

教材版本	翰林版	實施年級 (班級/組別)	八年級(體育)	教學節數	每週(1)節,本學期共(22)節		
課程目標	認識運動對身體發展的影響,並學習如何鍛鍊自己的身體,深化、進階七年級學習過的各類球類運動,課程也規劃跳遠、跳繩、飛盤等全新學習內容,希望同學藉此培養多元興趣與良好體能。						
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 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-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> <p>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。</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		評量方式 (表現任務)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
第一週	第四篇運動全方位 第一章運動與身體發展	1	1. 了解運動時身體的生理反應。 2. 理解運動對身體發展的正面效益。 3. 了解和應用運動訓練的原則,診斷運動參與時的問題。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。 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-2 體適能運動處方基礎設計原則。	1. 問答:能說出運動時身體的生理反應。 2. 實作:能利用資訊科技或書籍來蒐集與運動功能相關資料。 3. 問答:能說出運動對身體發展的正面效益。 4. 問答:能說出運動對身體發展和身心健康之間的關	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

第二週	第四篇運動全方位 第一章運動與身體發展	1	應用運動相關的資訊和科技解決個人運動參與問題。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。 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-2 體適能運動處方基礎設計原則。	係。 1. 問答：能說出運動訓練原則的原理。 2. 問答：能舉出應用運動訓練原則的例子。	【生涯規劃教育】 涯J3 覺察自己的能力與興趣。
第三週	第四篇運動全方位 第一章運動與身體發展	1	應用運動相關的資訊和科技解決個人運動參與問題。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。 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-2 體適能運動處方基礎設計原則。	1. 問答：能說出運動相關科技或資訊的種類和功效。 2. 問答：能發表自己如何利用網路資源解決運動參與相關問題。 3. 實作：蒐集與發表運動相關科技或資訊應用情形。 4. 問答：能分析運動相關資訊科技的功能和使用注意事項。 5. 實作：能利用資訊科技解決運動參與問題。 6. 發表：能應用所學進行運動處方執行的成效分析。	【生涯規劃教育】 涯J3 覺察自己的能力與興趣。
第四週	第四篇運動全方位 第二章肌力訓練	1	1. 認識肌力訓練相關知識。 2. 了解增進肌肉適能的益處	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，	Bc-IV-2 終身運動計畫擬定的相關知識。	1. 問答：學生能夠了解哪些是生活情境中的肌力訓練。 2. 觀察：認識肌力訓練所鍛鍊的肌群。	【生涯規劃教育】 涯J14 培養並涵化道德倫理意義於日常生活。

				修正個人的運動計畫。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。		3. 實作：學生能運用肌力訓練知識規畫適合自己的訓練計畫。	【閱讀素養教育】 閱J6 懂得在不同學習及生活情境中使用文本之規則。
第五週	第四篇運動全方位 第二章肌力訓練	1	規畫與改善肌肉適能。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。	Bc-IV-2 終身運動計畫擬定的相關知識。	1. 問答：能說出肌肉適能的增進方法。 2. 實作：能於生活情境中作出有效的肌力訓練。 3. 觀察：學會各部分肌群的訓練動作。	【生涯規劃教育】 涯J14 培養並涵化道德倫理意義於日常生活。 【閱讀素養教育】 閱J6 懂得在不同學習及生活情境中使用文本之規則。
第六週	第四篇運動全方位 第二章肌力訓練	1	規畫與改善肌肉適能。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。	Bc-IV-2 終身運動計畫擬定的相關知識。	1. 問答：能說出肌肉適能的增進方法。 2. 實作：能於生活情境中作出有效的肌力訓練。 3. 觀察：學會各部分肌群的訓練動作。	【生涯規劃教育】 涯J14 培養並涵化道德倫理意義於日常生活。 【閱讀素養教育】 閱J6 懂得在不同學習及生活情境中使用文本之規則。
第七週	第五篇玩球樂趣多 第一章籃球（第一次段考）	1	1. 透過趣味透過影片欣賞，讓學生了解上籃基本動作與快速進攻戰術的重要性，激發學習動機及參與感。 2. 學會運球三步上籃動作要領。 3. 讓學生在練習中，找	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-3 應用運動比賽的各項策	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 問答：同學們是否能了解上籃技術在快速進攻戰術所扮演的關鍵角色？ 2. 觀察：是否認真參與活動。 3. 觀察：是否認真	【性別平等教育】 性J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。

			<p>到最好的跑動起跳及蹬地上籃時機。</p> <p>4. 了解上籃分解動作要領。</p> <p>5. 讓學生自我檢視是否已具備運球三步上籃的準備工作。</p>	<p>略。</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> <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>參與上籃分解動作練習。</p> <p>4. 發表：能正確的說出上籃分解動作要領。</p> <p>5. 實作：能依照動作要領做出上籃動作。</p>	<p>【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> <p>【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>
第八週	第五篇玩球樂趣多 第一章籃球	1	<p>1. 讓學生在空手跑動接球上籃練習中，找到最好的傳球時機與位置。</p> <p>2. 讓學生在3人一組直線上籃練習中，學會比賽基本三人小組進攻戰術。</p> <p>3. 了解快速進攻戰術的特性與要領。</p> <p>4. 能熟練做出轉守為攻的快速進攻戰術。</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-3 應用運動比賽的各項策略。</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>	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	<p>1. 觀察：是否認真參與空手跑動接球上籃練習活動。</p> <p>2. 實作：掌握3人小組直線上籃技巧，運用傳導推進完成上籃練習。</p>	<p>【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。</p> <p>【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> <p>【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</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>			趣。
第九週	第五篇玩球樂趣多 第一章籃球	1	<p>1. 運用教練戰術板模擬演練方式，讓學生了解快速進攻的跑動傳球路線。</p> <p>2. 從戰術執行結果檢核表，自我檢驗是否了解戰術目的，並能有效執行。</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-3 應用運動比賽的各項策略。</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> <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>	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	<p>1. 發表：能說出快速進攻戰術—以多打少的四大要領。</p> <p>2. 觀察：能與他人溝通合作，從錯誤中學習調整。</p> <p>3. 實作：能在活動中熟練的做出2人快速進攻戰術。</p> <p>4. 觀察：戰術執行前，是否認真參與教練戰術板模擬演練活動。</p> <p>5. 觀察：戰術執行後，是否能了解執行過程的優與劣，並加以改善。</p>	<p>【性別平等教育】 性J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。</p> <p>【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> <p>【生涯規劃教育】 涯J3 覺察自己的能力與興趣。</p>

第十週	第五篇玩球樂趣多 第一章籃球	1	1. 善用影像資料分析，學習如何檢討改進、調整戰術。 2. 學會3對3籃球比賽的運作方式。	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-3 應用運動比賽的各項策略。 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-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 觀察：是否認真參與三對三籃球比賽練習活動。 2. 實作：戰術執行後是否能透過影像資料分析，提升團隊進攻效率。	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 【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。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第十一週	第五篇玩球樂趣多 第二章排球	1	1. 透過影片欣賞，讓學生了解肩上發球在比賽中的重要性，激發學習動機及參與感。 2. 讓學生在練習中，找到最好的拋球及擊球時機。 3. 了解肩上漂浮發球的動作要領。 4. 讓學生自我檢視是否	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-3 應用運動比賽的各項策略。 3c-IV-1 表現局	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 問答：同學們是否能了解各式肩上發球在比賽戰術中所使用的目的。 2. 觀察：是否認真參與活動。 3. 觀察：是否認真參與肩上漂浮發球活動。 4. 發表：能正確的	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 【人權教育】 人 J5 了解社

			已具備肩上漂浮發球的準備工作。	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。		說出肩上漂浮發球的動作要領。 5. 實作：能依動作要領做出肩上漂浮發球的動作。	會有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第十二週	第五篇玩球樂趣多 第二章排球	1	1. 讓學生在連續發球練習中，找到最好的拋球及擊球點。 2. 讓學生在循環練習中，學會比賽基本運作模式。	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-3 應用運動比賽的各項策略。 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。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 觀察：是否認真參與肩上漂浮發球活動。 2. 實作：能掌握肩上漂浮發球技巧，控制直、斜線發球的落點位置。	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 【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。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第十三週	第五篇玩球樂趣多 第二章排球	1	1. 能熟練的控制肩上漂浮發球的方向及落點。 2. 了解肩上漂浮發球的特性，在9人制排球比賽中擬定發球策略。	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-3 應用運動比賽的各項策	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 發表：能說出肩上漂浮發球在比賽中策略及運用。 2. 觀察：知道如何與他人溝通合作從比賽中獲得勝利。 3. 實作：能在活動	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。

第十四週	第五篇玩球樂趣多 第三章羽球(第二次段考)			略。 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。		或比賽中，熟練的使用肩上漂浮發球技術。	【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。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
		1	1. 瞭解羽球後場區域擊球與高擊球的關聯。 2. 認識後場高擊球在羽球中的重要性。 3. 體驗高擊球動作揮擊的感覺。 4. 運用不同丟擲力量、角度瞭解可產生的效果。 5. 認識與學會長球技術。 6. 認識與學會殺球技術。 7. 能分辨殺球與長球動作要領的不同處。	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。 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-1 發展適合個人之專項運動技能。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 說明：學生能夠了解何謂羽球後場、什麼是高擊球。 2. 實作：學生能夠做出高手丟羽球的動作。 3. 觀察：完成表格並勇於分享自己使用的丟擲方式。 4. 實作：學生能完成長球、殺球、切球的球路落點與效益。 5. 觀察：是否能夠熱烈參與活動與討論。 6. 實作：學生能依動作要領成功擊出長球。 7. 實作：學生能依動作要領成功擊出殺球。 8. 觀察：是否能夠與同儕合作並熱烈參與活動。	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 【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。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

						9.實作：完成紀錄表並寫下優點或改進建議。	
第十五週	第五篇玩球樂趣多 第三章羽球	1	1. 認識與學會切球技術。 2. 能分辨切球與長球、殺球動作要領的不同處。 3. 運用影像記錄立即回放，反思自己的動作技術。 4. 熟練高擊球技術。 5. 瞭解長球、殺球與切球的球路特性與可能落點。 6. 學習運用長球、殺球與切球的球路特性組合擊球。 7. 瞭解場地位置與長球、殺球、切球的使用時機。	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。 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-1 發展適合個人之專項運動技能。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.實作：學生能依動作要領成功擊出切球。 2.觀察：學生能在練習活動中積極認真參與。 3.實作：學生能完成拍攝立即觀看。 4.觀察：是否能夠熱烈參與活動。 5.實作：能了解組合方式的用意，完成表格。 6.實作：對戰紀錄。 7.觀察：學生能在練習活動中積極認真參與。 8.發表：學生能從進攻方與防守方的角度說出擊球的策略。	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 【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。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第十六週	第五篇玩球樂趣多 第四章棒球	1	1. 藉由情境了解棒球好球區，進而提升打擊技能。 2. 藉由打擊活動，提升打擊技能。 3. 引導學生了解接滾地球技術，並藉由接滾地球了解接球動作要領。	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-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-1 發展適	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 認知：能充分了解棒球好球區範圍。 2. 情意：尊重同學對於好球帶的判斷，並互相學習判斷方式。 3. 情意：認真參與練習活動。 4. 認知：能指出打擊動作要領。 5. 技能：能做出揮棒動作。	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 【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

				合個人之專項運動技能。			差異。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第十七週	第五篇玩球樂趣多 第四章棒球	1	1. 引導學生了解接滾地球技術，並藉由接滾地球了解接球動作要領。 2. 引導學生了解接高飛球技術，並藉由接高飛球了解接球動作要領。	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-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Hd-IV-1 守備／跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 情意：認真參與練習活動。 2. 認知：能說出接滾地球動作要領。 3. 技能：能做出接滾地球動作表現。 4. 情意：參與三人制棒球活動。 5. 認知：能說出跑壘方法與攻略。 6. 技能：活動中能綜合運用所學技能。	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 【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。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第十八週	第六篇運動樣樣行 第一章田賽	1	1. 認識跳躍在生活中的重要性及運用方式。 2. 瞭解跳躍在各項運動中的運用範疇。 3. 瞭解並能操作立定跳遠的動作，從中引導學生體會動作過程中身體的感受。 4. 透過活動瞭解雙手助擺的重要性。 5. 透過活動的規劃，能自行蒐集資訊或觀摩他組的設計，進而瞭解並	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。 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。	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	1. 說明：學生能夠清楚了解立定跳遠的動作要領。 2. 問答：學生能說出立定跳遠的要領，並觀察同學的動作比較出差異性。 3. 實作：學生能做出立定跳遠的動作。 4. 實作：學生能在手持重物擺臂下，	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 【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

			<p>嘗試做出跳躍的多樣性。</p> <p>6. 活動中能展現自我挑戰精神，也能鼓勵及包容他人。</p> <p>7. 能瞭解提升助跑速度的重要性。</p> <p>8. 能跑出助跑之三個時期的速度與做出身體姿勢的控制。</p> <p>9. 能了解並做出起跳動作的動作要領。</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-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>立定跳遠跳出更遠的距離。</p> <p>5. 問答：學生能感受並說出手持重物及徒手的立定跳遠之間的差異性。</p> <p>6. 觀察：是否能透過教師示範及資料蒐集，合作設計出的跳躍多樣組合動作。</p> <p>7. 觀察：學生是否能夠鼓勵他人，共同完成挑戰。</p>	<p>差異。</p> <p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>
第十九週	第六篇運動樣樣行 第一章田賽	1	<p>1. 能瞭解提升助跑速度的重要性。</p> <p>2. 能跑出助跑之三個時期的速度與做出身體姿勢的控制。</p> <p>3. 能了解並做出起跳動作的動作要領。</p> <p>4. 能瞭解起跳時，身體爆發力的重要性，並做出抗阻力的起跳動作。</p> <p>5. 能瞭解用力踩蹬起跳製造出來的高度之重要性並能做出空中平衡動作。</p> <p>6. 能理解空中走步式的動作要領並試著協調做出連貫動作。</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>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>3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</p>	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	<p>1. 說明：學生能夠清楚了解跳遠規則。</p> <p>2. 發表：學生透過影片能看懂並說出對規則的認識，進而能發現問題並解決。</p> <p>3. 說明：活動中學生能了解並自行調整角錐距離。</p> <p>4. 實作：能在活動中跑出流暢的助跑節奏、速度及做出身體姿勢的控制。</p> <p>5. 實作：能做出雙臂協調向上帶動及單腳起跳動作，並能借助拍球來體會到空中時間。</p> <p>6. 觀察：覺察同學</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。</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>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</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>動作缺失並能幫助同學調整動作。</p> <p>7. 實作：能依動作要領做出起跳動作及空中走步式動作。</p> <p>8. 觀察：學生能在練習活動中積極認真參與。</p> <p>9. 實作：能在椅子上做出平衡身體的動作。</p> <p>10. 實作：能正確地做出落地動作。</p> <p>11. 發表：能評估自身的狀況，進而選擇適合自己的跳遠方式展現。</p> <p>12. 觀察：學生能在成果發表中欣賞同學，能肯定讚賞他人。</p>	
第二十週	第六篇運動樣樣行 第一章民俗運動—跳繩	1	<p>1. 了解跳繩的效益，增加運動參與意願。</p> <p>2. 了解跳繩的技能概念和迴旋方式。</p> <p>3. 能表現不同的跳繩迴旋技能。</p> <p>4. 了解跳繩的技能概念和迴旋方式。</p> <p>5. 能表現不同的跳繩迴旋技能。</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>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>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p>	<p>1c-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。</p> <p>1c-IV-2 民俗運動個人或團隊展演。</p>	<p>觀察 實作</p>	<p>【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。</p> <p>【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> <p>【生涯規劃教育】</p>

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

							涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第二十一週	第六篇運動樣樣行 第一章民俗運動—跳繩 (第三次段考)	1	1. 了解跳繩的技能概念和手部變化概念。 2. 能表現不同的手臂交叉跳繩技能。 3. 體驗不同形式的跳繩運動，擬定課後運動參與的計畫。 4. 能主動參與跳繩運動，提升個人體適能。 5. 能表現和創作進階性跳繩技能，展演雙人和多人的花式跳繩組合動作。	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。 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。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。	1c-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。 1c-IV-2 民俗運動個人或團隊展演。	觀察 實作	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 【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。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第二十二週	休業式						

◎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」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。

◎如若實施課中差異化教學之班級，其「學習目標」、「學習重點」、「評量方式」應有不同，本表僅是呈現進度規劃，各校可視學生學習起點與需求適時調整規劃。

臺南市市立土城高級中學國中部 113 學年度第二學期八年級健體領域學習課程(調整)計畫(■普通班/□特教班)

教材版本	翰林版	實施年級 (班級/組別)	八年級(體育)	教學節數	每週(1)節,本學期共(22)節		
課程目標	除了加深籃球、排球、桌球、足球、游泳、體操的技術教學,也提供了運動時要注意的營養及自行車知識。在選授課程的部分,這次則教授了「立式划槳」,希望同學在從事體育活動時,能有更多更有趣的選擇。						
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 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-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-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> <p>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。</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		評量方式 (表現任務)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
第一週	第四篇青春的躍動 第一章運動營養	1	1. 透過生活實例探討運動表現與運動營養的相關性。 2. 了解運動營養的定義及內容。	1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。 4d-IV-2 執行個人運動計畫,實際參與身體活動。	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。	問答說明	【安全教育】 安J3 了解日常生活容易發生事故的原因。
第二週	第四篇青春的躍動 第一章運動營養	1	1. 透過生活實例探討運動表現與運動營養的相關性。 2. 了解運動營養的定義及內容。	1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。 4d-IV-2 執行個人運動計畫,實際參與身體活動。	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。	問答說明	【安全教育】 安J3 了解日常生活容易發生事故的原因。
第三週	第四篇青春的躍動 第一章運動營養	1	1. 能瞭解並說出運動瘦身及節食瘦身差異性。	1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。	Cb-IV-1 運動精神、運動營養攝取	問答說明	【安全教育】 安J3 了解日

			2. 能思考問題並能清楚的表達意見。 3. 面對情境能將所學的知識活用，明確做出決定。	係。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	知識、適合個人運動所需營養素知識。		常生活容易發生事故的原因。
第四週	第四篇青春的躍動 第二章休閒運動-自行車	1	1. 了解自行車做為休閒運動的良好條件。 2. 認識與自行車各項結構與用途。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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。	Bc-IV-2 終身運動計畫擬定的相關知識。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。	問答說明	【安全教育】 安J1 理解安全教育的意義。 安J6 了解運動設施安全的維護。
第五週	第四篇青春的躍動 第二章休閒運動-自行車	1	了解騎乘自行車前的安全須知與準備。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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。	Bc-IV-2 終身運動計畫擬定的相關知識。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。	問答說明	【安全教育】 安J1 理解安全教育的意義。 安J6 了解運動設施安全的維護。
第六週	第四篇青春的躍動 第二章休閒運動-自行車	1	1. 能夠設定適合自己的騎乘姿勢。 2. 了解騎乘自行車的相關禮儀。 3. 認識自行車道建構相關知識與住家附近自行車道特色。 4. 學生能根據課程學習內容自行規畫一趟單車之旅。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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。	Bc-IV-2 終身運動計畫擬定的相關知識。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。	問答說明	【安全教育】 安J1 理解安全教育的意義。 安J6 了解運動設施安全的維護。
第七週	第五篇運動大進擊 第一章籃球(第一次段考)	1	1. 透過趣味影片欣賞，1學生了解防守技術在比賽場上的重要性，激發學習動機及參與感。 2. 學會防守基本動作要領。 3. 讓學生在練習中，找到最好的防守姿勢與動作。 4. 了解防守移動步法基本動作要領。	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-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	提問觀察	【品德教育】 品J8 理性溝通與問題解決。

			5. 讓學生認識合法的防守觀念。	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-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。			
第八週	第五篇運動大進擊 第一章籃球	1	1. 讓學生了解人盯人防守的觀念與技巧。 2. 讓學生在一對一攻防實戰演練中，學會常用的防守步法動作要領。 3. 了解控制籃板球在比賽場上的重要性。 4. 能熟練的做出爭搶籃板球動作要領。	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-3 應用運動比賽的各項策略。 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-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	觀察 發表 實作	【品德教育】 品 J8 理性溝通與問題解決。
第九週	第五篇運動大進擊 第一章籃球	1	1. 從防守情境中，了解強弱邊無球防守的協防觀念。 2. 能實際執行強弱邊無球	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	觀察 發表 實作	【品德教育】 品 J8 理性溝通與問題解

			<p>防守協防戰術。</p> <p>3. 了解一、二、三線協防觀念,並能實際執行戰術的要求。</p> <p>4. 從3對3攻防實戰演練中,了解協防的動作及觀念。</p> <p>5. 學習如何檢討改進、調整協防戰術與觀念。</p>	<p>動技能原理。</p> <p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</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> <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-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>			決。
第十週	第五篇運動大進擊 第二章排球	1	<p>1. 透過影片欣賞,引導學生觀看各隊扣球技術所形成的攻擊戰術,激發學習動機及參與感。</p> <p>2. 透過趣味活動遊戲,學會助跑、起跳、扣球、落地等分解動作。</p> <p>3. 透過站立自拋自扣練習,學會揮臂扣球動作要領。</p> <p>4. 運用手掌包覆球體擊球,學會控制球體旋轉及方向的技術。</p> <p>5. 學會扣球準備的動作要領。</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-3 應用運動比賽的各項策略。</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>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-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	提問 發表 觀察 實作	【品德教育】 品J8 理性溝通與問題解決。
第十一週	第五篇運動大進擊	1	1. 讓學生在練習中,找到最	1c-IV-1 了解各項運	Ha-IV-1 網/牆性	觀察	【品德教育】

	第二章排球		<p>好的助跑起跳動作及位置。</p> <p>2. 學會助跑起跳，伸臂用手掌包覆住目標球體。</p> <p>3. 能在空中完成揮臂擊球動作。</p> <p>4. 學會扣球技術中的落地動作要領。</p>	<p>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-3 應用運動比賽的各項策略。</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>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-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>	球類運動動作組合及團隊戰術。	發表實作	品J8 理性溝通與問題解決。
第十二週	<p>第五篇運動大進擊</p> <p>第二章排球</p> <p>4/21~4/25(全中運)</p>	1	<p>1. 學會自拋自扣動作要領。</p> <p>2. 透過連續扣中間高球練習，學會與他人合作完成扣球技術。</p> <p>3. 學會個人扣球技術自主訓練動作要領。</p> <p>4. 透過二打二排球比賽練習，學會與他人合作完成扣球技術。</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-3 應用運動比賽的各項策略。</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>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-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	提問觀察實作	【品德教育】 品J8 理性溝通與問題解決。
第十三週	<p>第五篇運動大進擊</p> <p>第三章桌球</p>	1	<p>1. 認識與了解桌球抽球的原理。</p> <p>2. 能分辨抽球與平擊球的</p>	<p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或</p>	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	說明問答實作	【品德教育】 品J8 理性溝通與問題解

第十四週	第五篇運動大進擊 第三章桌球(第二次段考)		<p>差異性。</p> <p>3. 了解正手抽球動作關鍵要素。</p> <p>4. 學會正手抽球技術。</p> <p>5. 學會如何接抽球。</p>	<p>全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>			決。
		1	<p>1. 認識桌球正、反手位。</p> <p>2. 學會左推右攻技術。</p> <p>3. 認識基本桌球步法。</p> <p>4. 了解步法與擊球的動作關聯性。</p> <p>5. 學會側併步動作要領。</p> <p>6. 能善用正、反手結合技術並結合腳步的移動實際比賽。</p> <p>7. 能透過賽前策略與賽後檢討分析比賽情境。</p>	<p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</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-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	觀察實作	【品德教育】 品J8 理性溝通與問題解決。
第十五週	第五篇運動大進擊 第三章桌球	1	<p>1. 能善用正、反手結合技術並結合腳步的移動實際比賽。</p> <p>2. 能透過賽前策略與賽後檢討分析比賽情境。</p>	<p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</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-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	觀察實作行動	【品德教育】 品J8 理性溝通與問題解決。
第十六週	第五篇運動大進擊 第四章足球	1	<p>1. 藉由情境設計，了解個人進攻的重要性。</p> <p>2. 藉由小組搭配，提高小組默契；並透過溝通合作，創造戰術價值。</p> <p>3. 藉由圖片了解護球動作： (1) 壓低重心。 (2) 讓球與防守者保持距離。</p> <p>4. 可共同討論護球要領，並藉由護球之王活動體會護球重要性。</p>	<p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</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>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>Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> <p>Hc-IV-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> <p>Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	認知情意技能	【生涯規劃教育】 涯J3 覺察自己的能力與興趣。 【品德教育】 品J8 理性溝通與問題解決。

				3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。			
第十七週	第五篇運動大進擊 第四章足球	1	1. 藉由跑位接應提升八字傳球的順暢度，並了解不同位置的移動作為。 2. 藉由跑位接應提升八字傳球的順暢度，並了解不同位置的移動作為。	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 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。 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。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hc-IV-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	認知 情意 技能	【生涯規劃教育】 涯J3 覺察自己的能力與興趣。 【品德教育】 品J8 理性溝通與問題解決。
第十八週	第六篇大家動起來 第一章游泳	1	1. 藉由情境認識仰泳自救的重要性。 2. 練習仰泳踢水，同時自製浮具，達成仰泳自救的技巧。 3. 藉由仰式划手與換氣，進行仰泳練習。	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。 2c-IV-3 表現自信樂	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Cc-IV-1 水域休閒活動綜合運用。 Gb-IV-1 岸邊救生步驟、安全活動水域的辨識、意外落	認知 情意 技能	【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>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-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>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>	<p>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>		
第十九週	第六篇大家動起來 第一章游泳	1	<p>1. 為加強划水軌跡，可藉由單臂攀繩練習，提升仰式划手軌跡穩定度。</p> <p>2. 運用陸上及水上划手練習，了解蝶泳划手技巧。</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>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-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>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>	<p>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。</p> <p>Cc-IV-1 水域休閒活動綜合運用。</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>	認知 情意 技能	<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>
第二十週	第六篇大家動起來 第二章體操	1	<p>1. 從生活中的體操新聞引發興趣，透過提問，引導學</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p>	<p>Ia-IV-2 器械體操動作組合。</p>	認知 情意	<p>【生涯規劃教育】</p>

第二十一週	第六篇大家動起來 第二章體操(第三次段考)		<p>生能對體操運動具備欣賞的能力。</p> <p>2. 瞭解競技體操比賽的種類與評分標準。</p> <p>3. 瞭解平衡木的動作要領。</p> <p>4. 能做出平衡木不同方式的走動。</p> <p>5. 學生能嘗試做出平衡木各項動作。</p> <p>6. 學生能展現有自主決定的能力,能設計個人組合動作。</p> <p>7. 學生能綜合技術,成功且流暢地展現平衡木組合動作。</p>	<p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</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>		技能	涯J6 建立對於未來生涯的願景。
		1	<p>1. 從生活中的體操新聞引發興趣,透過提問,引導學生能對體操運動具備欣賞的能力。</p> <p>2. 瞭解競技體操比賽的種類與評分標準。</p> <p>3. 瞭解平衡木的動作要領。</p> <p>4. 能做出平衡木不同方式的走動。</p> <p>5. 學生能嘗試做出平衡木各項動作。</p> <p>6. 學生能展現有自主決定的能力,能設計個人組合動作。</p> <p>7. 學生能綜合技術,成功且流暢地展現平衡木組合動作。</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>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>	Ia-IV-2 器械體操動作組合。	認知 情意 技能	【生涯規劃教育】 涯J6 建立對於未來生涯的願景。
第二十二週	休業式						

◎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」需呈現領綱完整文字,非只有代號,「融入議題實質內涵」亦是。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

- ◎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。
- ◎如若實施課中差異化教學之班級，其「學習目標」、「學習重點」、「評量方式」應有不同，本表僅是呈現進度規劃，各校可視學生學習起點與需求適時調整規劃。