

教材版本	康軒	實施年級 (班級/組別)	八	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. 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。 4. 能做到羽球正手切球、正反手挑球動作，並充分實踐運用。 5. 能了解籃球各種傳接球的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。 6. 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。						
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。 健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。						
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	水中蛙游——游泳	1	1. 認識蛙式動作特色，以及蛙泳選手與	1c-IV-1: 了解各項運動基礎	Cb-IV-3: 奧林匹克運動會的	上課參與游泳練習。	【海洋教育】

			<p>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>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>精神。</p> <p>Gb-IV-2: 游泳前進 25 公尺 (需換氣 5 次以上)。</p>	<p>參與游泳技能分級測驗。</p> <p>分組練習自救技巧。</p>	<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】</p> <p>安 J1: 理解安全教育的意義。</p> <p>安 J9: 遵守環境設施設備的安全守則。</p> <p>【生涯規畫教育】</p> <p>涯 J3: 覺察自己的能力與興趣。</p>
第二週 9/4-9/8	水中蛙游——游泳	1	<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>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>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>上課參與游泳練習。</p> <p>參與游泳技能分級測驗。</p> <p>分組練習自救技巧。</p>	<p>【海洋教育】</p> <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>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>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>【安全教育】</p> <p>安 J1: 理解安全教育的意義。</p> <p>安 J9: 遵守環境設施設備的安全守則。</p> <p>【生涯規畫教育】</p> <p>涯 J3: 覺察自己的能力與興趣。</p>
第三週 9/11-9/15	水中蛙游——游泳	1	<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>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>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>上課參與游泳練習。</p> <p>參與游泳技能分級測驗。</p> <p>分組練習自救技巧。</p>	<p>【海洋教育】</p> <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】</p> <p>安 J1: 理解安全教育的意義。</p> <p>安 J9: 遵守環境設施設備</p>

				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。			的安全守則。 【生涯規畫教育】 涯 J3:覺察自己的能力與興趣。
第四週 9/18-9/23	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,發揮團隊合作精神,享受水中遊戲之樂趣。	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	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)。	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 J9:遵守環境設施設備的安全守則。 【生涯規畫教育】 涯 J3:覺察自己的能力與

				動。			興趣。
第五週 9/25-9/28	水中蛙游——游泳	1	<ol style="list-style-type: none"> 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，發揮團隊合作精神，享受水中遊戲之樂趣。 	<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>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>上課參與游泳練習。</p> <p>參與游泳技能分級測驗。</p> <p>分組練習自救技巧。</p>	<p>【海洋教育】</p> <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】</p> <p>安 J1: 理解安全教育的意義。</p> <p>安 J9: 遵守環境設施設備的安全守則。</p> <p>【生涯規畫教育】</p> <p>涯 J3: 覺察自己的能力與興趣。</p>
第六週 10/2-10/5 (第一次定期評量)	水中蛙游——游泳	1	<ol style="list-style-type: none"> 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 	<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</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</p>	<p>上課參與游泳練習。</p> <p>參與游泳技能分級測驗。</p>	<p>【海洋教育】</p> <p>海 J1 參與多元海洋休閒與水域活</p>

			<p>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>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>上)。</p>	<p>分組練習自救技巧。</p>	<p>動，熟練各種水域求生技能。</p> <p>【安全教育】</p> <p>安 J1: 理解安全教育的意義。</p> <p>安 J9: 遵守環境設施設備的安全守則。</p> <p>【生涯規畫教育】</p> <p>涯 J3: 覺察自己的能力與興趣。</p>
<p>第七週 10/11-10/13 (戶外教育)</p>	<p>水中蛙游——游泳</p>	<p>1</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</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</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>上課參與游泳練習。</p> <p>參與游泳技能分級測驗。</p> <p>分組練習自救技巧。</p>	<p>【海洋教育】</p> <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】</p> <p>安 J1: 理解安</p>

			<p>合作精神，享受水中遊戲之樂趣。</p>	<p>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>全教育的意義。</p> <p>安 J9:遵守環境設施設備的安全守則。</p> <p>【生涯規畫教育】</p> <p>涯 J3:覺察自己的能力與興趣。</p>
<p>第八週 10/16-10/20</p>	<p>肌力與肌耐力（體適能）</p>	<p>1</p>	<p>1. 了解增進肌肉適能的益處。</p> <p>2. 了解肌肉適能訓練基本原則。</p> <p>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。</p> <p>4. 學會肌力與肌耐力運動計畫的設計。</p> <p>5. 養成積極參與的態度，並注意運動時的安全。</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>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。</p> <p>4c-IV-3:規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-2:執行個人運動計畫，實</p>	<p>Ab-IV-1:體適能促進策略與活動方法。</p> <p>Ab-IV-2:體適能運動處方基礎設計原則。</p>	<p>上課參與技能檢測</p>	<p>【生涯規畫教育】</p> <p>涯 J3:覺察自己的能力與興趣。</p> <p>涯 J4:了解自己的人格特質與價值觀。</p> <p>涯 J6:建立對於未來生涯的願景。</p>

				際參與身體活動。 4d-IV-3:執行提升體適能的身體活動。			
第九週 10/23-10/27	肌力與肌耐力 (體適能)	1	<ol style="list-style-type: none"> 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. 養成積極參與的態度，並注意運動時的安全。 	<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>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。</p> <p>4c-IV-3:規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> <p>4d-IV-3:執行提升體適能的身體活動。</p>	<p>Ab-IV-1:體適能促進策略與活動方法。</p> <p>Ab-IV-2:體適能運動處方基礎設計原則。</p>	上課參與 技能檢測 分組報告	<p>【生涯規畫教育】</p> <p>涯 J3:覺察自己的能力與興趣。</p> <p>涯 J4:了解自己的人格特質與價值觀。</p> <p>涯 J6:建立對於未來生涯的願景。</p>
第十週	躍如脫兔——跳 (田徑)	1	1. 了解跳遠的動作要	1c-IV-1:了解各	Ab-IV-1:體適	上課參與	【生涯規畫教

10/30-11/3		<p>領。</p> <p>2. 學會跳遠的動作技巧。</p> <p>3. 養成練習時集中注意力並注意周遭環境安全的習慣。</p> <p>4. 養成積極參與的態度。</p> <p>5. 培養尊重他人及團隊合作的精神。</p>	<p>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>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-1: 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2: 運用運動比賽中的各種策略。</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>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。</p> <p>4d-IV-2: 執行個人運動計畫，實</p>	<p>能促進策略與活動方法。</p> <p>Cb-IV-2: 各項運動設施的安全使用規定。</p> <p>Ga-IV-1: 跑、跳與推擲的基本技巧。</p>	<p>技能檢測</p> <p>分組競賽</p>	<p>育】</p> <p>涯 J3: 覺察自己的能力與興趣。</p> <p>涯 J4: 了解自己的性格特質與價值觀。</p> <p>涯 J6: 建立對於未來生涯的願景。</p>
------------	--	---	--	--	-------------------------	--

				<p>際參與身體活動。</p> <p>4d-IV-3:執行提升體適能的身體活動。</p>			
<p>第十一週 11/6-11/10</p>	<p>躍如脫兔——跳(田徑)</p>	<p>1</p>	<p>1. 了解跳遠的動作要領。</p> <p>2. 學會跳遠的動作技巧。</p> <p>3. 養成練習時集中注意力並注意周遭環境安全的習慣。</p> <p>4. 養成積極參與的態度。</p> <p>5. 培養尊重他人及團隊合作的精神。</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>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-1:運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2:運用運動比賽中的各種策略。</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>Ab-IV-1:體適能促進策略與活動方法。</p> <p>Cb-IV-2:各項運動設施的安全使用規定。</p> <p>Ga-IV-1:跑、跳與推擲的基本技巧。</p>	<p>上課參與技能檢測分組競賽</p>	<p>【生涯規畫教育】</p> <p>涯 J3:覺察自己的能力與興趣。</p> <p>涯 J4:了解自己的人格特質與價值觀。</p> <p>涯 J6:建立對於未來生涯的願景。</p>

				<p>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。</p> <p>4d-IV-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> <p>4d-IV-3:執行提升體適能的身體活動。</p>			
第十二週 11/13-11/17	排列組合(排球)	1	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解並介紹世界知名舉球員與排球運動中舉球員的角色與任務。 2. 學會排球托球與跑動托球的技巧。 3. 在練習、比賽中，能與同學合作共同完成目標。 4. 在活動中能準確的將球托至目標，觀察並欣賞同學的優缺點。 	<p>1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-3:了解身體發展與動作發展的關係。</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>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>	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	【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。

				<p>3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。</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>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。</p> <p>4d-IV-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>			
第十三週 11/20-11/24	排列組合(排球)	1	<p>1. 了解並介紹世界知名舉球員與排球運動中舉球員的角色與任務。</p> <p>2. 學會排球托球與跑動托球的技巧。</p> <p>3. 在練習、比賽中，能與同學合作共同完成目標。</p> <p>4. 在活動中能準確的將球托至目標，觀察並欣賞同學的優缺點。</p>	<p>1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-3:了解身體發展與動作發展的關係。</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>2d-IV-3:鑑賞本土與世界運動的文化價值。</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	【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。

				<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> <p>3d-IV-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>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。</p> <p>4d-IV-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>			
第十四週 11/27-12/1 (第二次定期評量)	排列組合(排球)	1	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解並介紹世界知名舉球員與排球運動中舉球員的角色與任務。 2. 學會排球托球與跑動托球的技巧。 3. 在練習、比賽中，能與同學合作共同完成目標。 	<p>1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-3:了解身體發展與動作發展的關係。</p> <p>1d-IV-1:了解各項運動技能原理。</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	【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

			<p>4. 在活動中能準確的將球托至目標，觀察並欣賞同學的優缺點。</p>	<p>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。</p>			<p>序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。</p>
<p>第十五週 12/4-12/8</p>	<p>羽眾不同 (羽球)</p>	<p>1</p>	<p>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</p>	<p>1c-IV-1: 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2: 評估運</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>【人權教育】 人 J3: 探索各種利益可能發生的衝</p>

			<p>增進動作技能。</p> <p>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。</p> <p>3. 能了解個別差異，養成尊重他人之態度，透過合作共同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。</p>	<p>動風險，維護安全的運動情境。</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>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>4d-IV-1: 發展適合個人之專項運動技能。</p>			<p>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。</p> <p>【生涯規畫教育】</p> <p>涯 J3: 覺察自己的能力與興趣。</p> <p>涯 J13: 培養生涯規畫及執行的能力。</p>
第十六週 12/11-12/15	羽眾不同 (羽球)	1	<p>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。</p> <p>2. 能做到正確且流暢之正手切球、正/反手</p>	<p>1c-IV-1: 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2: 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1: 了解各</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>【人權教育】</p> <p>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</p>

			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. 能了解個別差異，養成尊重他人之態度，透過合作共同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。	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。			及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。 【生涯規畫教育】 涯 J3: 覺察自己的能力與興趣。 涯 J13: 培養生涯規畫及執行的能力。
第十七週 12/18-12/22	合作無間 (籃球)	1	1. 能了解籃球各種傳接球的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	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。	上課參與 技能檢測 分組競賽	【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，

		<p>3. 能遵守籃球規則，以培養守法、尊重他人和團隊合作之精神，並養成積極參與的態度，參與體育活動。</p> <p>4. 能具備審美與表現的能力，欣賞籃球比賽中的傳接球技巧。</p>	<p>己的運動技能。</p> <p>2c-IV-1: 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</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>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>3c-IV-2: 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</p> <p>3d-IV-1: 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2: 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3: 應用思</p>			<p>落實平等自由之保障。</p> <p>【生涯規畫教育】</p> <p>涯 J3: 覺察自己的能力與興趣。</p> <p>涯 J13: 培養生涯規畫及執行的能力。</p>
--	--	--	--	--	--	---

				<p>考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>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。</p> <p>4c-IV-3:規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> <p>4d-IV-3:執行提升體適能的身體活動。</p>			
<p>第十八週 12/25-12/29</p>	<p>合作無間 (籃球)</p>	<p>1</p>	<p>1. 能了解籃球各種傳接球的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。</p> <p>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。</p> <p>3. 能遵守籃球規則，以培養守法、尊重他人和團隊合作之精</p>	<p>1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2:評估運動風險，維護安全的運動情境。</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-1:展現運動禮節，具備運</p>	<p>Bc-IV-1:簡易運動傷害的處理與風險。</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>【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。</p> <p>【生涯規畫教</p>

			<p>神，並養成積極參與的態度，參與體育活動。</p> <p>4. 能具備審美與表現的能力，欣賞籃球比賽中的傳接球技巧。</p>	<p>動的道德思辨和實踐能力。</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>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>3c-IV-2:發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</p> <p>3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2:運用運動比賽中的各種策略。</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>育】</p> <p>涯 J3:覺察自己的能力與興趣。</p> <p>涯 J13:培養生涯規畫及執行的能力。</p>
--	--	--	--	---	--	--	--

				<p>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。</p> <p>4c-IV-3:規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> <p>4d-IV-3:執行提升體適能的身體活動。</p>			
第十九週 1/2-1/5	攻占堡壘(棒壘球)	1	<p>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。</p> <p>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日常生活中，保護個人人身安全。</p> <p>3. 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</p>	<p>1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2:評估運動風險，維護安全的運動情境。</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-1:展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</p> <p>2c-IV-2:表現利</p>	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	【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。

		<p>制能力，展現個人的運動潛能。</p> <p>4. 能具備欣賞與表現的能力，培養良好人際關係與團隊合作精神，並精進個人學習，挑戰個人極限。</p>	<p>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>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-1:運用運動技術的學習策略。</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>4c-IV-3:規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-1:發展適合個人之專項運動技能。</p> <p>4d-IV-3:執行提升體適能的身體活動。</p>			
--	--	---	---	--	--	--

<p>第二十週 1/8-1/12</p>	<p>攻占堡壘(棒壘球)</p>	<p>1</p>	<p>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。 3. 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。 4. 能具備欣賞與表現的能力，培養良好人際關係與團隊合作精神，並精進個人學習，挑戰個人極限。</p>	<p>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</p>	<p>Hd-IV-1:守備/跑分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>【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。</p>
--------------------------	------------------	----------	---	--	-------------------------------------	---------------------	---

				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:規畫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。			
第十二一週 1/15-1/19(第三次定期評量)	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日常生活中，保護個人人身安全。 3. 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	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，	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	【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。

		<p>運動潛能。</p> <p>4. 能具備欣賞與表現的能力，培養良好人際關係與團隊合作精神，並精進個人學習，挑戰個人極限。</p>	<p>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>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-1: 運用運動技術的學習策略。</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>4c-IV-3: 規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-1: 發展適合個人之專項運動技能。</p> <p>4d-IV-3: 執行提升體適能的身體活動。</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。

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」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 八 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	康軒	實施年級 (班級/組別)	八	教學節數	每週(1)節，本學期共(20)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. 了解蛙式的動作要領，並能在課餘時間自我練習。 3. 學會棒球及慢速壘球的投球及打擊等基本動作。 4. 了解與學習排球攻擊動作中的步法，以及動作要領。 5. 了解與練習羽球正手殺球與正、反手網前短球的基本技術。 6. 學習運用籃球的個人防守技術、出手機會判斷方式。						
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-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-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	身體軟Q力(體適能)	1	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	1c-IV-1: 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2: 評估	Ab-IV-1: 體適能促進策略與活動方法。	上課參與 技能檢測	【安全教育】 安 J3: 了解日常生活容易發

			<p>靜態伸展訓練之動作與技巧，並能正確的操作伸展動作。</p> <p>3. 了解柔軟度的訓練原則及訓練處方，並能進一步規畫與安排柔軟度訓練。</p> <p>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。</p>	<p>運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1: 了解各項運動技能原理。</p> <p>4c-IV-3: 規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-3: 執行提升體適能的身體活動。</p>			生事故的原因。
第二週 2/19-2/23	身體軟Q力(體適能)	1	<p>1. 了解柔軟度的定義及影響柔軟度的可能因素。</p> <p>2. 認識身體各部位的靜態伸展訓練之動作與技巧，並能正確的操作伸展動作。</p> <p>3. 了解柔軟度的訓練原則及訓練處方，並能進一步規畫與安排柔軟度訓練。</p> <p>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。</p>	<p>1c-IV-1: 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2: 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1: 了解各項運動技能原理。</p> <p>4c-IV-3: 規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-3: 執行提</p>	Ab-IV-1: 體適能促進策略與活動方法。	上課參與技能檢測分組報告	<p>【安全教育】</p> <p>安 J3: 了解日常生活容易發生事故的原因。</p>

				升體適能的身體活動。			
第三週 2/26-3/1	棒壘一家親(棒壘球)	1	<p>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。</p> <p>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日常生活中。</p> <p>3. 能於活動中保護個人及他人的人身安全。</p> <p>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。</p>	<p>1c-IV-1: 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2: 評估運動風險，維護安全的運動情境。</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>3c-IV-1: 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運</p>	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	<p>【品德教育】</p> <p>品 J1: 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>【性別平等教育】</p> <p>性 J7: 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。</p>

				<p>動技能。</p> <p>3d-IV-1: 運用運動技術的學習策略。</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>4d-IV-1: 發展適合個人之專項運動技能。</p>			
<p>第四週 3/4-3/8</p>	<p>棒壘一家親(棒壘球)</p>	<p>1</p>	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>3. 能於活動中保護個人及他人的人身安全。</p>	<p>1c-IV-1: 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2: 評估運動風險，維護安全的運動情境。</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</p>	<p>Hd-IV-1: 守備/跑分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>【性別平等教育】</p> <p>性 J7: 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。</p>

			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。	<p>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-1: 運用運動技術的學習策略。</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>4d-IV-1: 發展適合個人之專項運動技能。</p>			
第五週 3/11-3/15	排敵禦攻(排球)	1	<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>1c-IV-1: 了解各項運動基礎原理和規則。</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</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	【人權教育】 人 J5: 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。

				<p>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>第六週 3/18-3/22</p>	<p>排敵禦攻(排球)</p>	<p>1</p>	<p>1. 了解排球的攻擊基本技術。</p> <p>2. 學會如何將排球攻擊運用在比賽上。</p> <p>3. 增加運動欣賞的能力。</p>	<p>1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。</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>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>【人權教育】</p> <p>人 J5:了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。</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>第七週 3/25-3/29 (第一次定期評量)</p>	<p>排敵禦攻(排球)</p>	<p>1</p>	<p>1. 了解排球的攻擊基本技術。</p> <p>2. 學會如何將排球攻擊運用在比賽上。</p> <p>3. 增加運動欣賞的能力。</p>	<p>1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。</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</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>【人權教育】</p> <p>人 J5:了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。</p>

				<p>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>第八週 4/1-4/3</p>	<p>羽出驚人(羽球)</p>	<p>1</p>	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	<p>1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2:評估運動風險，維護安全的運動情境。</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</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>【生涯規畫教育】</p> <p>涯 J3:覺察自己的能力與興趣。</p>

				<p>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>4d-IV-1:發展適合個人之專項運動技能。</p>			
<p>第九週 4/8-4/12</p>	<p>羽出驚人(羽球)</p>	<p>1</p>	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>3. 能了解個別差異，養</p>	<p>1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2:評估運動風險，維護安全的運動情境。</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</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>【生涯規畫教育】 涯 J3:覺察自己的能力與興趣。</p>

			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。	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。			
第十週 4/15-4/19	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	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。	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	【生涯規畫教育】 涯 J3:覺察自己的能力與興趣。

			<p>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。</p> <p>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。</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>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>4d-IV-1: 發展適合個人之專項運動技能。</p>			
第十一週 4/22-4/26	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	1c-IV-1: 了解各項運動基礎	Hb-IV-1: 陣地攻守性球類運	上課參與技能檢測	【生涯規畫教育】

		<p>原理，並能反思、發展學習策略，以改善動作技能。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	<p>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>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-1: 運用運動技術的學習策略。</p>	<p>動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>分組競賽</p>	<p>涯 J3: 覺察自己的能力與興趣。</p>
--	--	---	--	--------------------	-------------	--------------------------

				<p>3d- IV -2: 運用運動比賽中的各種策略。</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>4d- IV -2: 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> <p>4d-IV-3: 執行提升體適能的身體活動。</p>			
第十二週 4/29-5/3	誰與爭鋒(籃球)	1	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>3. 能遵守籃球規則，以培養守法、尊重他人與團隊合作之精</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>	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	【生涯規畫教育】 涯 J3: 覺察自己的能力與興趣。

			<p>神。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	<p>2c- IV -3: 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</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 -1: 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d- IV -2: 運用運動比賽中的各種策略。</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>4d- IV -2: 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> <p>4d-IV-3: 執行提</p>			
--	--	--	--	---	--	--	--

				升體適能的身體活動。			
第十三週 5/6-5/10 (第二次定期評量)	誰與爭鋒(籃球)	1	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</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>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</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	【生涯規畫教育】 涯 J3: 覺察自己的能力與興趣。

				<p>動技能。</p> <p>3d-IV-1: 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2: 運用運動比賽中的各種策略。</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>4d-IV-2: 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> <p>4d-IV-3: 執行提升體適能的身體活動。</p>			
第十四週 5/13-5/17	水中蛙游(游泳)	1	<ol style="list-style-type: none"> 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 	<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</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>上課參與游泳練習。</p> <p>參與游泳技能分級測驗。</p> <p>分組練習自救技巧。</p>	<p>【生涯規畫教育】</p> <p>涯 J3: 覺察自己的能力與興趣。</p>

			<p>泳技能，發揮團隊合作精神，享受水中遊戲之樂趣。</p>	<p>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>第十五週 5/20-5/24</p>	<p>水中蛙游(游泳)</p>	<p>1</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>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</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>上課參與游泳練習。</p> <p>參與游泳技能分級測驗。</p> <p>分組練習自救技巧。</p>	<p>【生涯規畫教育】</p> <p>涯 J3:覺察自己的能力與興趣。</p>

				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。			
第十六週 5/27-5/31	水中蛙游(游泳)	1	<ol style="list-style-type: none"> 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,發揮團隊合作精神,享受水中遊戲之樂趣。 	<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>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>上課參與游泳練習。</p> <p>參與游泳技能分級測驗。</p> <p>分組練習自救技巧。</p>	<p>【生涯規畫教育】</p> <p>涯 J3:覺察自己的能力與興趣。</p>

<p>第十七週 6/3-6/7</p>	<p>水中蛙游(游泳)</p>	<p>1</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。 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，發揮團隊合作精神，享受水中遊戲之樂趣。</p>	<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。 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。</p>	<p>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)。</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>【生涯規畫教育】 涯 J3:覺察自己的能力與興趣。</p>
<p>第十八週 6/11-6/14</p>	<p>水中蛙游(游泳)</p>	<p>1</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。 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>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。</p>	<p>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</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>【生涯規畫教育】 涯 J3:覺察自己的能力與興趣。</p>

			<p>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>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>	上)。		
<p>第十九週 6/17-6/21</p>	水中蛙游(游泳)	1	<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</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</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>上課參與游泳練習。</p> <p>參與游泳技能分級測驗。</p> <p>分組練習自救技巧。</p>	<p>【生涯規畫教育】</p> <p>涯 J3: 覺察自己的能力與興趣。</p>

			樂趣。	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。			
第二十週 6/24-6/28 (第三次定 期評量)	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,發揮團隊合作 精神,享受水中遊戲之 樂趣。	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。	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)。	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。	【生涯規畫教 育】 涯 J3:覺察自 己的能力與興 趣。

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。			
--	--	--	--	----------------------------	--	--	--

◎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。