

彰化縣縣立二水國民中學 115 學年度第一學期九年級 健體 領域／ 健康 科目課程

5、各年級領域學習課程計畫

5-1 各年級各領域/科目課程目標或核心素養、教學單元/主題名稱、教學重點、教學進度及評量方式之規劃符合課程綱要規定，且能有效促進該學習領域/科目核心素養之達成。

5-2 各年級各領域/科目課程計畫適合學生之能力、興趣和動機，提供學生練習、體驗思考探索整合之充分機會。

5-3 議題融入(七大或 19 項)且內涵適合單元/主題內容

教材版本	翰林	實施年級 (班級/組別)	九年級	教學節數	每週(1)節
課程目標	1.明瞭全人健康的概念及保持良好生活形態的方法。 2.澄清對體型價值觀的迷思，能夠對自己充滿信心並接受自己。 3.瞭解如何正確的減重。 4.學習如合理性消費並維護自己的消費權益。 5.學習如何愛護我們的生活環境，讓我們的家園更加的美好。				
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 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，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。				

議題融入		【能源教育】【環境教育】【生命教育】【家庭教育】【人權教育】					
課程架構							
教學進度 (週次)	教學單元名稱	學習重點		學習目標	學習活動	評量方式	融入議題 內容重點
		學習表現	學習內容				
第一週	第一篇健康體位行家 第 1 章身體意象	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。	1.關於體型的自我覺察。 2.分析影響自己體型觀的因素。 3.藉由創造性思考重建健康的體型觀。	1.能了解自己的生長體型 2.能知悉影響成長因素有那些?	1.觀察 2.發表	【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。
第二週	第一篇健康體位行家 第 1 章身體意象	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.關於體型的自我覺察。 2.分析影響自己體型觀的因素。 3.藉由創造性思考重建健康的體型觀。	1.能了解自己的生長體型 2.能知悉影響成長因素有那些?	1.觀察 2.發表	【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。
第三週	第一篇健康體位行家	1b-IV-2 認識	Ea-IV-4 正向	1.認識健康體位的	1.能認識 BMI 2.能透過飲食	1.問答	【生命教育】

	第 2 章我型我塑	健康技能和 生活技能的 實施程序概 念。	的身體意象 與體重控制 計畫。	意涵與測量方 式。 2.了解體位過重、 過輕對健康的影 響。	控制體重	2.觀察	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。
第四週	第一篇健康體位行家 第 2 章我型我塑	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-4 正向 的身體意象 與體重控制 計畫。	1.認識健康體位的 意涵與測量方 式。 2.了解體位過重、 過輕對健康的影 響。	1.能認識 BMI 2.能透過飲食 控制體重	1.問答 2.觀察	【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。
第五週	第一篇健康體位行家 第 3 章健康體位管理	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-4 正向 的身體意象 與體重控制 計畫。	1.能具體分辨瘦身 廣告陷阱。 2.能夠釐清坊間減 重方法的可行 性。 3.能利用健康體管 理策略進行有效	1.能透過飲食 控制體重 2.能分辨不實 廣告	1 觀察 2.問答	【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

				的體位管理。			與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。
第六週	第一篇健康體位行家 第 3 章健康體位管理	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-4 正向的身體意象與體重控制計畫。	1.能具體分辨瘦身廣告陷阱。 2.能夠釐清坊間減重方法的可行性。 3.能利用健康體管理策略進行有效的體位管理。	1.能透過飲食控制體重 2.能分辨不實廣告	1 觀察 2.問答	【家庭教育】 家 J8 探討家庭消費與財物管理策略。
第七週【第一次定期評量週】	第二篇健康消費行家 第 1 章飲食新趨勢	2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。	Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。	1.認識特殊時期的飲食需求內涵。 2.評估自己的健康需求，體認特殊飲食的合適性。	1.能認識食物過敏原 2.認識自己的飲食習慣	1.觀察 2.發表	【家庭教育】 家 J8 探討家庭消費與財物管理策略。
第八週	第二篇健康消費行家 第 1 章飲食趨勢	1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。	Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。	1.認識特殊時期的飲食需求內涵。 2.評估自己的健康需求，體認特殊飲食的合適性。	1.能避免攝取過敏食物 2.認識自己的飲食習慣	1.問答 2.觀察	【家庭教育】 家 J8 探討家庭消費與財物管理策略。
第九週	第二篇健康消費行家 第 2 章消費陷阱	3b-IV-3 熟悉大部份的「決策與批判」技能。	Eb-IV-1 媒體與廣告迷思的破除與消費資訊的批判。	1.能夠破除媒體廣告的迷思。 2.能應用媒體識讀與批判技，來辨識消費資訊。	1.能運用 3C 搜尋消費資訊 2.能具備防詐消費知能	1.觀察 2.分享	【家庭教育】 家 J8 探討家庭消費與財物管理策略。

第十週	第二篇健康消費行家 第 2 章消費陷阱		Eb-IV-1 媒體與廣告迷思的破除與消費資訊的批判。	1.能夠破除媒體廣告的迷思。 2.能應用媒體識讀與批判技巧，來辨識消費資訊。	具備分辨廣告迷思	1.實作 2.觀察	【家庭教育】 家 J8 探討家庭消費與財物管理策略。 生生用平板-如何防範詐騙性消費
第十一週	第二篇健康消費行家 第 3 章健康消費好決定	1b-IV-1 分析健康技能和 生活技能對健康維護的重要性。	Eb-IV-2 健康消費行動的落實與相關法規、組織。 Eb-IV-3 健康消費決定的問題解決與社會關懷。	1.留意網路消費陷阱。 2.明瞭消費者權利與義務，做健康消費好決定。 3.有能力解決消費問題並實踐社會關懷行動力。	能選擇優良商家購物	1.觀察 2.分享	【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。
第十二週	第二篇健康消費行家 第 3 章健康消費好決定	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略與資源規範。 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。	Eb-IV-2 健康消費行動的落實與相關法規、組織。 Eb-IV-3 健康消費決定的問題解決與社會關懷。	1.留意網路消費陷阱。 2.明瞭消費者權利與義務，做健康消費好決定。 3.有能力解決消費問題並實踐社會關懷行動力。	能討論防範消費陷阱知能	1.觀察 2.發表 3.實作	【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。

第十三週	第三篇永續愛地球 第 1 章環保問題	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-2 全 球環境問題 造成的健康 衝擊與影響。	1.覺察人們對環境 破壞的情形。 2.明白環境問題對 健康的衝擊與影響。	能觀察生活居 家環境的問題	1.觀察 2.發表 3.實作	【環境教育】 環 J2 了解人與 周遭動物的互 動關係，認識 動物需求，並 關切動物福利。
第十四週【第 二次定期評量 週】	第三篇永續愛地球 第 1 章環保問題	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.覺察人們對環境 破壞的情形。 2.明白環境問題對 健康的衝擊與影響。	能表達環境遭 破壞的影響	1.觀察 2.問答	【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。
第十五週 【校慶運動 會】	第三篇永續愛地球 第 1 章環保問題	2a-IV-2 自主 思考健康問 題所造成的 威脅感與嚴重性。	Ca-IV-2 全 球環境問題 造成的健康 衝擊與影響。	1.覺察人們對環境 破壞的情形。 2.明白環境問題對 健康的衝擊與影響。	能認識環境汙 染對生活造成 那些不便	1.觀察 2.問答	【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。
第十六週	第三篇永續愛地球 第 2 章我的環保行動	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.認識碳足跡，了 解節能減碳的重 要性。 2.明白綠生活對環 境的影響力並加 以實踐。 3.協助改善自己社 區的環境問題。	能表達落實節 能減碳的作為	1.觀察 2.發表 3.實作	【能源教育】 能 J7 實際參與 並鼓勵他人一 同實踐節能減 碳的行動。
第十七週	第三篇永續愛地球	2b-IV-1 堅守	Ca-IV-3 環	1.認識碳足跡，了	能提供有效的	1 觀察	【能源教育】

	第 2 章我的環保行動	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。	保永續為基 礎的綠色生 活型態。	解節能減碳的重 要性。 2.明白綠生活對環 境的影響力並加 以實踐。 3.協助改善自己社 區的環境問題。	友善環境建議	2.發表	能 J2 了解減少 使用傳統能源 對環境的影 響。 能
第十八週	第三篇永續愛地球 第 2 章我的環保行動	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.認識碳足跡，了 解節能減碳的重 要性。 2.明白綠生活對環 境的影響力並加 以實踐。 3.協助改善自己社 區的環境問題。	討論如何落實 改善校園環境 方法	1.觀察 2.發表	【能源教育】 能 J5 了解能源 與經濟發展、 環境之間相互 的影響與關 連。
第十九週	第三篇永續愛地球 第 3 章健康社區	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。	Ca-IV-1 健 康社區的相 關問題改善 策略與資 源。	1.從社區經營實 例，了解永續經 營策略。 2.利用問題解決及 倡議技巧來解決 社區環境問題。	能說出自己社 區環境優缺點	1.觀察 2.分享	【家庭教育】 家 J10 參與家庭 與社區的相關 活動。
第二十、二十一週【第三次定期評量週】	第三篇永續愛地球 第 3 章健康社區	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。	1.從社區經營實 例，了解永續經 營策略。 2.利用問題解決及 倡議技巧來解決 社區環境問題。	能說出如何改 善自己社區環 境策略	1.觀察 2.分享	【家庭教育】 家 J12 分析家庭 生活與社區的 關係，並善用 社區資源。

備註：

1.總綱規範議題融入：【人權教育】、【海洋教育】、【品德教育】、【閱讀素養】、【民族教育】、【生命教育】、【法治教育】、【科技教育】、

【資訊教育】、【能源教育】、【安全教育】、【防災教育】、【生涯規劃】、【多元文化】、【戶外教育】、【國際教育】

2.教學進度請敘明週次即可，如行列太多或不足，請自行增刪。

彰化縣縣立二水國民中學 115 學年度第一學期九年級 健體 領域／體育 科目課程

5、各年級領域學習課程計畫

5-1 各年級各領域/科目課程目標或核心素養、教學單元/主題名稱、教學重點、教學進度及評量方式之規劃符合課程綱要規定，且能有效促進該學習領域/科目核心素養之達成。

5-2 各年級各領域/科目課程計畫適合學生之能力、興趣和動機，提供學生練習、體驗思考探索整合之充分機會。

5-3 議題融入(七大或 19 項)且內涵適合單元/主題內容

教材版本	翰林	實施年級 (班級/組別)	九年級	教學節數	每週(2)節
課程目標	1.探討健康的內涵，採取正確的自我照顧，以提升整體健康運動水準。 2.培養維護身體健康的保護觀念。 3.知道相關規則、正確的遵循規範，並了解錯誤動作的原因會造成傷害及相關處理方式。 4.明瞭規則是建立個人與團體健康的互動合適性。 5.重視安全行為的價值觀，並降低危險的發生。 6.探索各種比賽的戰術與戰略。 7.應用團體練習來促進團體之間的默契。 8.選擇運動項目來培養基本的運動能力，以做為終身運動的項目。				
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。						
議題融入	【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。 【生涯規劃教育】涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 【人權教育】人 J4:了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。 【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。 【安全教育】安 J1 理解安全教育的意義。 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。 【國際教育】國 J4 尊重與欣賞世界不同文化的價值。						
課程架構							
教學進度 (週次)	教學單元名稱	學習重點		學習目標	學習活動	評量方式	融入議題 內容重點
		學習表現	學習內容				
第一週	基本體能—肌力練習	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。	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。	1.分析影響自己體型觀的因素。 2.藉由創造性思考重建健康的體型觀。	能了解自己成長曲線	1.問答 2.觀察 3.實作	【安全教育】 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。
第二週	大力水手—肌力練習	4c-IV-3:規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。	Cb-IV-2:各項運動設施的安全使用規定。	1.藉由創造性思考重建健康的體型觀。 2.建立規劃長期運動的計畫。	能訂定運動計畫	1.問答 2.觀察 3.實作	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。
第三週	田徑～間歇練習	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。	1.探討健康的內涵，採取正確的自我照顧，以提升整體健康運動	能流暢的進行呼吸調整	1.問答 2.觀察 3.實作	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。

				水準。			
第四週	田徑～長跑距離	1d-IV-2:反思自己的運動技能。	Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。	1.運用上下坡度特性持續跑步的動作。 2.在練習中，學會持續呼吸與跑步的連結技巧。	能持續完成 10 分鐘持續跑步的能力	1.問答 2.觀察 3.實作	【國際教育】 國 J4 尊重與欣賞世界不同文化的價值。
第五週	排球—攔網	4c-IV-3:規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.了解排球的防守基本技術。 2.學會如何將排球防守運用在比賽上。 3.增加運動欣賞的能力。	1.能流暢的作出跑跳連續動作 2.能觀察他人跳躍攔網動作連貫性	1.問答 2.觀察 3.實作	【品德教育】 品 J1:溝通合作與和諧人際關係。
第六週	排球—扣球攔網綜合練習	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。	Ha-IV-1:網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.透過影片欣賞，讓學生認識攔網技術，激發學習動機及參與感。 2.透過趣味活動遊戲，學會攔網動作基本概念，並達成暖身活動目的。 3.運用助跑起跳，完成攔網動作。	1.能順利將球舉高，增進同儕完成攔網動作 2.能與同儕形成合作關係 3.能透過欣賞影片增進高難度技巧運用	1.問答 2.觀察 3.實作	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 生生用平板-排球進階動作技巧

第七週【第一次定期評量週】	排球綜合練習	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。	4.學會攔網技術動作要領。 5.讓學生在練習中，學會快速移動、起跳的攔網技巧。 6.學會助跑攔網，伸臂目標。	1.能順利將球舉高，增進同儕完成攔網動作 2.能與同儕形成合作關係 3.能透過欣賞影片增進高難度技巧運用	1.問答 2.觀察 3.實作	【品德教育】 品 J2:重視群體規範與榮譽。
第八週	倒轉乾坤～體操	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。	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。	1.學生能綜合技術，成功且流暢地展現組合動作。 2.學生能針對他人表現給予回饋及良好建議。	能發揮身體延展性	1.問答 2.觀察 3.實作	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。
第九週	有氧嗨起來—舞蹈創作	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。 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。 2c-IV-2:表現利他	Ab-IV-2:體適能運動處方基礎設計原則。 Ib-IV-1:自由創作舞蹈。	1.學生能相互合作，設計出適切的舞蹈組合動作。 2.學生能綜合技術，成功且流暢地展現創作組合動作。	透過討論共同創作新動作	1.問答 2.觀察 3.實作	【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。

		合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2d-IV-2:展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。					
第十週	勇冠三軍～慢跑＋跳躍	3d-IV-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	1d-IV-1:了解各項運動技能原理。	1.能流暢的以跑與跳躍的結合 2.能因不同地形順利做出跑跳 3.能流暢的結合跑步配速與跳躍動作	1.呼吸能順暢 2.能流暢跳躍	1.問答 2.觀察 3.實作	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。
第十一週	勇冠三軍～慢跑＋配速	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。 4d-IV-3:執行提升體適能的身體活動。	1d-IV-2:反思自己的運動技能。	1.能完成 100 公尺 200 公尺配速跑。 2.能了解配速的速度分配作用。	能順利直、彎道不同加速動作	1.問答 2.觀察 3.實作	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。
第十二週	桌球—長球練習	1c-IV-1:了解各項	Ha-IV-1:網/牆	1.透過影片欣	能知悉何謂長	1.問答	【品德教育】

		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。	性球類運動動作組合及團隊戰術。	賞，讓學生認識桌球技術，激發學習動機及參與感。 2.透過趣味活動遊戲，學會雙打動作基本概念，並達成暖身活動目的。	短球位置	2.觀察 3.實作	品 J1:溝通合作與和諧人際關係。
第十三週	桌球—快速變化球練習	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:反思自己的運動技能。	3.運用腳步移動方式，完成雙打互換動作。	能流暢做出移位動作	1.問答 2.觀察 3.實作	【國際教育】 國 J4 尊重與欣賞世界不同文化的價值。
第十四週【第二次定期評量週】	棒壘球—短打練習	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。 2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰	Hd-IV-1:守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.能了解棒壘球運動項目中跑壘的動作技巧發展，與其之相關知識與技能原理，並能反思和發展學習策略，以改善動作技能。 2.能做出跑壘的各項動作技巧，並學習運用於其	能準確擊出短打球路	1.問答 2.觀察 3.實作	【品德教育】 品 J2:重視群體規範與榮譽。

		的學習態度。		他運動項目或平日生活中，保護個人人身安全。 3.藉由各式跑壘動作技巧，表現個人局部或全身性的身體控制能力，展現個人的運動潛能。 4.藉由壘指導員指揮進行比賽，能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。			
第十五週 【校慶運動會】	羽球—前場區擊球	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.了解羽球前場區域與可使用的技術。 2.認識前場區域擊球在羽球中的重要性。 3.了解放小球與挑球的特性。	認識前場區球路重要性	1.問答 2.觀察 3.實作	【生涯規劃教育】涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第十六週	羽球—網前小球練習	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-1 發展適合	Ha-IV-1:網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	4.能控制擊球的高度與擊球準確度。 5.認識與學會正手放小球技術。	能控制力道做出小球位置	1.問答 2.觀察 3.實作	【品德教育】品 J2:重視群體規範與榮譽。

		個人之專項運動技能。		6.學習如何檢核自己與他人的放小球動作。			
第十七週	籃球—三對三攻防練習	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。 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，體驗生活的美感問題。	Bc-IV-1:簡易運動傷害的處理與風險。	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。 2.能了解所介紹的進攻策略的發展與成因。 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。	1.能知悉三對三與全場差異性 2.有效控制傳球力道	1.問答 2.觀察 3.實作	【品德教育】 品 J1:溝通合作與和諧人際關係。
第十八週	籃球—攻守策略練習	3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展	Hb-IV-1:陣地攻守性球類運動動作組合及	1.能遵守籃球規則，以培養守法、尊重他人和	1.能和隊友討論進攻策略 2.能觀察他人	1.問答 2.觀察 3.實作	【生涯規劃教育】涯 J3 覺察自己的能力與

		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 4c-IV-3:規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。	團隊戰術。	團隊合作之精神。 2.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。 3.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。	穩定傳球動作並修正自己		興趣。
第十九週	攀岩-攀登確保	4d-IV-3:執行提升體適能的身體活動。	1d-IV-2:反思自己的運動技能。	1.認識攀岩及發展現況。 2.能了解確保及上攀的要領與方法。	1.能仔細確保動作順暢 2.能觀察上攀抓握岩塊技巧	1.問答 2.觀察 3.實作	【國際教育】 國 J4 尊重與欣賞世界不同文化的價值。
第二十、二十一週【第三次定期評量週】	攀岩-攀登確保	4d-IV-3:執行提升體適能的身體活動。	1d-IV-2:反思自己的運動技能。	1.學習欣賞他人優點及能欣賞手攀岩運動。 2.培養自我肯定、遵守規則規範、尊重他人及團隊合作之精神。	1.能仔細確保動作順暢 2.能觀察上攀抓握岩塊技巧	1.問答 2.觀察 3.實作	【品德教育】 品 J2:重視群體規範與榮譽。

備註：

1.總綱規範議題融入：【人權教育】、【海洋教育】、【品德教育】、【閱讀素養】、【民族教育】、【生命教育】、【法治教育】、【科技教育】、

【資訊教育】、【能源教育】、【安全教育】、【防災教育】、【生涯規劃】、【多元文化】、【戶外教育】、【國際教育】

彰化縣縣立二水國民中學 115 學年度第二學期九年級 健體 領域／ 健康 科目課程

5、各年級領域學習課程計畫

5-1 各年級各領域/科目課程目標或核心素養、教學單元/主題名稱、教學重點、教學進度及評量方式之規劃符合課程綱要規定，且能有效促進該學習領域/科目核心素養之達成。

5-2 各年級各領域/科目課程計畫適合學生之能力、興趣和動機，提供學生練習、體驗思考探索整合之充分機會。

5-3 議題融入(七大或 19 項)且內涵適合單元/主題內容

教材版本	翰林	實施年級 (班級/組別)	九年級	教學節數	每週(1)節
課程目標	1 學習以健康的態度面對色情，懂得防範色情對自身的影響、了解性病的預防之道。 2 面對性侵害的應變與處理方式 3 了解有利於人際關係的特質，並學習正確的溝通技巧，以經營良好的人際關係 4 學習在與家人面對衝突時，應該如何溝通協調，以及面對家暴時的危機處理，並了解促進家人關係和諧的方法。 5 熟悉地震逃生技巧並加以演練，最後能運用社區中各項資源並構思有效策略化解危機。				
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 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-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。				
議題融入	【性別平等教育】【品德教育】【人權教育】【安全教育】【家庭教育】				

課程架構

教學進度 (週次)	教學單元名稱	學習重點		學習目標	學習活動	評量方式	融入議題 內容重點
		學習表現	學習內容				
第一週	第一篇有愛無礙 第 1 章揭開「性」的 真實面紗	2b-IV-1 堅守 健康的生活 規範、態度 與價值觀。	Db-IV-7 健 康性價值觀 的建立，色 情的辨識與 媒體色情訊 息的批判能 力。	1.探究健康的性涵 義。 2.有效應用辨識技 巧，加以澄清錯誤的 性觀念。 3.具備辨識色情媒體 資訊的批判能力。	1.能正確的 認知性觀念 2.能分辨何 謂色情影片	1.觀察 2.發表 3.問答	【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	第一篇有愛無礙 第 1 章揭開「性」的 真實面紗	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 媒體色情訊 息的批判能 力。	1.探究健康的性涵 義。 2.有效應用辨識技 巧，加以澄清錯誤的 性觀念。 3.具備辨識色情媒體 資訊的批判能力。	能正確選擇 合宜的影片 欣賞	1.問答 2.觀察	【性別平等教 育】 性 J4 認識身體 自主權相關議 題，維護自己 與尊重他人的 身體自主權。
第三週	第一篇有愛無礙 第 2 章我的身體我做 主	1a-IV-4 理解 促進健康生 活的策略與 資源規範。	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。	1.維護身體自主權的 立場表達與行動。 2.熟悉交友約會的安全 策略。	1.能清楚認 知身體自主 權 2.能清楚分 辨網路交友 陷阱	1.觀察 2.問答	【性別平等教 育】 性 J4 認識身體 自主權相關議 題，維護自己 與尊重他人的 身體自主權。
第四週	第一篇有愛無礙 第 2 章我的身體我做 主	1b-IV-3 因應 生活情境的 健康需求， 尋求解決的	Db-IV-5 身 體自主權維 護的立場表 達與行動，	1.維護身體自主權的 立場表達與行動。 2.熟悉交友約會的安全 策略。	1.能清楚認 知身體自主 權 2.能清楚分	1.觀察 2.問答	【性別平等教 育】 性 J4 認識身體 自主權相關議

		健康技能和 生活技能。	以及交友約 會安全策 略。		辨網路交友 陷阱		題，維護自己 與尊重他人的 身體自主權。
第五週	第一篇有愛無礙 第 3 章性病知多少	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 滋病及其他 性病的預防 方法與關 懷。	1.探究造成性傳染病的危險因子及對健康的影響。 2.熟悉預防性傳染病的有效方法。 3.願意進行愛滋關懷以及倡議宣導。	能具備何謂 法定傳染病 知識與類型	1.觀察 2.發表	【性別平等教育】 性 J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。
第六週	第一篇有愛無礙 第 2 章性病知多少	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。	Db-IV-8 愛 滋病及其他 性病的預防 方法與關 懷。	1.探究造成性傳染病的危險因子及對健康的影響。 2.熟悉預防性傳染病的有效方法。 3.願意進行愛滋關懷以及倡議宣導。	1.能知悉性病發生管道 2.能懂得拒絕的步驟	1.觀察 2.發表	【性別平等教育】 性 J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。
第七週【第一次定期評量週】	第一篇有愛無礙 第 3 章性病知多少	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 滋病及其他 性病的預防 方法與關 懷。	1.探究造成性傳染病的危險因子及對健康的影響。 2.熟悉預防性傳染病的有效方法。 3.願意進行愛滋關懷以及倡議宣導。	透過講座宣 導，加強防 範愛滋病發 生	1.觀察 2.發表	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 生生用平板-性病知多少

第八週	第二篇人際好關係 第 1 章拉近彼此距離	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 因素分析與 溝通技巧。	1.完整分析有利於人 際關係的特質，覺察 自己的人際表現。 2.熟悉並運用溝通技 巧增進人際關係。 3.願意成為反霸凌的 行動者。	1.能表達如 何促進人際 關係的方法 2.認識何謂 霸凌定義 3.能表達避 免對他人有 不當言語之 具體作為	1.觀察 2.發表 3.實作	【品德教育】 品 J1 溝通合作 與和諧人際關 係。
第九週	第二篇人際好關係 第 1 章拉近彼此距離	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-3 有利 人際關係的 因素分析與 溝通技巧。	1.完整分析有利於人 際關係的特質，覺察 自己的人際表現。 2.熟悉並運用溝通技 巧增進人際關係。 3.願意成為反霸凌的 行動者。	能察覺自己 說話技巧優 缺點	1.觀察 2.實作	【人權教育】 人 J8 了解人身 自由權，並具 有自我保護的 知能。
第十週	第二篇人際好關係 第 1 章拉近彼此距離	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 因素分析與 溝通技巧。	1.完整分析有利於人 際關係的特質，覺察 自己的人際表現。 2.熟悉並運用溝通技 巧增進人際關係。 3.願意成為反霸凌的 行動者。	能察覺同儕 說話的優點 技巧	1.觀察 2.實作	【安全教育】 安 J7 了解霸凌 防制的精神。
第十一週	第二篇人際好關係 第 2 章和諧的家人關 係	2a-IV-3 深切 體會健康行 動的自覺利 益與障礙。	Fa-IV-2 家庭 衝突的協與 問題解決技 巧。	1.完整分析家人衝突 的原因及類型。 2.嘗試用有效的方法 處理衝突，練習與家 人溝通的合適方法。	能說出和家 人有效溝通 方式	1.觀察 2.分享	【品德教育】 品 J1 溝通合作 與和諧人際關 係。

				3.熟悉處理衝突的步驟與原則並能有效的解決衝突。			
第十二週	第二篇人際好關係 第 2 章和諧的家人關係	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-2 家庭衝突的協與問題解決技巧。	1.完整分析家人衝突的原因及類型。 2.嘗試用有效的方法處理衝突，練習與家人溝通的合適方法。 3.熟悉處理衝突的步驟與原則並能有效的解決衝突。	能發現身邊衝突原因	1.觀察 2.分享	【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。
第十三週【第二次定期評量週】	第二篇人際好關係 第 2 章和諧的家人關係	3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。	Fa-IV-2 家庭衝突的協與問題解決技巧。	1.完整分析家人衝突的原因及類型。 2.嘗試用有效的方法處理衝突，練習與家人溝通的合適方法。 3.熟悉處理衝突的步驟與原則並能有效的解決衝突。	能具體說出當發生言語衝突的解決方法	1.觀察 2.分享 3.成績評量	【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。
第十四週【會考】	第三篇環境安全總動員 第 1 章居家安全體檢	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。	Bb-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。Bb-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關	1.能有效評估家中所潛藏的危險因子。 2.探討影響居家安全的因素，有效解決居家安全問題。 3.掌握火場逃生的基本要領，與家人演練逃生路線。	能觀察家中危險因子有哪些?	1.觀察 2.實作	【安全教育】 安 J2 判斷常見的事故傷害。

			法令。				
第十五週	第三篇環境安全總動員 第 2 章防震安全準備好	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。	Bb-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。	1.體認地震對人類帶來的災害。 2.熟悉地震逃生技巧並加以演練。	能正確做出防災逃生技巧	1.觀察 2.發表	【安全教育】 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。
第十六週	第三篇環境安全總動員 第 3 章交通安全知與行	3a-IV-1 精熟地操作健康技能。	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。	1.能夠察覺道路交通環境的潛藏危機。 2.願意遵守行人、騎、乘車的交通安全。 3. 提升自我交通安全素養。	1.能說明交通號誌差異性 2.能觀察周圍環境安危	1.觀察 2.發表	【安全教育】 安 J8 演練校園災害預防的課題。
第十七週 【畢業典禮】	第三篇環境安全總動員 第 4 章社區安全行動家	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略與資源規範。	Ba-IV-4 社區環境安全行動計畫的擬定。	1.願意主動關心社區安全。 2.能夠辨識社區環境的潛藏危機。 3.有效運用各項資源或策略化解社區危機。	能說出居住社區環境資源	1.觀察 2.發表 3.實作	【安全教育】 安 J2 判斷常見的事故傷害。

				4.能夠擬定環境安全行動計畫並加以執行。			

備註：

1.總綱規範議題融入：【人權教育】、【海洋教育】、【品德教育】、【閱讀素養】、【民族教育】、【生命教育】、【法治教育】、【科技教育】、

【資訊教育】、【能源教育】、【安全教育】、【防災教育】、【生涯規劃】、【多元文化】、【戶外教育】、【國際教育】

2.教學進度請敘明週次即可，如行列太多或不足，請自行增刪。

彰化縣縣立二水國民中學 115 學年度第二學期九年級 健體 領域／ 體育 科目課程

5、各年級領域學習課程計畫

5-1 各年級各領域/科目課程目標或核心素養、教學單元/主題名稱、教學重點、教學進度及評量方式之規劃符合課程綱要規定，且能有效促進該學習領域/科目核心素養之達成。

5-2 各年級各領域/科目課程計畫適合學生之能力、興趣和動機，提供學生練習、體驗思考探索整合之充分機會。

5-3 議題融入(七大或 19 項)且內涵適合單元/主題內容

教材版本	翰林	實施年級 (班級/組別)	九年級	教學節數	每週(2)節
課程目標	1.探討健康的內涵，採取正確的自我照顧，以提升整體健康運動水準。 2.培養維護身體健康的保護觀念。 3.知道相關規則、正確的遵循規範，並了解錯誤動作的原因會造成傷害及相關處理方式。 4.明瞭規則是建立個人與團體健康的互動合適性。 5.重視安全行為的價值觀，並降低危險的發生。 6.探索各種比賽的戰術與戰略。 7.應用團體練習來促進團體之間的默契。 8.選擇運動項目來培養基本的運動能力，以做為終身運動的項目。				
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。						
議題融入	【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。 【生涯規劃教育】涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 【人權教育】人 J4:了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。 【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。 【安全教育】安 J1 理解安全教育的意義。 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。						
課程架構							
教學進度 (週次)	教學單元名稱	學習重點		學習目標	學習活動	評量方式	融入議題 內容重點
		學習表現	學習內容				
第一週	基本體能訓練	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。	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。	1. 分析影響自己體型觀的因素。 2. 藉由創造性思考重建健康的體型觀。	能透過體適能練習形塑自己的體型	1.觀察 2.實作及表現	【品德教育】品 J1:溝通合作與和諧人際關係。
第二週	肌力~重量訓練	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。	Cb-IV-2:各項運動設施的安全使用規定。	1.探討健康的內涵，採取正確的自我照顧，以提升整體健康運動水準。	1.能知悉肌肉承擔身體的重要性 2.能正確安全使用負重訓練器材	1.觀察 2.實作及表現	【安全教育】安 J1 理解安全教育的意義。
第三週	跳繩~~你我他	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。	Ab-IV-1:體適能促進策略與活動方法。	1.運用跑跳，完成跳躍動作。 2.在練習中，學會快步移動連結	能具備連續跳的協調性	1.觀察 2.實作及表現	【生命教育】生 J6 察覺知性與感性的衝突，

				跳的技巧。			尋求知、情、意、行統整之途徑。
第四週	我行我術操之在我一體操	1d-IV-1:了解各項運動技能原理。	Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。	1.欣賞體操項目比賽影片 2.欣賞體操技巧教學影片 3.增進與他人互動後完成動作	能具備伸展肢體能力	1.觀察 2.實作及表現	【品德教育】品 J1:溝通合作與和諧人際關係。
第五週	羽球—挑球、切球練習	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.了解羽球前場區域與可使用放小球的技術。 2.認識前場區域擊球在羽球中的重要性。 3.了解放小球與挑球的特性。	能做出切球技術	1.觀察 2.實作及表現	【品德教育】品 J1:溝通合作與和諧人際關係。
第六週	羽球—長球、網前小球練習	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-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。	4.能控制擊球的高度與擊球準確度。 5.認識與學會正手放小球技術。 6.學習如何檢核自己與他人的放小球動作。	能做出連續切、挑球動作	1.觀察 2.實作及表現	【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。
第七週【第一次定期評量	籃球—攻防技巧運用	1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和	Bc-IV-1:簡易運動傷害的處	1.能學會籃球三對三的進攻技術	1.能有效做出攻防策略運用	1.觀察 2.實作及表	【生涯規劃教育】涯 J3

週】		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，體驗生活的美感的問題。	理與風險。	與策略，並實際應用於比賽或活動中。 2.能了解所介紹的進攻策略的發展與成因。 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。	2.和他人能合作無誤	現	覺察自己的能力與興趣。
第八週	籃球—攻防技巧運用	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	Hb-IV-1:陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	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	1.了解快攻技巧 2.能遵守團隊合作技巧	1.觀察 2.實作及表現	【安全教育】安 J1 理解安全教育的意義。

		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 4c-IV-3:規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。		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。			
第九週	桌球—雙打、混雙移位練習	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。	Ha-IV-1:網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.透過影片欣賞，讓學生認識桌球技術，激發學習動機及參與感。 2.透過趣味活動遊戲，學會雙打動作基本概念，並達成暖身活動目的。	1.能了解有效發球技巧 2.能知悉國際賽規則規範	1.觀察 2.實作及表現	【生涯規劃教育】涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第十週	桌球—綜合練習	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:反思自己的運動技能。	3.運用腳步移動方式，完成雙打互換動作。	能運用瞬發力完成移位動作	1.觀察 2.實作及表現	【品德教育】品 J1:溝通合作與和諧人際關係。
第十一週	盲人運動會	2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。	1d-IV-1:了解各項運動技能原理。	1.能學會包容身心障礙者行動不便。	能尊重殘疾人士運動參與權益	1.觀察 2.實作及表現	【生命教育】生 J6 察覺知性與感

				2.能透過體驗方式了解視力的重要性。			性的衝突，尋求知、情、意、行統整之途徑。 【人權教育】人 J4:了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。
第十二週	田賽~擲部練習	3d-IV-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	1d-IV-1:了解各項運動技能原理。 Ga-IV-1:跑、跳與推擲的基本技巧。	1.能學會擲部的投擲技術與策略，並實際應用於比賽或活動中。 2.能了解投擲助跑的步伐流暢。	1.認識田賽項目 2.能正確做出擲部動作	1.觀察 2.實作及表現	【安全教育】安 J1 理解安全教育的意義。
第十三週【第二次定期評量週】	田賽~擲部練習	3d-IV-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	1d-IV-1:了解各項運動技能原理。	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。	能流暢做出擲部動作	1.觀察 2.實作及表現	【安全教育】安 J1 理解安全教育的意義。
第十四週【會考】	排球—進攻策略練習	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	Ha-IV-1:網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.透過影片欣賞，讓學生認識防守攔網技術，激發學習動機及參與感。 2.透過分組活動遊戲，學會攻	1.能準確發球過網 2.能流暢做出跳躍進攻動作	1.觀察 2.實作及表現	【生涯規劃教育】涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

		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。		擊、攔網防守動作熟練，並達成比賽活動目的。 3.運用助跑起跳，完成攔網動作。			
第十五週	排球—攻防守備綜合練習	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。	4.學會快攻、攔網技術動作要領。 5.讓學生在練習中，學會快速移動、起跳的擊球與攔網技巧。 6.學會助跑攔網，伸臂攔網目標。	1.能流暢做出跳躍動作 2.能有效做出攔網動作	1.觀察 2.實作及表現	【品德教育】品 J1:溝通合作與和諧人際關係。
第十六週	攀岩-攀登確保	4d-IV-3:執行提升體適能的身體活動。	1d-IV-2:反思自己的運動技能。	1.認識攀岩及發展現況。 2.能了解確保及上攀的要領與方法。	能準確擔任確保任務	1.觀察 2.實作及表現	【品德教育】品 J2:重視群體規範與榮譽。
第十七週【畢業典禮】	攀岩-攀登確保	4d-IV-3:執行提升體適能的身體活動。	1d-IV-2:反思自己的運動技能。	3.學習欣賞他人優點及能欣賞手攀岩運動。 4.培養自我肯定、遵守規則規範、尊重他人及	能突破自己攀登能力	1.觀察 2.實作及表現	【安全教育】安 J1 理解安全教育的意義。 生生用平板-

				團隊合作之精神。			極限運動

備註：

1.總綱規範議題融入：【人權教育】、【海洋教育】、【品德教育】、【閱讀素養】、【民族教育】、【生命教育】、【法治教育】、【科技教育】、

【資訊教育】、【能源教育】、【安全教育】、【防災教育】、【生涯規劃】、【多元文化】、【戶外教育】、【國際教育】

2.教學進度請敘明週次即可，如行列太多或不足，請自行增刪。