

臺南市天主教聖功女中 109 學年度第一學期八年級 健體 領域體育學習課程(調整)計畫

教材版本	翰林	實施年級 (班級/組別)	八年級	教學節數	每週(2)節，本學期共(38)節
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> 1.以運動對身體發展之效益促進學生對運動的生理價值之認同，再導入運動訓練原則，讓學生了解。 2.引導學生善用運動相關科技、資訊資源，提高運動參與效能與機會。 3.運用運動訓練原則，分析與解決運動參與問題。 4.認識肌力訓練相關知識。 5.學會正確肌力訓練動作。 6.學會規畫個人肌力訓練計畫。 7.引導學生了解上籃及快速進攻戰術的特性，激發學習動機及參與感。 8.學會籃球三步上籃動作要領。 9.學習空手跑動接球及跑動傳球上籃技術。 10.學習轉守為攻的快速進攻戰術觀念與技術。 11.能與同學合作、討論，設計完成快速進攻戰術。 12.了解3對3籃球比賽規則及運作方式。 13.引導學生了解各式肩上發球特性，激發學習動機及參與感。 14.學會肩上漂浮發球的動作要領。 15.利用綜合循環練習活動，讓學生認識比賽基本運作模式。 16.了解後場區域擊球的技能原理。 17.了解後場區域擊球技術的使用時機與組合策略。 18.發展個人羽球擊球之專項技能。 19.藉由情境了解棒球好球區，了解打擊動作要領。 20.藉由打擊活動，提升打擊技能。 21.引導學生了解接滾地球技術，並藉由接滾地球了解接球動作要領。 22.引導學生了解接高飛球技術，並藉由接高飛球了解接球動作要領。 23.引導學生認識棒球運動，並積極參與全民運動。 24.學生能了解跳躍在生活中運用範疇，嘗試挑戰各式跳躍動作。 25.學生能了解立定跳遠的技能原理並運用不同策略挑戰跳得更遠。 26.學生能了解跳遠的技能原理並運用不同策略挑戰跳得更遠。 27.引導學生理解跳繩之效益與相關技術原理，提高跳繩技能。 28.實際練習各種跳繩技術，增進身體控制能力。 29.願意將跳繩作為課後身體活動參與項目，發揮與挑戰個人運動潛能。 				
總綱 核心素養	A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題				

	A3 規劃執行與創新應變 B1 符號運用與溝通表達 B2 科技資訊與媒體素養 B3 藝術涵養與美感素養 C1 道德實踐與公民意識 C2 人際關係與團隊合作 C3 多元文化與國際理解 (請刪減沒有應用的核心素養)						
融入之重大議題	【性別平等教育】 【生命教育】 【生涯教育】 【性侵害防治教育】 【家庭暴力防治教育】						
課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	領域核心素養	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
第 1 週 8/30-9/5	第四篇運動全方位 第一章運動與身體發展	2	健體-J-A3 健體-J-B2	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。 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。	Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。	實作 觀察 問答	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

<p>第 2 週 9/6-9/12</p>	<p>第四篇運動全方位 第一章運動與身體發展</p>	<p>2</p>	<p>健體-J-A3 健體-J-B2</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。 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。</p>	<p>Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。</p>	<p>實作 觀察 問答</p>	
<p>第 3 週 9/13-9/19</p>	<p>第四篇運動全方位 第一章運動與身體發展</p>	<p>2</p>	<p>健體-J-A3 健體-J-B2</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。 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。</p>	<p>Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。</p>	<p>實作 觀察 問答</p>	
<p>第 4 週 9/20-9/26</p>	<p>第四篇運動全方位 第二章肌力訓練</p>	<p>2</p>	<p>健體-J-A3</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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。</p>	<p>Bc-IV-2 終身運動計畫擬定的相關知識。</p>	<p>實作 觀察 問答</p>	

<p>第 5 週 9/27-10/3</p>	<p>第四篇運動全方位 第二章肌力訓練</p>	<p>2</p>	<p>健體-J-A3</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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。</p>	<p>Bc-IV-2 終身運動計畫擬定的相關知識。</p>	<p>實作 觀察 問答</p>	
<p>第 6 週 10/4-10/10</p>	<p>第四篇運動全方位 第二章肌力訓練</p>	<p>2</p>	<p>健體-J-A3</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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。</p>	<p>Bc-IV-2 終身運動計畫擬定的相關知識。</p>	<p>實作 觀察 問答</p>	
<p>第 7 週 10/11-10/17</p>	<p>10/15-16 第一次期中考 第五篇玩球樂趣多 第一章籃球</p>	<p>2</p>	<p>健體-J-A2 健體-J-C2</p>	<p>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-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比</p>	<p>Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>觀察 技能 情意</p>	<p>【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。</p>

				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。			
第 8 週 10/18-10/24	第五篇玩球樂趣多 第一章籃球	2	健體-J-A2 健體-J-C2	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-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。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	觀察技能情意	
第 9 週 10/25-10/31	第五篇玩球樂趣多 第一章籃球	2	健體-J-A2 健體-J-C2	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	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	觀察技能情意	

				<p>全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</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>第 10 週</p> <p>11/1-11/7</p>	<p>第五篇玩球樂趣多</p> <p>第一章籃球</p>	2	<p>健體-J-A2</p> <p>健體-J-C2</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>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-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>Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>觀察技能情意</p>	<p>【生命教育】</p> <p>生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。</p>
<p>第 11 週</p> <p>11/8-11/14</p>	<p>第五篇玩球樂趣多</p> <p>第二章排球</p>	2	<p>健體-J-A2</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</p>	<p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>發表觀察實作</p>	

				<p>賽的各項策略。</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>			
<p>第 12 週</p> <p>11/15-11/21</p>	<p>第五篇玩球樂趣多</p> <p>第二章排球</p>	2	健體-J-A2	<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>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>	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	發表觀察實作	【性侵害防治教育】
<p>第 13 週</p> <p>11/22-11/28</p>	<p>第五篇玩球樂趣多</p> <p>第二章排球</p>	2	健體-J-A2	<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>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</p>	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	發表觀察實作	

				賽中的各種策略。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。			
第 14 週 11/29-12/5	12/2-3 第二次期中考 第五篇玩球樂趣多 第三章羽球	2	健體-J-A2 健體-J-B1 健體-J-C2	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。 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。	觀察 實作 問答	
第 15 週 12/6-12/12	第五篇玩球樂趣多 第三章羽球	2	健體-J-A2 健體-J-B1 健體-J-C2	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。 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。	觀察 實作 問答	
第 16 週 12/16-12/19	第五篇玩球樂趣多 第四章棒球	2	健體-J-A2 健體-J-B1 健體-J-C2 健體-J-C3	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	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Hd-IV-1 守備/跑	認知 情意 技能	

				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。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	分性球類運動動作組合及團隊戰術。		
第 17 週 12/20-12/26	第五篇玩球樂趣多 第四章棒球	2	健體-J-A2 健體-J-B1 健體-J-C2 健體-J-C3	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。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	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。	認知情意技能	【家庭暴力防治教育】
第 18 週 12/27-1/2	第六篇運動樣樣行 第一章田賽	2	健體-J-A1 健體-J-B2 健體-J-C2	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。	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	觀察實作	

				<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>3d-IV-1 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>			
第 19 週 1/3-1/9	第六篇運動樣樣行 第一章田賽	2	<p>健體-J-A1</p> <p>健體-J-B2</p> <p>健體-J-C2</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>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>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>3d-IV-1 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>	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	觀察 實作	
第 20 週 1/10-1/16	第六篇運動樣樣行 第一章民俗運動—跳繩	2	健體-J-A2	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規</p>	Ic-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。	觀察 實作	

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

				則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 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-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。	Ic-IV-2 民俗運動個人或團隊展演。		
第 21 週 1/17-1/23	1/19-21 期末考 1/22 休業式 第六篇運動樣樣行 第一章民俗運動—跳繩	2	健體-J-A2	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。 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-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。	Ic-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。 Ic-IV-2 民俗運動個人或團隊展演。	觀察 實作	

◎「表現任務-評量方式」請具體說明。

臺南市天主教聖功女中 109 學年度第二學期八年級 健體 領域體育學習課程(調整)計畫

教材版本	翰林	實施年級 (班級/組別)	八年級	教學節數	每週(2)節，本學期共(38)節
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> 1.能瞭解運動所需要的營養攝取原則。 2.能瞭解運動前、中及後期的飲食建議對身體的影響性。 3.能瞭解水分及電解質的補充方式對身體的影響性。 4.能規劃出一份個人運動營養攝取計畫並能執行。 5.理解自行車運動的各項知識。 6.增進行車安全。 7.規劃自我挑戰的行車路線。 8.引導學生了解防守在籃球場上的重要性，激發學習動機及參與感。 9.學會人盯人防守動作要領。 10.學會團隊協防動作及觀念。 11.學會爭搶籃板球動作要領。 12.能與同學合作、討論，執行及調整協防動作與觀念。 13.引導學生了解排球比賽扣球攻擊戰術，激發學習動機。 14.學會扣球動作各項技術分析。 15.學會由他人送球的扣球基本技術。 16.了解其他扣球技術，及如何在比賽中靈活變化。 17.能與同學溝通、討論，培養默契、合作完成比賽。 18.了解正手抽球的技術原理。 19.了解正、反手結合技術的使用時機。 20.運用桌球的步法移動回擊來球。 21.藉由情境設計，激發進攻策略戰術設計。 22.藉由情境設計，了解個人進攻的重要性。 23.藉由小組搭配，提高小組默契；並透過溝通合作，創造戰術價值。 24.透過團隊進攻，擴大場地使用的範圍與思考層面。 25.引導學生認識足球運動，並積極參與全民運動。 26.藉由情境認識仰泳自救的重要性。 27.練習仰泳踢水，同時自製浮具，達成仰泳自救的技巧。 28.藉由仰式划手與換氣，進行仰泳練習。 29.藉由海豚游，了解蝶泳打水技巧。 30.運用陸上及水上划手練習，了解蝶泳划手技巧。 31.透過不同練習，體會換氣節奏，進行蝶泳練習。 32.能了解競技體操比賽的評分標準，運用於欣賞運動賽事。 33.能了解平衡木的技能原理並認真參與練習。 				

	34.能了解跳箱的技能原理並認真參與練習。						
總綱 核心素養	A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題 A3 規劃執行與創新應變 B1 符號運用與溝通表達 B2 科技資訊與媒體素養 B3 藝術涵養與美感素養 C1 道德實踐與公民意識 C2 人際關係與團隊合作 C3 多元文化與國際理解 (請刪減沒有應用的核心素養)						
融入之重大 議題	【性別平等教育】 【生命教育】 【生涯教育】 【性侵害防治教育】 【家庭暴力防治教育】						
課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	領域核心素養	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
第 1 週 2/14-2/20	第四篇青春的躍動 第一章運動營養	2	健體-J-A3	1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	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。	問答說明	
第 2 週 2/21-2/27	第四篇青春的躍動 第一章運動營養	2	健體-J-A3	1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。 4d-IV-2 執行個人運	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	問答說明	

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

				動計畫，實際參與身體活動。	識。		
第 3 週 2/28-3/6	第四篇青春的躍動 第二章休閒運動-自行車	2	健體-J-A3	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。 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。 Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。	問答說明	【性侵害防治教育】
第 4 週 3/7-3/13	第四篇青春的躍動 第二章休閒運動-自行車	2	健體-J-A3	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。 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。 Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。	問答說明	
第 5 週 3/14-3/20	第四篇青春的躍動 第二章休閒運動-自行車	2	健體-J-A3	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。 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。 Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。	問答說明	
第 6 週 3/21-3/27	第五篇運動大進擊 第一章籃球	2	健體-J-A2 健體-J-B1 健體-J-C2	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 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。	提問觀察	【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。 生 J3 反思生老病死與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義。
第 7 週 3/28-4/3	3/31-4/1 第一次期中考 第五篇運動大進擊 第一章籃球	2	健體-J-A2 健體-J-B1 健體-J-C2	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 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。	觀察 發表 實作	
第 8 週 4/4-4/10	第五篇運動大進擊 第一章籃球	2	健體-J-A2 健體-J-B1 健體-J-C2	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 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。	觀察 發表 實作	
第 9 週 4/11-4/17	第五篇運動大進擊 第二章排球	2	健體-J-A2 健體-J-B1 健體-J-C2	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	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	提問 觀察 實作	【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。

				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。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。			
第 10 週 4/18-4/24	第五篇運動大進擊 第二章排球	2	健體-J-A2 健體-J-B1 健體-J-C2	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。 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-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。	提問 觀察 實作	
第 11 週 4/25-5/1	第五篇運動大進擊 第二章排球	2	健體-J-A2 健體-J-B1 健體-J-C2	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 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	提問 觀察 實作	

				<p>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>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>			
第 12 週 5/2-5/8	第五篇運動大進擊 第三章桌球	2	健體-J-A2	<p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</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>	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	提問 觀察 實作	
第 13 週 5/9-5/15	第五篇運動大進擊 第三章桌球	2	健體-J-A2	<p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</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>	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	提問 觀察 實作	【家庭暴力防治教育】
第 14 週 5/16-5/22	5/18-5/19 第二次期中考 第五篇運動大進擊 第三章桌球	2	健體-J-A2	<p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</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</p>	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	提問 觀察 實作	

				人之專項運動技能。			
第 15 週 5/23-5/29	第五篇運動大進擊 第四章足球	2	健體-J-A2 健體-J-B1 健體-J-C2 健體-J-C3	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 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。 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。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hc-IV-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	認知 情意 技能	【生涯教育】 涯J3 覺察自己的能力與興趣。
第 16 週 5/30-6/5	第五篇運動大進擊 第四章足球	2	健體-J-A2 健體-J-B1 健體-J-C2 健體-J-C3	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 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	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hc-IV-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。	認知 情意 技能	

				<p>德思辨和實踐能力。</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>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>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>	Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。		
第 17 週 6/6-6/12	第六篇大家動起來 第一章游泳	2	<p>健體-J-A1</p> <p>健體-J-A2</p> <p>健體-J-A3</p> <p>健體-J-C2</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-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</p>	<p>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。</p> <p>Cc-IV-1 水域休閒活動綜合運用。</p> <p>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。</p> <p>Gb-IV-2 游泳前進25公尺(需換氣5次以上)。</p>	認知 情意 技能	

				<p>動技能。</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>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>			
<p>第 18 週</p> <p>6/13-6/19</p>	<p>第六篇大家動起來</p> <p>第一章游泳</p>	2	<p>健體-J-A1</p> <p>健體-J-A2</p> <p>健體-J-A3</p> <p>健體-J-C2</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-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-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>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>	<p>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。</p> <p>Cc-IV-1 水域休閒活動綜合運用。</p> <p>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。</p> <p>Gb-IV-2 游泳前進25公尺（需換氣5次以上）。</p>	<p>認知</p> <p>情意</p> <p>技能</p>	
<p>第 19 週</p> <p>6/20-6/26</p>	<p>第六篇大家動起來</p> <p>第一章游泳</p>	2	<p>健體-J-A1</p> <p>健體-J-A2</p> <p>健體-J-A3</p> <p>健體-J-C2</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</p>	<p>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。</p> <p>Cc-IV-1 水域休閒</p>	<p>認知</p> <p>情意</p> <p>技能</p>	

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

				<p>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-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-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>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>	<p>活動綜合運用。</p> <p>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。</p> <p>Gb-IV-2 游泳前進25公尺（需換氣5次以上）。</p>		
<p>第 20 週</p> <p>6/27-7/3</p>	<p>6/25-29 期末考</p> <p>6/30 休業式</p>						

◎「表現任務-評量方式」請具體說明。