彰化縣縣立二水國民中學 112 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網要規定,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、與趣和動機,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		拖年級 E/組別)	九年級	教學節數	每週(1)節,本學其	月共(21)	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。 (建體-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。 (建體-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。 (建體-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。 (建體-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。 (建體-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。 (建體-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。 (建體-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 【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	節數	學習	學習重點 图表現	學習內容	學習目標	評量方式	融入議題 內容重點			

第一週 8/30-9/1	第一篇健康體位行家第1章身體意象	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. 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. 觀察 2. 發表	【生命教育】整, 等完向理解之, 是一个, 是一个, 是一个, 是一个, 是一个, 是一个, 是一个, 是一个
第二週 9/4-9/8	第一篇健康體位行家第1章身體意象	1	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. 觀察2. 發表	【生分子 育】 整, 生命教育 是的 是是 是是 是是 是是 是是 是是 是是 是是 是是 是是 是是 是是
第三週 9/11-9/15	第一篇健康體位行家第2章我型我塑	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. 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. 問答2. 觀察	【生母育】 整有 類 有 類 是 一 程 程 題 與 性 , 題 與 性 , 題 與 性 , 題 與 性 , 題 , 、 理 性 , 的 , 。 、 。 、 。 、 。 、 。 、 。 。 。 。 。 。 。 。 。
第四週 9/18-9/22	第一篇健康體位行家第2章我型我塑	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。	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. 問答2. 觀察	【生命教育】整, 等 者 等 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是

第五週 9/25-9/29	第一篇健康體位行家第3章健康體位管理	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。	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 觀察 2. 問答	【生命教育】 生命教育】 整,探問與性 類於 類於 類於 類 數 數 數 數 的 的 包 理 性 理 的 與 與 的 , 、 由 數 的 , 、 由 數 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的
第六週 10/2-10/6	第一篇健康體位行家 第3章健康體位管理	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。	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 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10/9-10/13	第二篇健康消費行家 第1章飲食新趨勢	1	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. 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 10/16-10/20 【第一次定期 評量週】	第二篇健康消費行家 第1章飲食趨勢	1	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. 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 10/23-10/27	第二篇健康消費行家 第2章消費陷阱	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. 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 10/30-11/3	第二篇健康消費行家 第2章消費陷阱	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	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。

					訊。		生生用平板-如何 防範詐騙性消費
第十一週 11/6-11/10	第二篇健康消費行家 第3章健康消費好決 定	1	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 背實規 實則 是b-IV-3 實別 是b-IV-3 是的 是的 是的 是的 是的 是的 是的 是的 是的 是的	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。	1. 觀察 2. 分享	【人權教育】 種教索各種類 類別 人 在 在 在 在 在 在 在 在 在 的 一 在 一 在 一 在 一 在 一 的 一 一 。 一 。 一 。 一 。 一 。 一 。 一 。 一 。 一
第十二週 11/13-11/17	第二篇健康消費行家 第3章健康消費好決 定	1	1a-IV-4 理解促進健康生活的第二 B-IV-4 因應與資源 B-IV-4 因應不再的生活情境能力 B 基本 B 基	Eb-IV-2 健康 健的法。 健的法。 Eb-IV-3 定 與 與 Eb-IV-3 定 與 與 以 是 與 與 與 與 與 與 與 與 的 是 的 是 的 是 的 是 的 是 的	1. 留意網路消費陷阱。 2. 明瞭消費者權利與 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。	1. 觀察 2. 發育 3. 實作	【人權教育】 種教索各的 類索各的 類素生 類 類 類 數 類 數 是 的 與 的 一 的 一 的 一 的 一 的 一 的 一 的 一 的 一 的 一
第十三週 11/20-11/24	第三篇永續愛地球 第1章環保問題	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-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。	1. 觀察 2. 發表 3. 實作	【環境教育】 環 J2 了解人與問 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 11/27-12/1 【第二次定期 評量週】	第三篇永續愛地球 第1章環保問題	1	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。	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 12/4-12/8	第三篇永續愛地球 第1章環保問題	1	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。	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 12/11-12/15	第三篇永續愛地球 第2章我的環保行動	1	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。	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 12/18-12/22	第三篇永續愛地球 第2章我的環保行動	1	2b-IV-1 堅守健康 的生活規範、態度 與價值觀。 2b-IV-2 樂於實踐 健康促進的生活型 態。	Ca-IV-3 環保 永續為基礎的 綠色生活型態。	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。	1 觀察 2. 發表	【能源教育】 能 J2 了解減少使 用傳統能源對環 境的影響。 能
第十八週 12/25-12/29	第三篇永續愛地球 第2章我的環保行動	1	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。	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 1/1-1/5	第三篇永續愛地球 第3章健康社區	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。	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。	1. 觀察2. 分享	【家庭教育】 家 J10 參與家庭 與社區的相關活 動。
第二十週 1/8-1/12	第三篇永續愛地球 第3章健康社區	1	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。	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。
第二十一週	第三篇永續愛地球	1	4b-IV-3 公開進行	Ca-IV-1 健康	1. 從社區經營實例,了	1. 觀察	【環境教育】

1/15-1/19	第3章健康社區	健康倡導,展現對	社區的相關問	解永續經營策略。	2. 分享	環 J4 了解永續發
【第三次定期		他人促進健康的信	題改善策略與	2. 利用問題解決及倡議	3. 成績評	展的意義(環境、
評量週】		念或行為的影響	資源。	技巧來解決社區環境問	量	社會、與經濟的均
N Z ~ 1		力。		題。		衡發展)與原則。

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。

彰化縣立二水國民中學 112 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、學習節數及評量方式之規劃符合課程網要規定,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、與趣和動機,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,本學期共(42)節。
	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	· 言害及相關處理方式。
課程目標	4. 明瞭規則是建立個	人與團體健康的	互動合適性。		
环程 口标	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				
	7. 應用團體練習來促		•		
	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。	
		與健康的知能與	態度,展現自我運動	與保健潛能	長,探索人性、自我價值與生命意義,並積極實踐,不輕
	言放棄。				
		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。
領域核心素養	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	R體育與保健的基本概念,應用於日常生活中。
		體育與健康相關	的科技、資訊及媒體	,以增進學	2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	色意識,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	5中培育相互合作及與人和諧互動的素養。

【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。

重大議題融入

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	教學單元名稱	節	學習重	重點		學習目標	評量方	融入議題
(週次/日期)	教学平儿石柵	數	學習表現	學習內容		字百日保	式	內容重點
第一週	基本體能-肌力練習		1d-Ⅳ-1:了解各	Ab-IV-1:體適	1.	分析影響自己體型觀的	1. 問答	【人權教育】人
8/30-9/1			項運動技能原理。	能促進策略與		因素。	2. 觀察	J4:了解平等、正
		2	1d-Ⅳ-2:反思自	活動方法。	2.	藉由創造性思考重建健	3. 實作	義的原則,並在生
			己的運動技能。	Ab-IV-2:體適		康的體型觀。		活中實踐。
				能運動處方基				
				礎設計原則。				
第二週	大力水手—肌力練習		4c-Ⅳ-3:規劃提	Cb-IV-2:各項	1.	藉由創造性思考重建健	1. 問答	【安全教育】安 J1
9/4-9/8		2	升體適能與運動	運動設施的安		康的體型觀。	2. 觀察	理解安全教育的
			技能的運動計畫。	全使用規定。	2.	建立規劃長期運動的計	3. 實作	意義。
						畫。		
第三週	田徑~間歇練習		1d-Ⅳ-1:了解各	Ab-IV-1:體適	1.	探討健康的內涵,採取正	1. 問答	【安全教育】安 J1
9/11-9/15		2	項運動技能原理。	能促進策略與	確	的自我照顧,以提升整體	2. 觀察	理解安全教育的
				活動方法。	健	康運動水準。	3. 實作	意義。
第四週	田徑~長跑距離		1d-Ⅳ-2:反思自	Ab-IV-2 體適	1.	運用助跑起跳,完成跳躍	1. 問答	【國際教育】國 J4
9/18-9/22			己的運動技能。	能運動處方基		動作。	2. 觀察	尊重與欣賞世界
		2		礎設計原則。	2.	在練習中,學會快速移	3. 實作	不同文化的價值。
						動、起跳的連結技巧。		
th - 100	tal de langua	0	4 77 0 10 10 10 10	H IV 1 /	-		1 22 66	
第五週	排球攔網	2	4c-IV-3:規劃提	Ha-IV-1 網/	1.	了解排球的防守基本技	1. 問答	【品德教育】品

9/25-9/29			升體適能與運動 技能的運動計畫。	牆性球類運動 動作組合及團	術。 2. 學會如何將排球防守運用	2. 觀察 3. 實作	J1:溝通合作與和 諧人際關係。
				隊戰術。	在比賽上。 3. 增加運動欣賞的能力。		
第六週 10/2-10/6	排球—扣球攔網綜合練習	2	Ic-IV-1: 1: 1	Ha-IV-1:網/牆 性球類運動動 作組合及團隊 戰術。	1. 透過影片 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個	1. 問觀 實 3. 實	【安全教育】安JI 理解。 意義。 生生用平板-排球 進階動作技巧
第七週 10/9-10/13	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。	1. 學會攔網技術動作要領。 2. 讓學生在練習中,學會快速移動、起跳的攔網技巧。 3. 學會助跑攔網,伸臂目標。	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 10/16-10/20 【第一次定期 評量週】	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	 學生能綜合技術,成功且 流暢地展現組合動作。 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	【安全教育】安 J1 理解安全教育的 意義。

				礎設計原則。				
第九週 10/23-10/27	有氧嗨起來—舞蹈創作	2	Ic-IV-1: 理規IV-3: 動則V-3: 動則V-3: 與係IV-1: 對別V-1: 對別V-1: 對別V-1: 對別V-1: 對別V-1: 對別V-1: 對別V-1: 對別V-1: 對別V-1: 對別V-1: 對別V-1: 對別V-1: 對別V-1: 對別V-1: 對別V-1: 對別 對別 對別 對別 對別 對別 對別 對別 對別 對別			學生能相互合作,設計出適切的舞蹈組合動作。學生能無為性人類的舞蹈組合動作。且為特地展現創作組合動作。	1. 問 觀 實 答 察 作	【生命教育】生 J6 察覺知性與感性 的衝突、 行統整之 途径。
第十週 10/30-11/3	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。	2.	能流暢的以跑與跳躍的 結合 能因不同地形順利做出 跑跳 能流暢的結合跑步配速 與跳躍動作	1. 問答 2. 觀答 3. 實作	【安全教育】安 J1 理解安全教育的 意義。
第十一週 11/6-11/10	勇冠三軍~慢跑+配速	2	4c-IV-2:分析並 評估個人的體適	1d-IV-2:反思 自己的運動技	1.	能完成100公尺200公尺 配速跑。	1. 問答2. 觀察	【安全教育】安 J1 理解安全教育的

			能與運動技能,修正畫。 4c-IV-3:規劃是動力。 4d-IV-2:執計畫個實數 4d-IV-3:執計畫的 提動 畫個實際 4d-IV-3:執身體 執身體 新 銀 升 體 適 能	能。	2. 能了解配速的速度分配作用。	3. 實作	意義。
第十二週11/13-11/17	桌球—長球練習	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 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,讓學生認識泉球技術,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. 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。
第十三週 11/20-11/24	桌球—快速變化球練 習	2	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。	1. 運用腳步移動方式,完成雙打互換動作。	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。

kk 1	ik m _h j_ i k m		1 111 1	TT 1 TT7 1 - N= 201 /	1 11	1 22 66	アッルルナ ョ
第十四週	棒壘球短打練習		1c-IV-1:了解各	Hd-IV-1:守備/	1. 能了解棒壘球運動項目中		【品德教育】品
11/27-12/1			項運動基礎原理	跑分性球類運	跑壘的動作技巧發展,與其		J2:重視群體規範
【第二次定期			和規則。	動動作組合及	之相關知識與技能原理,並	3. 實作	與榮譽。
評量週】			1c-IV-2:評估運	團隊戰術。	能反思和發展學習策略,以		
			動風險,維護安全		改善動作技能。		
			的運動情境。		2. 能做出跑壘的各項動作技		
			2c-IV-2:表現利		巧,並學習運用於其他運動		
			他合群的態度,與		項目或平日生活中,保護個		
		2	他人理性溝通與		人人身安全。		
			和諧互動。		3. 藉由各式跑壘動作技巧,		
			2c-IV-3:表現自		表現個人局部或全身性的身		
			信樂觀、勇於挑戰		體控制能力,展現個人的運		
			的學習態度。		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	羽球前場區擊球		1d-IV-1 了解各	Ha-IV-1 網/	1. 了解羽球前場區域與可使	1. 問答	【生涯規劃教育】
12/4-12/8	初水 初初巴子水		項運動技能原理。	牆性球類運動	用的技術。	2. 觀察	涯 J3 覺察自己的
12/4 12/0			1d-IV-2 反思自	動作組合及團	2. 認識前場區域擊球在羽球	3. 實作	能力與興趣。
		2	己的運動技能。	新下組 · 入图 · 除戰術。	中的重要性。	0. 月 1-	能力與共產
				73年又4月 。	3. 了解放小球與挑球的特		
					性。		
悠 しい 中	四十 個子 1 中 4 四		3c-IV-1 表現局	Ho IV 1 Am /uk	1 化协制製式从方麻肉虧计	1 明 炔	【日体业本】口
第十六週	羽球—網前小球練習		3C-1V-1 表現局 部或全身性的身	Ha-IV-1:網/牆	1. 能控制擊球的高度與擊球 準確度。		【品德教育】品
12/11-12/15			體控制能力,發展	性球類運動動	2. 認識與學會正手放小球技	2. 觀察	J2:重視群體規範
		2	專項運動技能。	作組合及團隊	術。	3. 實作	與榮譽。
		_	4d-IV-1 發展適	戰術。	3. 學習如何檢核自己與他人		
			合個人之專項運		的放小球動作。		
			動技能。				
第十七週	籃球—三對三攻防練	2	1c-IV-1:了解各	Bc-IV-1:簡易	1. 能學會籃球三對三的進攻	1. 問答	【品德教育】品

12/18-12/22	習		項和LC-IV-2: 動則 1c-IV-2: 動則 1c-IV-2: 動則 1d-IV-1: 動則 1d-IV-3: 一個 1V-1: 動 1d-IV-3: 的 1d-IV-3: 的 1d-IV-3: 的 表態溝。表與 是	運動傷害的處理與風險。	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。 容和接納他人的想法。	2. 觀察 3. 實作	J1:溝通合作與和 諧人際關係。
第十八週 12/25-12/29	籃球─攻守策略練習	2	信約 2d-IV-2: 觀習 2d-IV-2: 實別 2d-IV-2: 實別 2d-IV-1: 實別 3d-IV-1: 對別 3	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	1	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的 能力與興趣。

第十九週	攀岩-攀登確保		3d-IV-2:運用運動比賽中的各種第中的各種第一個人工學的學學的學學的學學的學學的學學的學學的學學的學學的學學的學學的學學的學學的學	1d-IV-2:反思	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. 認識攀岩及發展現況。	1. 問答	【國際教育】國 J4
1/1-1/5		2	升體適能的身體 活動。	自己的運動技 能。	2. 能了解確保及上攀的要領與方法。	2. 觀察 3. 實作	尊重與欣賞世界 不同文化的價值。
第二十週 1/8-1/12	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。	2. 觀察	【品德教育】品 J2:重視群體規範 與榮譽。
第二十一週 1/15-1/19 【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。	2. 觀察	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的 能力與興趣。

彰化縣縣立二水國民中學 112 學年度第二學期 九 年級 健體/健康 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、與趣和動機,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,本學期共(17)節。								
	1學習以健康的態度面	對色情,懂得防氧	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												
課程目標	3 了解有利於人際關係	的特質,並學習上	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,應該如何之	冓通協調,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	能運用社區中各項資	源並構思有	效策略化解危機。								
	健體-J-A1 具備體育與	具健康的知能與態	度,展現自我運動與	只保健潛能 ,	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	豐育與健康情境的	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。												
領域核心素養	健體-J-A3 具備善用體	豐育與健康的資源	, 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。								
领域核心系承	健體-J-B1 備情意表達	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	豐育與健康相關的	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	r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	【性別平等教育】【品	徳教育】【人權教	育】【安全教育】【家	庭教育】									
			課程架相	声									

教學進度	教學單元名稱	節數	學習	重點	學習目標	亚 里士士	融入議題
(週次)	教学平儿石碑	即數	學習表現	學習內容	字首日保	評量方式	內容重點
第一週 2/12-2/16	第一篇有愛無礙 第1章揭開「性」的 真實面紗	1	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. 觀察 2. 發表 3. 問察 4. 觀察	【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 2/19-2/23	第一篇有愛無礙 第1章揭開「性」的 真實面紗	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,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. 問答 2. 觀察	【性別平等教育】 性 J4 認識身體 自主權相關議員 真重他人的 自主權。
第三週 2/26-3/1	第一篇有愛無礙 第2章我的身體我做 主	1	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. 觀察2. 問答	【性別平等教 育】 性 J4 認識身體 自主權相護自力 動力 自主權 自主權 自主權 自主權
第四週 3/4-3/8	第一篇有愛無礙 第2章我的身體我做 主	1	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。	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. 觀察2. 問答	【性別平等教 育】 性 J4 認識身體 自主權相關司 動動 自主權 自主權 自主權。
第五週 3/11-3/115	第一篇有愛無礙 第3章性病知多少	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. 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, 實濟解決問題。

第六週 3/18-3/22	第一篇有愛無礙 第2章性病知多少	1	4a-IV-1 適訊務動 一IV-1 健品定。 基與 基 與 基 與 基 與 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	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. 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 3/25-3/29 【第一次定期 評量週】	第一篇有愛無礙 第3章性病知多少	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. 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 4/1-4/5	第二篇人際好關係第1章拉近彼此距離	1	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 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. 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 4/8-4/12	第二篇人際好關係 第1章拉近彼此距離	1	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 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. 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 4/15-4/19	第二篇人際好關係 第1章拉近彼此距離	1	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	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4/22-4/26	第二篇人際好關係第2章和諧的家人關係	1	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。	增進人際關係。 3. 願為反霸凌的行 動者之整分析家人 動者之整分析家人 原因是其一人 原因以其有。 2. 嘗實道 。 2. 嘗實道 。 2. 當實 。 3. 數 與 數 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的	1. 觀察2. 分享	【品德教育】 品 J1 溝通合作 與和諧人際關 係。
第十二週 4/29-5/3	第二篇人際好關係 第2章和諧的家人關 係	1	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是是類型。 方法處期有效的方法處理衝突的方法人構理的方法人構理的方法。 3. 熟更重的意义的解决的,就是重新,是重新,是更多的。 3. 以上,是一个,是一个,是一个,是一个,是一个,是一个,是一个,是一个,是一个,是一个	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 5/6-5/10 【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	1	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類型。 2. 嘗實所有效的方法處理衝突的方法。 理衝突,方法人構理的方法。 3. 熟悉運衝突的步驟 與原則並能有效的解決 衝突。	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 5/13-5/17	第三篇環境安全總動 員 第1章居家安全體檢	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。	Bb-IV-1 居 家、學校、危 環境潛在危機 的評估方法 Bb-IV-2 居 家、學的防護 安全的關法令。	1.能有效評估家中所潛 一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一	1. 觀察2. 實作	【安全教育】 安 J2 判斷常見 的事故傷害。
第十五週	第三篇環境安全總動	1	1a-IV-3 評估	Bb-IV-1 居	1. 體認地震對人類帶來	1. 觀察	【安全教育】

5/20-5/	4 員 第2章防震安全準備 好	內在與外在的 行為對健康造 成的衝擊與風 險。	家、學校、社區 環境估方法。 Ba-IV-2 居 家、學校茂護 安全的防護 明與相關法令。	的災害。 2. 熟悉地震逃生技巧並 加以演練。	2. 發表	安 J4 探討日常 生活發生事故的 影響因素。
第十六 ³ 5/27-5/	D D	1 3a-IV-1 精熟 地操作健康技 能。	Ba -IV-1 居 家、學性 一IV-2 居 一IV-2 居 一IV-2 居 一IV-2 是 一IV-2 是 一IV-2 是 一IV-2 是 一IV-2 是 一IV-2 是 一IV-2 是 一IV-2 是 一IV-2 是 一IV-2 是 一IV-3 是 一IV-4 是 一IV-5 是 一IV-6 是 一IV-7 是 一IV-7 是 一IV-7 是 一IV-7 是 一IV-8 是 一IV-8 是 一IV-9 是 一 一 一 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日	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. 觀察2. 發表	【安全教育】 安 J8 演練校園 災害預防的課 題。
第十七章 6/3-6/	D D	1 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。 4. 能夠擬定環境安全行 動計畫並加以執行。	1. 觀察 2. 發表 3. 實作	【安全教育】 安 J2 判斷常見 的事故傷害。

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,如行列太多或不足,請自行增刪。

彰化縣立二水國民中學 112 學年度第二學期 九 年級 健體領域/體育 科目課程

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,本學期共(34)節。							
	1. 探討健康的內涵:	採取正確的自我照顧	頃,以提升整體係	建康運動水準	. •							
	2. 培養維護身體健康	责的保護觀念。										
	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。											
细如口播	4. 明瞭規則是建立個	4. 明瞭規則是建立個人與團體健康的互動合適性。										
課程目標	5. 重視安全行為的價值觀,並降低危險的發生。											
	6. 探索各種比賽的單	6. 探索各種比賽的戰術與戰略。										
	7. 應用團體練習來促	足進團體之間的默契。	0									
	8. 選擇運動項目來均	培養基本的運動能力	,以做為終身運重	的項目。								
	健體-J-A1:具備體育	育與健康的知能與態 原	度,展現自我運動	动與保健潛能	,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:具備理角	军體育與健康情境的 。	全貌,並做獨立思	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	月體育與健康的資源	, 以擬定運動與係	保健計畫,有	效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。							
領域核心素養	健體-J-B1:具備情意	意表達的能力,能以同	同理心與人溝通2	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	月體育與健康相關的和	斗技、資訊及媒別	豊,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:具備審身	美與表現的能力,了 角	解運動與健康在美	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	5中有關運動與健康的	的道德思辨與實路	遂能力及環境	意識,並主動參與公益團體活動,關懷社會。							
	健體-J-C2:具備利化	也及合群的知能與態质	度,並在體育活重	助和健康生活	中培育相互合作及與人和諧互動的素養。							
	【生命教育】生 J6	察覺知性與感性的種	· 厅突,尋求知、情	、意、行統	整之途徑。							
		E J3 覺察自己的能力										
		了解平等、正義的原		'實踐。								
重大議題融入		溝通合作與和諧人際 重視群體規範與榮譽										
		里倪杆暄规軳與宋營 理解安全教育的意義										
		遵守環境設施設備的	•									

			3	早程 架 構			
教學進度	教學單元名稱	節	學習重	宣點	學習目標	評量方式	融入議題
(週次/日期)	教学平儿石梅	數	學習表現	學習內容	子白口际	可里刀式	內容重點
第一週	基本體能訓練		1d-IV-1:了解各項	Ab-IV-1:體適	1. 分析影響自己體型	1. 觀察	【品德教育】品
2/12-2/16			運動技能原理。	能促進策略與	觀的因素。	2. 實作及表	J1:溝通合作與和
		2	1d-IV-2:反思自己	活動方法。	2. 藉由創造性思考重	現	諧人際關係。
			的運動技能。	Ab-IV-2:體適	建健康的體型觀。		
				能運動處方基			
				礎設計原則。			
第二週	肌力~重量訓練		ld-IV-1:了解各項	Cb-IV-2:各項	1. 探討健康的內涵,採	1. 觀察	【安全教育】安 J1
2/19-2/23			運動技能原理。	運動設施的安	取正確的自我照顧,以	2. 實作及表	理解安全教育的
		2	1d-IV-2:反思自己	全使用規定。	提升整體健康運動水	現	意義。
			的運動技能。		準。		
第三週	跳繩~~你我他		1d-IV-1:了解各項	Ab-IV-1:體適	1. 探討健康的內涵,	1. 觀察	【生命教育】生 J6
2/26-3/1	7,17,10		運動技能原理。	能促進策略與	採取正確的自我照	2. 實作及表	察覺知性與感性
27 20 07 1			1d-IV-2: 反思自己	活動方法。	顧,以提升整體健	現	的衝突,尋求知、
			的運動技能。	112377712	康運動水準。		情、意、行統整之
		2	17 C 37 12 NG		2. 運用助跑起跳,完成		途徑。
					跳躍動作。		~12
					3. 在練習中,學會快速		
					移動、起跳的連結技		
					巧。		
第四週	我行我術操之在我—		1d-IV-1:了解各項	Ab-IV-2 體適	1. 欣賞體操項目比賽 影片	1. 觀察	【品德教育】品
3/4-3/8	體操		運動技能原理。	能運動處方基	2. 欣賞體操技巧教學	2. 實作及表	J1:溝通合作與和
		2		礎設計原則。	影片	現	諧人際關係。
					3. 增進與他人互動後		
1.1.					完成動作		
第五週	攀岩-先鋒攀登確保	2	4d-IV-3:執行提升	1d-IV-2:反思	1. 認識攀岩及發展現	1. 觀察	【品德教育】品
3/11-3/115		_	體適能的身體活	自己的運動技	况。	2. 實作及表	J2:重視群體規範

			動。	能。	2. 能了解確保及上攀的要領與方法。	現	與榮譽。
第六週 3/18-3/22	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。	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。		【安全教育】安 J1 理解安全教育的 意義。 生生用平板-極限 運動
第七週 3/25-3/29 【第一次定期 評量週】	籃球一攻防技巧運用	2	Ic-IV-2: 電別 C-IV-2: 動。IV-1: 動。IV-2: 動。IV-2: が 1c-IV-2: 動。IV-2: が 1c-IV-2: が 1c-IV-2: が 1d-IV-3:	Bc-IV-1:簡易運動傷害的處理與風險。	1. 的實動之。 學會術於所屬的動產 是實際中能策在的通 等的,所屬的動產 是一次 是一次 是一次 是一次 是一次 是一次 是一次 是一次 是一次 是一次	1. 觀察 2. 實	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的 能力與興趣。

第八週	籃球—攻防技巧運用		生活的美感。 的問題。 3c-IV-1:表現局部	Hb-IV-1:陣地	1. 能遵守籃球規則,以	1. 觀察	【安全教育】安 J1
4/1-4/5		2	或制運和	攻守性球類運動作組合及團隊戰術。	培養守法、尊重他。 2. 大之精學。 2. 大之精學。 2. 大之精學。 3. 大之精學。 3. 大之精學。 3. 大之精學。 3. 大之, 4. 大之, 5. 大, 5. 大 , 5. 大 , 5. 大 , 5. 大	2. 實作及表現	
第九週 4/8-4/12	桌球─雙打、混雙移位 練習	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.透過趣味活動作 數學會雙打動作 數學會 數學 數學 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數	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 4/15-4/19	桌球—綜合練習	2	2c-IV-3:表現自信 樂觀、勇於挑戰的 學習態度。	1d-IV-2:反思 自己的運動技 能。	1. 運用腳步移動方 式,完成雙打互換動 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。

			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。				
第十一週 4/22-4/26	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。	 能學會包容身心障 礙者行動不便。 能透過體驗方式了 解視力的重要性。 	1. 觀察 2. 實作及表 現	【生命教育】生 J6 察覺與感性 ,尋感之 , 情經之 , 行經之 。 《 《 《 《 《 《 《 》 《 《 《 》 《 》 《 》 《 》 《
第十二週 4/29-5/3	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。	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 5/6-5/10 【第二次定期 評量週】	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. 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	【安全教育】安 J1 理解安全教育的 意義。
第十四週 5/13-5/17	排球—進攻策略練習	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。	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,學會攻擊、攔網防	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。

			2c-IV-2:表現利他 合群以上, 会群的態度 是是,與和 是是,與和 是是, 是是, 是是, 是是, 是是, 是是, 是是, 是是, 是是, 是是		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 5/20-5/24	排球—攻防守備綜合 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。	1.學會快攻、攔網技術動作要領。 2.讓學生在練習中,學會快速移動、起跳的擊球與攔網技巧。 3.學會助跑攔網,伸臂 攔網目標。	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 5/27-5/21	羽球—挑球、切球練習	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。	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。	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。
第十七週 6/3-6/7	羽球—長球、網前小球練習	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	Ha-IV-1:網/牆 性球類運動動 作組合及團隊 戰術。	1. 能控制擊球的高度 與擊球準確度。 2. 認識與學會正手放 小球技術。 3. 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。

_			
		AE o	I .
		NO.	I .
			1

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。