

臺南市公立山上區山上國民中學 109 學年度第一學期 九 年級 健體 領域學習課程(調整)計畫
 (普通班 / 藝才班 / 體育班 / 特教班)

教材版本	康軒版	實施年級 (班級/組別)	九年級	教學節數	每週(3)節，本學期共(54)節
課程目標	1. 了解健康體位，並能利用健康生活型態打造健康人生。 2. 學習利用人際關係技巧，促進家庭的良好互動，以及學習如何面對家庭暴力。 3. 認識社會上流行的食品及其功能，學習應用媒體廣告的訊息，理智選購適合的食品。 4. 學會籃球、排球、手球、足球及棒球運動的戰術應用時機，以及運動的基本規則。 5. 藉由生活與運動了解自己的體適能狀況，並發展有益健康的運動計畫。 6. 經由個人與團體的活動，提升專注、自信與賞析運動美感的能力。				
領域能力指標	1-3-1、1-3-2、2-3-1、2-3-2、2-3-3、2-3-4、2-3-5、2-3-6、3-3-1、3-3-2、3-3-3、3-3-4、3-3-5、4-1-5、4-3-1、4-3-2、4-3-3、4-3-5、5-3-5、6-3-1、6-3-2、6-3-3、6-3-4、6-3-5、6-3-6、7-3-1、7-3-2				
融入之重大議題	【資訊教育】、【海洋教育】、【家政教育】、【性別平等教育】、【生涯發展教育】、【人權教育】				
課程架構脈絡					
教學期程	單元與活動名稱	節數	領域能力指標	表現任務 (評量方式)	融入議題 能力指標
第一週 8/31~9/5	第 1 單元 邁向健康體位的人生 第 1 章 體型面面觀	1	2-3-6、6-3-1、6-3-5	1. 觀察 2. 課本活動紀錄	【性別平等教育】1-4-2【資訊教育】3-4-7【人權教育】2-4-2
	第 4 單元 球類運動大拼盤 第 1 章 攻城掠地 籃球	2	3-3-2	1. 觀察 2. 實作及表現	【性別平等教育】1-1-2【生涯發展教育】3-3-3
第二週 9/6~9/12	第 1 單元 邁向健康體位的人生	1	2-3-6、6-3-1、6-3-5	1. 分組討論 2. 課本活動紀錄	【性別平等教育】1-4-2【資訊

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

	第1章 體型面面觀			3. 觀察	【教育】3-4-7【人權教育】2-4-2
	第4單元 球類運動大拼盤 第1章 攻城掠地 籃球	2	3-3-2、3-3-3、3-3-5、5-3-5	1. 觀察 2. 實作及表現	【性別平等教育】1-1-2【生涯發展教育】3-3-3
第三週 9/13~9/19	第1單元 邁向健康體位的人生 第1章 體型面面觀	1	2-3-6、6-3-1、6-3-5	1. 課本活動紀錄	【性別平等教育】1-4-2【資訊教育】3-4-7【人權教育】2-4-2
	第4單元 球類運動大拼盤 第1章 攻城掠地 籃球	2	3-3-2、3-3-3、3-3-5、5-3-5	1. 觀察 2. 實作及表現	【性別平等教育】1-1-2【生涯發展教育】3-3-3
第四週 9/20~9/26	第1單元 邁向健康體位的人生 第2章 體位觀測站	1	1-3-2、2-3-2、2-3-3	1. 分享 2. 觀察	【性別平等教育】1-4-1【資訊教育】3-4-7【人權教育】2-4-2
	第4單元 球類運動大拼盤 第2章 直截了當 排球	2	1-3-1、3-3-1、3-3-3、3-3-4、4-3-5	1. 觀察 2. 實作及表現	【性別平等教育】1-1-2
第五週 9/27~10/3	第1單元 邁向健康體位的人生 第2章 體位觀測站	1	1-3-2、2-3-2、2-3-3	1. 觀察	【性別平等教育】1-4-1【資訊教育】3-4-7【人權教育】2-4-2
	第4單元 球類運動大拼盤 第2章 直截了當 排球	2	1-3-1、3-3-1、3-3-3、3-3-4、4-3-5	1. 觀察 2. 實作及表現	【性別平等教育】1-1-2
第六週 10/4~10/10	第1單元 邁向健康體位的人生 第2章 體位觀測站	1	1-3-2、2-3-2、2-3-3	1. 觀察	【性別平等教育】1-4-1【資訊教育】3-4-7【人權教育】2-4-2

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

	第4單元 球類運動大拼盤 第2章 直截了當 排球	2	1-3-1、3-3-1、3-3-3、3-3-4、4-3-5	1. 觀察 2. 實作及表現 3. 紀錄	【性別平等教育】1-1-2
第七週 10/11~10/17	第1單元 邁向健康體位的人生 第2章 體位觀測站	1	1-3-2、2-3-2、2-3-3【第一次評量週】	1. 觀察 2. 分組討論 3. 分組參與程度 4. 問與答	【性別平等教育】1-4-1【資訊教育】3-4-7【人權教育】2-4-2
	第4單元 球類運動大拼盤 第3章 掌握青春 手球	2	3-3-3、3-3-5、4-3-5、6-3-1【第一次評量週】	1. 觀察 2. 實作及表現	【家政教育】4-4-1
第八週 10/18~10/24	第1單元 邁向健康體位的人生 第3章 健康體位管理	1	1-3-2、2-3-3、2-3-6、7-3-1、7-3-2	1. 分組討論 2. 影片欣賞 3. 課前準備 4. 觀察	【資訊教育】3-4-7【家政教育】1-4-1
	第4單元 球類運動大拼盤 第3章 掌握青春 手球	2	3-3-3、3-3-5、4-3-5、6-3-1	1. 觀察 2. 實作及表現 3. 紀錄	【家政教育】4-4-1
第九週 10/25~10/31	第1單元 邁向健康體位的人生 第3章 健康體位管理	1	1-3-2、2-3-3、2-3-6、7-3-1、7-3-2	1. 觀察 2. 問與答 3. 分組討論	【資訊教育】3-4-7【家政教育】1-4-1
	第4單元 球類運動大拼盤 第4章 大顯身手 足球	2	1-3-1、3-3-1、3-3-3、3-3-4、3-3-5、4-3-1、5-3-5	1. 觀察 2. 實作及表現	【性別平等教育】1-1-2
第十週 11/1~11/7	第1單元 邁向健康體位的人生 第3章 健康體位管理	1	1-3-2、2-3-3、2-3-6、7-3-1、7-3-2	1. 觀察	【資訊教育】3-4-7【家政教育】1-4-1
	第4單元 球類運動大拼盤 第4章 大顯身手 足球	2	1-3-1、3-3-1、3-3-3、3-3-4、3-3-5、4-3-1、5-3-5	1. 觀察 2. 紀錄 3. 實作及表現	【性別平等教育】1-1-2
第十一週 11/8~11/14	第2單元 人際關係新視界 第1章 在人際關係中成長	1	6-3-3	1. 觀察 2. 實作及表現 3. 小組討論	【人權教育】1-3-3【家政教育】4-4-4

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

	第4單元 球類運動大拼盤 第5章 固若金湯 棒球	2	3-3-1、3-3-3	1. 觀察 2. 實作及表現	【性別平等教育】1-1-2
第十二週 11/15~11/21	第2單元 人際關係新視界 第1章 在人際關係中成長	1	6-3-3	1. 觀察 2. 實作及表現 3. 小組討論	【人權教育】 1-3-3【家政教育】4-4-4
	第4單元 球類運動大拼盤 第5章 固若金湯 棒球	2	3-3-1、3-3-3	1. 觀察 2. 實作及表現 3. 紀錄	【性別平等教育】1-1-2
第十三週 11/22~11/28	第2單元 人際關係新視界 第2章 經營我的家庭關係	1	6-3-2、6-3-3	1. 課前準備 2. 實作及表現 3. 紀錄	【人權教育】 1-3-3、1-4-3【家政教育】4-4-4、 4-4-6
	第5單元 我是大力士 第1章 大力水手 肌力與肌耐力	2	1-3-1、3-3-1、4-3-3、5-3-5	1. 觀察 2. 實作及表現	【性別平等教育】1-1-2
第十四週 11/29~12/5	第2單元 人際關係新視界 第2章 經營我的家庭關係	1	6-3-2、6-3-3【第二次評量週】	1. 課前準備 2. 觀察	【人權教育】 1-3-3、1-4-3【家政教育】4-4-4、 4-4-6
	第5單元 我是大力士 第2章 勇冠三軍 鐵人三項	2	2-3-1、3-3-1、3-3-4、3-3-5、4-3-1、 4-3-2、5-3-5、6-3-1【第二次評量週】	1. 觀察 2. 實作及表現 3. 問與答	【性別平等教育】1-4-5【家政教育】4-4-1【生涯發展教育】 1-3-1、2-3-2【海洋教育】1-4-1、 1-4-2
第十五週 12/6~12/12	第2單元 人際關係新視界 第3章 網路交友停看聽	1	6-3-2、6-3-3	1. 習作 2. 課前準備 3. 觀察 4. 實作及表現 5. 紀錄	【性別平等教育】2-1-3

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

	第5單元 我是大力士 第3章 力拔山河 八人制拔河	2	1-3-1、3-3-1、3-3-2、3-3-3、3-3-4、 4-1-5、6-3-1	6. 問卷調查 1. 觀察 2. 實作及表現	【生涯發展教育】1-1-2、1-2-1
第十六週 12/13~12/19	第2單元 人際關係新視界 第3章 網路交友停看聽	1	6-3-2、6-3-3	1. 習作 2. 課前準備 3. 觀察 4. 實作及表現 5. 紀錄 6. 問卷調查	【性別平等教育】2-1-3
	第6單元 躍動生命的節奏 第1章 步步高升 競技啦啦隊	2	1-3-1、3-3-1、3-3-2、3-3-4、4-3-5、 6-3-2、6-3-5	1. 觀察 2. 實作及表現	【生涯發展教育】1-2-1
第十七週 12/20~12/26	第3單元 飲食消費新趨勢 第1章 現代飲食趨勢	1	2-3-1、2-3-3	1. 課前準備 2. 觀察 3. 學生反應及分享 4. 紀錄	【家政教育】 1-3-5、3-3-5
	第6單元 躍動生命的節奏 第1章 步步高升 競技啦啦隊	2	1-3-1、3-3-1、3-3-2、3-3-4、4-3-5、 6-3-2、6-3-5	1. 觀察 2. 實作及表現 3. 紀錄	【生涯發展教育】1-2-1
第十八週 12/27~1/2	第3單元 飲食消費新趨勢 第1章 現代飲食趨勢	1	2-3-1、2-3-3	1. 課前準備 2. 觀察 3. 學生反應及分享 4. 紀錄	【家政教育】 1-3-5、3-3-5
	第6單元 躍動生命的節奏 第2章 氣身功夫 武術	2	3-3-1、3-3-2、4-3-5、6-3-5	1. 觀察 2. 實作及表現	【人權教育】 1-3-4
第十九週 1/3~1/9	第3單元 飲食消費新趨勢 第2章 安全衛生的飲食	1	2-3-4、2-3-5	1. 課前準備 2. 觀察	【家政教育】 3-2-5

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

				3. 實作及表現 4. 紀錄	
	第6單元 躍動生命的節奏 第3章 繩乎其技 跳繩	2	1-3-1、3-3-1、3-3-2、3-3-3、3-3-5、 4-3-5、5-3-5	1. 觀察 2. 實作及表現	【性別平等教育】1-4-5【生涯發展教育】 1-3-1、2-3-2
第二十週 1/10~1/16	第3單元 飲食消費新趨勢 第2章 安全衛生的飲食	1	2-3-4、2-3-5【第三次評量週】	1. 課前準備 2. 觀察 3. 實作及表現 4. 紀錄	【家政教育】 3-2-5 【性別平等教育】1-4-5【生涯發展教育】
	第6單元 躍動生命的節奏 第3章 繩乎其技 跳繩	2	1-3-1、3-3-1、3-3-2、3-3-3、3-3-5、 4-3-5、5-3-5【第三次評量週】	1. 觀察 2. 實作及表現	1-3-1、2-3-2
第二十一週 1/17~1/23	複習上冊 複習上冊	3	1-3-2、2-3-1、2-3-3、2-3-4、2-3-5、 2-3-6、6-3-1、6-3-2、6-3-3、6-3-5、 7-3-1、7-3-2	1. 觀察 2. 實作 3. 紀錄 4. 問卷調查 5. 分 組討論	【性別平等教育】1-4-1、 1-4-2、2-1-3【資訊教育】3-4-7 【人權教育】 1-3-3、2-4-2【家政教育】1-4-1、 4-4-4、4-4-6
	第3單元 飲食消費新趨勢 第2章 安全衛生的飲食	1	2-3-4、2-3-5	1. 課前準備 2. 觀察 3. 實作及表現 4. 紀錄	【家政教育】 3-2-5

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎「表現任務-評量方式」請具體說明。

◎敘寫融入議題能力指標，填入代號即可。

◎集中式特教班採全班以同一課綱實施敘寫。

臺南市公立山上區山上國民中學 109 學年度第一學期 九 年級 健體 領域學習課程(調整)計畫
 (普通班 / 藝才班 / 體育班 / 特教班)

教材版本	康軒版	實施年級 (班級/組別)	九年級	教學節數	每週(3)節,本學期共(54)節
課程目標	1. 將健康紓壓落實於日常生活中,並能在必要時,尋求協助。 2. 知道如何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。 3. 了解職場健康促進策略,並能運用不同策略滿足不同工作者的健康促進需求。 4. 了解並運用各種技能方式,以增進運動表現。 5. 能將身體的基本動作,應用在舞蹈及游泳姿勢的學習上。				
領域能力指標	1-3-1、3-2-4、3-3-1、3-3-2、3-3-3、3-3-4、3-3-5、4-3-1、4-3-2、4-3-3、4-3-5、5-3-2、5-3-5、6-3-3、6-3-4、6-3-5、6-3-6、7-3-1、7-3-3、7-3-4、7-3-5				
融入之重大議題	【環境教育】、【資訊教育】、【家庭教育】、【家政教育】、【性別平等教育】、【生涯發展教育】1-2-、【生涯發展教育】、【生涯教育】、【人權教育】				
教學期程	單元與活動名稱	節數	領域能力指標	表現任務 (評量方式)	融入議題 能力指標
第一週 2/17~2/20	第1單元 快樂人生開步走 第1章 與壓力同行	1	6-3-4	1. 觀察 2. 紀錄 3. 實作及表現	【性別平等教育】3-3-1【家政教育】4-2-3、4-4-4
	第4單元 超越巔峰顯神通 第1章 叱吒風雲—籃球	2	1-3-1、3-3-2、3-3-3、3-3-4、4-3-1、5-3-5	1. 觀察 2. 實作及表現 3. 紀錄	【生涯發展教育】1-1-2
第二週 2/21~2/27	第1單元 快樂人生開步走 第1章 與壓力同行	1	6-3-4、6-3-5、6-3-6	1. 觀察 2. 紀錄 3. 實作及表現 4. 分組討論	【性別平等教育】3-3-1【家政教育】4-2-3、4-4-4

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

	第4單元 超越巔峰顯神通 第1章 叱吒風雲—籃球	2	1-3-1、3-3-2、3-3-3、3-3-4、 4-3-1、5-3-5	1. 觀察 2. 實作及表現 3. 紀錄	【生涯發展教育】1-1-2
第三週 2/28~3/6	第1單元 快樂人生開步走 第2章 與情緒過招	1	6-3-4	1. 觀察 2. 紀錄 3. 課前準備 4. 實作及表現	【性別平等教育】2-2-3、 2-4-5【家政教育】4-2-3、 4-4-4
	第4單元 超越巔峰顯神通 第2章 以智取勝—排球	2	3-2-4、3-3-3、3-3-5、4-3-5	1. 觀察 2. 實作及表現	【生涯發展教育】1-1-2
第四週 3/7~3/13	第1單元 快樂人生開步走 第2章 與情緒過招	1	6-3-3、6-3-4	1. 觀察 2. 實作及表現	【性別平等教育】2-2-3、 2-4-5【家政教育】4-2-3、 4-4-4
	第4單元 超越巔峰顯神通 第2章 以智取勝—排球	2	3-2-4、3-3-3、3-3-5、4-3-5	1. 觀察 2. 實作及表現	【生涯發展教育】1-1-2
第五週 3/14~3/20	第2單元 綠色生活護地球 第1章 關心我們的生活環境	1	7-3-4、7-3-5	1. 課前準備 2. 觀察 3. 實作及表現 4. 紀錄	【資訊教育】 3-4-7【環境教育】3-3-1
	第4單元 超越巔峰顯神通 第3章 克敵制勝—桌球	2	1-3-1、3-3-1、3-3-3、6-3-5、7-3-3	1. 觀察 2. 實作及表現 3. 紀錄	【生涯發展教育】1-2-1、 3-3-5
第六週 3/21~3/27	第2單元 綠色生活護地球 第1章 關心我們的生活環境	1	7-3-4、7-3-5	1. 課前準備 2. 觀察 3. 實作及表現 4. 紀錄	【資訊教育】 3-4-7【環境教育】3-3-1
	第4單元 超越巔峰顯神通 第3章 克敵制勝—桌球	2	1-3-1、3-3-1、3-3-3、6-3-5、7-3-3	1. 觀察 2. 實作及表現 3. 紀錄	【生涯發展教育】1-2-1、 3-3-5

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

第七週 3/28~4/3	第2單元 綠色生活護地球 第1章 關心我們的生活環境	1	7-3-4、7-3-5【第一次評量週】	1. 課前準備 2. 觀察 3. 實作及表現 4. 紀錄	【資訊教育】 3-4-7【環境教育】3-3-1
	第4單元 超越巔峰顯神通 第4章 全力出擊—羽球	2	3-3-1、3-3-3、3-3-4、3-3-5【第一次評量週】	1. 觀察 2. 實作及表現 3. 問與答	【生涯發展教育】3-3-5
第八週 4/4~4/10	第2單元 綠色生活護地球 第2章 綠色行動	1	7-3-4、7-3-5	1. 觀察 2. 紀錄	【資訊教育】 3-4-7【環境教育】5-3-1
	第4單元 超越巔峰顯神通 第4章 全力出擊—羽球	2	3-3-1、3-3-3、3-3-4、3-3-5	1. 觀察 2. 實作及表現 3. 問與答	【生涯發展教育】3-3-5
第九週 4/11~4/17	第2單元 綠色生活護地球 第2章 綠色行動	1	7-3-4、7-3-5	1. 觀察 2. 紀錄	【資訊教育】 3-4-7【環境教育】5-3-1
	第5單元 創造人生力與美 第1章 千變萬化—創造性舞蹈	2	1-3-1、3-3-2、4-3-5、7-3-4	1. 觀察 2. 實作及表現 3. 紀錄	【生涯發展教育】1-2-1、 1-3-1
第十週 4/18~4/24	第2單元 綠色生活護地球 第2章 綠色行動	1	7-3-4、7-3-5	1. 觀察 2. 紀錄	【資訊教育】 3-4-7【環境教育】5-3-1
	第5單元 創造人生力與美 第1章 千變萬化—創造性舞蹈	2	1-3-1、3-3-2、4-3-5、7-3-4	1. 觀察 2. 實作及表現 3. 紀錄	【生涯發展教育】1-2-1、 1-3-1
第十一週 4/25~5/1	第3單元 職場生涯快樂行 第1章 我的未來不是夢	1	6-3-4	1. 觀察 2. 紀錄	【生涯發展教育】3-3-5
	第5單元 創造人生力與美 第2章 舞動青春—街舞	2	3-3-1、3-3-2、3-3-4、4-3-5	1. 觀察 2. 討論 3. 實作及表現 4. 紀錄	【生涯發展教育】1-2-1、 1-3-1、3-3-3 【家政教育】 2-3-3

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

第十二週 5/2~5/8	第3單元 職場生涯快樂行 第1章 我的未來不是夢	1	6-3-4	1. 觀察 2. 紀錄	【生涯發展教育】3-3-5
	第5單元 創造人生力與美 第3章 健康活力百分百—有氧舞蹈	2	1-3-1、3-3-1、3-3-2、4-3-1、 4-3-2、4-3-3、5-3-5	1. 觀察 2. 紀錄 3. 實作及表現	【生涯發展教育】1-3-1、 3-3-3、1-2-1
第十三週 5/9~5/15	第3單元 職場生涯快樂行 第2章 職業安全與健康	1	5-3-2、7-3-1【第二次評量週】	1. 觀察 2. 紀錄	【人權教育】 2-4-7【生涯發展教育】3-3-5
	第5單元 創造人生力與美 第3章 健康活力百分百—有氧舞蹈	2	1-3-1、3-3-1、3-3-2、4-3-1、 4-3-2、4-3-3、5-3-5【第二次評量週】	1. 觀察 2. 紀錄 3. 實作及表現	【生涯發展教育】1-2-、 1-3-1、3-3-3
第十四週 5/16~5/22	第3單元 職場生涯快樂行 第2章 職業安全與健康	1	5-3-2、7-3-1	1. 觀察 2. 紀錄	【人權教育】 2-4-7【生涯發展教育】3-3-5
	第5單元 創造人生力與美 第4章 水中流線美—游泳	2	1-3-1、3-3-2、4-3-2、4-3-5	1. 觀察 2. 實作及表現	【生涯發展教育】1-1-2、 1-2-1【家庭教育】3-2-3
第十五週 5/23~5/29	第3單元 職場生涯快樂行 第3章 職場健康促進	1	5-3-2、7-3-1	1. 觀察 2. 實作及表現 3. 紀錄 4. 分組討論	【資訊教育】 3-4-7【環境教育】5-4-4
	第5單元 創造人生力與美 第4章 水中流線美—游泳	2	1-3-1、3-3-2、4-3-2、4-3-5	1. 觀察 2. 實作及表現	【生涯發展教育】1-1-2、 1-2-1【家庭教育】3-2-3
第十六週 5/30~6/5	第3單元 職場生涯快樂行 第3章 職場健康促進	1	5-3-2、7-3-1	1. 觀察 2. 實作及表現 3. 紀錄 4. 分組討論	【資訊教育】 3-4-7【環境教育】5-4-4

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

	複習第4單元 第2章 以智取勝—排球 第1章 叱吒風雲—籃球	2	1-3-1、3-2-4、3-3-2、3-3-3、 3-3-4、3-3-5、4-3-1、4-3-5、5-3-5	1. 觀察 2. 紀錄 3. 實作及表現	【生涯發展教育】1-1-2
第十七週 6/6~6/12	複習第1單元 複習第1單元	1	6-3-4、6-3-5、6-3-6	1. 觀察 2. 紀錄 3. 課前準備 4. 實作及表現	【性別平等教育】2-2-3、 2-4-5、3-3-1 【家政教育】 4-2-3、4-4-4
	複習第4單元 第4章 全力出擊—羽球 第3章 克敵制勝—桌球	2	1-3-1、3-3-1、3-3-3、3-3-4、 3-3-5、6-3-5、7-3-3	1. 觀察 2. 紀錄 3. 實作及表現	【生涯發展教育】1-2-1、 3-3-5
第十八週 6/13~6/15	6/15 畢業典禮				

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎「表現任務-評量方式」請具體說明。

◎敘寫融入議題能力指標，填入代號即可。

◎集中式特教班採全班以同一課綱實施敘寫。