

113學年度一甲國中九年級第一學期 健體 領域/科目課程計畫

週次	單元/ 主題名稱	對應領域 核心素養 指標	學習重點		評量方式	議題融入	線上教學 (註5)	「跨領域統整或 協同教學規劃」或 「線上教學方式」 (無則免填)
			學習內容	學習表現				
第一週 8/30 開學日	第四篇挑戰自我 第1章運動防護	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。	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。	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。	1. 問答：能說出運動風險的類別以及學校有關預防與管理運動風險的作法。 2. 行為：願意配合學校運動風險管理的相關措施。 3. 問答：能說出運動風險評估 BREAKS 六項指標的意義。 4. 發表：能表達如何運用風險評估指標來降低參與班際大隊接力的潛藏運動風險的作法。 5. 問答：能說出 PRICE 處理原則與步驟。 6. 實作：能正確操作 PRICE 處理	課綱：健體-安全-(安 J6, J11)-2	<input type="checkbox"/> 即時直播： <input type="checkbox"/> 預錄播放： <input checked="" type="checkbox"/> 現有平台教學：翰林電子書、翰林行動大師 <input type="checkbox"/> 其他：	

					技巧。			
第二週	第四篇挑戰自我第2章防衛運動	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。	Bc-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。	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。 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。	1. 問答：能說出跆拳道起源與運動價值。 2. 問答：能說出跆拳道準備姿勢與基本手法的技能原理。 3. 實作：能表現跆拳道準備姿勢與基本手法。 4. 問答：能說出跆拳道基本步法的技能原理。 5. 實作：能表現跆拳道基本步法。	法定：健體-生涯-(生 J3)-2	<input type="checkbox"/> 即時直播： <input type="checkbox"/> 預錄播放： <input checked="" type="checkbox"/> 現有平台教學：翰林電子書、翰林行動大師 <input type="checkbox"/> 其他：	
第三週	第四篇挑戰自我第2章防衛運動	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。	Bc-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。	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。 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。	1. 問答：能說出跆拳道基本腳法的技能原理。 2. 實作：能表現跆拳道基本腳法。 3. 問答：能說出跆拳道基本腿法的技能原理。 4. 實作：能表現跆拳道基本腿法。 5. 問答：能說	法定：健體-生涯-(生 J3)-2	<input type="checkbox"/> 即時直播： <input type="checkbox"/> 預錄播放： <input checked="" type="checkbox"/> 現有平台教學：翰林電子書、翰林行動大師 <input type="checkbox"/> 其他：	

					<p>出跆拳道基本攻擊教巧概念。</p> <p>6.實作：能表現基本攻擊技巧。</p> <p>7.發表：能分享擔任不同角色展現的責任與禮節。</p> <p>8.行為：願意進行課後自主練習。</p>		
第四週	第五篇團隊動力 第2章籃球3X3籃球	<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-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</p>	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</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>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p>	<p>1.問答：能說出國際三對三籃球賽的規則與一般臺灣在使用的規則有何差異。</p> <p>2.實作：使用國際籃球規則的球權更替方式，來進行比賽。</p> <p>3.問答：能說出三對三不同站位方式的特點與進攻特性為何。</p> <p>4.實作：能利用與隊友之間的空間進行傳球走位並尋找得分機會。</p>	法定：健體-生涯-(生J3)-2	<p><input type="checkbox"/>即時直播：</p> <p><input type="checkbox"/>預錄播放：</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>現有平台教學：翰林電子書、翰林行動大師</p> <p><input type="checkbox"/>其他：</p>

		諧互動的素養。						
第五週	第五篇團隊動力 第2章籃球 3X3 籃球	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-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。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。	1.實作:能夠透過球的傳導獲得投籃機會。 2.實作:解讀防守意圖,利用切傳破壞防守。 3.實作:能夠與隊友一同討論設計自己的進攻路線與方式。 4.實作:在練習時,能夠用聲音提醒隊友切入的時機。 5.實作:解讀防守意圖,製造空間來獲得空檔。	法定:健體-生涯-(生 J3)-2	執行日期： 9/25-9/29 <input type="checkbox"/> 即時直播： <input type="checkbox"/> 預錄播放： <input checked="" type="checkbox"/> 現有平台教學：翰林電子書、翰林行動大師 <input type="checkbox"/> 其他：	
第六週	第五篇團隊動力 第2章籃球 3X3 籃球	健體 -J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通	1.觀察:場上的隊員能熟悉空間的掌握,不會都擠在一起。 2.實作:能夠	法定:健體-生涯-(生 J3)-2	<input type="checkbox"/> 即時直播： <input type="checkbox"/> 預錄播放： <input checked="" type="checkbox"/> 現有平台教學：翰林電子	

		<p>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-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>		<p>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>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p>	<p>發生聲音，彼此提醒走位或接球位置。</p> <p>3. 實作：傳球與走位動作流暢，不發生傳球失誤，且能得分。</p> <p>4. 實作：快速站在正確的防守位置上，能降低進攻者得分的機會。</p>		<p>書、翰林行動大師</p> <p><input type="checkbox"/>其他：</p>	
第七週	第五篇團隊動力 第2章排球攔網	<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>Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<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>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>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p>	<p>1. 提問：同學們是否能理解攔網技術在比賽中的重要性。</p> <p>2. 觀察：是否認真參與攔截遊戲——天羅地網練習活動。</p> <p>3. 實作：能在活動或比賽中，熟練的運用攔網觀念與技術。</p> <p>4. 觀察：是否</p>	<p>法定：健體-生涯-(生J3)-2</p>	<p><input type="checkbox"/>即時直播：</p> <p><input type="checkbox"/>預錄播放：</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>現有平台教學：翰林電子書、翰林行動大師</p> <p><input type="checkbox"/>其他：</p>	

		<p>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。</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>		<p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</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>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>	<p>認真參與攔網練習。</p> <p>5.實作：能控制身體，做出跨步、助跑攔網練習。</p> <p>6.發表：能正確的說出攔網動作要領。</p> <p>7.觀察：是否認真參與跨步攔網練習活動。</p> <p>8.發表：能正確的說出助跑攔網動作要領。</p> <p>9.實作：能做出助跑攔網動作，並用雙掌將目標球體包覆住。</p>		
<p>第八週 (三次段考)</p>	<p>第五篇團隊動力 第2章排球攔網 (段考週)</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</p>	<p>Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<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>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>1.觀察：是否認真參與攔網練習。</p> <p>2.實作：能控制身體，做出跨步、助跑攔網練習。</p> <p>3.發表：能正確的說出攔網動作要領。</p> <p>4.觀察：是否認真參與跨步攔網練習</p>	<p>法定：健體-生涯-(生J3)-2</p>	<p><input type="checkbox"/>即時直播：</p> <p><input type="checkbox"/>預錄播放：</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>現有平台教學：翰林電子書、翰林行動大師</p> <p><input type="checkbox"/>其他：</p>

		<p>決體育與健康的問題。</p> <p>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。</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>		<p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</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>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>	<p>活動。</p> <p>5.發表：能正確的說出助跑攔網動作要領。</p> <p>6.實作：能做出助跑攔網動作，並用雙掌將目標球體包覆住。</p> <p>7.發表：能說出正確的攔網手勢。</p> <p>8.觀察：是否認真參與課程內容。</p> <p>9.實作：能熟練的完成跨步攔網技術。</p>		
第九週	第五篇團隊動力 第2章排球攔網	<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</p>	<p>Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<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>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，</p>	<p>1.發表：能說出不攔網陣形動作要領。</p> <p>2.觀察：是否認真參與單人攔網陣形練習活動。</p> <p>3.實作：能在練習活動中與他人合作，熟練的操</p>	<p>法定：健體-生涯-(生J3)-2</p>	<p><input type="checkbox"/>即時直播：</p> <p><input type="checkbox"/>預錄播放：</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>現有平台教學：翰林電子書、翰林行動大師</p> <p><input type="checkbox"/>其他：</p>

		<p>適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>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。</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>		<p>與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</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>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>	<p>作攔網與防守技術。</p> <p>4.發表：能說出六人制單人攔網防守陣形動作要領。</p> <p>5.觀察：是否認真參與二打二排球比賽練習活動。</p> <p>6.實作：能在練習活動中與他人合作，熟練的使用攔網技術。</p>		
第十週	第五篇團隊動力 第3章羽球前場區域擊球	健體 -J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	<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>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發</p>	<p>1.問答：學生能夠說出何謂羽球前場與相關技術。</p> <p>2.觀察：完成連連看並勇於分享自己的看法。</p>	法定：健體-生涯-(生J3)-2	<p>執行日期： 10/30~11/3</p> <p><input type="checkbox"/>即時直播：</p> <p><input type="checkbox"/>預錄播放：</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>現有平台教</p>

		<p>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-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>		<p>展專項運動技能。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>	<p>3. 實作：學生能夠做出向上擊球動作並控制擊球高度。</p> <p>4. 實作：學生能依動作要領成做出正手放小球。</p> <p>5. 觀察：能檢核同學的動作並協助調整。</p> <p>6. 觀察：學生能在練習活動中積極認真參與。</p>		<p>學：翰林電子書、翰林行動大師</p> <p><input type="checkbox"/>其他：</p>	
第十一週	第五篇團隊動力 第3章羽球前場區域擊球	<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-C2</p>	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	<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>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能。</p>	<p>1. 實作：學生能依動作要領成做出正手放小球。</p> <p>2. 觀察：能檢核同學的動作並協助調整。</p> <p>3. 觀察：學生能在練習活動中積極認真參與。</p> <p>4. 實作：學生能依動作要領成功擊出正、反手挑球。</p>	法定：健體-生涯-(生J3)-2	<p><input type="checkbox"/>即時直播：</p> <p><input type="checkbox"/>預錄播放：</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>現有平台教學：翰林電子書、翰林行動大師</p> <p><input type="checkbox"/>其他：</p>	

		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。			5. 觀察：能互相協助完成練習。 6. 觀察：學生能在練習活動中積極認真參與。			
第十二週	第五篇團隊動力 第3章羽球前場區域擊球	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-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	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	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。 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。	1. 實作：完成小組討論表。 2. 觀察：學生能在練習活動中積極認真參與。 3. 發表：學生能分析對手與身站位說出擊球的策略。	法定：健體-生涯-(生J3)-2	<input type="checkbox"/> 即時直播： <input type="checkbox"/> 預錄播放： <input checked="" type="checkbox"/> 現有平台教學：翰林電子書、翰林行動大師 <input type="checkbox"/> 其他：	

		諧互動的素養。						
第十三週	第五篇團隊動力 第4章棒球觸擊短打與布陣戰術	<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-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> <p>健體 -J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關</p>	<p>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。</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>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>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-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認知：能充分了解觸擊短打動作要領。</li> <li>2. 情意：尊重同學對於觸擊短打的判斷，並互相學習技術要領。</li> <li>3. 情意：認真參與練習活動。</li> <li>4. 認知：能指觸擊短打突襲短打不同之處。</li> <li>5. 技能：完成觸擊短打突襲短打知動作技能。</li> </ol>	法定：健體-生涯-(生 J3)-2	<input type="checkbox"/> 即時直播： <input type="checkbox"/> 預錄播放： <input checked="" type="checkbox"/> 現有平台教學：翰林電子書、翰林行動大師 <input type="checkbox"/> 其他：	

		心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。						
第十四週 (三次段考)	第五篇團隊動力 第4章棒球觸擊短打與布陣戰術(段考週)	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-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	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Hd-IV-1 守備／跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 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-2 運用運動比賽中的各種策略。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	1. 情意：認真參與練習活動。 2. 認知：能說不同出局數的佈陣分析。 3. 技能：能進行打帶跑的相關技能。	法定：健體-生涯-(生 J3)-2	<input type="checkbox"/> 即時直播： <input type="checkbox"/> 預錄播放： <input checked="" type="checkbox"/> 現有平台教學：翰林電子書、翰林行動大師 <input type="checkbox"/> 其他：	

		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。						
第十五週	第五篇團隊動力 第4章棒球觸擊短打與布陣戰術	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-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。	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Hd-IV-1 守備／跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 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-2 運用運動比賽中的各種策略。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	1. 情意：認真參與練習活動。 2. 認知：能說不同出局數的佈陣分析。 3. 技能：能進行打帶跑的相關技能。	法定：健體-生涯-(生J3)-2	執行日期： 12/4-12/8 <input type="checkbox"/> 即時直播： <input type="checkbox"/> 預錄播放： <input checked="" type="checkbox"/> 現有平台教學：翰林電子書、翰林行動大師 <input type="checkbox"/> 其他：	

		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。						
第十六週	第六篇超越自我 第1章田徑-長距離跑	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-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	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ga-IV-2 跑、跳與推擲的基本技巧。	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。 1d-IV-3 應用運動比賽的項策略。 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。 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，解決運動情境的問題。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活	1.問答：能說出對長距離跑的印象與想法。 2.說明：學生能夠清楚了長距離跑的項目及內容。 3.實作：能做出長距離跑的動作。 4.說明：學生能清楚了解起跑及加速跑的動作要領。 5.實作：學生能做出起跑及加速跑及中間跑的動作。 6.說明：學生能清楚了解彎道跑及終點衝刺的動作要領。	課綱：健體-國際-(國J4)-2	<input type="checkbox"/> 即時直播： <input type="checkbox"/> 預錄播放： <input checked="" type="checkbox"/> 現有平台教學：翰林電子書、翰林行動大師 <input type="checkbox"/> 其他：	

		新求變的能力。		動。	7.實作：學生能做出對抗離心力的身體變傾斜角度動作。 8.說明：學生能夠分享在活動中的體會。			
第十七週	第六篇超越自我 第1章田徑-長距離跑	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-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。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ga-IV-2 跑、跳與推擲的基本技巧。	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。 1d-IV-3 應用運動比賽的項策略。 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。 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，解決運動情境的問題。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	1.實作：能結合學校生活環境及所學的概念，創意發揮，設計規劃一條訓練路線。 2.實作：能展現資訊能力去表達及呈現成果。 3.觀察：學生能與他人討論與合作。 4.說明：學生能了解並說出馬拉松的起源。 5.說明：學生能了解並說出馬拉松距離為 42.195 公里的由來。	課綱：健體-國際-(國 J4)-2	<input type="checkbox"/> 即時直播： <input type="checkbox"/> 預錄播放： <input checked="" type="checkbox"/> 現有平台教學：翰林電子書、翰林行動大師 <input type="checkbox"/> 其他：	

第十八週	第六篇超越自我 第1章田徑-長距離跑	<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-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>Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。</p> <p>Ga-IV-2 跑、跳與推擲的基本技巧。</p>	<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>1d-IV-3 應用運動比賽的項策略。</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>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</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>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>	<p>1. 問答：學生能邏輯思考並大膽臆測，更能與老師深入對答。</p> <p>2. 說明：學生能了解並說出兔子的由來。</p> <p>3. 說明：學生能清楚了解配速的概念及重要性。</p> <p>4. 實作：學生能做出相同距離不同配速的跑法。</p> <p>5. 觀察：學生能認真參與活動。</p>	課綱:健體-國際-(國 J4)-2	<input type="checkbox"/> 即時直播： <input type="checkbox"/> 預錄播放： <input checked="" type="checkbox"/> 現有平台教學：翰林電子書、翰林行動大師 <input type="checkbox"/> 其他：	
第十九週	第六篇超越自我 第2章競技啦啦隊舞蹈	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	Ib-IV-1 自由創作舞蹈。	<p>1c-IV-1 了解各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>2c-IV-2 表現利他合群的態度，</p>	<p>1. 問答：學生能與教師問互動，回答問題並再深入提問。</p> <p>2. 說明：學生能夠了解競技啦啦隊的比賽項目內容、口號的時間長短及編</p>	課綱:健體-安全-(安 J9)-2 課綱:健體-國際-(國 J4)-2	<input type="checkbox"/> 即時直播： <input type="checkbox"/> 預錄播放： <input checked="" type="checkbox"/> 現有平台教學：翰林電子書、翰林行動大師 <input type="checkbox"/> 其他：	

		<p>式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。</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>		<p>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>3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>	<p>排方式、騰翻的動作介紹、舞伴技巧的人員角色及其任務、金字塔的高度限制及人員保護制度等。</p> <p>3. 說明：學生能清楚瞭解手姿的基本動作要領。</p> <p>4. 實作：學生能做出簡潔有力的手姿動作。</p> <p>5. 觀察：學生能積極的參與活動，能多次嘗試，做出動作。</p> <p>6. 實作：學生能做出簡潔有力的手姿及腳步動作。</p>		
第二十週	第六篇超越自我 第2章競技啦啦隊舞蹈	<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</p>	<p>Ib-IV-1 自由創作舞蹈。</p>	<p>1c-IV-1 了解各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>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</p>	<p>1. 說明：學生能清楚了解呼口號的各項重點。</p> <p>2. 實作：學生能做出有節奏性的呼口號，並搭配手姿動作。</p> <p>3. 觀察：學生能積極的參與活動，配合團隊多次練習。</p> <p>4. 實作：學生</p>	<p>課綱：健體-安全-(安 J9)-2</p> <p>課綱：健體-國際-(國 J4)-2</p>	<p><input type="checkbox"/>即時直播：</p> <p><input type="checkbox"/>預錄播放：</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>現有平台教學：翰林電子書、翰林行動大師</p> <p><input type="checkbox"/>其他：</p>

		<p>驗。</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>		<p>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>3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>	<p>能自行組合動作並表現出來。</p> <p>5.觀察：學生能樂在參與活動，能有自信地表演。</p> <p>6.說明：學生能清楚瞭解舞伴技巧人員的特質、任務及安全重要性。</p> <p>7.說明：學生能清楚了解雙股立姿的動作要領。</p> <p>8.實作：學生能做出雙股立姿動作。</p> <p>9.觀察：學生能積極的參與活動，並相互包容與配合。</p>		
第二十一週 (三次段考)	第六篇超越自我 第2章競技啦啦隊舞蹈(段考週)	<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</p>	Ib-IV-1 自由創作舞蹈。	<p>1c-IV-1 了解各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>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</p>	<p>1.說明：學生能清楚了解牛角的動作要領。</p> <p>2.實作：學生能做出牛角動作。</p> <p>3.觀察：學生能積極的參與活動，並相互包容與配合。</p>	<p>課綱:健體-安全-(安 J9)-2</p> <p>課綱:健體-國際-(國 J4)-2</p>	<p><input type="checkbox"/>即時直播：</p> <p><input type="checkbox"/>預錄播放：</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>現有平台教學：翰林電子書、翰林行動大師</p> <p><input type="checkbox"/>其他：</p>

		驗。 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。		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。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。				
第二十二週 114/1/20 第一學期課程 結束	第六篇超越自我 第2章競技啦啦隊舞蹈	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-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	Ib-IV-1 自由創作舞蹈。	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。 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。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人	1. 說明：學生能清楚了解牛角的動作要領。 2. 實作：學生能做出牛角動作。 3. 觀察學生能積極的參與活動，並相互包容與配合。	課綱：健體-安全-(安 J9)-2 課綱：健體-國際-(國 J4)-2	<input type="checkbox"/> 即時直播： <input type="checkbox"/> 預錄播放： <input checked="" type="checkbox"/> 現有平台教學：翰林電子書、翰林行動大師 <input type="checkbox"/> 其他：	

		培育相互合作及與人和諧互動的素養。		運動潛能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。				
--	--	-------------------	--	---------------------------------	--	--	--	--

註 1：若為一個單元或主題跨數週實施，可合併欄位書寫。

註 2：「議題融入」中「法定議題」為必要項目，課綱議題則為鼓勵填寫。(例：法定/課綱：領域-議題-(議題實質內涵代碼)-時數)

(一) 法定議題：性別平等教育、環境教育課程、海洋教育、家庭教育、生涯發展教育 (含職業試探、生涯輔導課程)、性侵害防治教育課程、交通安全教育、反毒認知教學、家庭暴力防治教育、低碳環境教育、愛滋病宣導、健康飲食教育、水域安全宣導教育課程、登革熱防治教育、全民國防教育、兒童權利公約、兒童及少年性剝削防制教育。

(二) 課綱議題：性別平等、環境、海洋、家庭教育、人權、品德、生命、法治、科技、資訊、能源、安全、防災、生涯規劃、多元文化、閱讀素養、戶外教育、國際教育、原住民族教育。

註 3：九年級第二學期須規劃學生畢業考後或國中會考後至畢業前課程活動之安排。

註 4：須依據本土語文/臺灣手語各語種實際開課情形填寫課程計畫。

註 5：依據「高雄市高級中等以下學校線上教學計畫」第七點所示：「疫情趨緩後維持線上教學：(一) 全校性線上教學後續得以每月實施 1 次或每學期實施 3 次為原則，各班級均須實施。學校得視不同年級，彈性調整次數，並應事前與師生及家長充分說明。……(四) 鼓勵學校於各領域課程計畫規劃時，每學期至少實施 3 次線上教學。」，故請各校於每學期各領域/科目課程計畫「線上教學」欄勾選，並註明預計實施線上教學之方式。