附件伍-1

**113學年度**

**課程計畫**

七年級第一學期健體領域/體育課程計畫

| 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 | 線上教學方式 | 「跨領域統整或  協同教學規劃｣  (無則免填) |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 學習內容 | 學習表現 |
| 第一週  8/26-8/30  8/30(五)開學 | 第3單元健康自主有活力  第1章活躍人生──健康評估與體適能檢測 | 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。 | 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。 | 1c-Ⅳ-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。  4c-Ⅳ-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 | 1.口語問答  2.認知測驗卷  3.學習單  4.課堂觀察  5.運動行為計畫實踐表 | 法定：健體-性別-2  課綱：健體-性別-(性J11)-2 | □即時直播:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  □預錄播放:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  ■現有平台教學:康軒影音頻道  □其他:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | □跨領域統整  □協同教學規劃說明 |
| 第二週  9/02-9/06 | 第3單元健康自主有活力  第2章安全運動沒煩惱──運動設施安全 | 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-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-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。 | Bc-Ⅳ-1 簡易運動傷害的處理與風險。  Cb-Ⅳ-2 各項運動設施的安全使用規定。 | 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。  4c-Ⅳ-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 | 1.口語問答  2.課堂觀察  3.運動行為計畫實踐表 | 法定：健體-環境-2  課綱：健體-環境-(環J4)-2  課綱：健體-環境-(環J12)-2 | □即時直播:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  □預錄播放:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  ■現有平台教學:康軒影音頻道  □其他:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | □跨領域統整  □協同教學規劃說明  綜合活動 |
| 第三週  9/09-9/13 | 第4單元活力青春大放送  第1章雙輪闖天下──自行車 | 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-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。 | Cb-Ⅳ-2 各項運動設施的安全使用規定。  Cd-Ⅳ-1 戶外休閒運動綜合應用。 | 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。  2c-Ⅳ-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。  2d-Ⅳ-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。  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-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。  4d-Ⅳ-3 執行提升體適能的身體活動。 | 1.課堂觀察  2.口語問答 | 法定：健體-交通-2  課綱：健體-人權-(人J4)-2 | □即時直播:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  □預錄播放:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  ■現有平台教學:康軒影音頻道  □其他:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | □跨領域統整  □協同教學規劃說明  綜合活動 |
| 第四週  9/16-9/20 | 第4單元活力青春大放送  第1章雙輪闖天下──自行車 | 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-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。 | Cb-Ⅳ-2 各項運動設施的安全使用規定。  Cd-Ⅳ-1 戶外休閒運動綜合應用。 | 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。  2c-Ⅳ-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。  2d-Ⅳ-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。  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-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。  4d-Ⅳ-3 執行提升體適能的身體活動。 | 1.課堂觀察  2.口語問答 | 法定：健體-交通-2  課綱：健體-人權-(人J4)-2 | □即時直播:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  □預錄播放:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  ■現有平台教學:康軒影音頻道  □其他:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | □跨領域統整  □協同教學規劃說明  綜合活動 |
| 第五週  9/23-9/27 | 第4單元活力青春大放送  第2章疾走如風──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-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-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-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。 | Ab-Ⅳ-1 體適能促進策略與活動方法。  Cb-Ⅳ-2 各項運動設施的安全使用規定。  Ga-Ⅳ-1 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-2 反思自己的運動技能。  2d-Ⅳ-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。  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，解決運動情境的問題。  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。  4d-Ⅳ-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。  4d-Ⅳ-3 執行提升體適能的身體活動。 | 1.課堂觀察  2.口語問答  3.認知測驗卷  4.學習單  5.技能實作  6.運動行為計畫實踐表 | 法定：健體-生涯-2  課綱：健體-生涯-(涯J3)-2  課綱：健體-生涯-(涯J4)-2  課綱：健體-生涯-(涯J6)-2 | □即時直播:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  □預錄播放:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  ■現有平台教學:康軒影音頻道  □其他:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | □跨領域統整  □協同教學規劃說明  綜合活動 |
| 第六週  9/30-10/04 | 第4單元活力青春大放送  第2章疾走如風──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-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-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-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。 | Ab-Ⅳ-1 體適能促進策略與活動方法。  Cb-Ⅳ-2 各項運動設施的安全使用規定。  Ga-Ⅳ-1 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-2 反思自己的運動技能。  2d-Ⅳ-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。  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，解決運動情境的問題。  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。  4d-Ⅳ-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。  4d-Ⅳ-3 執行提升體適能的身體活動。 | 1.課堂觀察  2.口語問答  3.認知測驗卷  4.學習單  5.技能實作  6.運動行為計畫實踐表 | 法定：健體-生涯-2  課綱：健體-生涯-(涯J3)-2  課綱：健體-生涯-(涯J4)-2  課綱：健體-生涯-(涯J6)-2 | □即時直播:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  □預錄播放:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  ■現有平台教學:康軒影音頻道  □其他:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | □跨領域統整  □協同教學規劃說明  綜合活動 |
| 第七週  10/07-10/11  第一次評量週(三次段考) | 第4單元活力青春大放送  第2章疾走如風──跑  【第一次評量週】 | 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-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-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。 | Ab-Ⅳ-1 體適能促進策略與活動方法。  Cb-Ⅳ-2 各項運動設施的安全使用規定。  Ga-Ⅳ-1 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-2 反思自己的運動技能。  2d-Ⅳ-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。  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，解決運動情境的問題。  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。  4d-Ⅳ-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。  4d-Ⅳ-3 執行提升體適能的身體活動。 | 1.課堂觀察  2.口語問答  3.認知測驗卷  4.學習單  5.技能實作  6.運動行為計畫實踐表 | 法定：健體-生涯-2  課綱：健體-生涯-(涯J3)-2  課綱：健體-生涯-(涯J4)-2  課綱：健體-生涯-(涯J6)-2 | □即時直播:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  □預錄播放:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  ■現有平台教學:康軒影音頻道  □其他:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | □跨領域統整  □協同教學規劃說明  綜合活動 |
| 第八週  10/14-10/18 | 第4單元活力青春大放送  第3章優游自在──游泳 | 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-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-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。  Cc-Ⅳ-1 水域休閒運動綜合應用。  Gb-Ⅳ-1 岸邊救生步驟、安全活動水域的辨識、意外落水自救與仰漂30秒。  Gb-Ⅳ-2 游泳前進25公尺（需換氣5次以上）。 | 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。  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-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。  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。 | 1.課堂觀察  2.口語問答  3.學習單  4.技能實作 | 法定：健體-海洋-2  法定：健體-水域-2  課綱：健體-海洋-(海J1)-2 | □即時直播:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  □預錄播放:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  ■現有平台教學:康軒影音頻道  □其他:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | □跨領域統整  □協同教學規劃說明  自然科學 |
| 第九週  10/21-10/25 | 第4單元活力青春大放送  第3章優游自在──游泳 | 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-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-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。  Cc-Ⅳ-1 水域休閒運動綜合應用。  Gb-Ⅳ-1 岸邊救生步驟、安全活動水域的辨識、意外落水自救與仰漂30秒。  Gb-Ⅳ-2 游泳前進25公尺（需換氣5次以上）。 | 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。  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-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。  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。 | 1.課堂觀察  2.口語問答  3.學習單  4.技能實作 | 法定：健體-海洋-2  法定：健體-水域-2  課綱：健體-海洋-(海J1)-2 | □即時直播:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  □預錄播放:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  ■現有平台教學:康軒影音頻道  □其他:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | □跨領域統整  □協同教學規劃說明  自然科學 |
| 第十週  10/28-11/01 | 第5單元熱門運動大會串  第1章掌控自如──籃球 | 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-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-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。  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。  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。 | 1.課堂觀察  2.口語問答  3.技能實作  4.合作學習  5.運動行為計畫實踐表  6.學習單 | 法定：健體-生涯-2  課綱：健體-生涯規劃-(涯J3)-2 | □即時直播:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  □預錄播放:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  ■現有平台教學:康軒影音頻道  □其他:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | □跨領域統整  □協同教學規劃說明  綜合活動 |
| 第十一週  11/04-11/08 | 第5單元熱門運動大會串  第1章掌控自如──籃球 | 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-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-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。  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。  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。 | 1.課堂觀察  2.口語問答  3.技能實作  4.合作學習  5.運動行為計畫實踐表  6.學習單 | 法定：健體-生涯-2  課綱：健體-生涯規劃-(涯J3)-2 | □即時直播:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  □預錄播放:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  ■現有平台教學:康軒影音頻道  □其他:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | □跨領域統整  □協同教學規劃說明  綜合活動 |
| 第十二週  11/11-11/15 | 第5單元熱門運動大會串  第2章排除萬難──排球 | 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-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-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。 | Bc-Ⅳ-1 簡易運動傷害的處理與風險。  Ha-Ⅳ-1 網/牆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。  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。  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。  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-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。  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。  4d-Ⅳ-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 | 1.課堂觀察  2.口語問答  3.技能實作  4.運動行為計畫實踐表  5.學習單 | 課綱：健體-安全-(安J3)-2  課綱：健體-安全-(安J6)-2 | □即時直播:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  □預錄播放:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  ■現有平台教學:康軒影音頻道  □其他:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | □跨領域統整  □協同教學規劃說明  綜合活動 |
| 第十三週  11/18-11/22 | 第5單元熱門運動大會串  第2章排除萬難──排球 | 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-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-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。 | Bc-Ⅳ-1 簡易運動傷害的處理與風險。  Ha-Ⅳ-1 網/牆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。  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。  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。  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-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。  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。  4d-Ⅳ-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 | 1.課堂觀察  2.口語問答  3.技能實作  4.運動行為計畫實踐表  5.學習單 | 課綱：健體-安全-(安J3)-2  課綱：健體-安全-(安J6)-2 | □即時直播:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  □預錄播放:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  ■現有平台教學:康軒影音頻道  □其他:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | □跨領域統整  □協同教學規劃說明  綜合活動 |
| 第十四週  11/25-11/29  第二次評量週(三次段考) | 第5單元熱門運動大會串  第3章羽中作樂──羽球  【第二次評量週】 | 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-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-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。 | Ha-Ⅳ-1 網/牆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。  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。  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。  3d-Ⅳ-1 運用運動技術的學習策略。  4d-Ⅳ-1 發展適合個人之專項運動技能。 | 1.課堂觀察  2.口語問答  3.技能實作  4.學習單  5.分組討論 | 法定：健體-性別-2  課綱：健體-性別-(性J11)-2  課綱：健體-人權-(人J3)-2 | □即時直播:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  □預錄播放:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  ■現有平台教學:康軒影音頻道  □其他:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | □跨領域統整  □協同教學規劃說明  綜合活動 |
| 第十五週  12/02-12/06 | 第5單元熱門運動大會串  第3章羽中作樂──羽球 | 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-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-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。 | Ha-Ⅳ-1 網/牆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。  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。  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。  3d-Ⅳ-1 運用運動技術的學習策略。  4d-Ⅳ-1 發展適合個人之專項運動技能。 | 1.課堂觀察  2.口語問答  3.技能實作  4.學習單  5.分組討論 | 法定：健體-性別-2  課綱：健體-性別-(性J11)-2  課綱：健體-人權-(人J3)-2 | □即時直播:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  □預錄播放:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  ■現有平台教學:康軒影音頻道  □其他:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | □跨領域統整  □協同教學規劃說明  綜合活動 |
| 第十六週  12/09-12/13 | 第6單元靈活自如好身手  第1章登峰造極──體操 | 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-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培育相互合作及與人和諧互動的素養。 | Bc-Ⅳ-1 簡易運動傷害的處理與風險。  Ia-Ⅳ-1 徒手體操動作組合。 | 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。  2d-Ⅳ-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。  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。  3d-Ⅳ-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 | 1.課堂觀察  2.口語問答  3.技能實作  4.學習單  5.運動行為計畫實踐表 | 法定：健體-性別-2  課綱：健體-性別-(性J4)-2  課綱：健體-性別-(性J11)-2  課綱：健體-人權-(人J8)-2 | □即時直播:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  □預錄播放:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  ■現有平台教學:康軒影音頻道  □其他:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | □跨領域統整  □協同教學規劃說明  藝術 |
| 第十七週  12/16-12/20 | 第6單元靈活自如好身手  第1章登峰造極──體操 | 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-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培育相互合作及與人和諧互動的素養。 | Bc-Ⅳ-1 簡易運動傷害的處理與風險。  Ia-Ⅳ-1 徒手體操動作組合。 | 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。  2d-Ⅳ-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。  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。  3d-Ⅳ-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 | 1.課堂觀察  2.口語問答  3.技能實作  4.學習單  5.運動行為計畫實踐表 | 法定：健體-性別-2  課綱：健體-性別-(性J4)-2  課綱：健體-性別-(性J11)-2  課綱：健體-人權-(人J8)-2 | □即時直播:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  □預錄播放:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  ■現有平台教學:康軒影音頻道  □其他:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | □跨領域統整  □協同教學規劃說明  藝術 |
| 第十八週  12/23-12/27 | 第6單元靈活自如好身手  第2章呼朋喚友──創意啦啦舞 | 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-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。 | 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-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。  1d-Ⅳ-2 反思自己的運動技能。  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-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。  2d-Ⅳ-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。  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。  3d-Ⅳ-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。  4d-Ⅳ-1 發展適合個人之專項運動技能。 | 1.課堂觀察  2.口語問答  3.技能實作 | 法定：健體-性別-2  課綱：健體-性別-(性J11)-2  課綱：健體-人權-(人J4)-2 | □即時直播:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  □預錄播放:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  ■現有平台教學:康軒影音頻道  □其他:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | □跨領域統整  □協同教學規劃說明  藝術 |
| 第十九週  12/30-1/03 | 第6單元靈活自如好身手  第2章呼朋喚友──創意啦啦舞 | 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-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。 | 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-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。  1d-Ⅳ-2 反思自己的運動技能。  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-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。  2d-Ⅳ-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。  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。  3d-Ⅳ-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。  4d-Ⅳ-1 發展適合個人之專項運動技能。 | 1.課堂觀察  2.口語問答  3.技能實作 | 法定：健體-性別-2  課綱：健體-性別-(性J11)-2  課綱：健體-人權-(人J4)-2 | □即時直播:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  □預錄播放:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  ■現有平台教學:康軒影音頻道  □其他:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | □跨領域統整  □協同教學規劃說明  藝術 |
| 第廿週  1/06-1/10 | 第6單元靈活自如好身手  第3章鈴漓盡致──扯鈴 | 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-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。 | Ic-Ⅳ-1 民俗運動進階與綜合動作。 | 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。  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。  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。  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-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。  4c-Ⅳ-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。  4c-Ⅳ-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。  4d-Ⅳ-1 發展適合個人之專項運動技能。 | 1.課堂觀察  2.口語問答  3.技能實作  4.運動行為計畫實踐表 | 法定：健體-生涯-2  課綱：健體-生涯-(涯J3)-2  課綱：健體-生涯-(涯J4)-2  課綱：健體-生涯-(涯J6)-2 | □即時直播:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  □預錄播放:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  ■現有平台教學:康軒影音頻道  □其他:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | □跨領域統整  □協同教學規劃說明  藝術 |
| 第廿一週  1/13-1/17  第三次評量週(三次段考) | 第3單元健康自主有活力  第4單元活力青春大放送  複習第3、4單元【第三次評量週】 | 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-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。 | 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。  Bc-Ⅳ-1 簡易運動傷害的處理與風險。  Cb-Ⅳ-2 各項運動設施的安全使用規定。  Cc-Ⅳ-1 水域休閒運動綜合應用。  Cd-Ⅳ-1 戶外休閒運動綜合應用。  Ga-Ⅳ-1 跑、跳與推擲的基本技巧。  Gb-Ⅳ-1 岸邊救生步驟、安全活動水域的辨識、意外落水自救與仰漂30秒。  Gb-Ⅳ-2 游泳前進25公尺（需換氣5次以上）。 | 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。  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。  2c-Ⅳ-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。  2d-Ⅳ-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。  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，解決運動情境的問題。  4c-Ⅳ-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。  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。  4d-Ⅳ-3 執行提升體適能的身體活動。 | 1.評量方式  2.口語問答  3.認知測驗卷  4.學習單  5.課堂觀察  6.運動行為計畫實踐表  7.技能實作 | 法定：健體-交通-2  法定：健體-性別-2  法定：健體-環境-2  法定：健體-生涯-2  法定：健體-海洋-2  法定：健體-水域-2  課綱：健體-性別-(性J11)-2  課綱：健體-環境-(環J4)-2  課綱：健體-環境-(環J12)-2  課綱：健體-人權-(人J4)-2  課綱：健體-生涯-(涯J3)-2  課綱：健體-生涯-(涯J4)-2  課綱：健體-生涯-(涯J6)-2  課綱：健體-海洋-(海J1)-2 | □即時直播:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  □預錄播放:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  ■現有平台教學:康軒影音頻道  □其他:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | □跨領域統整  □協同教學規劃說明  綜合活動  自然科學 |
| 第廿二週  1/20-1/24  1/20(一)課程結束 | 第5單元熱門運動大會串  第6單元靈活自如好身手  複習第5、6單元【課程結束】 | 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。 | Bc-Ⅳ-1 簡易運動傷害的處理與風險。  Ha-Ⅳ-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。  Hb-Ⅳ-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。  Ia-Ⅳ-1 徒手體操動作組合。  Ib-Ⅳ-1 自由創作舞蹈。  Ic-Ⅳ-1 民俗運動進階與綜合動作。 | 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。  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。  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-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。  2c-Ⅳ-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。  2d-Ⅳ-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。  2d-Ⅳ-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。  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。  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，解決運動情境的問題。  4c-Ⅳ-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。  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-1 發展適合個人之專項運動技能。  4d-Ⅳ-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 | 1.評量方式  2.口語問答  3.學習單  4.課堂觀察  5.運動行為計畫實踐表  6.技能實作  7.合作學習  8.分組討論 | 法定：健體-生涯-2  法定：健體-安全-2  法定：健體-性別-2  法定：健體-生涯-2  課綱：健體-生涯規劃-(涯J3)-2  課綱：健體-安全-(安J3)-2  課綱：健體-安全-(安J6)-2  課綱：健體-性別-(性J4)-2  課綱：健體-性別-(性J11)-2  課綱：健體-人權-(人J3)-2  課綱：健體-人權-(人J4)-2  課綱：健體-人權-(人J8)-2  課綱：健體-生涯-(涯J3)-2  課綱：健體-生涯-(涯J4)-2  課綱：健體-生涯-(涯J6)-2 | □即時直播:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  □預錄播放:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  ■現有平台教學:康軒影音頻道  □其他:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | □跨領域統整  □協同教學規劃說明  綜合活動  藝術 |

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。(現有教學平台如均一教育平臺、因材網、達學堂、E-game、教育雲、學習吧、PaGamO等)

註6：依據十二年國民基本教育課程綱要總綱，國民小學及國民中學教育階段規劃說明「領域學習課程跨領域統整課程最多佔領域學習課程總節數五分之一，其學習節數得分開計入相關學習領域，並可進行協同教學」。

附件伍-1

**113學年度**

**課程計畫**

七年級第二學期健體領域/體育課程計畫

| 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 | 線上教學方式 | 「跨領域統整或  協同教學規劃｣  (無則免填) |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 學習內容 | 學習表現 |
| 第一週  2/10-2/14  2/11(二)開學 | 第4單元自主鍛鍊展活力  第1章健康地基－心肺耐力 | 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-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。 | 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。 | 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。  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-3 執行提升體適能的身體活動。 | 1.課堂觀察  2.口語問答 | 法定：健體-生涯-2  課綱：健體-生涯規劃-(涯J3)-2  課綱：健體-生涯規劃-(涯J6)-2 | □即時直播:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  □預錄播放:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  ■現有平台教學:康軒影音頻道  □其他:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | □跨領域統整  □協同教學規劃說明  綜合活動 |
| 第二週  2/17-2/21 | 第4單元自主鍛鍊展活力  第2章動吃關係大解密－運動營養 | 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。 | Bc-Ⅳ-1 簡易運動傷害的處理與風險。  Cb-Ⅳ-1 運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所需營養素知識。 | 1c-Ⅳ-4 了解身體發展、運動和營養的關係。  1d-Ⅳ-3 應用運動比賽的各項策略。  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，解決運動情境的問題。 | 1.課堂觀察  2.口語問答 | 法定：健體-健康飲食-2  課綱：健體-安全教育-(安J4)-2 | □即時直播:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  □預錄播放:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  ■現有平台教學:康軒影音頻道  □其他:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | □跨領域統整  □協同教學規劃說明  綜合活動 |
| 第三週  2/24-2/28 | 第4單元自主鍛鍊展活力  第3章武德技藝－跆拳道 | 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-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-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。 | Bd-Ⅳ-2 技擊綜合動作與攻防技巧。 | 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。  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。  2c-Ⅳ-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。  2d-Ⅳ-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。  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。  4c-Ⅳ-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。  4d-Ⅳ-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 | 1.課堂觀察  2.口語問答  3.技能實作  4.認知測驗卷  5.運動行為計畫實踐表  6.學習單 | 法定：健體-生涯-2  課綱：健體-生涯規劃-(涯J3)-2  課綱：健體-生涯規劃-(涯J6)-2 | □即時直播:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  □預錄播放:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  ■現有平台教學:康軒影音頻道  □其他:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | □跨領域統整  □協同教學規劃說明  綜合活動 |
| 第四週  3/03-3/07 | 第4單元自主鍛鍊展活力  第3章武德技藝－跆拳道 | 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-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-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。 | Bd-Ⅳ-2 技擊綜合動作與攻防技巧。 | 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。  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。  2c-Ⅳ-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。  2d-Ⅳ-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。  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。  4c-Ⅳ-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。  4d-Ⅳ-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 | 1.課堂觀察  2.口語問答  3.技能實作  4.互評表  5.學習單 | 法定：健體-生涯-2  課綱：健體-生涯規劃-(涯J3)-2  課綱：健體-生涯規劃-(涯J6)-2 | □即時直播:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  □預錄播放:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  ■現有平台教學:康軒影音頻道  □其他:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | □跨領域統整  □協同教學規劃說明  綜合活動 |
| 第五週  3/10-3/14 | 第5單元挑戰體能秀青春  第1章飛雲掣電－飛盤 | 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-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。 | Ce-Ⅳ-1 其他休閒運動綜合應用。 | 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-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-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。  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。  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。 | 1.課堂觀察  2.口語問答  3.技能實作  4.認知測驗卷 | 課綱：健體-品德教育-(品J1)-2  課綱：健體-品德教育-(品J2)-2 | □即時直播:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  □預錄播放:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  ■現有平台教學:康軒影音頻道  □其他:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | □跨領域統整  □協同教學規劃說明  綜合活動 |
| 第六週  3/17-3/21 | 第5單元挑戰體能秀青春  第1章飛雲掣電－飛盤 | 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-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。 | Ce-Ⅳ-1 其他休閒運動綜合應用。 | 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-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-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。  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。  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。 | 1.課堂觀察  2.技能實作 | 課綱：健體-品德教育-(品J1)-2  課綱：健體-品德教育-(品J2)-2 | □即時直播:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  □預錄播放:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  ■現有平台教學:康軒影音頻道  □其他:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | □跨領域統整  □協同教學規劃說明  綜合活動 |
| 第七週  3/24-3/28  第一次評量週(三次段考) | 第5單元挑戰體能秀青春  第2章力爭上游－游泳  【第一次評量週】 | 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-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-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-3 奧林匹克運動會的精神。  Gb-Ⅳ-2 游泳前進25公尺（需換氣5次以上）。 | 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-2 反思自己的運動技能。  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。  4c-Ⅳ-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。  4d-Ⅳ-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 | 1.課堂觀察  2.口語問答  3.技能實作  4.運動行為計畫實踐表 | 法定：健體-生涯-2  法定：健體-水域-2  課綱：健體-生涯規劃-(涯J3)-2 | □即時直播:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  □預錄播放:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  ■現有平台教學:康軒影音頻道  □其他:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | □跨領域統整  □協同教學規劃說明  綜合活動 |
| 第八週  3/31-4/04 | 第5單元挑戰體能秀青春  第2章力爭上游－游泳 | 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-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-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-3 奧林匹克運動會的精神。  Gb-Ⅳ-2 游泳前進25公尺（需換氣5次以上）。 | 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-2 反思自己的運動技能。  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。  4c-Ⅳ-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。  4d-Ⅳ-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 | 1.課堂觀察  2.口語問答  3.技能實作  4.運動行為計畫實踐表 | 法定：健體-生涯-2  法定：健體-水域-2  課綱：健體-生涯規劃-(涯J3)-2 | □即時直播:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  □預錄播放:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  ■現有平台教學:康軒影音頻道  □其他:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | □跨領域統整  □協同教學規劃說明  綜合活動 |
| 第九週  4/07-4/11 | 第5單元挑戰體能秀青春  第3章身體塗鴉－創造性舞蹈 | 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。 | Ib-Ⅳ-1 自由創作舞蹈。  Ib-Ⅳ-2 各種社交舞蹈。 | 1c-Ⅳ-1 了解各項運動基礎原理和規則。  2c-Ⅳ-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。  2d-Ⅳ-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。  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。  4c-Ⅳ-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。  4d-Ⅳ-1 發展適合個人之專項運動技能。  4d-Ⅳ-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 | 1.課堂觀察  2.口語問答  3.技能實作 | 法定：健體-生涯-2  課綱：健體-生涯規劃-(涯J3)-2 | □即時直播:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  □預錄播放:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  ■現有平台教學:康軒影音頻道  □其他:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | □跨領域統整  □協同教學規劃說明  藝術 |
| 第十週  4/14-4/18 | 第5單元挑戰體能秀青春  第3章身體塗鴉－創造性舞蹈 | 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。 | Ib-Ⅳ-1 自由創作舞蹈。  Ib-Ⅳ-2 各種社交舞蹈。 | 1c-Ⅳ-1 了解各項運動基礎原理和規則。  2c-Ⅳ-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。  2d-Ⅳ-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。  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。  4c-Ⅳ-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。  4d-Ⅳ-1 發展適合個人之專項運動技能。  4d-Ⅳ-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 | 1.課堂觀察  2.口語問答  3.技能實作 | 法定：健體-生涯-2  課綱：健體-生涯規劃-(涯J3)-2 | □即時直播:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  □預錄播放:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  ■現有平台教學:康軒影音頻道  □其他:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | □跨領域統整  □協同教學規劃說明  藝術 |
| 第十一週  4/21-4/25 | 第6單元球藝大會串  第1章應聲入網－籃球 | 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-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-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。 | 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。  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。  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。  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-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。  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。  4d-Ⅳ-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 | 1.課堂觀察  2.口語問答  3.技能實作 | 法定：健體-生涯-2  課綱：健體-生涯規劃-(涯J3)-2 | □即時直播:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  □預錄播放:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  ■現有平台教學:康軒影音頻道  □其他:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | □跨領域統整  □協同教學規劃說明  綜合活動 |
| 第十二週  4/28-5/02 | 第6單元球藝大會串  第1章應聲入網－籃球 | 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-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-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。 | 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。  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。  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。  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-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。  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。  4d-Ⅳ-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 | 1.技能實作  2.合作學習  3.運動行為計畫實踐表  4.學習單 | 法定：健體-生涯-2  課綱：健體-生涯規劃-(涯J3)-2 | □即時直播:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  □預錄播放:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  ■現有平台教學:康軒影音頻道  □其他:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | □跨領域統整  □協同教學規劃說明  綜合活動 |
| 第十三週  5/05-5/09  第二次評量週(三次段考) | 第6單元球藝大會串  第2章百發百中－排球  【第二次評量週】 | 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-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-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。 | Ha-Ⅳ-1 網/牆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。  1d-Ⅳ-2 反思自己的運動技能。  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。  3d-Ⅳ-2 運用運動比賽中的各種策略。 | 1.課堂觀察  2.口語問答  3.技能實作 | 課綱：健體-人權教育-(人J5)-2 | □即時直播:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  □預錄播放:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  ■現有平台教學:康軒影音頻道  □其他:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | □跨領域統整  □協同教學規劃說明  綜合活動 |
| 第十四週  5/12-5/16 | 第6單元球藝大會串  第2章百發百中－排球 | 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-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-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。 | Ha-Ⅳ-1 網/牆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。  1d-Ⅳ-2 反思自己的運動技能。  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。  3d-Ⅳ-2 運用運動比賽中的各種策略。 | 1.課堂觀察  2.口語問答  3.技能實作 | 課綱：健體-人權教育-(人J5)-2 | □即時直播:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  □預錄播放:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  ■現有平台教學:康軒影音頻道  □其他:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | □跨領域統整  □協同教學規劃說明  綜合活動 |
| 第十五週  5/19-5/23 | 第6單元球藝大會串  第3章桌拿好手－桌球 | 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-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-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。 | Ha-Ⅳ-1 網/牆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。  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。  3d-Ⅳ-1 運用運動技術的學習策略。 | 1.課堂觀察  2.口語問答  3.技能實作  4.學習單 | 法定：健體-性別-2  課綱：健體-性別平等-(性J11)-2 | □即時直播:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  □預錄播放:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  ■現有平台教學:康軒影音頻道  □其他:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | □跨領域統整  □協同教學規劃說明  社會領域 |
| 第十六週  5/26-5/30 | 第6單元球藝大會串  第3章桌拿好手－桌球 | 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-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-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。 | Ha-Ⅳ-1 網/牆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。  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。  3d-Ⅳ-1 運用運動技術的學習策略。 | 1.課堂觀察  2.口語問答  3.技能實作 | 法定：健體-性別-2  課綱：健體-性別平等-(性J11)-2 | □即時直播:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  □預錄播放:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  ■現有平台教學:康軒影音頻道  □其他:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | □跨領域統整  □協同教學規劃說明  社會領域 |
| 第十七週  6/02-6/06 | 第6單元球藝大會串  第4章舉足輕重－足球 | 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-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-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。 | Ab-Ⅳ-1 體適能促進策略與活動方法。  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。  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。  2d-Ⅳ-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。  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。  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。 | 1.課堂觀察  2.口語問答  3.技能實作 | 法定：健體-生涯-2  課綱：健體-生涯規劃-(涯J3)-2  課綱：健體-生涯規劃-(涯J6)-2 | □即時直播:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  □預錄播放:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  ■現有平台教學:康軒影音頻道  □其他:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | □跨領域統整  □協同教學規劃說明  綜合活動 |
| 第十八週  6/09-6/13 | 第6單元球藝大會串  第4章舉足輕重－足球 | 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-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-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。 | Ab-Ⅳ-1 體適能促進策略與活動方法。  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。  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。  2d-Ⅳ-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。  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。  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。 | 1.課堂觀察  2.口語問答  3.技能實作  4.運動欣賞  5.運動計畫 | 法定：健體-生涯-2  課綱：健體-生涯規劃-(涯J3)-2  課綱：健體-生涯規劃-(涯J6)-2 | □即時直播:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  □預錄播放:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  ■現有平台教學:康軒影音頻道  □其他:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | □跨領域統整  □協同教學規劃說明  綜合活動 |
| 第十九週  6/16-6/20 | 第4單元自主鍛鍊展活力  複習第4單元 | 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-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。 | 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。  Bc-Ⅳ-1 簡易運動傷害的處理與風險。  Bd-Ⅳ-2 技擊綜合動作與攻防技巧。  Cb-Ⅳ-1 運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所需營養素知識。 | 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。  1c-Ⅳ-4 了解身體發展、運動和營養的關係。  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-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。  2c-Ⅳ-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。  2d-Ⅳ-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。  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，解決運動情境的問題。  4c-Ⅳ-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。  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。  4d-Ⅳ-3 執行提升體適能的身體活動。 | 1.課堂觀察  2.口語問答  3.技能實作  4.認知測驗卷  5.運動行為計畫實踐表  6.學習單 | 法定：健體-生涯-2  法定：健體-健康飲食-2  課綱：健體-生涯規劃-(涯J3)-2  課綱：健體-生涯規劃-(涯J6)-2  課綱：健體-安全教育-(安J4)-2 | □即時直播:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  □預錄播放:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  ■現有平台教學:康軒影音頻道  □其他:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | □跨領域統整  □協同教學規劃說明  綜合活動 |
| 第廿週  6/23-6/27  第三次評量週(三次段考) | 第5單元挑戰體能秀青春  複習第5單元  【第三次評量週】 | 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-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-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。 | Cb-Ⅳ-3 奧林匹克運動會的精神。  Ce-Ⅳ-1 其他休閒運動綜合應用。  Gb-Ⅳ-2 游泳前進25公尺（需換氣5次以上）。  Ib-Ⅳ-1 自由創作舞蹈。  Ib-Ⅳ-2 各種社交舞蹈。 | 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-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-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。  2c-Ⅳ-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。  2d-Ⅳ-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。  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。  4c-Ⅳ-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。  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。  4d-Ⅳ-1 發展適合個人之專項運動技能。  4d-Ⅳ-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 | 1.課堂觀察  2.口語問答  3.技能實作  4.運動行為計畫實踐表 | 法定：健體-生涯-2  法定：健體-水域-2  課綱：健體-生涯規劃-(涯J3)-2  課綱：健體-品德教育-(品J1)-2  課綱：健體-品德教育-(品J2)-2 | □即時直播:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  □預錄播放:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  ■現有平台教學:康軒影音頻道  □其他:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | □跨領域統整  □協同教學規劃說明  綜合活動  藝術 |
| 第廿一週  6/30-7/04  6/30(一)課程結束 | 第6單元球藝大會串  複習第6單元  【課程結束】 | 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-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。 | Ab-Ⅳ-1 體適能促進策略與活動方法。  Ha-Ⅳ-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。  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。  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。  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。  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，解決運動情境的問題。  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。 | 1.課堂觀察  2.口語問答  3.技能實作  4.學習單  5.合作學習  6.運動行為計畫實踐表 | 法定：健體-生涯-2  法定：健體-性別-2  課綱：健體-生涯規劃-(涯J3)-2  課綱：健體-生涯規劃-(涯J6)-2  課綱：健體-人權教育-(人J5)-2  課綱：健體-性別平等-(性J11)-2 | □即時直播:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  □預錄播放:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  ■現有平台教學:康軒影音頻道  □其他:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | □跨領域統整  □協同教學規劃說明  綜合活動  社會領域 |

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。(現有教學平台如均一教育平臺、因材網、達學堂、E-game、教育雲、學習吧、PaGamO等)

註6：依據十二年國民基本教育課程綱要總綱，國民小學及國民中學教育階段規劃說明「領域學習課程跨領域統整課程最多佔領域學習課程總節數五分之一，其學習節數得分開計入相關學習領域，並可進行協同教學」。