

臺南市立東山國民中學 110 學年度第一學期八年級健體領域(體育)學習課程(調整)計畫(□普通班/■體育班)

教材版本	康軒	實施年級 (班級/組別)	八年級	教學節數	每週(1)節，本學期共(21)節
課程目標	1. 學會肌力與肌耐力運動計畫的設計。 2. 了解跳遠及跳高的動作要領。 3. 知道登山活動的特性及安全注意事項。 4. 學會排球托球技巧，並在練習及比賽中與同學合作完成目標。 5. 透過學習感受桌球運動的樂趣，提升並增強技能與體適能。 6. 能做到羽球正手切球、正反手挑球動作，並充分實踐運用。 7. 能了解籃球各種傳接球之相關知識和技能原理，並能反思和發展學習策略，以改善動作技能。 8. 能了解棒壘球運動項目的傳接球技巧，並能藉由反思和觀察，改善動作技能。 9. 認識足球頭頂球技巧，以及守門員相關技術，在活動中建立比賽戰術的概念。 10. 了解跳箱運動的特性與過程，認識動作名稱及進行方法，並嘗試操作。 11. 了解扯鈴繞手及扭轉乾坤之運動技能，以團隊合作方式學習並熟悉扯鈴之操作。				
該學習階段 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-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。				

課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	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 9/01-9/03	第 4 單元體能挑戰趣 第 1 章大力水手——肌力與肌耐	1	1. 了解增進肌肉適能的益處。 2. 了解肌肉適能訓練基本原則。 3. 學會上肢、下肢及	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。	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. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單	

課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	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		
	力		核心肌群、胸、腹肌群的動作訓練及注意事項。 4. 學會肌力與肌耐力運動計畫的設計。 5. 養成積極參與的態度，並注意運動時的安全。	1d-IV-2: 反思自己的運動技能。 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。 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。			
第 2 週 9/06-9/10	第 4 單元體能挑戰趣 第 2 章躍如脫兔——跳	1	1. 了解跳遠及跳高的動作要領。 2. 學會跳遠及跳高的動作技巧。 3. 養成練習時集中注意力並注意周遭環境安全的習慣。 4. 養成積極參與的態度。 5. 培養尊重他人及團隊合作的精神。	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	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。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單	【生涯規劃教育】 涯 J3: 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4: 了解自己的人格特質與價值觀。 涯 J6: 建立對於未來生涯的

課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	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		
				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。			願景。
第3週 9/13-9/17	第4單元體能挑戰趣 第2章躍如脫兔——跳	1	1. 了解跳遠及跳高的動作要領。 2. 學會跳遠及跳高的動作技巧。 3. 養成練習時集中注意力並注意周遭環境安全的習慣。 4. 養成積極參與的態	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	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。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單	【生涯規劃教育】 涯 J3:覺察自己的能力與興趣。 涯 J4:了解自己的人格特質

課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	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		
			度。 5. 培養尊重他人及團隊合作的精神。	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。			與價值觀。 涯 J6:建立對於未來生涯的願景。
第 4 週 9/20-9/24	第 4 單元體能挑戰趣 第 3 章翻山越嶺—山野活動	1	1. 了解台灣山林開放政策。 2. 認識登山活動的分類。 3. 知道登山活動的特	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	Ba-IV-1:居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Bc-IV-1:簡易運動傷害	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單	【環境教育】 環 J12:認識不同類型災害可能伴隨的危

課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	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		
			性及安全注意事項。 4. 學會山野活動的裝備準備原則。	技能原理。 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。 4d-IV-2:執行個人運動計畫,實際參與身體活動。	的處理與風險。 Cd-IV-1:戶外休閒運動綜合應用。		險,學習適當預防與避難行為。
第5週 9/27-10/01	第4單元體能挑戰趣 第3章翻山越嶺——山野活動	1	1. 知道山難發生的原因並了解預防方法。 2. 學會發生緊急事故時的通報方法。 3. 能擬定並實踐登山計畫。	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。	Ba-IV-1:居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Bc-IV-1:簡易運動傷害的處理與風險。 Cd-IV-1:戶外休閒運動綜合應用。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單	【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。

課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	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		
				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。 4d-IV-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。			
第6週 10/04-10/08	第5單元團體攻防戰 第1章排列組合—排球	1	1. 了解並介紹世界知名舉球員與排球運動中舉球員角色之工作。 2. 學會排球高手托球與移動托球學習方式。	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。	Ha-IV-1:網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單	【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

課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	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		
				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-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。			共規則，落實平等自由之保障。
第 7 週 10/11-10/15 (第一次定期評量)	第5單元團體攻防戰 第1章排列組合——排球 【第一次評量週】	1	1. 學會排球高手托球與移動托球學習方式。 2. 在練習、比賽中，能與同學合作共同完成目標。 3. 在「超級神托」中，能準確將球托進籃框	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	Ha-IV-1:網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單	【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

課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	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		
			中，並觀察並欣賞同學的優缺點。	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-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。			序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。
第 8 週 10/18-10/22	第5單元團體攻防戰 第2章彈跳之間——桌球	1	1. 能了解桌球運動之相關知識與基本技術原理，藉由各項練習與反思，學習正確動作技能，於練習與競賽中展現。 2. 進行練習或競賽	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。	Cb-IV-2:各項運動設施的安全使用規定。 Ha-IV-1:網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單	

課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	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		
			時，遵守規範，注意運動安全，並尊重個別差異，採用溝通與合作的模式，培養團隊意識。 3. 透過持續學習，感受桌球運動的樂趣，同時技能與體適能皆獲得提升與增強，進而養成規律的運動習慣。	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。 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。			
第 9 週 10/25-10/29	第5單元團體攻防戰 第3章羽眾不同——羽球	1	1. 能了解羽球正手切球、正／反手挑球之動作要領與運用時機，並能透過練習與反思增進動作技能。 2. 能做到正確且流暢之正手切球、正／反手挑球動作，並充分實踐運用，進而有效提升身體適能，養成	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。	Ha-IV-1:網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單	

課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	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		
			規律運動習慣。	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。 4d-IV-1:發展適合個人之專項運動技能。			
第 10 週 11/01-11/05	第 5 單元團體攻防戰 第 3 章羽眾不同——羽球	1	1. 能了解羽球正手切球、正／反手挑球之動作要領與運用時機,並能透過練習與反思增進動作技能。 2. 能做到正確且流暢之正手切球、正／反手挑球動作,並充分實踐運用,進而有效提升身體適能,養成規律運動習慣。 3. 能瞭解個別差異,養成尊重他人之態	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	Ha-IV-1:網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單	

課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	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		
			度，透過合作學習解決學習歷程所面臨之問題，並發揮團隊精神，促進人際互動關係。	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。 4d-IV-1:發展適合個人之專項運動技能。			
第 11 週 11/08-11/12	第 5 單元團體攻防戰 第 4 章合作無間——籃球	1	1. 能了解籃球各種傳接球之相關知識和技能原理，並能反思和發展學習策略，以改善動作技能。 2. 能做出胸前、地板和頂上等傳接球的動作技能，並學習運用策略於活動或籃球比賽中。	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	Bc-IV-1:簡易運動傷害的處理與風險。 Hb-IV-1:陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單	【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。

課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	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		
				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。 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-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			

課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	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		
				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。			
第12週 11/15-11/19 (第二次定期評量)	第5單元團體攻防戰 第4章合作無間——籃球	1	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。	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:表現利他合群的态度，與他人理性溝通與和諧互動。	Bc-IV-1:簡易運動傷害的處理與風險。 Hb-IV-1:陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單	【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。

課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	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		
				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。 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-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			

課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	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		
				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。			
第 13 週 11/22-11/26	第 5 單元團體攻防戰 第 5 章攻占堡壘——棒壘球	1	1. 能了解棒壘球運動項目的動作技巧發展，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. 能做出肩上傳球、接球、跑壘等動作技巧，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。	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	Hd-IV-1:守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單	【性別平等教育】 性 J11:去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。

課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	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		
				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-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 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-3:執行提升體適能的身體活動。			
第 14 週 11/29-12/03	第5單元團體攻防戰 第5章攻占堡壘—棒壘球 【第二次評量週】	1	1. 藉由各式肩上傳球、接球、跑壘等動作技巧，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。 2. 能具備欣賞與表現	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	Hd-IV-1:守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單	【性別平等教育】 性 J11:去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具

課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	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		
			的能力，培養良好人際關係與團隊合作精神，並精進個人學習與挑戰個人極限。	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-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-3:規劃提升體適能與運動技能的運動計			備與他人平等互動的能力。

課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	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		
				畫。 4d-IV-1:發展適合個人之專項運動技能。 4d-IV-3:執行提升體適能的身體活動。			
第 15 週 12/06-12/10	第 5 單元團體攻防戰 第 6 章頂上功夫—足球	1	1. 了解定位向前頭頂球、守門員防守與進攻的動作要領。 2. 學會向前頭頂球、守門員防守與進攻的動作技能。 3. 了解與運用比賽戰術的概念。	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。 3d-IV-2:運用運動比賽中的各種策略。	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。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單	

課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	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		
				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。			
第 16 週 12/13-12/17	第 5 單元團體攻防戰 第 6 章頂上功夫——足球	1	1. 了解與運用比賽戰術的概念。 2. 養成積極參與的態度，並隨時注意安全。 3. 培養尊重他人、守法及團隊合作的精神。	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:表現利他合群的态度，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。	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。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單	

課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	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		
				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。			
第 17 週 12/20-12/24	第 6 單元現技好身手 第 1 章超越障礙——體操	1	1. 享受完成動作的樂趣與快樂，能夠流暢地完成動作。 2. 了解跳箱運動的特性與過程，認識動作名稱及進行方法。 3. 學會兔跳／蛙跳拍腳、跳撐上臺、跳馬背及分腿／併腿騰躍之動作技巧。	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。 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-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	Ab-IV-1:體適能促進策略與活動方法。 Ia-IV-2:器械體操動作組合。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單	【安全教育】 安 J9:遵守環境設施設備的安全守則。

課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	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		
				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-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			

課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	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		
				畫。 4c-IV-3:規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。			
第 18 週 12/27-12/31	第6單元現技好身手 第1章超越障礙——體操	1	1. 發現自己動作技術上的問題並設計合理的解決方法，且能夠把自己的想法轉達給他人。 2. 積極參與體操運動，能夠支持夥伴的學習並認同每個人有不同的課題與挑戰。 3. 能夠隨時注意安全並培養尊重他人及團隊合作的精神。	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。 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。	Ab-IV-1:體適能促進策略與活動方法。 Ia-IV-2:器械體操動作組合。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單	【安全教育】 安 J9:遵守環境設施設備的安全守則。

課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	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		
				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-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。			
第 19 週	第 6 單元現技好	1	1. 發現自己動作技術 上的問題並設計合理	1c-IV-1:了解各項運動	Ab-IV-1:體適能促進策	1. 課堂觀察	【安全教育】

課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	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		
1/03-1/07	身手 第1章超越障礙—體操		的解決方法，且能夠把自己的想法轉達給他人。 2. 積極參與體操運動，能夠支持夥伴的學習並認同每個人有不同的課題與挑戰。 3. 能夠隨時注意安全並培養尊重他人及團隊合作的精神。	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。 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。	略與活動方法。 1a-IV-2: 器械體操動作組合。	2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單	安 J9: 遵守環境設施設備的安全守則。

課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	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		
				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-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。			
第 20 週 1/10-1/14	第6單元現技好身手 第2章活靈活現——扯鈴	1	1. 能了解扯鈴運動技術之相關知識與技能原理，並能反思和發展策略，以改善動作技能。 2. 能做到扯鈴繞手及扭轉乾坤之運動技	1c-IV-2:評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-2:反思自己的運動技能。 2c-IV-2:表現利他合群	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。 Ic-IV-1:民俗運動進階與綜合動作。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單	【安全教育】 安 J1:理解安全教育的意義。

課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	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		
			能，並學習充分運用策略於活動中，解決運動相關問題及能發揮團隊合作學習之方法。 3. 能養成遵理守法的態度與實踐運用民主溝通及法律程序來進行活動之人權、法治觀念，與培養運動員「勝不驕、敗不餒」之運動家精神。 4. 能養成固定運動的習慣，有計畫地提升體適能與運動技能。 5. 能學習如何欣賞扯鈴動作並提供回饋給同學，進而增進彼此學習效能。	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。 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。 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	Ic-IV-2:民俗運動個人或團隊展演。		

課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	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		
				動。			
第 21 週 1/17-1/21 (第三次定期評量)	複習	1	1. 了解增進肌肉適能的益處。 2. 了解肌肉適能訓練基本原則。 3. 學會上肢、下肢及核心肌群、胸、腹肌群的動作訓練及注意事項。 4. 學會肌力與肌耐力運動計畫的設計。 5. 了解跳遠及跳高的動作要領。 6. 學會跳遠及跳高的動作技巧。 7. 了解攀岩活動的設備器材及活動注意事項。 8. 學會基礎攀岩活動技能。 9. 知道登山活動的特性及安全注意事項。 10. 了解並介紹世界知名舉球員與排球運動中舉球員角色之工作。 11. 學會排球高手托球與移動托球學習方	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。 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	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。 Bc-IV-2:終身運動計畫的擬定原則。 Bd-IV-1:武術套路動作與攻防技巧。 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。 Cb-IV-2:各項運動設施的安全使用規定。 Cb-IV-3:奧林匹克運動會的精神。 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。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單	【生涯規劃教育】 涯 J3:覺察自己的能力與興趣。 【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。 【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。

課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	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		
			式。 12. 在「超級神托」中，能準確將球托進籃框中，並觀察並欣賞同學的優缺點。 13. 能了解桌球運動之相關知識與基本技術原理，藉由各項練習與反思，學習正確動作技能，於練習與競賽中展現。 14. 透過持續學習，感受桌球運動的樂趣，同時技能與體適能皆獲得提升與增強，進而養成規律的運動習慣。 15. 能了解羽球正手切球、正／反手挑球之動作要領與運用時機，並能透過練習與反思增進動作技能。 16. 能做到正確且流暢之正手切球、正／反手挑球動作，並充分實踐運用，進而有效提升身體適能，養成規律運動習慣。	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。 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。 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。	Ce-IV-1:其他休閒運動綜合應用。 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)。 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。 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。 Ia-IV-1:徒手體操動作組合。 Ia-IV-2:器械體操動作組合。	【性別平等教育】 性 J11:去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。 【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。	

課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	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		
			17. 能了解籃球各種傳接球之相關知識和技能原理，並能反思和發展學習策略，以改善動作技能。 18. 能做出胸前、地板和頂上等傳接球的動作技能，並學習運用策略於活動或籃球比賽中。 19. 能了解棒壘球運動項目的動作技巧發展，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。 20. 能做出肩上傳球、接球、跑壘等動作技巧，並學習運用於其他運動項目或日常生活中，保護個人人身安全。 21. 藉由各式肩上傳球、接球、跑壘等動作技巧，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。	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。 4d-IV-3:執行提升體適能的身體活動。	Ib-IV-1:自由創作舞蹈。 Ib-IV-2:各種社交舞蹈。 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。		

課程架構脈絡

教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	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		
			22. 了解定位向前頭頂球、守門員防守與進攻的動作要領。 23. 學會向前頭頂球、守門員防守與進攻的動作技能。 24. 了解跳箱運動的特性與過程，認識動作名稱及進行方法。 25. 學會兔跳／蛙跳拍腳、跳撐上臺、跳馬背及分腿／併腿騰躍之動作技巧。 26. 能了解扯鈴運動技術之相關知識與技能原理，並能反思和發展策略，以改善動作技能。				

臺南市立東山國民中學 110 學年度第二學期八年級健體領域學習課程(調整)計畫(□普通班/■體育班)

教材版本	康軒	實施年級 (班級/組別)	八年級	教學節數	每週(1)節，本學期共(21)節
課程目標	1. 能運用客觀的測量方式評估柔軟度，亦可自行設計訓練處方提升柔軟度。 2. 學習各種運動傷害預防及處理方法，能在運動前辨識可能的風險，作為個人運動傷害預防之道。 3. 了解柔道禮儀、運動安全知識、各種護身倒法的技能、競賽規則等。 4. 了解蛙式的動作要領，並能在課餘時間自我練習。 5. 認識定向越野與其基本能力。 6. 了解並學會拔河的动作要領。 7. 學會棒球及慢速壘球的投球及打擊等基本動作。 8. 了解與學習排球攻擊動作中的步法，以及動作要領。 9. 了解與練習羽球正手殺球與正、反手網前短球的基本技術。 10. 學習運用籃球的個人防守技術、出手機會判斷方式。 11. 了解合球的比賽方式、種類與規則，以及合球得分的技術。				
該學習階段 領域核心素養	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-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-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。				

課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	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 2/11	第 4 單元健康體能樂生活 第 1 章身體軟 Q	1	【第 1 章身體軟 Q 力—柔軟度】 1. 了解柔軟度的定義及影響柔軟度的可能	【第 1 章身體軟 Q 力—柔軟度】 1c-IV-1: 了解各項運動基礎	【第 1 章身體軟 Q 力—柔軟度】 Ab-IV-1: 體適能促進	【第 1 章身體軟 Q 力—柔軟度】	【第 1 章身體軟 Q 力—柔軟度】

課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	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		
	力－柔軟度 第2章 運動知識家－運動傷害防護		因素。 2. 認識身體各部位的靜態伸展動作與技巧，並能正確的操作伸展動作。 3. 了解柔軟度的訓練原則及訓練處方，並能進一步規劃與安排柔軟度訓練。 4. 認識柔軟度評估的檢測細則，並能正確執行柔軟度評估的方法與步驟。 【第2章運動知識家－運動傷害防護】 5. 了解哪些人為疏失可能會導致校園運動傷害發生。 6. 了解急、慢性運動傷害的定義，並能進一步舉例。 7. 認識校園內常見的急性運動傷害類型與事故發生時的處理方法。 8. 能分辨緊急性運動傷害，並能在第一時間尋求專業人士協助	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。 4c-IV-3:規畫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。 【第2章運動知識家－運動傷害防護】 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。 3d-IV-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	策略與活動方法。 【第2章運動知識家－運動傷害防護】 Bc-IV-1:簡易運動傷害的處理與風險。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 學習活動單 【第2章運動知識家－運動傷害防護】 4. 課堂觀察 5. 口語問答 6. 技能實作	無 【第2章運動知識家－運動傷害防護】 【安全教育】 安 J1:理解安全教育的意義。

課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	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 2 週 2/14-2/18	第 4 單元健康體能樂生活 第 2 章運動知識 家－運動傷害防護	1	1. 了解哪些人為疏失可能會導致校園運動傷害發生。 2. 了解急、慢性運動傷害的定義，並能進一步舉例。 3. 認識校園內常見的急性運動傷害類型與事故發生時的處理方法。 4. 能分辨緊急性運動傷害，並能在第一時間尋求專業人士協助。	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。 3d-IV-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	Bc-IV-1:簡易運動傷害的處理與風險。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【安全教育】 安 J1:理解安全教育的意義。
第 3 週 2/21-2/25	第 4 單元健康體能樂生活 第 3 章化險為夷 護身法－柔道	1	1. 了解柔道練習時周遭環境的安全性。 2. 學會後倒、側倒時護身的動作技巧。 3. 了解柔道禮儀的重要性與動作要領。 4. 養成積極參與的態度，並隨時注意安全。 5. 培養尊重他人及互助合作的精神。	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-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。	Bd-IV-2:技擊綜合動作與攻防技巧。 Cb-IV-2:各項運動設施的安全使用規定。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習活動單	【品德教育】 品 J2:重視群體規範與榮譽。

課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	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		
				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。			
第 4 週 2/28-3/04	第 4 單元健康體能樂生活 第 5 單元熱血向前行 第 3 章化險為夷護身法—柔道 第 1 章水中蛙游—游泳	1	【第 3 章化險為夷護身法—柔道】 1. 了解柔道練習時周遭環境的安全性。 2. 學會後倒、側倒時護身的動作技巧。 3. 了解柔道禮儀的重要性與動作要領。 4. 養成積極參與的態度，並隨時注意安全。 5. 培養尊重他人及互助合作的精神。 【第 1 章水中蛙游—游泳】 6. 認識蛙式動作特色，以及蛙泳選手與其競賽成績紀錄。 7. 學習蛙式踢腳、划手、手腳配合及換氣動作的動作要領及練習方法。	【第 3 章化險為夷護身法—柔道】 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-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。 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。	【第 3 章化險為夷護身法—柔道】 Bd-IV-2:技擊綜合動作與攻防技巧。 Cb-IV-2:各項運動設施的安全使用規定。 【第 1 章水中蛙游—游泳】 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)。	【第 3 章化險為夷護身法—柔道】 1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習活動單 【第 1 章水中蛙游—游泳】 5. 課堂觀察 6. 口語問答 7. 技能實作 8. 學習活動單	【第 3 章化險為夷護身法—柔道】 【品德教育】 品 J2:重視群體規範與榮譽。 【第 1 章水中蛙游—游泳】 無

課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	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		
			8. 認識蛙式競賽規則。 9. 能積極運用學會之游泳技能，發揮團隊合作精神，享受水中遊戲之樂趣。	【第1章水中蛙游—游泳】 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。 4d-IV-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。			
第5週 3/07-3/11	第5單元熱血向前行 第1章水中蛙游—游泳	1	1. 認識蛙式動作特色，以及蛙泳選手與其競賽成績紀錄。 2. 學習蛙式踢腳、划手、手腳配合及換氣動作的動作要領及練習方法。 3. 認識蛙式競賽規則。 4. 能積極運用學會之游泳技能，發揮團隊	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	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)。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習活動單	

課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	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		
			合作精神，享受水中遊戲之樂趣。。	於挑戰的學習態度。 4d-IV-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。			
第 6 週 3/14-3/18	第5單元熱血向前行 第1章水中蛙游—游泳 第2章智者的運動一定向越野	1	<p>【第 1 章水中蛙游—游泳】</p> <p>1. 認識蛙式動作特色，以及蛙泳選手與其競賽成績紀錄。</p> <p>2. 學習蛙式踢腳、划手、手腳配合及換氣動作的動作要領及練習方法。</p> <p>3. 認識蛙式競賽規則。</p> <p>4. 能積極運用學會之游泳技能，發揮團隊合作精神，享受水中遊戲之樂趣。</p> <p>【第 2 章智者的運動一定向越野】</p> <p>5. 能了解定向越野運動的由來、國際組織、國內的發展狀況及其運動的特性。</p> <p>6. 能說出不同定向越野比賽的類型、流程，以及成功完成競賽的必要條件。</p>	<p>【第 1 章水中蛙游—游泳】</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-2:反思自己的運動技能。</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>4d-IV-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> <p>【第 2 章智者的運動一定向越野】</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-2:反思自己的運動技能。</p>	<p>【第 1 章水中蛙游—游泳】</p> <p>Cb-IV-3:奧林匹克運動會的精神。</p> <p>Gb-IV-2:游泳前進 25 公尺(需換氣 5 次以上)。</p> <p>【第 2 章智者的運動一定向越野】</p> <p>Cd-IV-1:戶外休閒運動綜合應用。</p> <p>Ce-IV-1:其他休閒運動綜合應用。</p>	<p>【第 1 章水中蛙游—游泳】</p> <p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 學習活動單</p> <p>【第 2 章智者的運動一定向越野】</p> <p>5. 課堂觀察</p> <p>6. 口語問答</p> <p>7. 技能實作</p>	<p>【第 1 章水中蛙游—游泳】</p> <p>無</p> <p>【第 2 章智者的運動一定向越野】</p> <p>【戶外教育】</p> <p>戶 J2:擴充對環境的理解，運用所學的知識到生活當中，具備觀察、描述、測量、紀錄的能力。</p> <p>戶 J3:理解知識與生活環境的關係，獲得心靈的喜悅，培養積極面對挑戰的能力與</p>

課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	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		
			7. 能了解定向越野運動的個人裝備，以及競賽中會使用的器材設備及其功能。 8. 能熟悉定向越野運動的基本技術、體能要素及心理能力。 9. 能透過參與定向越野競賽及訓練，養成運動的習慣並提升體適能。	能。 1d-IV-3: 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-3: 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 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。			態度。 戶 J5: 在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。 【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。
第 7 週 3/21-3/25 (第一次定期評量)	第 5 單元熱血向前行 第 2 章智者的運動—定向越野	1	1. 能了解定向越野運動的由來、國際組織、國內的發展狀況及其運動的特性。 2. 能說出不同定向越野比賽的類型、流程，以及成功完成競賽的必要條件。 3. 能了解定向越野運動的個人裝備，以及競賽中會使用的器材設備及其功能。 4. 能熟悉定向越野運動	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-3: 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3d-IV-3: 應用思考與分析能	Cd-IV-1: 戶外休閒運動綜合應用。 Ce-IV-1: 其他休閒運動綜合應用。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【戶外教育】 戶 J2: 擴充對環境的理解，運用所學的知識到生活當中，具備觀察、描述、測量、紀錄的能力。 戶 J3: 理解知識與生活環境

課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	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		
			動的基本技術、體能要素及心理能力。 5. 能透過參與定向越野競賽及訓練，養成運動的習慣並提升體適能。	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。			的關係，獲得心靈的喜悅，培養積極面對挑戰的能力與態度。 戶 J5: 在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。 【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。
第 8 週 3/28-4/01	第 5 單元熱血向前行 第 2 章智者的運動一定向越野 第 3 章力拔山河一拔河	1	【第 2 章智者的運動一定向越野】 1. 能了解定向越野運動的由來、國際組織、國內的發展狀況及其運動的特性。 2. 能說出不同定向越野比賽的類型、流	【第 2 章智者的運動一定向越野】 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	【第 2 章智者的運動一定向越野】 Cd-IV-1: 戶外休閒運動綜合應用。 Ce-IV-1: 其他休閒運動綜合應用。 【第 3 章力拔山河一	【第 2 章智者的運動一定向越野】 1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 【第 3 章力拔	【第 2 章智者的運動一定向越野】 【戶外教育】 戶 J2: 擴充對環境的理解，運用所學的知

課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	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		
			程，以及成功完成競賽的必要條件。 3. 能了解定向越野運動的個人裝備，以及競賽中會使用的器材設備及其功能。 4. 能熟悉定向越野運動的基本技術、體能要素及心理能力。 5. 能透過參與定向越野競賽及訓練，養成運動的習慣並提升體適能。 【第 3 章力拔山河—八人制拔河】 6. 認識八人制拔河運動的發展與文化。 7. 了解團體運動的特質與精神。 8. 了解拔河運動的安全注意事項。 9. 認識八人制拔河基本動作、裝備與器材。 10. 能與同學合作做出起步、進攻動作。 11. 了解八人制拔河簡易規則，能欣賞、	能。 1d-IV-3:應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 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。 【第 3 章力拔山河—八人制拔河】 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。	八人制拔河】 Ce-IV-1:其他休閒運動綜合應用。	山河—八人制拔河】 4. 課堂觀察 5. 口語問答 6. 技能實作	識到生活當中，具備觀察、描述、測量、紀錄的能力。 戶 J3:理解知識與生活環境的關係，獲得心靈的喜悅，培養積極面對挑戰的能力與態度。 戶 J5:在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。 【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。

課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	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		
			觀摩拔河比賽。	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。 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3章力拔山河—八人制拔河】 無
第9週 4/04-4/08	第5單元熱血向前行 第3章力拔山河—八人制拔河	1	1. 認識八人制拔河運動的發展與文化。 2. 了解團體運動的特質與精神。 3. 了解拔河運動的安全注意事項。 4. 認識八人制拔河基本動作、裝備與器材。 5. 能與同學合作做出	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。	Ce-IV-1:其他休閒運動綜合應用。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	

課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	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		
			起步、進攻動作。 6. 了解八人制拔河簡易規則，能欣賞、觀摩拔河比賽。	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。 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。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。			
第 10 週 4/11-4/15	第 6 單元球賽對決 第 1 章棒壘一家親—棒壘球	1	1. 能了解棒球與壘球運動之差異，以及打擊動作的相關知識與技能原理，並能反思、發展學習策略，改善動作技能。 2. 能做出棒壘球投手	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。	Hd-IV-1:守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習活動單	【品德教育】 品 J1:溝通合作與和諧人際關係。 【性別平等教育】

課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	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		
			投球與打者打擊等動作，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，並將此技巧運用於其他運動項目或平日生活中。 3. 能於活動中保護個人及他人的人身安全。 4. 能欣賞與表現棒壘球運動，培養良好人際關係與團隊合作精神，並精進、挑戰個人極限。	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。 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。			性 J7: 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。
第 11 週 4/18-4/22	第 6 單元球賽對決 第 1 章棒壘一家親—棒壘球	1	1. 能了解棒球與壘球運動之差異，以及打擊動作的相關知識與技能原理，並能反思、發展學習策略，改善動作技能。 2. 能做出棒壘球投手投球與打者打擊等動作，表現個人局部或全身性的身體控制能	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。	Hd-IV-1: 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習活動單	【品德教育】 品 J1: 溝通合作與和諧人際關係。 【性別平等教育】 性 J7: 解析各種媒體所傳遞

課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	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		
			力，展現個人的運動潛能，並將此技巧運用於其他運動項目或平日生活中。 3. 能於活動中保護個人及他人的人身安全。 4. 能欣賞與表現棒壘球運動，培養良好人際關係與團隊合作精神，並精進、挑戰個人極限。	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。 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。			的性別迷思、偏見與歧視。
第 12 週 4/25-4/29	第 6 單元球賽對決 第 2 章排敵禦攻—排球	1	1. 了解排球的攻擊基本技術。 2. 學會如何將排球攻擊運用在比賽上。 3. 增加運動欣賞的能力。	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	Ha-IV-1:網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	

課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	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		
				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。			
第13週 5/02-5/06	第6單元球賽對決 第2章排敵禦攻－排球 第3章羽出驚人－羽球	1	<p>【第2章排敵禦攻－排球】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 了解排球的攻擊基本技術。 2. 學會如何將排球攻擊運用在比賽上。 3. 增加運動欣賞的能力。 <p>【第3章羽出驚人－羽球】</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. 能了解羽球正手殺球與正、反手網前短球的動作要領及運用時機，並能透過練習與反思增進動作技能。 5. 能做到正確且流暢的正手殺球與正、反手網前短球動作，並充分實踐運用，進而有效提升身體適能，養成規律運動習慣。 6. 能了解個別差異， 	<p>【第2章排敵禦攻－排球】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1c-IV-1:了解各項運動基本原理和規則。 1d-IV-2:反思自己的運動技能。 <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>3d-IV-2:運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>【第3章羽出驚人－羽球】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1c-IV-1:了解各項運動基本原理和規則。 1c-IV-2:評估運動風險，維護安全的運動情境。 	<p>【第2章排敵禦攻－排球】</p> <p>Ha-IV-1:網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> <p>【第3章羽出驚人－羽球】</p> <p>Ha-IV-1:網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>【第2章排敵禦攻－排球】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 <p>【第3章羽出驚人－羽球】</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. 課堂觀察 5. 口語問答 6. 技能實作 7. 分組討論 8. 學習活動單 	<p>【第2章排敵禦攻－排球】</p> <p>無</p> <p>【第3章羽出驚人－羽球】</p> <p>無</p>

課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	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		
			養成尊重他人的態度，透過合作學習，解決學習歷程所面臨的問題，並發揮團隊精神，促進人際互動關係。	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。 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。			
第 14 週 5/09-5/13 (第二次定期評量)	第 6 單元球賽對決 第 3 章羽出驚人—羽球	1	1. 能了解羽球正手殺球與正、反手網前短球的動作要領及運用時機，並能透過練習與反思增進動作技能。 2. 能做到正確且流暢的正手殺球與正、反手網前短球動作，並充分實踐運用，進而	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。	Ha-IV-1:網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 分組討論 5. 學習活動單	

課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	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		
			有效提升身體適能，養成規律運動習慣。 3. 能了解個別差異，養成尊重他人的態度，透過合作學習，解決學習歷程所面臨的問題，並發揮團隊精神，促進人際互動關係。	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。 4d-IV-1:發展適合個人之專項運動技能。			
第 15 週 5/16-5/20	第 6 單元球賽對決 第 3 章羽出驚人—羽球 第 4 章誰與爭鋒—籃球	1	【第 3 章羽出驚人—羽球】 1. 能了解羽球正手殺球與正、反手網前短球的動作要領及運用時機，並能透過練習與反思增進動作技能。 2. 能做到正確且流暢的正手殺球與正、反手網前短球動作，並充分實踐運用，進而有效提升身體適能，養成規律運動習慣。	【第 3 章羽出驚人—羽球】 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。	【第 3 章羽出驚人—羽球】 Ha-IV-1:網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 【第 4 章誰與爭鋒—籃球】 Hb-IV-1:陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	【第 3 章羽出驚人—羽球】 1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 分組討論 【第 4 章誰與爭鋒—籃球】 6. 課堂觀察 7. 口語問答 8. 技能實作	【第 3 章羽出驚人—羽球】 無 【第 4 章誰與爭鋒—籃球】 無

課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	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		
			3. 能了解個別差異，養成尊重他人的態度，透過合作學習，解決學習歷程所面臨的問題，並發揮團隊精神，促進人際互動關係。 【第 4 章誰與爭鋒－籃球】 4. 能了解籃球攻守技巧之相關知識和技能原理，並能反思、發展學習策略，以改善動作技能。 5. 能做出進攻三重威脅動作、各式擺脫動作及個人攻守基本動作技能，並學習運用策略於活動或籃球比賽中。 6. 能遵守籃球規則，以培養守法、尊重他人與團隊合作之精神。 7. 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。	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。 4d-IV-1:發展適合個人之專項運動技能。 【第 4 章誰與爭鋒－籃球】 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			

課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	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		
			8. 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，挑戰個人極限。	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。 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。			
第 16 週 5/23-5/27	第 6 單元球賽對決 第 4 章誰與爭鋒—籃球	1	1. 能了解籃球攻守技巧之相關知識和技能原理，並能反思、發展學習策略，以改善動作技能。 2. 能做出進攻三重威脅動作、各式擺脫動作及個人攻守基本動作技能，並學習運用策略於活動或籃球比賽中。 3. 能遵守籃球規則，以培養守法、尊重他人與團隊合作之精	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	Hb-IV-1:陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 比賽統計表	

課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	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		
			神。 4. 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。 5. 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，挑戰個人極限。	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。 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。			
第 17 週 5/30-6/03	第 6 單元球賽對決 第 4 章誰與爭鋒—籃球 第 5 章合作玩球—合球	1	【第 4 章誰與爭鋒—籃球】 1. 能了解籃球攻守技巧之相關知識和技能原理，並能反思、發展學習策略，以改善動作技能。 2. 能做出進攻三重威脅動作、各式擺脫動作及個人攻守基本動作技能，並學習運用策略於活動或籃球比	【第 4 章誰與爭鋒—籃球】 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。	【第 4 章誰與爭鋒—籃球】 Hb-IV-1: 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 【第 5 章合作玩球—合球】 Hb-IV-1: 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	【第 4 章誰與爭鋒—籃球】 1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 比賽統計表 【第 5 章合作玩球—合球】 5. 課堂觀察 6. 口語問答	【第 4 章誰與爭鋒—籃球】 無 【第 5 章合作玩球—合球】 無

課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	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		
			賽中。 3. 能遵守籃球規則，以培養守法、尊重他人與團隊合作之精神。 4. 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。 5. 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，挑戰個人極限。 【第 5 章合作玩球－合球】 6. 能了解合球得分技術的技能與原理，並能在反思後改善動作技能。 7. 能修正錯誤之動作，與隊友相互溝通解決相關問題，並能了解各項技術的使用時機，發揮團隊合作學習提升技術水準以達到目標。	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。 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。 【第 5 章合作玩球－合球】 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-2:反思自己的運動技能。		7. 技能實作 8. 合作學習	

課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	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		
			8. 能了解性別平等之意涵並做到尊重異性、共同參與討論及與之合作學習的態度。 9. 能養成規律運動的習慣，有計畫的提升體適能與運動技能。	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。			
第 18 週 6/06-6/10	第 6 單元球賽對決 第 5 章合作玩球—合球	1	1. 能了解合球得分技術的技能與原理，並能在反思後改善動作技能。 2. 能修正錯誤之動作，與隊友相互溝通解決相關問題，並能了解各項技術的使用時機，發揮團隊合作學習提升技術水準以達到目標。	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-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	Hb-IV-1: 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 合作學習	

課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	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		
			3. 能了解性別平等之意涵並做到尊重異性、共同參與討論及與之合作學習的態度。 4. 能養成規律運動的習慣，有計畫的提升體適能與運動技能。	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。			
第 19 週 6/13-6/17	第 4 單元健康體能樂生活 第 6 單元球賽對決 第 1 章身體軟 Q 力－柔軟度	1	【第 1 章身體軟 Q 力－柔軟度】 1. 了解柔軟度的定義及影響柔軟度的可能因素。 2. 認識身體各部位的靜態伸展動作與技巧，並能正確的操作伸展動作。 3. 了解柔軟度的訓練原則及訓練處方，並能進一步規劃與安排柔軟度訓練。 4. 認識柔軟度評估的	【第 1 章身體軟 Q 力－柔軟度】 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。 4c-IV-3: 規畫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。	【第 1 章身體軟 Q 力－柔軟度】 Ab-IV-1: 體適能促進策略與活動方法。	【第 1 章身體軟 Q 力－柔軟度】 1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 學習活動單	【第 1 章身體軟 Q 力－柔軟度】 無

課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	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		
			檢測細則，並能正確執行柔軟度評估的方法與步驟。				
第 20 週 6/20-6/24	第 6 單元球賽對決 第 2 章排敵禦攻—排球	1	【第 2 章排敵禦攻—排球】 1. 了解排球的攻擊基本技術。 2. 學會如何將排球攻擊運用在比賽上。 3. 增加運動欣賞的能力。	【第 2 章排敵禦攻—排球】 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。	【第 2 章排敵禦攻—排球】 Ha-IV-1: 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	【第 2 章排敵禦攻—排球】 1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【第 2 章排敵禦攻—排球】
第 21 週 6/27-7/01 (第三次定期評量)	第 6 單元球賽對決 第 2 章排敵禦攻—排球	1	1. 了解排球的攻擊基本技術。 2. 學會如何將排球攻擊運用在比賽上。 3. 增加運動欣賞的能力。	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	Ha-IV-1: 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	

課程架構脈絡

教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	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		
				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。			