

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	第一篇健康體位行	1	1a-IV-2 分析個人	Ea-IV-4 正向的身體	1. 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 9/2-9/6	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 9/9-9/13	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。
第四週 9/16-9/20	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】 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 9/23-9/27	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。	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	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	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 11/18-11/22	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 11/25-11/29	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	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 12/9-12/13	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	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 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 12/30-1/3	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 1/6-1/10	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 1/13-1/17 【第三次定期評量週】	第三篇永續愛地球 第 3 章健康社區	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-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 8/26-8/30	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	【安全教育】安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。
第二週 9/2-9/6	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 9/9-9/13	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 9/16-9/20	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: 規劃提升體適	Ha-IV-1 網／牆	1. 了解排球的防守基本技術。	1. 問答	【品德教育】品 J1:

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	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 10/7-10/11	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。	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。
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。	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	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: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。	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。	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. 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。	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。	1. 問答 2. 觀察 3. 實作	【安全教育】安 J1 理解安全教育的意義。

			4d-IV-3:執行提升體適能的身體活動。				
第十二週 11/11-11/15	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。 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. 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	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	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。	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。	1. 問答 2. 觀察 3. 實作	【品德教育】品 J2: 重視群體規範與榮譽。

					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 12/2-12/6 【第二次定期評量週】	羽球—前場區擊球	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	【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	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	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	【品德教育】品J1: 溝通合作與和諧人際關係。

			度。 2d-IV-2:展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 的問題。				
第十八週 12/23-12/27	籃球—攻守策略練習	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。 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. 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。	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 1/6-1/10	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	教學單元名稱	節數	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 2/10-2/14	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 2/17-2/21	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 2/24-2/28	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 3/3-3/7	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 3/10-3/14	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 3/17-3/21	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 3/24-3/28	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	1.觀察 2.發表	【品德教育】 品 J1 溝通合作與 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。 3. 熟悉處理衝突的步驟與原則並能有效的解決衝突。		持的適切方式。
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，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 5/12-5/16	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、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 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	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。	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 6/2-6/6	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。

					化解社區危機。 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】
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。				

	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。						
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 2/10-2/14	基本體能訓練	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. 分析影響自己體型觀的因素。	1. 觀察 2. 實作及表	【品德教育】品 J1: 溝通合作與和諧人際

			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。	2. 藉由創造性思考重建健康的體型觀。	現	關係。
第二週 2/17-2/21	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。 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	【安全教育】安 J1 理解安全教育的意義。
第三週 2/24-2/28	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 3/3-3/7	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 3/10-3/14	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. 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. 觀察 2. 實作及表現	【品德教育】品 J2:重視群體規範與榮譽。
第六週 3/17-3/21	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	籃球一攻防技	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

3/24-3/28 【第一次定期評量週】	巧運用		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。 的問題。	傷害的處理與風險。	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。	2. 實作及表現	J3 覺察自己的能力與興趣。
第八週 3/31-4/4	籃球一攻防技巧運用	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	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	1. 觀察 2. 實作及表現	【安全教育】安 J1 理解安全教育的意義。

			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 4/14-4/18	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。	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 4/28-5/2	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 5/5-5/9 【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 5/12-5/16	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。 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。

第十七週 6/2-6/6	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. 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。

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。