臺南市立白河國民中學 112 學年度第一學期 全 年級 體育 領域學習課程(調整)計畫(□普通班/■特教班)

教材版本	南一	實施年級 (班級/組別)	全年級	教學節數	每週(2)節，本學期共(42)節
課程目標	1. 引導學生了解體適能的相關概念，重視體適能促進的重要性。 2. 利用體適能運動處方表，鼓勵學生實際執行運動計畫並分享執行成效。 3. 認識臺灣網球運動名人。並且認識網球運動及規則 4. 利用 SWITCH SPORTS 進行網球運動。				
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 1-11 週	運動好健康-體適能	22	1. 藉由體適能訓練，提升心肺功能及柔軟度 2. 以正確的態度參加校慶活動	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。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度	實際操作 觀察	性 J7 解析各種 媒體所傳遞的性 別迷思、偏見與歧視。 品 J1 溝通合作 與和諧人際關 係。
第 12-21 週	網球-網前悍將	20	1. 認識臺灣網球運動名人。 2. 學會參與與欣賞網球運動 比賽、遊戲。	1c-IV-1 了解各項 運動基礎原理和規 則。 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	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	實際操作 觀察	品 J1 溝通合作 與和諧人際關 係。

				身性的身體控 制能力， 發展專項 運動技能	合及團隊戰 術。		

◎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。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

臺南市立白河國民中學 112 學年度第二學期 全 年級 體育領域學習課程(調整)計畫(□普通班/■特教班)

教材版本	南一	實施年級 (班級/組別)	全年級	教學節數	每週(2)節，本學期共(20)節
課程目標	1. 引導學生了解體適能的相關概念，重視體適能促進的重要性。 2. 理解訓練核心肌群的重要性。 3. 能理解樂樂棒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 1-10	核心肌群	20	1. 核心肌群簡介。	1c-IV-2 評估運動 風險，	Ab-IV-1 體適能促	實際操	性 J7 解析各種

週			2. 能了解鍛鍊核心肌群的重要性。 3. 能做出正確的核心肌群訓練動作。	維護安全的 運動情境。 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。	進策略與活動方法。	作 觀察	媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。 品 J1 溝通合作與和諧人際關 係
第 11-20 週	樂樂棒	20	1. 了解臺灣棒球發展。 2. 了解臺灣棒球現況。 3. 藉由體適能訓練，提升心肺 功能及柔軟度，並能以正確 的態度參與樂樂棒球運	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。 4c-IV-1 分析並善 用運動相關之科 技、資訊、媒體、 產品與服務。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活 動方法。 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。 Hd-IV-1 守備/跑分性性球 類運動動作	實際操作 觀察	品 EJU6 欣賞感恩。 品 J2 重視群體規範與榮譽。 多 J2 關懷我族文化遺產的傳承與興革。 多 J8 探討不同文化接觸時可能

			動		組合及 團隊戰術。		產生的衝突、融合或創新。 閱 J6 懂得在不 同學習及生活情 境中使用文本之 規則。 國 J2 具備國際視野的國家意識。

◎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。