

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，本學期共( 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。 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。						
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 8/30-9/1	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. 關於體型的自我觀察。 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	<b>【生命教育】</b> 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 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. 關於體型的自我觀察。 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	<b>【生命教育】</b> 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 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	<b>【生命教育】</b> 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 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	<b>【生命教育】</b> 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 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 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。	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 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。	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 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 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 【第三次定期 評量週】	第3章健康社區		健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。	社區的相關問題改善策略與資源。	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。	2. 分享 3. 成績評量	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。
-----------------------------	---------	--	---------------------------	-----------------	--------------------------------------	------------------	------------------------------------

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，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 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/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 8/30-9/1	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	【人權教育】人 J4: 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。
第二週 9/4-9/8	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	【安全教育】安 J1 理解安全教育的意義。
第三週 9/11-9/15	田徑～間歇練習	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. 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	【安全教育】安 J1 理解安全教育的意義。
第四週 9/18-9/22	田徑～長跑距離	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	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隊戰術。	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。	2. 觀察 3. 實作	J1:溝通合作與和諧人際關係。
第六週 10/2-10/6	排球—扣球攔網綜合練習	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。 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	【安全教育】安 J1 理解安全教育的意義。  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	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	【安全教育】安 J1 理解安全教育的意義。

<p>第九週 10/23-10/27</p>	<p>有氧嗨起來—舞蹈創作</p>	<p>2</p>	<p>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。</p>	<p>礎設計原則。 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。</p>	<p>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。</p>	<p>1. 問答 2. 觀察 3. 實作</p>	<p>【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。</p>
<p>第十週 10/30-11/3</p>	<p>勇冠三軍~慢跑+跳躍</p>	<p>2</p>	<p>3d-IV-3:應用思考與分析能力,解決運動情境的問題。</p>	<p>1d-IV-1:了解各項運動技能原理。</p>	<p>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</p>	<p>1. 問答 2. 觀察 3. 實作</p>	<p>【安全教育】安 J1 理解安全教育的意義。</p>
<p>第十一週 11/6-11/10</p>	<p>勇冠三軍~慢跑+配速</p>	<p>2</p>	<p>4c-IV-2:分析並評估個人的體適</p>	<p>1d-IV-2:反思自己的運動技</p>	<p>1. 能完成100公尺200公尺配速跑。</p>	<p>1. 問答 2. 觀察</p>	<p>【安全教育】安 J1 理解安全教育的</p>

			<p>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>	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	<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>	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>1. 問答</p> <p>2. 觀察</p> <p>3. 實作</p>	【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	<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。	1. 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>	【國際教育】國 J4 尊重與欣賞世界不同文化的價值。

<p>第十四週 11/27-12/1 【第二次定期 評量週】</p>	<p>棒壘球—短打練習</p>	<p>2</p>	<p>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。</p>	<p>Hd-IV-1:守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<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。 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。 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。</p>	<p>1. 問答 2. 觀察 3. 實作</p>	<p>【品德教育】品 J2:重視群體規範與榮譽。</p>
<p>第十五週 12/4-12/8</p>	<p>羽球—前場區擊球</p>	<p>2</p>	<p>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。</p>	<p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>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。</p>	<p>1. 問答 2. 觀察 3. 實作</p>	<p>【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>
<p>第十六週 12/11-12/15</p>	<p>羽球—網前小球練習</p>	<p>2</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。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>	<p>Ha-IV-1:網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>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。</p>	<p>1. 問答 2. 觀察 3. 實作</p>	<p>【品德教育】品 J2:重視群體規範與榮譽。</p>
<p>第十七週</p>	<p>籃球—三對三攻防練</p>	<p>2</p>	<p>1c-IV-1:了解各</p>	<p>Bc-IV-1:簡易</p>	<p>1. 能學會籃球三對三的進攻</p>	<p>1. 問答</p>	<p>【品德教育】品</p>

12/18-12/22	習		<p>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>1d-IV-1:了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2:反思自己的運動技能。</p> <p>1d-IV-3:應用運動比賽的各項策略。</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>2d-IV-2:展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。的問題。</p>	<p>運動傷害的處理與風險。</p> <p>技術與策略，並實際應用於比賽或活動中。</p> <p>2. 能了解所介紹的進攻策略的發展與成因。</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>	<p>2. 觀察</p> <p>3. 實作</p>	<p>J1:溝通合作與和諧人際關係。</p>
第十八週 12/25-12/29	籃球—攻守策略練習	2	<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> <p>3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。</p>	<p>Hb-IV-1:障地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>6. 能具備審美與表現的能</p>	<p>1. 問答</p> <p>2. 觀察</p> <p>3. 實作</p>	<p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>

			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。		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。		
第十九週 1/1-1/5	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	【國際教育】國 J4 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。	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。	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。

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、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，本學期共( 17 )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。				
重大議題融入	【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	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 2/12-2/16	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. 問答 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 題，維護自己與 尊重他人的身體 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 自主權相關議 題，維護自己與 尊重他人的身體 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 自主權相關議 題，維護自己與 尊重他人的身體 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，運 用資源解決問 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 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. 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. 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. 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。

					增進人際關係。 3. 願意成為反霸凌的行動者。		
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。	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。	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。	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。	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、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法令。	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。	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】

5/20-5/24	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。	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。
第十六週 5/27-5/21	第三篇環境安全總動 員 第 3 章交通安全知與 行	1	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. 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 6/3-6/7	第三篇環境安全總動 員 第 4 章社區安全行動 家	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。
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>2. 培養維護身體健康的保護觀念。</li> <li>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。</li> <li>4. 明瞭規則是建立個人與團體健康的互動合適性。</li> <li>5. 重視安全行為的價值觀，並降低危險的發生。</li> <li>6. 探索各種比賽的戰術與戰略。</li> <li>7. 應用團體練習來促進團體之間的默契。</li> <li>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。</li> </ol>				
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 J6 察覺知性與感性的衝突，尋求知、情、意、行統整之途徑。</p> <p>【生涯規劃教育】涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p> <p>【人權教育】人 J4: 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。</p> <p>【品德教育】品 J1: 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p style="padding-left: 2em;">品 J2: 重視群體規範與榮譽。</p> <p>【安全教育】安 J1 理解安全教育的意義。</p> <p style="padding-left: 2em;">安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。</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 2/12-2/16	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	【品德教育】品 J1:溝通合作與和諧人際關係。
第二週 2/19-2/23	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	【安全教育】安 J1 理解安全教育的意義。
第三週 2/26-3/1	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。 2. 運用助跑起跳，完成跳躍動作。 3. 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。
第四週 3/4-3/8	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. 欣賞體操技巧教學影片 3. 增進與他人互動後完成動作	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。
第五週 3/11-3/115	攀岩-先鋒攀登確保	2	4d-IV-3:執行提升體適能的身體活	1d-IV-2:反思自己的運動技	1. 認識攀岩及發展現況。	1. 觀察 2. 實作及表	【品德教育】品 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。	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-極限運動
第七週 3/25-3/29 【第一次定期評量週】	籃球—攻防技巧運用	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:展現運動欣賞的技巧，體驗	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	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

			生活的美感。 的問題。				
第八週 4/1-4/5	籃球—攻防技巧運用	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。	1.能遵守籃球規則，以培養守法、尊重他人和團隊合作之精神。 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。	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	【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。	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。 【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 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。



			<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>		<p>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>		
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。	<p>1.學會快攻、攔網技術動作要領。</p> <p>2.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>3.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>	【品德教育】品 J1:溝通合作與和諧人際關係。
第十六週 5/27-5/31	羽球—挑球、切球練習	2	<p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p>	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	<p>1.了解羽球前場區域與可使用放小球的技術。</p> <p>2.認識前場區域擊球在羽球中的重要性。</p> <p>3.了解放小球與挑球的特性。</p>	<p>1.觀察</p> <p>2.實作及表現</p>	【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	<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> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技</p>	Ha-IV-1:網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	<p>1.能控制擊球的高度與擊球準確度。</p> <p>2.認識與學會正手放小球技術。</p> <p>3.學習如何檢核自己與他人的放小球動作。</p>	<p>1.觀察</p> <p>2.實作及表現</p>	【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。

			能。				
--	--	--	----	--	--	--	--

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。