跳繩 繩力超人	1	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。	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。 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。	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	

第十一週 11/8~11/14	單元六 民俗運動 第 3 章 拔河 力拔山河	1	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。	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-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。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。	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	
第十二週 11/15~11/21	單元六 民俗運動 第 3 章 拔河 力拔山河	1	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。	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-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。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。	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	
第十三週 11/22~11/28	單元七 籃球 第 1 章 籃球 防守與急攻	1	1. 能了解❹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，❹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❹於比賽中實際運	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	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	

			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。			
第十四週 11/29~12/5	單元七 籃球 第 1 章 籃球 防守與急攻	1	1. 能了解❹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，❹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❹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	
第十五週 12/6~12/12	單元七 籃球 第 1 章 籃球 防守與急攻	1	1. 能了解❹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，❹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❹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	
第十六週 12/13~12/19	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	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風	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	

			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❹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。	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。			
第十七週 12/20~12/26	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❹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	
第十八週 12/27~1/2	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。	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。	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	

			4. 了解知名棒球選手的故事❹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。	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。			
第十九週 1/3~1/9	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	
第二十週 1/10~1/16	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	

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

第二十一週 1/17~1/20	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❹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。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

臺南市南區新興國民中學 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/■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(1)節，本學期共(18)節
課程目標	1. 學會自我身體檢視，確保正確的練習情境❹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。 2. 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。 3. 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。 4. 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。 5. 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。 6. 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。 7. 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。 8. 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，❹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，❹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，❹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-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，❹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		**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 2/11-2/13	單元四 來自心靈的聲音 瑜珈 第 1 章 瑜珈 「愉佳」	1	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。	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-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。	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。
第二週 2/14-2/20	單元四 來自心靈的聲音 瑜珈 第 1 章 瑜珈 「愉佳」	1	1.學會自我身體檢視，確保正確的練習情境。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規	Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。	上課參與 小組討論	【生涯規劃】 涯 J3 覺察自己

			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。	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。		分組報告	的能力與興趣。
第三週 2/21-2/27	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	
第四週 2/28-3/6	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	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。	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	

			擊的連貫動作。	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。			
第五週 3/7-3/13	單元五 武林高手 第 2 章 跆拳道 拳霸一方	1	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。 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 分組檢測 技能測驗	
第六週 3/14-3/20	單元五 武林高手 第 2 章 跆拳道 拳霸一方	1	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。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制	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	

				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。			
第七週 3/21-3/27	單元五 武林高手 第 2 章 跆拳道 拳霸一方	1	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。 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 分組檢測 技能測驗	
第八週 3/28-4/3	單元五 武林高手 第 3 章 你、我來練武功	1	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。	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。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 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-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 4/4-4/10	單元五 武林高手 第 3 章 你、我來練武功	1	1. 學習武術的基本禮儀及精神。 2. 認識武術的基本步法。	1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-3 表現自信樂	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。

			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。	觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 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。			
第十週 4/11-4/17	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，❹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，❹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 4/18-4/24	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	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	Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。	上課參與 技能測驗	

			更順暢的動力鏈來穩定傳盤。 4.能了解規則，❹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，❹從飛盤爭奪賽中學習運動家精神。	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。			
第十二週 4/25-5/1	單元六 翻轉人生 第 2 章 自行車 轉動「騎跡」	1	1.了解自行車的種類與構造。 2.了解道路騎乘規則及安全事項。 3.了解自行車的安全檢查及基本設定。 4.了解❹能加以運用基礎、進階的自行車騎乘技術。 5.學會騎行時的溝通手勢。 6.學會安排自行車休閒騎乘活動。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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-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。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。	上課參與 態度檢核 技能測驗	【戶外教育】 戶 J2 擴充對環境的理解，運用所學的知識到生活當中，具備觀察、描述、測量、紀錄的能力。
第十三週 5/2-5/8	單元六 翻轉人生 第 2 章 自行車 轉動「騎跡」	1	1.了解自行車的種類與構造。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用	上課參與 態度檢核	【戶外教育】 戶 J2 擴充對環

			2. 了解道路騎乘規則及安全事項。 3. 了解自行車的安全檢查及基本設定。 4. 了解❹能加以運用基礎、進階的自行車騎乘技術。 5. 學會騎行時的溝通手勢。 6. 學會安排自行車休閒騎乘活動。	則。 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-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。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	規定。 Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。	技能測驗	境的理解，運用所學的知識到生活當中，具備觀察、描述、測量、紀錄的能力。
第十四週 5/9-5/15	單元六 翻轉人生 第 2 章 自行車 轉動「騎跡」	1	1. 了解自行車的種類與構造。 2. 了解道路騎乘規則及安全事項。 3. 了解自行車的安全檢查及基本設定。 4. 了解❹能加以運用基礎、進階的自行車騎乘技術。 5. 學會騎行時的溝通手勢。 6. 學會安排自行車休閒騎乘活動。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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-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。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。	上課參與 態度檢核 技能測驗	【戶外教育】 戶 J2 擴充對環境的理解，運用所學的知識到生活當中，具備觀察、描述、測量、紀錄的能力。

第十五週 5/16-5/22	單元七 球類進階 第 1 章 足球 胸有成「足」	1	1. 了解足球場上最常運用到的兩人配合戰術。 2. 了解兩人配合的執行重點與突破。 3. 能成功執行足球兩人小組的配合。 4. 能與隊友創造出戰術的暗號。	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。 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。	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 態度檢核 技能測驗	
第十六週 5/23-5/29	單元七 球類進階 第 1 章 足球 胸有成「足」	1	1. 了解足球場上最常運用到的兩人配合戰術。 2. 了解兩人配合的執行重點與突破。 3. 能成功執行足球兩人小組的配合。 4. 能與隊友創造出戰術的暗號。	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。 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。	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 態度檢核 技能測驗	
第十七週 5/30-6/5	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，❹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	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	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	

			基本技巧。 4.能確實執行直線跑壘與弧線跑壘，❹了解其中差異。 5.了解「打帶跑」戰術的運用時機，❹在比賽中確實執行。 6.培養相互合作的班級氣氛。	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❹評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。			
第十八週 6/6-6/12	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，❹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，❹了解其中差異。 5.了解「打帶跑」戰術的運用時機，❹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❹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	

◎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❹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。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

臺南市南區新興國民中學 115 學年度第一學期九年級健康與體育領域學習課程計畫(□普通班/■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(1)節，本學期共(21)節
課程目標	1. 了解何謂健康體型。對於媒體中的體態相關訊息有批判性思考的能力。能藉由各項數據檢驗自己的體型是否符合健康標準。 2. 了解如何達到健康體型、體型不良對健康造成的影響，能訂定出自己的健康體管理計畫。 3. 了解提升人際關係的策略，學習運用「我訊息」表達情緒。認識衝突解決的原則，運用不同方法處理人際問題。 4. 了解家庭的不同功能、促進家庭關係的方法、增進家庭關係的活動。了解發生衝突的解決方法，❹認識家庭暴力及處理方式。 5. 了解網路交友與一般交友的差異、網路交友的安全注意事項、網友見面的安全守則。 6. 思考壓力帶來的健康問題，認識與善用紓壓及抗壓能力，解決與預防生活中健康問題。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。 7. 思考情緒的影響與相關問題，認識與善用情緒調適技能，解決與預防生活中健康問題。提升堅守珍愛生命的態度與價值觀。				
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，❹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，❹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❹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，❹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，❹察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。				

課程架構脈絡

教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		**評量方式** **(表現任務)**	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
第一週 8/30~9/5	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，❹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。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

第二週 9/6~9/12	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，❹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 分組討論 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 9/13~9/19	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，❹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 9/20~9/26	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	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。

				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，❹反省修正。			
第五週 9/27~10/3	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，❹採取行動來關懷與保護弱勢。
第六週 10/4~10/10	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，❹採取行動來關懷與保護弱勢。
第七週 10/11~10/17	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	1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 2b-IV-2 樂於實踐健	Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。 Fa-IV-5 心理健康	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，❹採取行動來關

			的影響。	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。	的促進方法與異常行為的預防方法。		懷與保護弱勢。
第八週 10/18~10/24	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，❹採取行動來關懷與保護弱勢。
第九週 10/25~10/31	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 11/1~11/7	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	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-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

			題。	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。			平等互動的能力。 【品德教育】 品 J8 理性溝通與問題解決。
第十一週 11/8~11/14	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）。
第十二週 11/15~11/21	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）。
第十三週 11/22~11/28	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。
第十四週 11/29~12/5	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。
第十五週 12/6~12/12	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。	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。	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。

			6.運用自我調適技能以預防自我傷害 與促進心理健康。	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。			
第十六週 12/13~12/19	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	單元三 心情點播站	1	1. 評估與思考壓力帶來的健康問題。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康	Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的	上課參與 平時觀察	【生命教育】 生 J2 探討完整

12/20~12/26	第 1 章 釋放壓力鍋		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。	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。	方案。 Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	經驗分享 小組討論	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 12/27~1/2	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。	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。

				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。			
第十九週 1/3~1/9	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 1/10~1/16	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。
第二十一週 1/17~1/20	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 的方法。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 3b-IV-4 因應不同的	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

			4.提升堅守珍愛生命的態度與價值觀。	生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。			體能動性，培養適切的自我觀。

◎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❹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。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

臺南市南區新興國民中學 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/■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(1)節，本學期共(18)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，❹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❹養成同理與關懷的態度。 7. 理解人生各個階段有不同的健康促進重點。體認不同階段所會遇到的健康問題。				
該學習階段 領域核心素養	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，❹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，❹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❹發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，❹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		**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 2/11-2/13	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 2/14-2/20	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	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	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。

				健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。	法令。 Ba-IV-4 社區環境安全的行動策略。		
第三週 2/21-2/27	單元一 社區網絡拼圖 第 2 章 社區健康營造力	1	1. 理解社區健康營造定義與流程。 2. 運用健康知識與各項資源，擬定社區健康營造行動策略。 3. 主動❹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❹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 2/28-3/6	單元一 社區網絡拼圖 第 2 章 社區健康營造力	1	1. 理解社區健康營造定義與流程。 2. 運用健康知識與各項資源，擬定社區健康營造行動策略。 3. 主動❹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❹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 3/7-3/13	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❹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❹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。
第六週 3/14-3/20	單元二 翻轉護地球 第 1 章 環境大挑戰	1	1. 分析人類的各項行為與科技發展對自然環境的危害。 2. 體認臺灣各項重要環境汙染問題，❹願意負起維護環境的責任。	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 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

			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❹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❹公開表明個人對促進健康的觀點與立場。			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，❹積極參與海洋保護行動。
第七週 3/21-3/27	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，❹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❹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❹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，❹積極參與海洋保護行動。
第八週 3/28-4/3	單元二 翻轉護地球 第 1 章 環境大挑戰	1	1. 分析人類的各項行為與科技發展對自然環境的危害。 2. 體認臺灣各項重要環境汙染問題，❹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❹關心本土	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。	Ca-IV-2 全球環境問題造成的健康衝擊與影響。	上課參與 經驗分享 紙筆測驗	【環境教育】 環 J8 了解臺灣生態環境及社會發展面 對氣候變遷的脆弱性與韌性。 【海洋教育】 海 J18 探討人類活動對海洋生態的影響。

			和國際環保議題，分析影響和改進之道。	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4b-IV-1 主動❹公開表明個人對促進健康的觀點與立場。			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，❹積極參與海洋保護行動。
第九週 4/4-4/10	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，❹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❹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❹公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	Ca-IV-2 全球環境問題造成的健康衝擊與影響。	上課參與 經驗分享 紙筆測驗	【環境教育】 環 J8 了解臺灣生態環境及社會發展面 對氣候變遷的脆弱性與韌性。 【海洋教育】 海 J18 探討人類活動對海洋生態的影響。 海 J19 了解海洋資源之有限性，保護海洋環境。 海 J20 了解我國的海洋環境問題，❹積極參與海洋保護行動。
第十週 4/11-4/17	單元二 翻轉護地球 第 2 章 綠活行動家	1	1. 體認人類日常生活中各項行為對環境保護和永續的重要性。 2. 了解綠色生活型態的意義、相關名詞和運用。 3. 學習日常生活中可實踐的各種環保行動，以達綠色生活型態。 4. 能影響身邊的親友認識環境問題現況，❹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	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。

				態。 4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。			
第十一週 4/18-4/24	單元二 翻轉護地球 第 2 章 綠活行動家	1	1.體認人類日常生活中各項行為對環境保護和永續的重要性。 2.了解綠色生活型態的意義、相關名詞和運用。 3.學習日常生活中可實踐的各種環保行動，以達綠色生活型態。 4.能影響身邊的親友認識環境問題現況，❹思考、規劃和執行環保行動。	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。	Ca-IV-3 環保永續為基礎的綠色生活型態。	上課參與 平時觀察 經驗分享	【環境教育】 環 J10 了解天然災害對人類生活、生命、社會發展與經濟產業的衝擊。
第十二週 4/25-5/1	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，❹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	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。

				康促進的生活型態。 4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。			
第十三週 5/2-5/8	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❹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 5/9-5/15	單元三 健康人生逗陣行 第 1 章 美妙新生命	1	1. 了解懷孕過程生理的變化，體認前述的生理變化會影響心理狀態。 2. 了解孕期相關保健知識❹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 5/16-5/22	單元三 健康人生逗陣行 第 1 章 美妙新生命	1	1. 了解懷孕過程生理的變化，體認前述的生理變化會影響心理狀態。 2. 了解孕期相關保健知識❹養成同理與關懷的態度。	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。	上課參與 平時觀察 經驗分享	
第十六週 5/23-5/29	單元三 健康人生逗陣行 第 2 章 樂活新旅程	1	1. 理解人生各個階段有不同的健康促進重點。 2. 體認不同階段所會遇到的	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 小組討論	【生命教育】 生 J2 進行思考時的適當情意與

			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。		心得分享	態度。 【生涯規劃】 涯 J13 覺察自己的能力
第十七週 5/30-6/5	單元三 健康人生逗陣行 第 2 章 樂活新旅程	1	1. 理解人生各個階段有不同的健康促進重點。 2. 體認不同階段所會遇到的健康問題。	2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。	Aa-IV-2 人生各階段的身心發展任務與個別差異。	上課參與 平時觀察 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
第十八週 6/6-6/12	單元三 健康人生逗陣行 第 2 章 樂活新旅程	1	1. 理解人生各個階段有不同的健康促進重點。 2. 體認不同階段所會遇到的健康問題。	2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。	Aa-IV-2 人生各階段的身心發展任務與個別差異。	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	【生命教育】 生 J2 進行思考時的適當情意與態度。 【生涯規劃】 涯 J13 覺察自己的能力

◎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❹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。