

臺南市立安平區金城國民中學 112 學年度第 1 學期 七 年級 健康與體育(體育) 領域學習課程(調整)計畫 (■普通班/□體育班)

教材版本	南一	實施年級 (班級/組別)	七	教學節數	每週(2)節，本學期共(42)節		
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 培養具備健康生活與體育運動知識、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習慣。 3. 培養健康與體育問題解決及規劃執行的能力。 4. 能明白體適能相關知識及重要性。 5. 認識臺灣危險水域及學習自救的方法。 6. 理解球類的基本知識並能做出基本動作。 						
該學習階段 領域核心素養	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</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		
第一週 8/30-9/1	如魚得水	2	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能反思捷泳腿部打水動作的優劣。 2. 能做出捷泳打水前進配合正面換氣的動作。 3. 能積極參與活動，充分展現自我。 4. 能評量自我，在課堂上或課餘時間持續自我精進。 	1d-IV-2 反思自己的運動技能。 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	Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。 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。	上課參與游泳練習 參與游泳技能分級測驗 分組練習自救技巧	【海洋教育】 海 J1 參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。 【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

			5. 了解水域安全的相關知識並學會水中自救基本能力。	動情境的問題。	Gb-IV-2 游泳前進25公尺(需換氣5次以上)。		安 J10 學習心肺復甦術及 AED 的操作。
第二週 9/4-9/8	如魚得水	2	1. 能反思捷泳腿部打水動作的優劣。 2. 能做出捷泳打水前進配合正面換氣的動作。 3. 能積極參與活動, 充分展現自我。 4. 能評量自我, 在課堂上或課餘時間持續自我精進。 5. 了解水域安全的相關知識並學會水中自救基本能力。	1d-IV-2 反思自己的運動技能。 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。	Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。 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)。	上課參與游泳練習 參與游泳技能分級測驗 分組練習自救技巧	【海洋教育】 海 J1 參與多元海洋休閒與水域活動, 熟練各種水域求生技能。 【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J10 學習心肺復甦術及 AED 的操作。
第三週 9/11- 9/15	如魚得水	2	1. 能反思捷泳腿部打水動作的優劣。 2. 能做出捷泳打水前進配合正面換氣的動作。 3. 能積極參與活動, 充分展現自我。 4. 能評量自我, 在課堂上或課餘時間持續自我精進。 5. 了解水域安全的相關知識並學會水中自救基本能力。	1d-IV-2 反思自己的運動技能。 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。	Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。 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)。	上課參與游泳練習 參與游泳技能分級測驗 分組練習自救技巧	【海洋教育】 海 J1 參與多元海洋休閒與水域活動, 熟練各種水域求生技能。 【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J10 學習心肺復甦術及 AED 的操作。
第四週 9/18- 9/23	如魚得水	2	1. 能反思捷泳腿部打水動作的優劣。 2. 能做出捷泳打水前進配合正面換氣的動作。 3. 能積極參與活動, 充分展現自我。 4. 能評量自我, 在課堂上或課餘時間持續自我精進。 5. 了解水域安全的相關知識並學會水中自救基本能力。	1d-IV-2 反思自己的運動技能。 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。	Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。 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)。	上課參與游泳練習 參與游泳技能分級測驗 分組練習自救技巧	【海洋教育】 海 J1 參與多元海洋休閒與水域活動, 熟練各種水域求生技能。 【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J10 學習心肺復甦術及 AED 的操作。
第五週 9/25-	如魚得水	2	1. 能反思捷泳腿部打水動作的優劣。	1d-IV-2 反思自己的運動技能。	Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。	上課參與游泳練習 參與游泳技能分級測驗	【海洋教育】

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

9/28			<ol style="list-style-type: none"> 能做出捷泳打水前進配合正面換氣的動作。 能積極參與活動，充分展現自我。 能評量自我，在課堂上或課餘時間持續自我精進。 了解水域安全的相關知識並學會水中自救基本能力。 	<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>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>	分組練習自救技巧	<p>海 J1 參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。</p> <p>【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J10 學習心肺復甦術及 AED 的操作。</p>
第六週 10/2- 10/5 (第一次定期評量)	如魚得水	2	<ol style="list-style-type: none"> 能反思捷泳腿部打水動作的優劣。 能做出捷泳打水前進配合正面換氣的動作。 能積極參與活動，充分展現自我。 能評量自我，在課堂上或課餘時間持續自我精進。 了解水域安全的相關知識並學會水中自救基本能力。 	<p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</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>Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。</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>	上課參與游泳練習 參與游泳技能分級測驗 分組練習自救技巧	<p>【海洋教育】 海 J1 參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。</p> <p>【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J10 學習心肺復甦術及 AED 的操作。</p>
第七週 10/11- 10/13 (戶外教育)	如魚得水	2	<ol style="list-style-type: none"> 能反思捷泳腿部打水動作的優劣。 能做出捷泳打水前進配合正面換氣的動作。 能積極參與活動，充分展現自我。 能評量自我，在課堂上或課餘時間持續自我精進。 了解水域安全的相關知識並學會水中自救基本能力。 	<p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</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>Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。</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>	上課參與游泳練習 參與游泳技能分級測驗 分組練習自救技巧	<p>【海洋教育】 海 J1 參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。</p> <p>【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J10 學習心肺復甦術及 AED 的操作。</p>
第八週 10/16- 10/20	分秒必爭(田徑)	2	<ol style="list-style-type: none"> 能認識起跑的種類。 能明白起跑的動作要領。 能理解接力的方法與策略。 能感受團隊合作的意義。 能做到跑步動作流暢。 	<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>	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	上課參與 技能檢測 分組競賽	【戶外教育】 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。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

			6. 能做到傳接棒順利流暢。 7. 能幫團隊排出棒次以利賽事進行。	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-2 運用運動比賽中的各種策略。			
第九週 10/23- 10/27	分秒必爭(田徑)	2	1. 能認識起跑的種類。 2. 能明白起跑的動作要領。 3. 能理解接力的方法與策略。 4. 能感受團隊合作的意義。 5. 能做到跑步動作流暢。 6. 能做到傳接棒順利流暢。 7. 能幫團隊排出棒次以利賽事進行。	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。 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-2 運用運動比賽中的各種策略。	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	上課參與技能檢測分組競賽	【戶外教育】 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。
第十週 10/30- 11/3	全能體能王	2	1. 能明白體適能相關知識及重要性。 2. 能主動並協助他人參與體適能活動。 3. 能明白體適能各項檢測要領並積極完成檢測。	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-2 反思自己的動作技能。 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。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。	上課參與技能檢測	【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。
第十一週 11/6- 11/10	全能體能王	2	1. 能明白體適能相關知識及重要性。 2. 能主動並協助他人參與體適能活動。	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。	上課參與技能檢測	【性別平等教育】 性 J11 去除性別刻板與性別偏見

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

			3.能明白體適能各項檢測要領並積極完成檢測。	1d-IV-2 反思自己的動作技能。 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。			的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。
第十二週 11/13- 11/17	Play ball(棒壘球)	2	1.能認識棒壘球規則 2.能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3.學習運用身體部位力量來幫助擊球。	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-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略	Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術	上課參與技能檢測分組競賽	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。 【國際教育】 國 J3 了解我國與全球議題之關連性
第十三週 11/20- 11/24	Play ball(棒壘球)	2	1.能認識棒壘球規則 2.能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3.學習運用身體部位力量來幫助擊球。		Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術	上課參與技能檢測分組競賽	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。 【國際教育】 國 J3 了解我國與全球議題之關連性
第十四週 11/27- 12/1 (第二次定期評量)	擊球高手(羽球)	2	1.認識羽球運動優秀選手及不同羽球結構與飛行距離。 2.能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3.能了解羽球握拍及擊球之原理原則。	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 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	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	上課參與技能檢測分組競賽	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。 【國際教育】

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

			<p>4. 學習運用身體部位力量來幫助擊球。</p> <p>5. 能做出較完整正確的擊球動作。</p> <p>6. 能抓住正確的擊球點。</p> <p>7. 培養能將球擊高擊遠的能力。</p>	<p>能力，發展專項運動技能。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>			<p>國 J3 了解我國與全球議題之關連性</p>
<p>第十五週</p> <p>12/4-</p> <p>12/8</p>	<p>擊球高手(羽球)</p>	<p>2</p>	<p>1. 認識羽球運動優秀選手及不同羽球結構與飛行距離。</p> <p>2. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。</p> <p>3. 能了解羽球握拍及擊球之原理原則。</p> <p>4. 學習運用身體部位力量來幫助擊球。</p> <p>5. 能做出較完整正確的擊球動作。</p> <p>6. 能抓住正確的擊球點。</p> <p>7. 培養能將球擊高擊遠的能力。</p>	<p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。</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-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>	<p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>上課參與技能檢測分組競賽</p>	<p>【品德教育】</p> <p>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>品 J8 理性溝通與問題解決。</p> <p>【國際教育】</p> <p>國 J3 了解我國與全球議題之關連性</p>
<p>第十六週</p> <p>12/11-</p> <p>12/15</p>	<p>射手養成(籃球)</p>	<p>2</p>	<p>1. 認識籃球運動的脈絡。</p> <p>2. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。</p> <p>3. 能由經驗來了解投籃動作之原理。</p> <p>4. 了解利用身體部位力量來幫助投籃動作。</p> <p>5. 能比較出較省力之投籃動作。</p> <p>6. 培養定點投籃能力，瞄準目標物的投籃能力。</p> <p>7. 相互合作的班級氣氛</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</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>Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>上課參與技能檢測分組競賽</p>	<p>【品德教育】</p> <p>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>品 J8 理性溝通與問題解決。</p>
<p>第十七週</p> <p>12/18-</p> <p>12/22</p>	<p>射手養成(籃球)</p>	<p>2</p>	<p>1. 認識籃球運動的脈絡。</p> <p>2. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</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>上課參與技能檢測分組競賽</p>	<p>【品德教育】</p> <p>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p>

			<ol style="list-style-type: none"> 3. 能由經驗來了解投籃動作之原理。 4. 了解利用身體部位力量來幫助投籃動作。 5. 能比較出較省力之投籃動作。 6. 培養定點投籃能力，瞄準目標物的投籃能力。 7. 相互合作的班級氣氛 	<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>			品 J8 理性溝通與問題解決。
<p>第十八週</p> <p>12/25-</p> <p>12/29</p>	球不落地(排球)	2	<ol style="list-style-type: none"> 1. 介紹排球運動基本規則。 2. 遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3. 能了解並做到低手傳接球動作之原理原則。 4. 學習運用身體部位來緩衝接球力量。 5. 能在接球後將球精準將球送至指定位置。 6. 培養正確低手傳接球的觀念與能力。 7. 班級和諧團結氣氛。 	<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>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>	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	上課參與技能檢測分組競賽	<p>【品德教育】</p> <p>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>品 J8 理性溝通與問題解決。</p>
<p>第十九週</p> <p>1/2-1/5</p>	球不落地(排球)	2	<ol style="list-style-type: none"> 1. 介紹排球運動基本規則。 2. 遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3. 能了解並做到低手傳接球動作之原理原則。 4. 學習運用身體部位來緩衝接球力量。 5. 能在接球後將球精準將球送至指定位置。 6. 培養正確低手傳接球的觀念與能力。 7. 班級和諧團結氣氛。 	<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>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>	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	上課參與技能檢測分組競賽	<p>【品德教育】</p> <p>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>品 J8 理性溝通與問題解決。</p>

第二十週 1/8-1/12	分秒必爭(田徑)	2	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能認識起跑的種類。 2. 能明白起跑的動作要領。 3. 能理解接力的方法與策略。 4. 能感受團隊合作的意義。 5. 能做到跑步動作流暢。 6. 能做到傳接棒順利流暢。 7. 能幫團隊排出棒次以利賽事進行。 	<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>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</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>	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	上課參與技能檢測分組競賽	<p>【品德教育】</p> <p>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>品 J8 理性溝通與問題解決。</p>
第十二一週 1/15-1/19(第三次定期評量)	分秒必爭(田徑)	2	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能認識起跑的種類。 2. 能明白起跑的動作要領。 3. 能理解接力的方法與策略。 4. 能感受團隊合作的意義。 5. 能做到跑步動作流暢。 6. 能做到傳接棒順利流暢。 7. 能幫團隊排出棒次以利賽事進行。 	<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>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</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>	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	上課參與技能檢測分組競賽	<p>【品德教育】</p> <p>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>品 J8 理性溝通與問題解決。</p>

◎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。

臺南市立安平區金城國民中學 112 學年度第 2 學期 七 年級 健康與體育(體育) 領域學習課程(調整)計畫(■普通班/□體育班)

教材版本	南一	實施年級 (班級/組別)	七	教學節數	每週(2)節，本學期共(40)節		
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 培養具備健康生活與體育運動知識、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習慣。 3. 培養健康與體育問題解決及規劃執行的能力。 4. 能明白體適能相關知識及重要性。 5. 認識臺灣危險水域及學習自救的方法。 理解球類的基本知識並能做出基本動作。						
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-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-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-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-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。 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		
第一週 2/15- 2/16	排球少年(排球)	2	<ol style="list-style-type: none"> 1. 介紹排球運動基本規則。 2. 遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3. 能了解並做到低手傳接球動作之原理原則。 	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。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	上課參與技能檢測分組競賽	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

			<p>4. 學習運用身體部位來緩衝接球力量。</p> <p>5. 能在接球後將球精準將球送至指定位置。</p> <p>6. 培養正確低手傳接球的觀念與能力。</p> <p>7. 班級和諧團結氣氛。</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>			品 J8 理性溝通與問題解決。
第二週 2/19- 2/23	排球少年(排球)	2	<p>1. 介紹排球運動基本規則。</p> <p>2. 遵守球場上安全規則及遊戲規則。</p> <p>3. 能了解並做到低手傳接球動作之原理原則。</p> <p>4. 學習運用身體部位來緩衝接球力量。</p> <p>5. 能在接球後將球精準將球送至指定位置。</p> <p>6. 培養正確低手傳接球的觀念與能力。</p> <p>7. 班級和諧團結氣氛。</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>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>	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	上課參與技能檢測分組競賽	<p>【品德教育】</p> <p>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>品 J8 理性溝通與問題解決。</p>
第三週 2/26-3/1	扭轉乾坤(三對三半場籃球)	2	<p>1. 認識籃球運動的脈絡。</p> <p>2. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。</p> <p>3. 培養定點投籃能力，瞄準目標物的投籃能力。</p> <p>4. 了解利用身體部位力量來幫助投籃動作。</p> <p>5. 能順利接到隊友的傳球並能順利進行外線投籃。</p> <p>6. 能由經驗來了解三打三籃球半場競賽。</p> <p>7. 相互合作的班級氣氛。</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。</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>	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術	上課參與技能檢測分組競賽	<p>【品德教育】</p> <p>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>品 J8 理性溝通與問題解決。</p>

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

<p>第四週 3/4-3/8</p>	<p>扭轉乾坤(三對三半場籃球)</p>	<p>2</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識籃球運動的脈絡。 2. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3. 培養定點投籃能力，瞄準目標物的投籃能力。 4. 了解利用身體部位力量來幫助投籃動作。 5. 能順利接到隊友的傳球並能順利進行外線投籃。 6. 能由經驗來了解三打三籃球半場競賽。 7. 相互合作的班級氣氛。 	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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-2 運用運動比賽中的各種策略。</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>上課參與技能檢測分組競賽</p>	<p>【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。</p>
<p>第五週 3/11-3/15</p>	<p>衝破極限(田徑)</p>	<p>2</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能認識起跑的種類。 2. 能明白起跑的動作要領。 3. 能理解接力的方法與策略。 4. 能感受團隊合作的意義。 5. 能做到跑步動作流暢。 6. 能做到傳接棒順利流暢。 7. 能幫團隊排出棒次以利賽事進行。 	<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。 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-2 運用運動比賽中的各種策略。</p>	<p>Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。</p>	<p>上課參與技能檢測</p>	<p>【戶外教育】 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。</p>
<p>第六週 3/18-3/22</p>	<p>衝破極限(田徑)</p>	<p>2</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能認識起跑的種類。 2. 能明白起跑的動作要領。 3. 能理解接力的方法與策略。 4. 能感受團隊合作的意義。 5. 能做到跑步動作流暢。 6. 能做到傳接棒順利流暢。 7. 能幫團隊排出棒次以利賽事進行。 	<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。 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。</p>	<p>Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。</p>	<p>上課參與技能檢測</p>	<p>【戶外教育】 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。</p>

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

				3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。			
第七週 3/25- 3/29 (第一次 定期評 量)	誰羽爭鋒(羽球)	2	1. 認識羽球運動優秀選手及不同羽球結構與飛行距離。 2. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3. 能了解羽球握拍及擊球之原理原則。 4. 學習運用身體部位力量來幫助擊球。 5. 能做出較完整正確的擊球動作。 6. 能抓住正確的擊球點。 7. 培養能將球擊高擊遠的能力。	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 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。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	上課參與技能檢測分組競賽	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。 【國際教育】 國 J3 了解我國與全球議題之關連性
第八週 4/1-4/3	誰羽爭鋒(羽球)	2	1. 認識羽球運動優秀選手及不同羽球結構與飛行距離。 2. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3. 能了解羽球握拍及擊球之原理原則。 4. 學習運用身體部位力量來幫助擊球。 5. 能做出較完整正確的擊球動作。 6. 能抓住正確的擊球點。 7. 培養能將球擊高擊遠的能力。	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 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。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	上課參與技能檢測分組競賽	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。 【國際教育】 國 J3 了解我國與全球議題之關連性
第九週 4/8-4/12	Safe on the base(棒壘球)	2	1. 讓認識棒壘球規則 2. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3. 學習運用身體部位力量來幫助擊球。	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。	Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	上課參與技能檢測分組競賽	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。 【國際教育】

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

				4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。			國 J3 了解我國與全球議題之關連性
第十週 4/15- 4/19	Safe on the base(棒壘球)	2	1. 讓認識棒壘球規則 2. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3. 學習運用身體部位力量來幫助擊球。	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-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。	Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	上課參與技能檢測 分組競賽	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。 【國際教育】 國 J3 了解我國與全球議題之關連性
第十一週 4/22- 4/26	我有軟 q 的身體(柔軟度)	2	1. 能明白體適能相關知識及重要性。 2. 能主動並協助他人參與體適能活動。 3. 能明白體適能各項檢測要領並積極完成檢測。 4. 能學會自我伸展的技巧。	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-2 反思自己的動作技能。 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。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。	上課參與技能檢測	【閱讀素養】 閱 J3 理解學科知識內的重要詞彙的意涵，並懂得如何運用該詞彙與他人進行溝通。 【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。
第十二週 4/29-5/3	我有軟 q 的身體(柔軟度)	2	1. 能明白體適能相關知識及重要性。 2. 能主動並協助他人參與體適能活動。 3. 能明白體適能各項檢測要領並積極完成檢測。	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-2 反思自己的動作技能。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。	上課參與技能檢測	【閱讀素養】 閱 J3 理解學科知識內的重要詞彙的意涵，並懂得如何運用該詞

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

			4. 能學會自我伸展的技巧。	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。			彙與他人進行溝通。 【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。
第十三週 5/6-5/10 (第二次定期評量)	鬥牛吧(三對三半場籃球)	2	1. 認識籃球運動的脈絡。 2. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3. 培養定點投籃能力，瞄準目標物的投籃能力。 4. 了解利用身體部位力量來幫助投籃動作。 5. 能順利接到隊友的傳球並能順利進行外線投籃。 6. 能由經驗來了解三打三籃球半場競賽。 7. 相互合作的班級氣氛。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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-2 運用運動比賽中的各種策略。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術	上課參與技能檢測分組競賽	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。
第十四週 5/13-5/17	鬥牛吧(三對三半場籃球)	2	1. 認識籃球運動的脈絡。 2. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3. 培養定點投籃能力，瞄準目標物的投籃能力。 4. 了解利用身體部位力量來幫助投籃動作。 5. 能順利接到隊友的傳球並能順利進行外線投籃。 6. 能由經驗來了解三打三籃球半場競賽。 7. 相互合作的班級氣氛。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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-2 運用運動比賽中的各種策略。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術	上課參與技能檢測分組競賽	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。
第十五週 5/20-5/24	泳往直前(捷泳)	2	1. 能反思捷泳腿部打水動作的優劣。	1d-IV-2 反思自己的運動技能。	Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。	上課參與游泳練習參與游泳技能分級測驗分組練習自救技巧	【海洋教育】 海 J1 參與多元海洋休閒與水域

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

			<p>2.能做出捷泳打水前進配合正面換氣的動作。</p> <p>3.能積極參與活動，充分展現自我。</p> <p>4.能評量自我，在課堂上或課餘時間持續自我精進。</p> <p>5.了解水域安全的相關知識並學會水中自救基本能力。</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>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>活動，熟練各種水域求生技能。</p> <p>【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J10 學習心肺復甦術及 AED 的操作。</p>
第十六週 5/27- 5/31	泳往直前(捷泳)	2	<p>1.能反思捷泳腿部打水動作的優劣。</p> <p>2.能做出捷泳打水前進配合正面換氣的動作。</p> <p>3.能積極參與活動，充分展現自我。</p> <p>4.能評量自我，在課堂上或課餘時間持續自我精進。</p> <p>5.了解水域安全的相關知識並學會水中自救基本能力。</p>	<p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</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>Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。</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>	上課參與游泳練習 參與游泳技能分級測驗 分組練習自救技巧	<p>【海洋教育】 海 J1 參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。</p> <p>【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J10 學習心肺復甦術及 AED 的操作。</p>
第十七週 6/3-6/7	泳往直前(捷泳)	2	<p>1.能反思捷泳腿部打水動作的優劣。</p> <p>2.能做出捷泳打水前進配合正面換氣的動作。</p> <p>3.能積極參與活動，充分展現自我。</p> <p>4.能評量自我，在課堂上或課餘時間持續自我精進。</p> <p>5.了解水域安全的相關知識並學會水中自救基本能力。</p>	<p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</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>Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。</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>	上課參與游泳練習 參與游泳技能分級測驗 分組練習自救技巧	<p>【海洋教育】 海 J1 參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。</p> <p>【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J10 學習心肺復甦術及 AED 的操作。</p>
第十八週 6/11- 6/14	泳往直前(捷泳)	2	<p>1.能反思捷泳腿部打水動作的優劣。</p> <p>2.能做出捷泳打水前進配合正面換氣的動作。</p> <p>3.能積極參與活動，充分展現自我。</p>	<p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</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</p>	<p>Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。</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>	上課參與游泳練習 參與游泳技能分級測驗 分組練習自救技巧	<p>【海洋教育】 海 J1 參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。</p> <p>【安全教育】</p>

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

			<p>4. 能評量自我，在課堂上或課餘時間持續自我精進。</p> <p>5. 了解水域安全的相關知識並學會水中自救基本能力。</p>	<p>分析能力，解決運動情境的問題。</p>	<p>Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。</p>		<p>安 J1 理解安全教育的意義。</p> <p>安 J10 學習心肺復甦術及 AED 的操作。</p>
<p>第十九週 6/17- 6/21</p>	<p>泳往直前(捷泳)</p>	<p>2</p>	<p>1. 能反思捷泳腿部打水動作的優劣。</p> <p>2. 能做出捷泳打水前進配合正面換氣的動作。</p> <p>3. 能積極參與活動，充分展現自我。</p> <p>4. 能評量自我，在課堂上或課餘時間持續自我精進。</p> <p>5. 了解水域安全的相關知識並學會水中自救基本能力。</p>	<p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</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>Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。</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>上課參與游泳練習 參與游泳技能分級測驗 分組練習自救技巧</p>	<p>【海洋教育】 海 J1 參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。</p> <p>【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J10 學習心肺復甦術及 AED 的操作。</p>
<p>第二十週 6/24- 6/28 (第三次 定期評 量)</p>	<p>泳往直前(捷泳)</p>	<p>2</p>	<p>1. 能反思捷泳腿部打水動作的優劣。</p> <p>2. 能做出捷泳打水前進配合正面換氣的動作。</p> <p>3. 能積極參與活動，充分展現自我。</p> <p>4. 能評量自我，在課堂上或課餘時間持續自我精進。</p> <p>5. 了解水域安全的相關知識並學會水中自救基本能力。</p>	<p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</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>Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。</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>上課參與游泳練習 參與游泳技能分級測驗 分組練習自救技巧</p>	<p>【海洋教育】 海 J1 參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。</p> <p>【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J10 學習心肺復甦術及 AED 的操作。</p>