

彰化縣立二水國民中學 110 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、學習節數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	康軒	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。				
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-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。				
重大議題融入	【生命教育】 【生涯規畫教育】 【閱讀素養教育】 【人權教育】				

課程架構							
教學進度 (週次/日期)	教學單元名稱	節數	學習重點		學習目標	評量方式	融入議題 內容重點
			學習表現	學習內容			
第一週 8/30-9/3	第1單元身體密碼面面觀 第1章鏡中自我大不同	1	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.藉由思考自己期待的理想樣貌，分析身體意象的影響因素。	觀察發表	【生命教育】 生 J5:覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。
第二週 9/6-9/10	第1單元身體密碼面面觀 第1章鏡中自我大不同	1	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。	1.積極思辨媒體或廣告中身體意象的訊息，進一步能運用批判性思考技能，澄清迷思。	觀察發表	【生命教育】 生 J5:覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。
第三週 9/13-9/17	第1單元身體密碼面面觀 第1章鏡中自我大不同	1	3b-IV-3:熟悉大部份的決策與批判技能。	Eb-IV-1:媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。	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。	問答 觀察	【生命教育】 生 J5:覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促

							進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。
第四週 9/20-9/24	第 1 單元身體密碼面面觀 第 2 章身體數字大解密	1	1a-IV-2:分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-3:評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。	Aa-IV-1:生長發育的自我評估與因應策略。	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。	問答 觀察	【生涯規畫教育】 涯 J12:發展及評估生涯決定的策略。
第五週 9/27-10/1	第 1 單元身體密碼面面觀 第 2 章身體數字大解密	1	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。	Ea-IV-4:正向的身體意象與體重控制計畫。	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。	觀察 問答	【生涯規畫教育】 涯 J12:發展及評估生涯決定的策略。
第六週 10/4-10/8	第 1 單元身體密碼面面觀 第 3 章成為更好的自己	1	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。	1. 能於認同自我形象後，理性分析體重控制行動意圖。	觀察 問答	【生涯規畫教育】 涯 J13:培養生涯規畫及執行的能力。
第七週 10/11-10/15 【第一次定期評量週】	第 1 單元身體密碼面面觀 第 3 章成為更好的自己	1	2a-IV-3:深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-2:樂於實踐健康促進的生活型態。	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. 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。	習作	【生涯規畫教育】 涯 J13:培養生涯規畫及執行的能力。
第八週	第 1 單元身體密碼面面觀	1	3b-IV-1:熟悉各種自	Fb-IV-1:全人健	1. 能提出適合自己自	觀察	【生涯規畫教

10/18-10/22	面觀 第3章成為更好的自己		我調適技能。 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。	康概念與健康生 活型態。	主健康管理的體重控 制行動策略後，實踐 健康生活型態。	問答	育】 涯 J13:培養 生涯規畫及執 行的能力。
第九週 10/25-10/29	第2單元飲食消費新 趨勢 第1章健康飲食趨勢	1	1a-IV-2:分析個人與 群體健康的影響因 素。 1a-IV-3:評估內在與 外在的行為對健康造 成的衝擊與風險。	Ea-IV-3:從生 態、媒體與保健 觀點看飲食趨 勢。	1.了解臺灣飲食趨勢 變動的可能因素。	觀察 問答	【閱讀素養教 育】 閱 J7:小心求 證資訊來源， 判讀文本知識 的正確性。
第十週 11/1-11/5	第2單元飲食消費新 趨勢 第1章健康飲食趨勢	1	2b-IV-2:樂於實踐健 康促進的生活型態。	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.分析現今臺灣外 食、傳統食補以及保 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。	觀察 問答	【閱讀素養教 育】 閱 J7:小心求 證資訊來源， 判讀文本知識 的正確性。
第十一週 11/8-11/12	第2單元飲食消費新 趨勢 第2章「食」事求「識	1	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.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。	觀察 問答	【生命教育】 生 J5:覺察生 活中的各種迷 思，在生活作 息、健康促 進、飲食運 動、休閒娛 樂、人我關係 等課題上進行 價值思辨，尋 求解決之道。
第十二週 11/15-11/19	第2單元飲食消費新 趨勢	1	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	1.知曉如何辨識消費 資訊以選購合適的健	觀察 發表	【生命教育】 生 J5:覺察生

	第 2 章「食」事求「識」			略與社會關懷。	康產品，並力行於生活中。	討論	活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。
第十三週 11/22-11/26	第 2 單元飲食消費新趨勢 第 2 章「食」事求「識」	1	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.了解消費者的權益與應盡的義務，成為理性、健康的消費者。	觀察發表實作	【閱讀素養教育】 閱 J7:小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。
第十四週 11/29-12/3 【第二次定期評量週】	第 3 單元快樂人生開步走 第 1 章與情緒過招	1	1a-IV-2:分析個人與群體健康的影響因素。 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。	1.能分析不同情境下，情緒的產生與變化。 2.能意識到情緒可能影響行為表現。	習作	【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。
第十五週 12/6-12/10	第 3 單元快樂人生開步走 第 1 章與情緒過招	1	3b-IV-1:熟悉各種自我調適技能。 4a-IV-2:自我監督、增強個人促進健康的	Fa-IV-4:情緒與壓力因應與調適的方案。	1.熟悉情緒調適技能，並能運用其調適個人身心。 2.面對不同的情緒，	觀察實作	【生命教育】 生 J2:探討完整的人的各個面向，包括身

			行動，並反省修正。		能調整修正個人的情緒調適方法，以做出適宜的反應。		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。
第十六週 12/13-12/17	第3單元快樂人生開步走 第2章與壓力同行	1	1a-IV-2:分析個人與群體健康的影響因素。 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。	1.分析生活中造成壓力來源的因素。 2.能自主思考壓力對健康造成的影響。	觀察發表	【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。
第十七週 12/20-12/24	第3單元快樂人生開步走 第2章與壓力同行	1	3b-IV-1:熟悉各種自我調適技能。	Fa-IV-4:情緒與壓力因應與調適的方案。	1.能運用抗壓能力技能，自我調適舒緩壓力。	觀察發表	【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。
第十八週	第3單元快樂人生開	1	4a-IV-1:運用適切的	Fa-IV-4:情緒與	1.能根據不同的壓力	觀察	【生命教育】

12/27-12/31	步走 第2章與壓力同行		健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 4a-IV-2:自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	壓力因應與調適的方案。	源，調整修正個人的抗壓方法。	實作	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 1/3-1/7	第3單元快樂人生開步走 第3章身心健康不迷惘	1	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。	Fa-IV-4:情緒與壓力因應與調適的方案。	1. 認識青少年常見的異常行為，並經由自主思考，能說出異常行為所造成的衝擊。	觀察發表	【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。
第二十週 1/10-1/14	第3單元快樂人生開步走 第3章身心健康不迷惘	1	3b-IV-2:熟悉各種人際溝通互動技能。	Fa-IV-5:心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	1. 能增強個人促進健康的行動，以及預防異常行為的發生。 2. 針對異常行為，對他人能有同理心。	觀察實作	【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。
第二十一週 1/17-1/21 【第三次定期評量週】	第3單元快樂人生開步走 第3章身心健康不迷惘	1	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-5:心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	1. 針對異常行為能尋求醫療協助。	習作 定期評量	【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。

彰化縣立二水國民中學 110 學年度第一學期 九年級健體/體育 領域/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、學習節數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	康軒	實施年級 (班級/組別)	九年級	教學節數	每週(2)節，本學期共(42)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。				

重大議題融入		【生命教育】【生涯規劃教育】 【人權教育】【品德教育】 【安全教育】					
課程架構							
教學進度 (週次/日期)	教學單元名稱	節數	學習重點		學習目標	評量方式	融入議題 內容重點
			學習表現	學習內容			
第一週 8/30-9/3	基本體能—肌力練習	2	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。	1. 問答 2. 觀察 3. 實作	人 J4:了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。
第二週 9/6-9/10	大力水手—肌力練習	2	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。	1. 問答 2. 觀察 3. 實作	安 J1 理解安全教育的意義。
第三週 9/13-9/17	田徑～跳躍發展	2	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水準。	1. 問答 2. 觀察 3. 實作	安 J1 理解安全教育的意義。
第四週 9/20-9/24	田徑～跳遠	2	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. 運用助跑起跳,完成跳躍動作。 2. 在練習中,學會快速移動、起跳的連結技巧。	1. 問答 2. 觀察 3. 實作	國 J4 尊重與欣賞世界不同文化的價值。
第五週 9/27-10/1	球之有道防城如意—排球	2	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. 問答 2. 觀察 3. 實作	品 J1:溝通合作與和諧人際關係。

第六週 10/4-10/8	球之有道防城如意 —排球	2	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. 問答 2. 觀察 3. 實作	安 J1 理解安全教育的意義。
第七週 10/11-10/15 【第一次定期評量週】	球之有道防城如意 —排球綜合練習	2	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. 問答 2. 觀察 3. 實作	品 J2:重視群體規範與榮譽。
第八週 10/18-10/22	倒轉乾坤~體操	2	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。	1. 問答 2. 觀察 3. 實作	安 J1 理解安全教育的意義。
第九週 10/25-10/29	有氧嗨起來—舞蹈創作	2	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。	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。	1. 問答 2. 觀察 3. 實作	生 J6 察覺知性與感性的衝突,尋求知、情、意、行統整之途徑。

			<p>2c-IV-1:展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</p> <p>2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2d-IV-2:展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p>				
第十週 11/1-11/5	勇冠三軍～慢跑＋跳躍	2	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。	<ol style="list-style-type: none"> 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 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 問答 2. 觀察 3. 實作 	安 J1 理解安全教育的意義。
第十一週 11/8-11/12	勇冠三軍～慢跑＋配速	2	<p>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。</p> <p>4c-IV-3:規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> <p>4d-IV-3:執行提升體適能的身體活動。</p>	1d-IV-2:反思自己的運動技能。	<ol style="list-style-type: none"> 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。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 問答 2. 觀察 3. 實作 	安 J1 理解安全教育的意義。
第十二週	桌上風雲～桌球	2	1c-IV-1:了解各項運	Ha-IV-1:網/牆性	1. 透過影片欣賞，讓學生認	1. 問答	品 J1:溝通合

11/15-11/19			<p>動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1:了解各項運動技能原理。</p> <p>2c-IV-2:表現利他合群的態度,與他人理性溝通與和諧互動。</p>	球類運動動作組合及團隊戰術。	<p>識桌球技術,激發學習動機及參與感。</p> <p>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。</p>	<p>2.觀察</p> <p>3.實作</p>	作與和諧人際關係。
第十三週 11/22-11/26	桌上風雲~桌球	2	<p>2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>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。</p>	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。	<p>1.問答</p> <p>2.觀察</p> <p>3.實作</p>	國 J4 尊重與欣賞世界不同文化的價值。
第十四週 11/29-12/3 【第二次定期評量週】	球之有道疾風勁壘—棒壘球	2	<p>1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2:評估運動風險,維護安全的運動情境。</p> <p>2c-IV-2:表現利他合群的態度,與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p>	Hd-IV-1:守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	<p>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。</p> <p>2.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,保護個人人身安全。</p> <p>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。</p> <p>4.藉由壘指導員指揮進行比賽,能具備戰術應用與表</p>	<p>1.問答</p> <p>2.觀察</p> <p>3.實作</p>	品 J2:重視群體規範與榮譽。

					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 12/6-12/10	球之有道羽你有約 —羽球	2	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。	1. 問答 2. 觀察 3. 實作	涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第十六週 12/13-12/17	球之有道羽你有約 —羽球	2	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。	1. 問答 2. 觀察 3. 實作	品 J2: 重視群體規範與榮譽。
第十七週 12/20-12/24	球之有道鬥陣特攻 —籃球	2	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	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. 問答 2. 觀察 3. 實作	品 J1: 溝通合作與和諧人際關係。

			賞的技巧，體驗生活的美感。 的問題。				
第十八週 12/27-12/31	球之有道門陣特攻 —籃球	2	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 4c-IV-3:規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。	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。	1.問答 2.觀察 3.實作	涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第十九週 1/3-1/7	攀岩-攀登確保	2	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.問答 2.觀察 3.實作	國 J4 尊重與欣賞世界不同文化的價值。
第二十週 1/10-1/14	攀岩-攀登確保	2	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、尊重他人及團隊合作之精神。	1.問答 2.觀察 3.實作	品 J2:重視群體規範與榮譽。
第二十一週 1/17-1/21 【第三次定期 評量週】	期末檢討	2	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.問答 2.觀察 3.實作	涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

彰化縣立二水國民中學 110 學年度第二學期 九年級 健體 領域／健康科目課程

教材版本	康軒	實施年級 (班級/組別)	九年級	教學節數	每週(1)節，本學期共(17)節。
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識青少年婚前性行為、約會強暴、墮胎等的責任與後果。 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. 認識地球的飲食問題，學習使地球永續經營的健康飲食消費方法。 8. 知道利用消費行為幫助改善地球環境，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，並且能採行健康生活型態。 				
領域核心素養	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>				
重大議題融入	<p>【性別平等教育】 【人權教育】 【國際教育】 【環境教育】</p>				
課程架構					

教學進度 (週次/日期)	教學單元名稱	節數	學習重點		學習目標	評量方式	融入議題 內容重點
			學習表現	學習內容			
第一週 2/14-2/18	第1單元「性」福方程式 第1章青春「性」福頌	1	1a-IV-4:理解促進健康生活的策略與資源規範。	Db-IV-2:青春身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。	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慾望與衝動。	觀察發表作	【性別平等教育】 性J6:探究各種符號中的性別意涵及人際溝通中的性別問題。
第二週 2/21-2/25	第1單元「性」福方程式 第1章青春「性」福頌	1	1b-IV-2:認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 2b-IV-1:堅守健康的生活規範、態度與價值觀。	Db-IV-6:青少年性行為之法律規範與抉擇的思考。	1.辨識生活情境中潛藏的色情資訊,覺察色情資訊對個人身心健康的影響,能採取批判性思考技巧對色情資訊內容提出質疑。	觀察實作	【性別平等教育】 性J6:探究各種符號中的性別意涵及人際溝通中的性別問題。
第三週 2/28-3/4	第1單元「性」福方程式 第1章青春「性」福頌	1	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,性與色情的辨識與媒體色情訊息的拒絕。	1.了解青少年懷孕可能面對的挑戰與選擇,願意慎重面對關於「性」的所有決定,並勇於尋求外在資源協助。	觀察	【性別平等教育】 性J6:探究各種符號中的性別意涵及人際溝通中的性別問題。
第四週 3/7-3/11	第1單元「性」福方程式 第2章性病防護網	1	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.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。	觀察	【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。
第五週 3/14-3/18	第1單元「性」福方程式 第2章性病防護網	1	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.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。 2.建立關懷與支持愛滋感染者的態度,願意參與並倡議	觀察	【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 3/21-3/25	第1單元「性」福方程式 第2章性病防護網	1	4b-IV-3:公開進行健康倡導,展現對他人促進健康或行為的影響力。	Db-IV-8:愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。	愛滋關懷行動。 1. 建立關懷與支持愛滋感染者的態度,願意參與並倡議愛滋關懷行動。	觀察	【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 3/28-4/1 【第一次定期評量週】	第2單元綠色生活愛地球 第1章全民總動員	1	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。	1. 了解及關心全球及臺灣目前面臨的環境問題。 2. 理解環境問題對人類健康造成的課可能危害。	習作	【國際教育】 國J3:了解我國與全球議題之關聯性。
第八週 4/4-4/8	第2單元綠色生活愛地球 第1章全民總動員	1	2a-IV-1:關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 3b-IV-3:熟悉大部份的「決策與批判」技能。	Ca-IV-2:全球環境問題造成的健康衝擊與影響。	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。	觀察	【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。
第九週 4/11-4/15	第2單元綠色生活愛地球 第1章全民總動員	1	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-3:從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。	1. 檢視、評價自身落實環境保護的行為。	觀察發表	【國際教育】 國J8:了解全球永續發展之理念並落實於日常生活中。 【環境教育】 環J9:了解氣候變遷減緩與調適的涵義,以及臺灣因應氣候變遷調適的政策。
第十週 4/18-4/22	第2單元綠色生活愛地球 第2章做個有型的地球人	1	1a-IV-4:理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2a-IV-3:深切	Ca-IV-1:健康社區的相關問題改善策略與資源。	1. 了解全球環境保護行動的實例。 2. 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。	觀察發表	【國際教育】 國J3:了解我國與全球議題之關聯性。 國J8:了解全球

			體會健康行動的自覺利益與障礙。	Ca-IV-2:全球環境問題造成的健康衝擊與影響。 Ca-IV-3:環保永續為基礎的綠色生活型態。 Ea-IV-3:從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。			永續發展之理念並落實於日常生活中。
第十一週 4/25-4/29 【第二次定期評量週】	第2單元綠色生活愛地球 第2章做個有型的地球人	1	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。	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. 因應不同生活情境，運用適合的生活技能，促進環境保護行為時箭於日常生活中。	觀察發表	【環境教育】 環 J4:了解永續發展的意義(環境、社會、與經濟的均衡發展)與原則。 環 J6:了解世界人口數量增加、糧食供給與營養的永續議題。
第十二週 5/2-5/6	第2單元綠色生活愛地球 第2章做個有型的地球人	1	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。 Ea-IV-3:從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。	1. 公開倡導環境保護行動，展現自身影響力。	觀察發表	【環境教育】 環 J15:認識產品的生命週期，探討其生態足跡、水足跡及碳足跡。
第十三週 5/9-5/13	第3單元永續經營健康路 第1章健康我最型	1	1b-IV-3:因應生活情境的健康需求，尋求解	Da-IV-4:健康姿勢、規律運	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。	習作	【生命教育】 生 J5:覺察生活中的各種迷

			決的健康技能和 生活技能。	動、充分睡眠的維持與實踐策略。(主學習內容)	2. 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。		思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。
第十四週 5/16-5/20	第3單元永續經營健康路 第1章健康我最型	1	2a-IV-2: 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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。	Fb-IV-3: 保護性的健康行為。(輔學習內容)	1. 熟悉健康行為的建立歷程，並且能採用合適方法解決建立健康行為中遭遇的健康問題。	問答觀察	【生命教育】 生 J5: 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。
第十五週 5/23-5/27	第3單元永續經營健康路 第1章健康我最型	1	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。(輔學習內容)	1. 認同健康對人生的影響力，並且能透過健康行為的養成達成健康促進。	問答觀察	【生命教育】 生 J5: 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。
第十六週 5/30-6/3	第3單元永續經營健康路 第2章朗朗健康路	1	1a-IV-4: 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 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。(輔學習內容)	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。	問答觀察	【生涯規劃教育】 涯 J6: 建立對於未來生涯的願景。
第十七週 6/6-6/10	第3單元永續經營健康路	1	3a-IV-2: 因應不同的生活情	Fb-IV-1: 全人健康概念與健	1. 能分析自我人生夢想所需健康資源，並且透過健康好	觀察分享	【生涯規劃教育】

	第 2 章朗朗健康路		境進行調適並修正，持續表現健康技能。	康生活型態。 (主學習內容)	習慣達成健康目標。		涯 J6: 建立對於未來生涯的願景。
第十八週 6/13-6/17							

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】
3. 教學進度請敘明週次即可(上學期 21 週、下學期 20 週)，如行列太多或不足，請自行增刪。

彰化縣立二水國民中學 110 學年度第二學期 九年級 健體/體育 領域/科目課程

教材版本	康軒	實施年級 (班級/組別)	九年級	教學節數	每週(2)節，本學期共(34)節。
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> 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	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>				
重大議題融入	<p>【生命教育】【生涯規劃教育】</p> <p>【人權教育】【品德教育】</p> <p>【安全教育】</p>				

課程架構							
教學進度 (週次/日期)	教學單元名稱	節數	學習重點		學習目標	評量方式	融入議題 內容重點
			學習表現	學習內容			
第一週 2/14-2/18	基本體能訓練	2	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。	1. 觀察 2. 實作及表現	品 J1:溝通合作與和諧人際關係。
第二週 2/21-2/25	肌力~重量訓練	2	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. 觀察 2. 實作及表現	安 J1 理解安全教育的意義。
第三週 2/28-3/4	跳繩~~你我他	2	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. 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。 3. 運用助跑起跳,完成跳躍動作。 4. 在練習中,學會快速移動、起跳的連結技巧。	1. 觀察 2. 實作及表現	生 J6 察覺知性與感性的衝突,尋求知、情、意、行統整之途徑。
第四週 3/7-3/11	我行我術操之在我一體操	2	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. 3. 增進與他人互動後完成動作 4.	1. 觀察 2. 實作及表現	品 J1:溝通合作與和諧人際關係。
第五週	攀岩-先鋒攀登確保	2	4d-IV-3:執行提	1d-IV-2:反思自	1. 認識攀岩及發展現	1. 觀察	品 J2:重視群

3/14-3/18			升體適能的身體活動。	己的運動技能。	況。 2. 能了解確保及上攀的要領與方法。	2. 實作及表現	體規範與榮譽。
第六週 3/21-3/25	攀岩-先鋒攀登確保	2	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、尊重他人及團隊合作之精神。	1. 觀察 2. 實作及表現	安 J1 理解安全教育的意義。
第七週 3/28-4/1 【第一次定期評量週】	精益球精防禦陣線聯盟--籃球	2	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	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. 觀察 2. 實作及表現	涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

			動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 的問題。				
第八週 4/4-4/8	精益球精防禦陣線聯盟--籃球	2	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 4c-IV-3:規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。	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。	1.觀察 2.實作及表現	安 J1 理解安全教育的意義。
第九週 4/11-4/15	精益球精乒乓旋風—桌球	2	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.觀察 2.實作及表現	涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第十週	精益球精乒乓旋風—	2	2c-IV-3:表現自	1d-IV-2:反思自	3.運用腳步移動方	1.觀察	品 J1:溝通合

4/18-4/22	桌球		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。	己的運動技能。	式，完成雙打互換動作。	2. 實作及表現	作與和諧人際關係。
第十一週 4/25-4/29 【第二次定期評量週】	盲人運動會	2	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。 2. 能透過體驗方式了解視力的重要性。	1. 觀察 2. 實作及表現	生 J6 察覺知性與感性的衝突，尋求知、情、意、行統整之途徑。 人 J4:了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。
第十二週 5/2-5/6	田賽~擲部練習	2	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。 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. 觀察 2. 實作及表現	安 J1 理解安全教育的意義。
第十三週 5/9-5/13	田賽~擲部練習	2	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	1. 觀察 2. 實作及表現	安 J1 理解安全教育的意義。

					<p>步伐流暢。</p> <p>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。</p>		
第十四週 5/16-5/20	精益球精東攔西阻— 排球	2	<p>1c-IV-1: 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1: 了解各項運動技能原理。</p> <p>2c-IV-2: 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3: 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>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。</p>	Ha-IV-1: 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	<p>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。</p> <p>2. 透過分組活動遊戲，學會攻擊、攔網防守動作熟練，並達成比賽活動目的。</p> <p>3. 運用助跑起跳，完成攔網動作。</p>	<p>1. 觀察</p> <p>2. 實作及表現</p>	涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第十五週 5/23-5/27	精益球精東攔西阻— 排球	2	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。	<p>4. 學會快攻、攔網技術動作要領。</p> <p>5. 讓學生在練習中，學會快速移動、起跳的擊球與攔網技巧。</p> <p>6. 學會助跑攔網，伸臂攔網目標。</p>	<p>1. 觀察</p> <p>2. 實作及表現</p>	品 J1: 溝通合作與和諧人際關係。
第十六週	全力出擊～羽球	2	1d-IV-1 了解各	Ha-IV-1 網/牆	1. 了解羽球前場區域	1. 觀察	品 J1: 溝通合

5/30-6/3			項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。	性球類運動動作組合及團隊戰術。	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。	2. 實作及表現	作與和諧人際關係。
第十七週 6/6-6/10	全力出擊～羽球	2	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。	1. 觀察 2. 實作及表現	生 J6 察覺知性與感性的衝突，尋求知、情、意、行統整之途徑。

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(上學期 21 週、下學期 20 週)，如行列太多或不足，請自行增刪。