彰化縣縣立二水國民中學 113 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	實施年級 (班級/組別)	九年級	教學節數	每週(1)節,本學	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。 課程目標 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 棄。 健體-J-A2 具備理 健體-J-B1 具備善 健體-J-B3 具備審 健體-J-C1 具備生 健體-J-C2 具備利	育與健康的知能與態 解體育與健康的知能與 情境 與健康 的 環體 育與健康 的 現 體 內 能 與 東 的 說 , 能 與 東 的 源 同 了 康 也 及 合群 的 知 能 與 態	度,展現自我運動與 全貌,並做獨立思考 ,以擬定運動與保 理心與人溝通互動 解運動與健康在 解 的道德思辨與實 的 直 意 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。	保健潛能,與計畫上, 以計畫, 以 以 以 以 以 以 以 以 以 以 以 以 以 以 以 以 以 以 以		策略,處理與解 與創於明 應用於的豐富 上 下 門 一 一 一 一 一 一 一 一 一 門 一 門 一 門 一 門 一 門	活中。 與美感體驗。 懷社會。 養。				
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	學習表現	學習重點 學習內容		學習目標	評量方式	融入議題 內容重點				
第一週 第一篇	篇健康體位行 1	1a-IV-2 分析個ノ	人 Ea-IV-4 正向的	身體 1. 關	關於體型的自我覺	1. 觀察	【生命教育】				

8/26-8/30	家 第1章身體意象	與群體健康的影響因素。	意象與體重控制計畫。	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。	2. 發表	生 J2 探討完整的人 的是個理院 是 包括 是 包括 是 包括 是 包括 是 包括 是 电 电 电 单 是 电 电 单 是 是 。 是 。
第二週 9/2-9/6	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	【生命教育】 生 J2 探討完整的 告 经 经 经 经 经 经 经 经 经 经 经 经 经 经 经 经 经 经 经
第三週 9/9-9/13	第一篇健康體位行家 第2章我型我塑	1 lb-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	【生命教育】 生 J2 探討完整的人 的體與完整的括與 體與自理性與 性 遇與自往 。 是體能動 。 是體 。 是 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。
第四週 9/16-9/20	第一篇健康體位行家 第2章我型我塑	1 la-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】 生 J2 探討完整的人 的體與完整的括與 體與自理性與 性 遇與自我 性 遇 實 體 數 體 數 體 與 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是
第五週 9/23-9/27	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。		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	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

					略進行有效的體位管 理。		遇與嚮往,理解人的 主體能動性,培養適 切的自我觀。
第六週 9/30-10/4	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 10/7-10/11	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 10/14-10/18 【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 10/21-10/25	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 10/28-11/1	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 訊。	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 11/4-11/8	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	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	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

				定的問題解決與社會 關懷。	並實踐社會關懷行動力。		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 11/11-11/15	第二篇健康消費行家 第3章健康消費好 決定		Ia-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 可解如何更用的 可解於 可解於 可解於 所 所 所 所 所 以 形 所 以 形 的 是 是 的 的 是 的 是 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的
第十三週 11/18-11/22	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。	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 11/25-11/29	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 12/2-12/6 【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-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 12/9-12/13	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。	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	1	2b-IV-1 堅守健康	Ca-IV-3 環保永續為	1. 認識碳足跡,了解節	1 觀察	【能源教育】

12/16-12/20	第2章我的環保行動	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。	基礎的綠色生活型 態。	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。	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 12/23-12/27	第三篇永續愛地球 1 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。	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 12/30-1/3	第三篇永續愛地球 1 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。	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 1/6-1/10	第三篇永續愛地球 1 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。	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 1/13-1/17 【第三次定 期評量週】	第三篇永續愛地球 1 第3章健康社區	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-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 3. 成績評量	【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。

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 113 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	0				
	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。				
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。						
冰 往口凉	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。					
	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。			
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	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。			

【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	业解留二夕轮	公业	學習重	點	御 辺 口 番	評量方	融入議題
(週次/日期)	教學單元名稱	節數	學習表現	學習內容	學習目標	式	內容重點
第一週	基本體能-肌		1d-IV-1:了解各項運動	Ab-IV-1:體適能	1. 分析影響自己體型觀的因	1. 問答	【安全教育】安J9 遵
8/26-8/30	力練習		技能原理。	促進策略與活動	素。	2. 觀察	守環境設施設備的安
		2	1d-IV-2:反思自己的運	方法。	2. 藉由創造性思考重建健康	3. 實作	全守則。
		<u></u>	動技能。	Ab-IV-2:體適能	的體型觀。		
				運動處方基礎設			
				計原則。			
第二週	大力水手—肌		4c-IV-3:規劃提升體適	Cb-IV-2:各項運	1. 藉由創造性思考重建健康	1. 問答	【安全教育】安J1 理
9/2-9/6	力練習	2	能與運動技能的運動計	動設施的安全使	的體型觀。	2. 觀察	解安全教育的意義。
			畫。	用規定。	2. 建立規劃長期運動的計	3. 實作	
					畫。		
第三週	田徑~間歇練		1d-IV-1:了解各項運動	Ab-IV-1:體適能	1. 探討健康的內涵,採取正確	1. 問答	【安全教育】安J1 理
9/9-9/13	羽白	2	技能原理。	促進策略與活動	的自我照顧,以提升整體健康	2. 觀察	解安全教育的意義。
		<u></u>		方法。	運動水準。	3. 實作	
第四週	田徑~長跑距		1d-IV-2:反思自己的運	Ab-IV-2 體適能	1. 運用助跑起跳,完成跳躍	1. 問答	【國際教育】國J4 尊
9/16-9/20	離		動技能。	運動處方基礎設	動作。	2. 觀察	重與欣賞世界不同文
		2		計原則。	2. 在練習中,學會快速移	3. 實作	化的價值。
					動、起跳的連結技巧。		
第五週	₩ x+	2	1a_TV-2· 相割担 4 蹦 漓	Ha-IV-1 網/牆	1 了额排动从卧室其未补供。	1. 問答	【品德教育】品 J1:
 五型	排球—攔網	4	4c-IV-3:規劃提升體適	IId-IV-I 約/ 澗	1. 了解排球的防守基本技術。	1. 归合	【吅德教月】吅JI:

9/23-9/27			能與運動技能的運動計 畫。	性球類運動動作 組合及團隊戰術。	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	溝通合作與和諧人際 關係。
第六週 9/30-10/4	排球—扣球攔網綜合練習	2	Ic-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。 Id-IV-1:了解各項運動技能原理。 2c-IV-2:表現利他合群的態度,與他合業的態度和諧互動自信樂習。 2c-IV-3:表現自信樂器度。 3c-IV-1:表現局部的學習或力,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。	3. 增加運動欣員的能力。 1. 透過影片欣賞學書數機及學學書數機及學學書數機及學學書數機及學學書數機及學學數學, 2. 透過趣味活動遊戲,學會關網大學會關網大學會關網大學。 3. 運用助跑起跳,完成爛網動作。	1. 問察 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 10/7-10/11	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 10/14-10/18 【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 運動處方基礎設 計原則。	 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。
第九週 10/21-10/25	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	Ab-IV-2:體適能 運動處方基礎設 計原則。	 學生能相互合作,設計出 適切的舞蹈組合動作。 學生能綜合技術,成功且 流暢地展現創作組合動 	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、

			與動作發展的關係。 1d-IV-1: 內解各項語為關係。 2c-IV-1: 展現與動禮。 2c-IV-2: 展現動過過,實踐能表現人會,實踐能表現人人。 2c-IV-2: 表現人人理的與和對人人。 2d-IV-2: 展現數的的通過, 2d-IV-2: 展現數學的, 國際和學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學	Ib-IV-1:自由創作舞蹈。	作。	行統整之途徑。
第十週 10/28-11/1	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。	 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. 觀察 3. 實作 「安全教育」安J1 理 解安全教育的意義。
第十一週 11/4-11/8	勇冠三軍~慢 跑+配速	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。 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。	1d-IV-2:反思自 己的運動技能。	 能完成 100 公尺 200 公尺 配速跑。 能了解配速的速度分配作用。 	1. 問答 2. 觀察 3. 實作 (安全教育)安J1 理 解安全教育的意義。

第十二週 11/11-11/15	桌球─長球練 習	2	4d-IV-3:執行提升體適能的身體活動。 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	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. 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11/18-11/22	桌球─快速變 化球練習	2	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。	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。
第十四週 11/25-11/29	棒壘球短打練習	2	Ic-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。 Ic-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。	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 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 目或平日生活中,保護個人 身安全。 3.藉日人局部或全身性的身體 控制能力,展現個人的運動潛 能。	1. 問答 2. 觀察 3. 實作	【品德教育】品 J2: 重視群體規範與榮譽。

第十五週 12/2-12/6 【第二次定 期評量週】	羽球─前場區 撃球	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。	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。 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	【生涯規劃教育】涯 J3 覺察自己的能力 與興趣。
第十六週 12/9-12/13	羽球─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能。	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. 問答 2. 觀察 3. 實作	【品德教育】品 J2: 重視群體規範與榮 譽。
第十七週 12/16-12/20	籃球—三對三 攻防練習	2	Ic-IV-1:了好各項。 基礎原理和結果的 Ic-IV-2:評解各項 解別, Ic-IV-2:評解各項 的 说。 Id-IV-1:了好格的 技能所是 財力, 其一, 其一, 其一, 其一, 其一, 其一, 其一, 其一	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、 和接納他人的想法。	1. 問 2. 割 實	【品德教育】品 J1: 溝通合作與和諧人際 關係。

第十八週 12/23-12/27	籃球──攻守策 略練習	2	度。2d-IV-2:展現運動於 的技巧,體驗生活的。 的問題。 3c-IV-1:表現局所的 或力。我們是不可能 多d-IV-1:運動的 3d-IV-2:運用的 的學習策略 3d-IV-2:運用的 的學習, 3d-IV-3:應用 中的各種應用 中的名子 中的名子 中的表現 中的表現 中的表現 中的表現 中的表現 中的表現 中的表現 中的表現 中的表現 中的表現 中的表現 中的表現 中的表現 中的表現 中的表現 中的表現 中的表現 中的表現 是 中的表現 是 中的表現 是 中的表現 是 中的表現 是 中的表現 是 中的表現 是 中的表現 是 中的表現 是 中的表現 是 中的表現 是 中的表現 是 中的表現 是 是 的 是 是 的 是 的 是 是 的 是 是 的 是 是 的 是 是 的 是 是 的 是 是 的 是 是 的 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	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、建構和分等。 5. 能具備審美與表現的能力,培養賞析、建構和分類。 6. 是習與挑戰個人極限。		【生涯規劃教育】涯 J3 覺察自己的能力 與興趣。
第十九週 12/30-1/3	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。	 認識攀岩及發展現況。 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 1/6-1/10	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.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	【品德教育】品 J2: 重視群體規範與榮 譽。
第二十一週 1/13-1/17 【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 113 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、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(1)節,本學期;	共(17)額	p •			
	1學習以健康的態度面	() () ()	 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	正確的溝通技巧,以	經營良好的	人際關係					
	4 學習在與家人面對種	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。					
	7,,	具健康的知能與態	度,展現自我運動與	保健潛能,	探索人性、自我價值與生	上 命意義,.	並積極實踐,不輕言			
	放棄。									
		豐育與健康情境的	的全貌,並做獨立思考	與分析的知	能,進而運用適當的策略	各,處理與	解決體育與健康的問			
	題。	ь -	to the de Market de de 1901	1 - 42 - 1	山石以水肿、石、胡田木		A15. 1			
領域核心素養					執行並發揮主動學習與創					
		• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •		,	與保健的基本概念,應用		•			
		置月與健康相關的	7. 村技、貢訊及媒體,	以增進学習	的素養,並察覺、思辨力	、與朴技、	貢訊、媒體的 <u>互動</u> 關			
	係。	力士明海和的母庄	3. 公法法用抛的审戏处	: 力及理应连	識,並主動參與公益團覺	曲江私。明	恤孔 会。			
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 教學單	呈元名稱 節數	Ą	學習重點		學習目標	評量方	融入議題			

(週次)			學習表現	學習內容		式	內容重點
第一週	第一篇有愛無礙	1	2b-IV-1 堅守健康的生活	Db-IV-7 健康性	1. 探究健康的性涵義。	1. 觀察	【性別平等教育】
2/10-2/14	第1章揭開「性」		規範、態度與價值觀。	價值觀的建立,	2. 有效應用辨識技巧,加以	2. 發表	性 J7 解析各種媒
2, 10 2, 11	的真實面紗			色情的辨識與媒	澄清錯誤的性觀念。 3. 具備	3. 問答	體所傳遞的性別迷
				體色情訊息的批	辨識色情媒體資訊的批判能	4. 觀察	思、偏見與歧視。
				判能力。	力。		
第二週	第一篇有愛無礙	1	3b-IV-3 熟悉大部份的「決	Db-IV-7 健康性	1. 探究健康的性涵義。	1. 問答	【性別平等教育】
2/17-2/21	第1章揭開「性」		策與批判」技能。	價值觀的建立,	2. 有效應用辨識技巧,加以	2. 觀察	性 J4 認識身體自
	的真實面紗			色情的辨識與媒	澄清錯誤的性觀念。 3. 具備		主權相關議題,維護
				體色情訊息的批	辨識色情媒體資訊的批判能		自己與尊重他人的
				判能力。	力。		身體自主權。
第三週	第一篇有愛無礙	1	1a-IV-4 理解促進健康生	Db-IV-5 身體自	1. 維護身體自主權的立場表	1. 觀察	【性別平等教育】
2/24-2/28	第2章我的身體我		活的策略與資源規範。	主權維護的立場	達與行動。	2. 問答	性 J4 認識身體自
	做主			表達與行動,以	2. 熟悉交友約會的安全策		主權相關議題,維護
				及交友約會安全	略。		自己與尊重他人的
				策略。			身體自主權。
第四週	第一篇有愛無礙	1	1b-IV-3 因應生活情境的	Db-IV-5 身體自	1. 維護身體自主權的立場表	1. 觀察	【性別平等教育】
3/3-3/7	第2章我的身體我		健康需求,尋求解決的健康	主權維護的立場	達與行動。	2. 問答	性 J4 認識身體自
	做主		技能和生活技能。	表達與行動,以	2. 熟悉交友約會的安全策		主權相關議題,維護
				及交友約會安全	略。		自己與尊重他人的
				策略。			身體自主權。
第五週	第一篇有愛無礙	1	2a-IV-2 自主思考健康問	Db-IV-8 愛滋病	1. 探究造成性傳染病的危險	1. 觀察	【性別平等教育】
3/10-3/14	第3章性病知多少		題所造成的威脅感與嚴重	及其他性病的預	因子及對健康的影響。	2. 發表	性 J5 辨識性騷
			性。	防方法與關懷。	2. 熟悉預防性傳染病的有效		擾、性侵害與性霸凌
					方法。		的樣態,運用資源解
					3. 願意進行愛滋關懷以及倡		決問題。
				_	議宣導。		
第六週	第一篇有愛無礙	1	4a-IV-1 運用適切的健康	Db-IV-8 愛滋病	1. 探究造成性傳染病的危險	1. 觀察	【性別平等教育】
3/17-3/21	第2章性病知多少		資訊、產品與服務,擬定健	及其他性病的預	因子及對健康的影響。	2. 發表	性 J5 辨識性騷
			康行動策略。	防方法與關懷。	2. 熟悉預防性傳染病的有效		擾、性侵害與性霸凌
			4b-IV-1 主動並公開表明		方法。		的樣態,運用資源解
			個人對促進健康的觀點與		3. 願意進行愛滋關懷以及倡		決問題。
			立場。		議宣導。		
第七週	第一篇有愛無礙	1	2a-IV-2 自主思考健康問	Db-IV-8 愛滋病	1. 探究造成性傳染病的危險	1. 觀察	【品德教育】
3/24-3/28	第3章性病知多少		題所造成的威脅感與嚴重	及其他性病的預	因子及對健康的影響。	2. 發表	品 J1 溝通合作與
			性。	防方法與關懷。	2. 熟悉預防性傳染病的有效		和諧人際關係。

【第一次定期評量週】					方法。 3. 願意進行愛滋關懷以及倡 議宣導。		生生用平板-性病知多少
第八週 3/31-4/4	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 4/7-4/11	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 4/14-4/18	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增進人際關係。 3. 願意成為反霸凌的行動者。	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 4/21-4/25	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 4/28-5/2	第二篇人際好關 係 第2章和諧的家人	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	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

	關係				突,練習與家人溝通的合適方法。		持的適切方式。
佐 1 一 畑	站一些1 欧 17 明	1	9b IV 9 前亚夕廷 1 欧进	Fo IV 9 完成集	3. 熟悉處理衝突的步驟與原則並能有效的解決衝 突。	1 細房	【完古业本】
第十三週 5/5-5/9 【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, 突,練習與家人溝通的合為 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. 分績 3. 成量	【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 5/12-5/16	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、危機的IV-2 居家全的防護 居安全的防護。 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 5/19-5/23	第三篇環境安全 總動員 第2章防震安全準 備好	1	la-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 大 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	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。	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 5/26-5/30	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。 學在危機的評估 方法。Ba -IV-2 居家全的防護。 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 6/2-6/6	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	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 113 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	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	0

	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。
	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。
在1212·二本美	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。
領域核心素養	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
	像。
	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。
	【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。
←1.1 ¥ ===1.	【人權教育】人 J4:了解平等、正義的原則,並在生活中實踐。
重大議題融入	【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 教學單元名稱 節婁		節數	學習重點		雄 羽 口 播	評量方式	融入議題
(週次/日期)	[週次/日期] 教学单元名稱 即		學習表現	學習內容	學習目標	計里刀式	內容重點
第一週	基本體能訓練	9	ld-Ⅳ-1:了解各項運動	Ab-IV-1:體適能促	1. 分析影響自己體型觀的	1. 觀察	【品德教育】品 J1:
2/10-2/14		7	技能原理。	進策略與活動方法。	因素。	2. 實作及表	溝通合作與和諧人際

			1d-IV-2:反思自己的運	Ab-IV-2:體適能運	2. 藉由創造性思考重建健	現	關係。
			動技能。	動處方基礎設計原	康的體型觀。	70	1361 141
			3/11/2 AC	則。	冰 叫 应 主 化		
第二週	肌力~重量訓練		1d-IV-1:了解各項運動	Cb-IV-2:各項運動	1. 探討健康的內涵,採取正	1. 觀察	【安全教育】安月 理
2/17-2/21	加切 主里斯林		技能原理。	設施的安全使用規	確的自我照顧,以提升整體	2. 實作及表	解安全教育的意義。
2/11/2/21		2	1d-IV-2:反思自己的運	定。	健康運動水準。	現	开义主教员的忘我
		7	動技能。	~	足水区幼木干	<i>7</i> 0	
			3/11 1X AC				
第三週	跳繩~~你我他		1d-IV-1:了解各項運動	Ab-IV-1:體適能促	1. 探討健康的內涵,採取	1. 觀察	【生命教育】生 J6 察
2/24-2/28	1,0,0		技能原理。	進策略與活動方法。	正確的自我照顧,以提	2. 實作及表	覺知性與感性的衝
			1d-IV-2:反思自己的運		升整體健康運動水準。	現	突,尋求知、情、意、
		2	動技能。		2. 運用助跑起跳,完成跳躍	70	行統整之途徑。
					動作。		
					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		1d-IV-1:了解各項運動	Ab-IV-2 體適能運	1. 欣賞體操項目比賽影片	1. 觀察	【品德教育】品 J1:
3/3-3/7	在我—體操	2	技能原理。	動處方基礎設計原	2. 欣賞體操技巧教學影片 3. 增進與他人互動後完成	2. 實作及表	溝通合作與和諧人際
		_		則。	動作	現	關係。
					·		
第五週	攀岩-先鋒攀登		4d-IV-3:執行提升體適	1d-IV-2:反思自己	1. 認識攀岩及發展現況。	1. 觀察	【品德教育】品 J2:
3/10-3/14	確保	2	能的身體活動。	的運動技能。	2. 能了解確保及上攀的要	2. 實作及表	重視群體規範與榮
		_			領與方法。	現	譽。
kh vm	数 ji ji k ka kit w		41 IU 0 11 10 10 11 11 11 11 11 11 11 11 11 1	11 77 0 - 77 -	1 份可以此口,压而中以	1 450 550	
第六週	攀岩-先鋒攀登		4d-IV-3:執行提升體適	1d-IV-2:反思自己	1. 學習欣賞他人優點及能	1. 觀察	【安全教育】安J1 理
3/17-3/21	確保		能的身體活動。	的運動技能。	欣賞手攀岩運動。	2. 實作及表	解安全教育的意義。
		2			2. 培養自我肯定、遵守規則	現	
					規範、尊重他人及團隊合作		生生用平板-極限運
					之精神。		動
第七週	籃球攻防技	2	1c-IV-1:了解各項運動	Bc-IV-1:簡易運動	1. 能學會籃球三對三的進	1. 觀察	【生涯規劃教育】涯
カモ 廻	50000000000000000000000000000000000000	۷	10-11-1. ↓ 件合垻建期	DC-11-11	1. 肥子胃监冰二到二的延	1.	【生涯观副教月】

3/24-3/28	巧運用		基礎原理和規則。	傷害的處理與風險。	攻技術與策略,並實際應用	2. 實作及表	J3 覺察自己的能力
【第一次定	1411		全碳原理和規則。 1c-IV-2:評估運動風	勿古叫処吐兴风 照。	於比賽或活動中。	現	D 見祭日 L 的 能力 與 與 趣 。
期評量週】			,			· 龙	典典 趣。
别 計里週』			險,維護安全的運動情		2. 能了解所介紹的進攻策		
			境。		略的發展與成因。		
			1d-IV-1:了解各項運動		3. 在活動中了解個別能力		
			技能原理。		的差異性,學習積極溝通、		
			1d-IV-2:反思自己的運		包容和接納他人的想法。		
			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。				
第八週	籃球—攻防技		3c-IV-1:表現局部或全	Hb-IV-1:陣地攻守	1. 能遵守籃球規則,以培養	1. 觀察	【安全教育】安J1 理
3/31-4/4	巧運用		身性的身體控制能力,	性球類運動動作組	守法、尊重他人和團隊合作	2. 實作及表	解安全教育的意義。
			發展專項運動技能。	合及團隊戰術。	之精神。	現	
			3d-IV-1:運用運動技術		2. 養成積極參與的態度,並		
		2	的學習策略。		集中注意力隨時注意周遭		
			3d-IV-2:運用運動比賽		環境安全。		
			中的各種策略。		3. 能具備審美與表現的能		
			3d-IV-3:應用思考與分		力,培養賞析、建構和分享		
			析能力,解決運動情境		的態度與能力,進而有效精		
			4c-IV-3:規畫提升體適		進個人學習與挑戰個人極		

			能與運動技能的運動計 畫。		限。		
第九週 4/7-4/11	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,讓學生認識卓球技術,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 4/14-4/18	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。 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. 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 4/21-4/25	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 4/28-5/2	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	田賽~擲部練習		3d-IV-3:應用思考與分	1d-IV-1:了解各項	1. 在活動中了解個別能力	1. 觀察	【安全教育】安月 理
5/5-5/9 【第二次定		2	析能力,解決運動情境 的問題。	運動技能原理。	的差異性,學習積極溝通、 包容和接納他人的想法。	2. 實作及表現	解安全教育的意義。
期評量週】 第十四週 5/12-5/16	排球—進攻策略練習	2	Ic-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。Id-IV-1:了解各項運動 Id-IV-1:了解各項運動	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 調所守欄網技術,激發學 動機及參與感。 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。 3.運用助跑起跳,完成攔網 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。
第十五週 5/19-5/23	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 5/26-5/30	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。

 十七週 2-6/6	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	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。	1. 觀察 2. 實作及表 現	突,尋求知、情、意、
			之專項運動技能。		3. 學習如何檢核自己與他 人的放小球動作。		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,如行列太多或不足,請自行增刪。