

教材版本	自編	實施年級 (班級/組別)	7.8 年級(特一二)	教學節數	每週(3)節，本學期共(63)節		
課程目標	1. 培養具備健康生活與體育運動的知識、態度與技能，增進健康與體育的素養。 2. 養成規律運動與健康生活的習慣。 3. 在教師提示下，能理解籃球、羽球、足球等各項球類的基本知識並能做出基本動作。 4. 能表現跑、跳與推擲的基本技巧。 5. 能有效地展現肌肉的伸展與放鬆。 6. 透過團康活動能培養良好人際關係與團隊合作精神。						
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。 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		
第一週	球類運動	3	1. 能表現出運球、發球及接球的基本技能。 2. 能實際參與身體活動。 3. 能了解常見的運動基礎原理和規則。 4. 能執行跑、跳與推擲的基本技巧。 5. 能與他人在運動時保持良好的互動精神。 6. 能理解健康的概念 7. 能展現肌肉的伸展與放鬆。	1a-IV-1 理解健康的概念。	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。 Cd-IV-1 常見的戶外休閒運動的綜合應用。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。 Hb -IV- 1 簡易的陣地攻守性球類運動動	實作評量 觀察評量 分組活動	品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 戶 J4 在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。
第二週		3		1c-IV-1 了解常見的運動基礎原理和規則。			
第三週		3		1d-IV-1 了解各項運動技能原理。			
第四週		3		2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。			
第五週		3					
第六週		3					
第七週		3					

			8. 訓練眼、手、腳部的靈活度。	4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 4d-IV-2 實際參與身體活動。	作組合及團隊戰術。	
第八週	活力體適能	3	1. 能配合老師指令做健康操。	1a-IV-1 理解健康的概念。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。	
第九週		3	2. 能自我伸展手足運動	1c-IV-1 了解常見的運動基礎原理和規則。	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。	
第十週		3	3. 能養成規律運動的習慣。	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。	Cd-IV-1 常見的戶外休閒運動的綜合應用。	
第十一週		3	4. 在老師的協助下，能進行體適能各項活動的練習。	2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	
第十二週		3	5. 能培養良好人際關係與團隊合作的精神。	4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Hb-IV-1 簡易的陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	
第十三週		3	6. 能實際參與身體活動。	4d-IV-2 實際參與身體活動。		
第十四週		3	7. 能柔軟僵硬的身軀。			
第十五週	團康活動動起來	3	1. 能紓壓釋放身心靈。	1c-IV-1 了解常見的運動基礎原理和規則。	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。	
第十六週		3	2. 經由活動的進行，培養群性學習服從領導與被領導。	2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。	Cd-IV-1 常見的戶外休閒運動的綜合應用。	
第十七週		3	3. 能實際參與身體伸展活動。	3c-IV-1 表現基本的體控制能。	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	
第十八週		3	4. 能培養良好人際關係與團隊合作的精神。	4d-IV-2 實際參與	Hb-IV-1 簡易的陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	
第十九週		3	5. 在團康活動進行中，能訓練			
第二十週		3	眼、手、腳部的靈活度。			
第二十一週						

				身體活動。			
--	--	--	--	-------	--	--	--

◎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。

教材版本	自編	實施年級 (班級/組別)	7.8 年級(特一二)	教學節數	每週(3)節，本學期共(60)節		
課程目標	1. 培養具備健康生活與體育運動的知識、態度與技能，增進健康與體育的素養。 2. 養成規律運動與健康生活的習慣。 3. 在教師提示下，能理解籃球、羽球、足球等各項球類的基本知識並能做出基本動作。 4. 能表現跑、跳與推擲的基本技巧。 5. 能有效地展現肌肉的伸展與放鬆。 6. 透過團康活動能培養良好人際關係與團隊合作精神。						
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。 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		
第一週	球類運動	3	1. 能表現出運球、發球及接球的基本技能。 2. 能實際參與身體活動。 3. 能了解常見的運動基礎原理和規則。 4. 能執行跑、跳與推擲的基本技巧。 5. 能與他人在運動時保持良好的互動精神。 6. 能理解健康的概念。 7. 能展現肌肉的伸展與放	1a-IV-1 理解健康的概念。	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。 Cd-IV-1 常見的戶外休閒運動的綜合應用。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。 Hb -IV- 1 簡易的陣地攻守性球類運動動	實作評量 觀察評量 分組活動	品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 戶 J4 在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。
第二週		3		1c-IV-1 了解常見的運動基礎原理和規則。			
第三週		3		1d-IV-1 了解各項運動技能原理。			
第四週		3		2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動			
第五週		3		4d-IV-1 發展適合個			
第六週		3					
第七週		3					

			鬆。 8. 訓練眼、手、腳部的靈活度。	人之專項運動技能。 4d-IV-2 實際參與身體活動。	作組合及團隊戰術。		
第八週	活力體適能	3	1. 能配合老師指令做健康操。	1a-IV-1 理解健康的概念。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。		
第九週		3	2. 能自我伸展手足運動	1c-IV-1 了解常見的運動基礎原理和規則。	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。		
第十週		3	3. 能養成規律運動的習慣。	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。	Cd-IV-1 常見的戶外休閒運動的綜合應用。		
第十一週		3	4. 在老師的協助下，能進行體適能各項活動的練習。	2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。		
第十二週		3	5. 能培養良好人際關係與團隊合作的精神。	4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Hb -IV- 1 簡易的障地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。		
第十三週		3	6. 能實際參與身體活動。	4d-IV-2 實際參與身體活動。			
第十四週		3	7. 能柔軟僵硬的身軀。				
第十五週	團康活動動起來	3	1. 能紓壓釋放身心靈。	1c-IV-1 了解常見的運動基礎原理和規則。	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。		
第十六週		3	2. 經由活動的進行，培養群性學習服從領導與被領導。	2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。	Cd-IV-1 常見的戶外休閒運動的綜合應用。		
第十七週		3	3. 能實際參與身體伸展活動。	3c-IV-1 表現 基本的	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。		
第十八週		3	4. 能培養良好人際關係與團隊合作的精神。	身體控制能。	Hb -IV- 1 簡易的障地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。		
第十九週		3	5. 在團康活動進行中，能訓練眼、手、腳部的靈活度。	4d-IV-2 實際參與身體活動。			
第二十週		3					

◎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。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

◎「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。