

教材版本	自編	實施年級 (班級/組別)	708/808/908	教學節數	每週(3)節，本學期共(63)節		
課程目標	1. 藉由體適能訓練，提升心肺功能及柔軟度。 2. 能理解躲避飛盤運動規則及基本技巧練習。 3. 能理解排球運動規則及基本技巧練習。 4. 能理解桌球運動規則及基本技巧練習。						
該學習階段 領域核心素養	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。						
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 1-7 週	左躲右閃的 躲避飛盤	21	藉由體適能訓練，提升心肺功能及柔軟度，並能以正確的態度參與躲避飛盤運動。	4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。 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。 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。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Hc-IV-1-2 躲避飛盤運動基本動作組和。	實際操作 觀察	防J7 繪製校園的防災地圖並參與校園防災演練。 能J7 實際參與並鼓勵他人一同實踐節能減碳的行動。
第 8-14 週	PK 排球	21	藉由體適能訓練，提升心肺功能及柔軟度，並能以正確的態度參與排球運動。	4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。 1c-IV-1 了解各項運動基礎原	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	實際操作 觀察	人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

				理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 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。	使用規定。 Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。		能J7 實際參與並鼓勵他人一同實踐節能減碳的行動。
第 15-21 週	乒乒乓乓	21	藉由體適能訓練，提升心肺功能及柔軟度，並能以正確的態度參與桌球運動。	4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。 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。 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。 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。	實際操作 觀察	性U5 探究性騷擾、性侵害與性霸凌相關議題，並熟知權利救濟的管道與程序。 能J7 實際參與並鼓勵他人一同實踐節能減碳的行動。

◎教學期程以每週教學為原則，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎「學習目標」應為結合「學習表現」(動詞)與「學習內容」(名詞)，整合為學生本單元應習得的學科本質知能。

◎「學習表現」與「學習內容」應為學校(可結合學年會議)應以學習階段為單位，清楚安排兩年內「學習表現」與「學習內容」如何規劃在各個單元讓學生習得。

◎「學習表現」與「學習內容」需呈現領綱完整文字，非只有代號，「融入議題實質內涵」亦是。

◎依據 109.12.10 函頒修訂之「臺南市十二年國民基本教育課程綱要中小彈性學習課程規劃建議措施」中之配套措施，如有每位學生上台報告之「表現任務-評量方式」請用不同顏色的文字特別註記並具體說明。

教材版本	自編	實施年級 (班級/組別)	708/808/908	教學節數	每週(3)節，本學期共(60)節		
課程目標	1. 藉由體適能訓練，提升心肺功能及柔軟度。 2. 能理解網球運動規則及基本技巧練習。 3. 能理解足壘球運動規則及基本技巧練習。 4. 能理解羽球運動規則及基本技巧練習。						
該學習階段 領域核心素養	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。						
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 1-7 週	網球小子	21	藉由體適能訓練，提升心肺功能及柔軟度，並能以正確的態度參與桌球運動。	4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。 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。 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。 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。	實際操作 觀察	防J9 瞭解校園及住家內各項避難器具的正確使用方式。 能J7 實際參與並鼓勵他人一同實踐節能減碳的行動。
第 8-14 週	有趣的足壘球	21	藉由體適能訓練，提升心肺功能及柔軟度，並能以正確的態度參與足壘球運動。	4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	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。	實際操作 觀察	性U5 探究性騷擾、性侵害與性霸凌相關議題，並熟知權利救濟的管道與程序。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

				1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。			能J7 實際參與並鼓勵他人一同實踐節能減碳的行動。
				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。	Hd-IV-1-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術-足壘球運動基本動作組合。		
第 15-20 週	飛躍的羽球	18	藉由體適能訓練，提升心肺功能及柔軟度，並能以正確的態度參與羽球運動。	4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。 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。 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。 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。	實際操作 觀察	性J12 省思與他人的性別權力關係，促進平等與良好的互動。 能J7 實際參與並鼓勵他人一同實踐節能減碳的行動。

◎教學期程以每週教學為原則，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎「學習目標」應為結合「學習表現」(動詞)與「學習內容」(名詞)，整合為學生本單元應習得的學科本質知能。

◎「學習表現」與「學習內容」應為學校(可結合學年會議)應以學習階段為單位，清楚安排兩年內「學習表現」與「學習內容」如何規劃在各個單元讓學生習得。

◎「學習表現」與「學習內容」需呈現領綱完整文字，非只有代號，「融入議題實質內涵」亦是。

◎依據 109.12.10 函頒修訂之「臺南市十二年國民基本教育課程綱要國中小彈性學習課程規劃建議措施」中之配套措施，如有每位學生上台報告之「表現任務-評量方式」請用不同顏色的文字特別註記並具體說明。