

教材版本	康軒	實施年級 (班級/組別)	七年級	教學節數	每週(2)節, 本學期共(42)節		
課程目標	1. 建立使用運動設施安全意識。 2. 認識運動前健康評估與體適能檢測。 3. 認識臺灣危險水域及學習自救的方法。 4. 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-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		評量方式 (表現任務)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
一 8/30 開學	第3單元 健康自主有活力 第2章 運動設施安全	1	1. 能了解運動設施的分類。 2. 能了解運動場地的特色與使用注意事項, 並能遵守各項場地的使用規範。	1c-IV-2 評估運動風險, 維護安全的運動情境。 2c-IV-2 表現利他合群的態度, 與他人理性溝通與和諧互動。	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。	上課參與 課堂問答	【環境教育】 環 J12 認識不同類型災害可能伴隨的危險, 學習適當預防與避難行為。
二	第3單元 健康自主有活力 第1章 健康評估與體適能檢測	2	1. 了解運動前健康評估的意義及內容。 2. 了解體適能檢測項目及流程安排。 3. 能積極參與體適能活動, 並協助他人完成施測。	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。 【生涯規劃】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

<p>三</p>	<p>第4單元 活力青春大放送 第2章 疾走如風——跑</p>	<p>2</p>	<p>1. 能認識起跑的種類。 2. 能明白起跑的動作要領。 3. 能流暢表現出跑步技巧。</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。 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>【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>
<p>四 9/17 中秋節</p>	<p>第4單元 活力青春大放送 第2章 疾走如風——跑</p>	<p>2</p>	<p>1. 學會短距離跑及接力跑的動作技巧。 2. 養成積極參與的態度，並隨時注意安全。 3. 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。 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。</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>五</p>	<p>第4單元 活力青春大放送 第2章 疾走如風——跑</p>	<p>2</p>	<p>1. 學會短距離跑及接力跑的動作技巧。 2. 養成積極參與的態度，並隨時注意安全。 3. 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。 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。</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>六</p>	<p>第4單元 活力青春大放送 第3章 優游自在——游泳</p>	<p>2</p>	<p>1. 認識水域環境特性與評估水域的安全。 2. 認識溺水的發生原因並能說出防溺的方法。</p>	<p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 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>上課參與技能檢測</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>

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

<p>七 10/7 段考作文 10/10 國慶日</p>	<p>第 4 單元 活力青春大放送 第 3 章 優游自在——游泳</p>	<p>2</p>	<p>1. 評估與加強自己的自救能力級別。 2. 熟悉善用韻律呼吸、俯漂前進、仰漂助划與踩水等移動求生。 3. 能夠運用藉物漂浮和移動求生。</p>	<p>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。 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>上課參與技能檢測</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>八 10/15-16 第一次段考</p>	<p>第 4 單元 活力青春大放送 第 3 章 優游自在——游泳</p>	<p>2</p>	<p>1. 熟悉捷泳腿部打水基礎動作。 2. 能運用浮板進行捷泳打水前進。</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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。</p>	<p>Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺(需換氣 5 次以上)。</p>	<p>上課參與技能檢測</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>九</p>	<p>第 4 單元 活力青春大放送 第 3 章 優游自在——游泳</p>	<p>2</p>	<p>1. 熟悉捷泳腿部打水基礎動作。 2. 能運用浮板進行捷泳打水前進。 3. 能做出捷泳打水前進配合正面換氣的動作。</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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。</p>	<p>Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺(需換氣 5 次以上)。</p>	<p>上課參與技能檢測</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>十</p>	<p>第 4 單元 活力青春大放送 第 3 章 優游自在——游泳</p>	<p>2</p>	<p>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. 能熟悉捷泳划手動作基礎。</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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。</p>	<p>Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺(需換氣 5 次以上)。</p>	<p>上課參與技能檢測</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>

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

<p>十一</p>	<p>第 4 單元 活力青春大放送 第 3 章 優游自在——游泳</p>	<p>2</p>	<p>1. 能熟悉捷泳划手動作基礎搭配轉頭換氣。 2. 能做出完整捷泳動作前進 25 公尺並完成換氣 5 次以上。</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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。</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 技能檢測</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>十二</p>	<p>第 5 單元 熱門運動大會串 第 1 章 掌控自如——籃球</p>	<p>2</p>	<p>1. 能了解籃球運球動作原理，並改善動作技能。 2. 能熟練左、右手單邊行進間運球，且視線保持在前方。</p>	<p>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。 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>上課參與 技能檢測</p>	<p>【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>
<p>十三 11/18 段考作文</p>	<p>第 5 單元 熱門運動大會串 第 1 章 掌控自如——籃球</p>	<p>2</p>	<p>1. 能了解籃球運球動作原理，並改善動作技能。 2. 能熟練左、右手單邊行進間運球，且視線保持在前方。 3. 能做到左、右手操作上下、前後，以及雙手左右交互等方向之運球技術</p>	<p>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。 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>上課參與 技能檢測</p>	<p>【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>
<p>十四 11/27-28 第二次段考</p>	<p>第 5 單元 熱門運動大會串 第 1 章 掌控自如——籃球</p>	<p>2</p>	<p>1. 了解籃球投籃動作技能原理。 2. 能運用身體部位幫助力量傳導，幫助投籃動作。 3. 培養定點投籃能力，提升瞄準目標物的能力。</p>	<p>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。 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>上課參與 技能檢測</p>	<p>【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

<p>十五 12/6 校慶</p>	<p>第5單元 熱門運動大會串 第1章 掌控自如——籃球</p>	<p>2</p>	<p>1. 能與隊友配合完成運球、傳球及定點投籃。 2. 能避開防守者，與隊友完成運球、傳球及定點投籃。 3. 營造班級和諧團結氣氛。</p>	<p>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。</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</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>十六 12/8 校友回娘家</p>	<p>第5單元 熱門運動大會串 第2章 排除萬難——排球</p>	<p>2</p>	<p>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. 營造班級和諧團結氣氛。</p>	<p>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。</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】 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>十七</p>	<p>第5單元 熱門運動大會串 第2章 排除萬難——排球</p>	<p>2</p>	<p>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. 能利用低手擊球精準將球送至指定位置。 4. 營造班級和諧團結氣氛。</p>	<p>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。</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】 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>

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

<p>十八 12/25-27 校外教學</p>	<p>第5單元 熱門運動大會串 第2章 排除萬難——排球</p>	<p>2</p>	<p>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. 能了解並做到高手傳接球動作之原理原則。 4. 能利用高手托球精準將球送至指定位置。 5. 營造班級和諧團結氣氛。</p>	<p>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。</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】 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>十九 1/1 開國紀念日</p>	<p>第5單元 熱門運動大會串 第2章 排除萬難——排球</p>	<p>2</p>	<p>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. 能了解並做到高手傳接球動作之原理原則。 4. 能利用高手托球精準將球送至指定位置。 5. 營造班級和諧團結氣氛。</p>	<p>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。</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】 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>二十</p>	<p>第5單元 熱門運動大會串 第3章 羽中作樂——羽毛球</p>	<p>2</p>	<p>1. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 2. 能了解羽毛球握拍及擊球之動作技巧。 3. 能掌握正確擊球時機並運用身體控制將球擊高擊遠。</p>	<p>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。 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>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</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>

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

<p>二十一 1/16-17 第三次段考</p>	<p>第5單元 熱門運動大會串 第3章 羽中作樂——羽球</p>	<p>2</p>	<p>1.能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 2.能了解羽球握拍及擊球之動作技巧。 3.能掌握正確擊球時機並運用身體控制將球擊高擊遠。 4.了解羽球米字步伐移動技巧。</p>	<p>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。 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>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</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>二十二 1/20 休業式 1/21 寒假開始</p>	<p>第5單元 熱門運動大會串 第3章 羽中作樂——羽球</p>	<p>1</p>	<p>1.能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 2.能了解羽球握拍及擊球之動作技巧。 3.能掌握正確擊球時機並運用身體控制將球擊高擊遠。 4.了解羽球米字步伐移動技巧。 5.能運用米字步伐移動將球擊回有效區域。</p>	<p>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。 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>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</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>

教材版本	康軒	實施年級 (班級/組別)	七年級	教學節數	每週(2)節, 本學期共(41)節		
課程目標	1. 認識心肺耐力相關知識及運動計畫的擬定。 2. 認識跆拳道武德精神, 建立運動欣賞能力。 3. 認識水域安全並建立水中自救能力。 4. 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-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		評量方式 (表現任務)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
一 2/5 開學	第4單元 自主鍛鍊展活力 第1章 健康地基—心肺耐力	2	1. 了解心肺耐力對健康的重要性。 2. 了解評估心肺耐力的方法。 3. 學會規畫增進心肺耐力的運動計畫。 4. 培養努力不懈的精神和毅力。 5. 養成規律運動的習慣。	2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 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。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。	上課參與 技能檢測	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。
二	第4單元 自主鍛鍊展活力 第1章 健康地基—心肺耐力	2	1. 了解心肺耐力對健康的重要性。 2. 了解評估心肺耐力的方法。 3. 學會規畫增進心肺耐力的運動計畫。	2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。	上課參與 技能檢測	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

			<p>4. 培養努力不懈的精神和毅力。</p> <p>5. 養成規律運動的習慣。</p>	<p>技能，修正個人的運動計畫。</p> <p>4c-IV-3 規劃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>			
三	<p>第 4 單元 自主鍛鍊展活力 第 3 章 武德技藝—跆拳道</p>	2	<p>1. 能理解跆拳道起源及發展，熟悉技能原理及競賽規則。</p> <p>2. 能展現「以禮始、以禮終」、守紀律之武道精神。</p> <p>3. 能提升全身性之肌力、柔軟度與協調性之身體適能。</p> <p>4. 能做到馬步正拳與旋踢技術，並能左右邊交換。</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>	Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。	上課參與技能檢測	<p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p> <p>涯 J6 建立對於未來生涯的願景。</p>
四 2/28 和平紀念日	<p>第 4 單元 自主鍛鍊展活力 第 3 章 武德技藝—跆拳道</p>	2	<p>1. 能理解跆拳道起源及發展，熟悉技能原理及競賽規則。</p> <p>2. 能展現「以禮始、以禮終」、守紀律之武道精神。</p> <p>3. 能提升全身性之肌力、柔軟度與協調性之身體適能。</p> <p>4. 能做到馬步正拳與旋踢技術，並能左右邊交換。</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>	Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。	上課參與技能檢測	<p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p> <p>涯 J6 建立對於未來生涯的願景。</p>

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

<p>五</p>	<p>第 4 單元 自主鍛鍊展活力 第 3 章 武德技藝－跆拳道</p>	<p>2</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能理解跆拳道起源及發展，熟悉技能原理及競賽規則。 2. 能展現「以禮始、以禮終」、守紀律之武道精神。 3. 能提升全身性之肌力、柔軟度與協調性之身體適能。 4. 能做到馬步正拳與旋踢技術，並能左右邊交換。 5. 熟悉防禦及移動技巧。 6. 能運用移動技巧快速閃避對手攻擊，並完成反擊。 	<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。</p>	<p>Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。</p>	<p>上課參與 技能檢測</p>	<p>【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。</p>
<p>六 3/10 段考作文</p>	<p>第 4 單元 自主鍛鍊展活力 第 3 章 武德技藝－跆拳道</p>	<p>2</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能理解跆拳道起源及發展，熟悉技能原理及競賽規則。 2. 能展現「以禮始、以禮終」、守紀律之武道精神。 3. 能提升全身性之肌力、柔軟度與協調性之身體適能。 4. 能做到馬步正拳與旋踢技術，並能左右邊交換。 5. 熟悉防禦及移動技巧。 6. 能運用移動技巧快速閃避對手攻擊，並完成反擊。 	<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。</p>	<p>Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。</p>	<p>上課參與 技能檢測</p>	<p>【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。</p>

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

<p>七 3/18-19 第一次段考</p>	<p>第5單元 挑戰體能秀青春 第2章 力爭上游—游泳</p>	<p>2</p>	<p>1. 認識水域環境特性與評估水域的安全。 2. 熟悉善用韻律呼吸、俯漂前進、仰漂助划與踩水等移動求生。 3. 熟悉捷泳、仰式打水及划手換氣技巧。</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-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。</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。 Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺(需換氣 5 次以上)。</p>	<p>上課參與 技能檢測</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>八</p>	<p>第5單元 挑戰體能秀青春 第2章 力爭上游—游泳</p>	<p>2</p>	<p>1. 認識水域環境特性與評估水域的安全。 2. 熟悉善用韻律呼吸、俯漂前進、仰漂助划與踩水等移動求生。 3. 熟悉捷泳、仰式打水及划手換氣技巧。</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-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。</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。 Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺(需換氣 5 次以上)。</p>	<p>上課參與 技能檢測</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>九 4/3-4 清明連假</p>	<p>第5單元 挑戰體能秀青春 第2章 力爭上游—游泳</p>	<p>2</p>	<p>1. 認識水域環境特性與評估水域的安全。 2. 熟悉善用韻律呼吸、俯漂前進、仰漂助划與踩水等移動求生。 3. 熟悉捷泳、仰式打水及划手換氣技巧。</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-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。</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。 Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺(需換氣 5 次以上)。</p>	<p>上課參與 技能檢測</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>

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

<p>十</p>	<p>第 5 單元 挑戰體能秀青春 第 2 章 力爭上游－游泳</p>	<p>2</p>	<p>1. 認識水域環境特性與評估水域的安全。 2. 熟悉善用韻律呼吸、俯漂前進、仰漂助划與踩水等移動求生。 3. 熟悉捷泳、仰式打水及划手換氣技巧。</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-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。</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。 Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺(需換氣 5 次以上)。</p>	<p>上課參與 技能檢測</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>十一</p>	<p>第 6 單元 球藝大會串 第 1 章 應聲入網－籃球</p>	<p>2</p>	<p>1. 能了解籃球運球動作原理，並改善動作技能。 2. 熟練左、右手單邊行進間運球，且視線保持在前方。 3. 熟練左、右手操作上下、前後，以及雙手左右交互等方向之運球技術。 4. 了解三步上籃動作技巧及規範。</p>	<p>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。 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>上課參與 技能檢測</p>	<p>【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>
<p>十二 4/21-24 停課 (114 全中運)</p>	<p>第 6 單元 球藝大會串 第 1 章 應聲入網－籃球</p>	<p>1</p>	<p>1. 熟練左、右手操作上下、前後，以及雙手左右交互等方向之運球技術。 2. 了解三步上籃動作技巧及規範。 3. 熟悉三步上籃之腳步及持球上籃時機。</p>	<p>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。 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>上課參與 技能檢測</p>	<p>【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

<p>十三 4/28 段考作文</p>	<p>第 6 單元 球藝大會串 第 1 章 應聲入網－籃球</p>	<p>2</p>	<p>1. 熟練左、右手操作上下、前後，以及雙手左右交互等方向之運球技術。 2. 了解三步上籃動作技巧及規範。 3. 熟練三步上籃，並能將視線保持在前方。</p>	<p>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。 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>上課參與技能檢測</p>	<p>【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>
<p>十四 5/8-9 第二次段考</p>	<p>第 6 單元 球藝大會串 第 1 章 應聲入網－籃球</p>	<p>2</p>	<p>1. 熟練左、右手操作上下、前後，以及雙手左右交互等方向之運球技術。 2. 熟悉三步上籃之腳步及持球上籃時機。 3. 熟練三步上籃，並能將視線保持在前方。 4. 能避開防守球員並完成三步上籃得分。</p>	<p>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。</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</p>	<p>【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>
<p>十五</p>	<p>第 6 單元 球藝大會串 第 2 章 百發百中－排球</p>	<p>2</p>	<p>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. 能完成低手對牆擊球 15 下不落地。 4. 能移動將隨機拋球以低手技巧擊回對方場區。</p>	<p>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。</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 分組練習</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>

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

<p>十六</p>	<p>第 6 單元 球藝大會串 第 2 章 百發百中—排球</p>	<p>2</p>	<p>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. 能完成低手對牆擊球 15 下不落地。 4. 能移動將隨機拋球以低手技巧擊回對方場區。</p>	<p>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。</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練習</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>十七 5/30-31 端午連假</p>	<p>第 6 單元 球藝大會串 第 2 章 百發百中—排球</p>	<p>2</p>	<p>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. 能與隊友完成低手來回擊球 15 顆不落地。 4. 能與隊友完成高手來回托球 15 顆不落地。</p>	<p>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。</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練習</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>十八</p>	<p>第 6 單元 球藝大會串 第 2 章 百發百中—排球</p>	<p>2</p>	<p>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. 認識舉球技巧及動作技能原理。 4. 熟練舉球技巧將球托至指定位置。</p>	<p>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。</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練習</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>十九</p>	<p>第 6 單元 球藝大會串</p>	<p>2</p>	<p>1. 介紹足球基本運動規則。</p>	<p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p>	<p>Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊</p>	<p>上課參與技能檢測</p>	<p>【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧</p>

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

	第 4 章 舉足輕重－足球		2. 能做到停球技巧，並順利將球傳回隊友方向。 3. 熟練運球閃避目標物折返技巧。 4. 熟練盤球技巧提升球感。	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。	戰術。		人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。
二十 6/16 畢業典禮	第 6 單元 球藝大會串 第 4 章 舉足輕重－足球	2	1. 介紹足球基本運動規則。 2. 能做到停球技巧，並順利將球傳回隊友方向。 3. 熟練運球閃避目標物折返技巧。 4. 熟練盤球技巧提升球感。 5. 能運球過人並完成傳球。	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。	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	【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。
二十一 6/26-27 第三次段考	第 6 單元 球藝大會串 第 4 章 舉足輕重－足球	2	1. 介紹足球基本運動規則。 2. 能做到停球技巧，並順利將球傳回隊友方向。 3. 熟練運球閃避目標物折返技巧。 4. 熟練盤球技巧提升球感。 5. 能運球過人並完成傳球。	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。	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	【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。
二十二 6/30 休業式 7/1 暑假開始	休業式						