

教材版本	奇鼎	實施年級 (班級/組別)	九年級上學期	教學節數	每週(2)節，本學期共(42)節
課程目標	<p>第四單元 龍騰虎躍</p> <p>1. 學習鉛球持球、置球、滑步、推撐及完成動作技術，並過觀摩和合作，改善動作技能表現。</p> <p>2. 瞭解跳馬與平衡木的發展歷程，練習要點融入在練習過程中。</p> <p>第五單元 運動教室</p> <p>1. 瞭解棒球基本規則及發展史，學習接滾地球與接飛球的技術要領，透過課程瞭解守備性運動與其他運動的差異性。</p> <p>2. 瞭解團隊合作在籃球比賽中的重要性，學習 1 對 1 的基本進攻動作要領與姿勢。</p> <p>3. 學習攔網、移位的動作要領，並和隊友合作完成多人攔網學習。</p> <p>4. 瞭解殺球的時機點，學習殺球的動作要領並運用於比賽中，熟悉羽球單打、雙打的比賽規則，看懂一場精彩的球賽。</p> <p>5. 瞭解跆拳道運動的安全風險性，從生活情境判斷人身安全距離與身體的控制能力，學習手眼協調的跆拳道基本套路動作與跆拳道基本的正面踢擊動作。</p> <p>第六單元 手足齊發</p> <p>1. 學習正足背踢球與運球至球門前做足內側、足外側、正足背的射門，瞭解守門員接球法及及擊球法的動作要領。</p> <p>2. 瞭解浮士德球技術之相關知識，學習充分運用戰術於活動中。</p>				
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-B3 具備審美與表現的能力，瞭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>				

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	◎體育 4-1：轟天震地～鉛球	2	1.能與同學討論如何提升肌力訓練的方法，並正向溝通有效策略，提高學習效能。 2.能做到鉛球持球、握球、滑步、推撐及完成動作技術。	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。 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。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	1.歷程性評量：積極參與課程內容並發表想法。 2.總結性評量： (1)能舉例臺灣的鉛球競賽選手。 (2)能簡述鉛球的安全注意事項。 (3)能知道鉛球場地各項設施的名稱。 (4)知道鉛球場地各項設施的名稱。 (5)能依據引導完成推擲動作，並說出動作要領。	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。
二	◎體育 4-1：轟天震地～鉛球	2	1.能從班級的推擲鉛球活動中，發表運動欣賞的心得。 2.能透過班級檢測活動中，檢視彼此的動作正確和完整性。	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。 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。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	1.歷程性評量： (1)小組間互相協助調整動作。 (2)互相溝通討論比賽策略。 2.總結性評量： (1)能完成推擲目標。 (2)能做到事前安全措施。 3.學生自我檢核。	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。
三	◎體育 4-2：上下翻飛～器械式體操	2	能瞭解跳馬與平衡木的發展歷程。	1c-IV-1 瞭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。	la-IV-2 器械體操動作組合。	1.歷程性評量：積極參與課程內並發表想法。 2.總結性評量： (1)能瞭解跳馬的起源與發展。 (2)能簡述跳馬技術演變。	【安全教育】 安 J6 了解運動設施安全的維護。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

				<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>1d-IV-2 反思自己的動作技能。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>		<p>(3)踏板時雙腳能同時踏在板上。</p> <p>(4)能在空中完成左右分腿姿勢。</p> <p>(5)落地後能控制身體平衡。</p>	
<p>四 9/17 中秋節</p>	<p>◎體育 4-2：上下翻飛～ 器械式體操</p>	2	<p>1.將練習要點融入在練習過程中。</p> <p>2.讓學生練習評估自己與觀察他人的動作表現。</p>	<p>1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。</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>1d-IV-2 反思自己的動作技能。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>	<p>1a-IV-2 器械體操動作組合。</p>	<p>1.歷程性評量：積極參與課程內並發表想法。</p> <p>2.總結性評量：能獨立完成動作練習。</p>	<p>【安全教育】 安 J6 了解運動設施安全的維護。</p>
<p>五</p>	<p>◎體育 4-2：上下翻飛～ 器械式體操</p>	2	<p>1.將練習要點融入在練習過程中。</p> <p>2.讓學生練習評估自己與觀察他人的動作表現。</p>	<p>1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。</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>1d-IV-2 反思自己的動作技能。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>	<p>1a-IV-2 器械體操動作組合。</p>	<p>1.歷程性評量：積極參與課程內並發表想法。</p> <p>2.總結性評量：</p> <p>(1)能瞭解平衡木的起源和規格。</p> <p>(2)能確實完成動作。</p>	<p>【安全教育】 安 J6 了解運動設施安全的維護。</p>
<p>六</p>	<p>◎體育 4-2：上下翻飛～ 器械式體操</p>	2	<p>1.將練習要點融入在練習過程中。</p> <p>2.讓學生練</p>	<p>1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。</p>	<p>1a-IV-2 器械體操動作組合。</p>	<p>1.歷程性評量：積極參與課程內並發表想法。</p> <p>2.總結性評量：</p> <p>(1)能確實完成動作。</p>	<p>【安全教育】 安 J6 了解運動設施安全的維護。</p>

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

			習評估自己與觀察他人的動作表現。	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。 1d-IV-2 反思自己的動作技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		(2)能將創意加入表演中。 3.學生自我檢核。	
七 10/7 段考作文 10/10 國慶日	◎體育 5-1：再接再厲～ 棒球	2	1.能瞭解棒球基本規則以及發展史。 2.能透過球感練習課程，與同儕相互配合討論，並正向溝通有效策略，提高學習效能。 3.能理解接滾地球的技术要領，並做出接滾地球的動作。	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 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。 1d-IV-2 反思自己的動作技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Hd-IV-1 守備／跑分性運動動作組合及團隊戰術。	1.歷程性評量： (1)積極參與課程內並發表想法。 (2)與隊友良好溝通協力完成活動。 2.總結性評量： (1)能簡述臺灣棒球歷史。 (2)能舉例臺灣的棒球選手或隊伍。 (3)能瞭解棒球規則。 (4)能知道棒球場地和球員分布位置。	【生涯規劃教育】 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。 【安全教育】 安 J6 了解運動設施安全的維護。
八 10/15-16 第一次段考	◎體育 5-1：再接再厲～ 棒球	2	1.能理解接高飛球的技术要領，並做出接高飛球的動作。 2.能在練習當中與人溝通互動，並理解體育與保健的基本	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 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。 1d-IV-2 反思自己的動作技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Hd-IV-1 守備／跑分性運動動作組合及團隊戰術。	1.歷程性評量： (1)積極參與課程內並發表想法。 (2)與隊友良好溝通協力完成活動與比賽。 2.學生自我檢核。	【生涯規劃教育】 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。 【安全教育】 安 J6 了解運動設施安全的維護。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

			<p>概念，並選擇適合的自己練習方式。</p> <p>3.能透過課程瞭解守備性運動與其他運動的差異性為何。</p>				
九	◎體育 5-2：你來我往～ 籃球	2	<p>1.能瞭解團隊合作在籃球比賽中的重要性。</p> <p>2.瞭解 1 對 1 的基本進攻動作要領與姿勢，並檢核動作的正確性。</p> <p>3.學會突破多人防守技術，並發揮團隊合作。</p>	<p>1c-IV-1 瞭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>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>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</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>	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	<p>1.歷程性評量： (1)積極參與課程內並發表想法。 (2)與隊友良好溝通協力完成活動與比賽。</p> <p>2.總結性評量： (1)具備一對一攻防戰術基礎概念。 (2)瞭解小組合作的重要性。</p>	<p>【品德教育】</p> <p>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>品 J2 重視群體規範與榮譽。</p>
十	◎體育 5-2：你來我往～ 籃球	2	<p>1.學會突破多人防守技術，並發揮團隊合作。</p> <p>2.養成遵守常規並主動參與團體的學習。</p>	<p>1c-IV-1 瞭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>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。	<p>1.歷程性評量：積極參與比賽。</p> <p>2.學生自我檢核。</p>	<p>【品德教育】</p> <p>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>品 J2 重視群體規範與榮譽。</p>

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

				<p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</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>			
十一	◎體育 5-3：攻守相生～ 排球	2	<p>1.完成攔網的動作要領，做好個人攔網，並和隊友合作完成多人攔網學習。</p> <p>2.說出移位及攔網的動作要領。</p>	<p>1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。</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>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>	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	<p>1.歷程性評量： (1)積極參與課堂內容並踴躍表達看法。 (2)積極參與課堂練習。</p> <p>2.總結性評量： (1)能瞭解各扣球步法的使用時機。 (2)能瞭解扣球的動作要領。 (3)能瞭解如何改正動作。</p>	<p>【品德教育】</p> <p>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>品 J2 重視群體規範與榮譽。</p>
十二	◎體育 5-3：攻守相生～ 排球	2	<p>從班級的排球比賽觀摩中，欣賞參賽者的移位合作和精湛球技。</p>	<p>1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。</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>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</p>	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	<p>1.歷程性評量：積極參與比賽且能與組員良好溝通。</p> <p>2.總結性評量： (1)能瞭解各隊形的變化概念。 (2)能瞭解各隊形的使用時機。 (3)能將所學概念，實際應用在比賽中。</p>	<p>【品德教育】</p> <p>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>品 J2 重視群體規範與榮譽。</p>

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

				計畫，實際參與身體活動。			
十三 11/18 段考作文	◎體育 5-4：誰羽爭鋒～羽球	2	1.能夠知道殺球的時機點為何。 2.能夠學習殺球的動作要領，並運用於比賽中。 3.可以確實練習活動，提升自己的殺球技能。	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。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 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.歷程性評量：積極參與課堂內容。 2.總結性評量： (1)能瞭解殺球的使用時機。 (2)能瞭解殺球的擊球點。 (3)能準確擊到目標物。	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。
十四 11/27-28 第二次段考	◎體育 5-4：誰羽爭鋒～羽球	2	能夠瞭解羽毛球單打的比賽規則，讓自己能夠看懂一場精彩的球賽。	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。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 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.歷程性評量： (1)認真聽講課堂內容。 (2)團隊合作完成比賽。 2.總結性評量： (1)能簡單畫出單打場地標線。 (2)能瞭解各裁判人員的職責。 (3)能瞭解司線員手勢的意義。 3.學生自我檢核。	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。
十五 12/6 校慶	◎體育 5-5：虎虎生風～跆拳道	2	1.能理解跆拳道運動情境中的安全風險性，並且做好安全防護、減少危險的發生。 2.能做出手眼協調的跆拳道基本套路動作，並能欣賞跆拳道	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險規避 Bd-IV-1 武術套路動作與攻防技巧。 Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。	1.歷程性評量：認真聽講並積極參與課堂內容。 2.總結性評量： (1)能瞭解跆拳道的起源與發展。 (2)能瞭解跆拳道的比賽形式。 (3)能說出柔軟度在跆拳道運動的重要性。 (4)能做出手部與步伐的綜合動作與應用。	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。

<p>十六 12/8 校友回 娘家</p>	<p>◎體育 5-5：虎虎生風～ 跆拳道</p>	<p>2</p>	<p>道力與美的 表現。</p> <p>1.能從兩人一組的練習情境當中，瞭解生活情境可能會運用到防衛動作，並能學會判斷人身安全距離與自己身體的控制能力。 2.能做出跆拳道基本的正面踢擊動作，並透過兩人一組練習，互相提醒踢擊動作的要領與注意事項，學會互助合作與人和諧的素養能力。</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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。</p>	<p>Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險規避 Bd-IV-1 武術套路動作與攻防技巧。 Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。</p>	<p>1.歷程性評量： (1)積極完成活動練習。 (2)團隊互助合作。 2.總結性評量： (1)能確實完成基本踢擊動作。 (2)能說出正面踢擊的動作。 3.學生自我檢核。</p>	<p>【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p>
<p>十七</p>	<p>◎體育 6-1：足足有娛～ 足球</p>	<p>2</p>	<p>1.複習足球行進間運球和傳接球組合。 2.能完成正足背踢球的動作要領。能個人運球至球門前做足內側、足外側和正足背的射門。</p>	<p>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。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰勇的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能</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>1.歷程性評量：積極參與課堂內容並勇於發表看法。 2.總結性評量：能瞭解足球得分判定。</p>	<p>【安全教育】 安 J6 了解運動設施安全的維護。</p>

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

			<p>能透過競爭和合作學習策略，改善動作技能表現。</p> <p>3.能說出守門員接球法及擊球法的動作要領。</p>	<p>力，發展專項運動技能。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的動作技能。</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，發展運動參與方法。</p>			
<p>十八 12/25-27 校外教學</p>	<p>◎體育 6-1：足足有娛～足球</p>	2	<p>能從班級的足球比賽觀摩中，體察參賽者運、傳球行進的變化和精湛球技，發表運動欣賞之體驗。</p>	<p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</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、勇於挑戰勇的學習態度。</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>1d-IV-2 反思自己的動作技能。</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，發展運動參與方法。</p>	<p>Hb-IV-1 障地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1.歷程性評量：積極參與課堂內容並勇於發表看法。</p> <p>2.學生自我檢核。</p>	<p>【安全教育】 安 J6 了解運動設施安全的維護。</p>
<p>十九 1/1 開國紀念日</p>	<p>◎體育 6-2：拳拳到球～浮士德球</p>	2	<p>能瞭解浮士德球技術之相關知識。</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</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 隔網球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1.歷程性評量：積極參與課程內容。</p> <p>2.總結性評量： (1)能簡述浮士德球歷史。 (2)簡易畫出浮士德球場地。</p>	<p>【國際教育】 國 J1 理解我國發展和全球之關聯性。 國 J2 發展國際視野的國家意識。</p>

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

				<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>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>2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。</p> <p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p>		<p>(3)能瞭解浮士德球比賽規則。</p> <p>(4)達到設定的連續擊打次數。</p>	
二十	◎體育 6-2：拳拳到球～浮士德球	2	<p>能學習充分運用戰術於活動中，以及能發揮團隊合作學習之精神。</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</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-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</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>2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。</p> <p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p>	Ha-IV-1 隔網球類運動動作組合及團隊戰術。	<p>1.歷程性評量：</p> <p>(1)積極參與課程內容。</p> <p>(2)認真參與比賽。</p> <p>2.總結性評量：</p> <p>(1)能說出動作要領。</p> <p>(2)能夠團隊合作。</p> <p>3.學生自我檢核。</p>	<p>【國際教育】</p> <p>國 J1 理解我國發展和全球之關聯性。</p> <p>國 J2 發展國際視野的國家意識。</p>
二十一 1/16-17 第三次段考	複習全冊	2					
二十二 1/20 休業式	休業式						

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

1/21 寒假開始							
-----------	--	--	--	--	--	--	--

臺南市南區大成國民中學 113 學年度第二學期 九 年級 健體-體育科 領域學習課程(調整)計畫 (■普通班/□特教班)

教材版本	奇鼎	實施年級 (班級/組別)	九年級下學期	教學節數	每週(2)節，本學期共(42)節
課程目標	<p>第四單元 運動教室</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 瞭解羽球基本規則與發展史，學習雙打策略的基本站位與雙打跑位，並做出正確雙打站位與跑位動作，透過課程瞭解網／牆性運動與其他運動的差異性為何。 2. 瞭解桌球旋轉種類及應對方式，學習發旋轉球與發下旋球結合切球的組合動作，瞭解正、反手切球的動作要領。 3. 瞭解打擊及跑壘在棒球運動中的重要性，學習打擊與跑壘，透過綜合練習，運用打擊及跑壘相關策略。 4. 瞭解團隊合作在籃球比賽中的重要性，學習 5 對 5 的基本進攻動作要領與姿勢，並檢核動作的正確性，學會突破多人防守技術，發揮團隊合作。 5. 認識保齡球運動的發展史及國內保齡球運動的興盛與衰退，瞭解保齡球運動的基本原理與球路。 <p>第五單元 民俗與武術運動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學習分辨距離與不同距離對應的防身技術，分析環境與情境思考使用防身術的時機。 2. 瞭解扯鈴操作技術之相關知識，學習將扯鈴平穩加速與扯鈴的線上平衡以及拋接手感。 <p>第六單元 體適能與終身運動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 認識鐵人三項運動規則，應用分析鐵人三項運動之比賽策略以評估運動情境相關問題。 2. 認識核心肌群，知道核心肌群對健康生活及競技體適能的重要及需要，學習完成個人的核心肌群訓練的規劃。 3. 瞭解現代生活提倡健康體適能以及運動的必要性，學習透過 SMART 原則完成個人的運動規劃處方，並能確實執行。 				
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劃，有效執行併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-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		
一 2/5 開學	◎體育 4-1：雙打雙飛～ 羽球	2	1.能瞭解羽球雙打比賽規則。 2.能理解雙打策略的基本站位技術，並做出正確地雙打站位技巧。 3.能理解雙打跑位技術要領，並做出正確的跑位動作。	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。 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。 1d-IV-2 反思自己的動作技能 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 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.歷程性評量： (1)積極參與課程並發表自身想法。 (2)積極練習且能互相溝通。 2.總結性評量： (1)能舉例出雙打組合。 (2)能瞭解雙打比賽規則。 (3)能知道發球、擊球順序。 (4)能確實做出防守站位的預備姿勢。 (5)能瞭解防守站位概念。	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。
二	◎體育 4-1：雙打雙飛～ 羽球	2	1.同儕相互配合討論，並正向溝通有效策略，提高學習效能。 2.能理解雙打策略的基本站位技術，並做出正確地雙打站位技巧。 3.能理解雙打跑位技術要領，並做出正確的跑位動作。 4.能在練習當中與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，並選擇適合的自己練習方式。 5.能透過課程瞭解網	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。 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。 1d-IV-2 反思自己的動作技能 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 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.歷程性評量： (1)積極參與課程並發表自身想法。 (2)積極練習且能互相溝通。 2.總結性評量： (1)能確實做出攻擊站位的預備姿勢。 (2)能瞭解攻擊站位概念。 (3)能瞭解網前球、殺球技術的應用時機。 3.學生自我檢核。	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

			／牆性運動運動與其他運動的差異性為何。				
三	◎體育 4-2：你切我旋～ 桌球	2	1.能瞭解桌球旋轉種類及應對方式。 2.能學會發旋轉球的動作要領與應用。 3.能學會發下旋球結合切球的組合動作。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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。 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。	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.歷程性評量： (1)積極參與練習。 (2)根據教師回饋修正動作。 2.總結性評量： (1)能說出桌球的旋轉種類。 (2)能確實做到正手發下旋球。 (3)能瞭解引拍與不引拍的差異。 (4)能確實做到反手發右側旋球。 (5)能確實做到正手切球。	【安全教育】 安 J6 了解運動設施安全的維護。
四 2/28 和平紀念日	◎體育 4-2：你切我旋～ 桌球	2	能瞭解正、反手切球的動作要領與應用。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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。 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。	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.歷程性評量： (1)積極參與練習。 (2)根據教師回饋修正動作。 2.總結性評量： (1)能確實做到正手切球。 (2)能確實完成三種正手切球的練習方法。 (3)能確實做到反手切球。 3.學生自我檢核。	【安全教育】 安 J6 了解運動設施安全的維護。
五	◎體育 4-3：大擊大力～ 棒球	2	1.透過課程能瞭解打擊及跑壘在棒球運動中的重要性。 2.能理解打擊的技術要領，並做出打擊的動作。 3.能在練習中反思自己的動作技能，並與人有良好的溝通互動。	1c-IV-1 瞭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。 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。	Hd-IV-1 守備／跑分性運動動作組合及團隊戰術。	1.歷程性評量： (1)積極參與課堂討論。 (2)根據教師回饋修正動作。 2.總結性評量： (1)能簡單舉例幾位臺灣打擊選手。 (2)能正確說出打擊所需裝備以及各項用途。 (3)能確實完成打擊動作。 (4)能說出各部位的動作重點。 (5)能確實完成兩種活動練	【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。 【品德教育】 品 J8 理性溝通與問題解決。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

				<p>1d-IV-1 瞭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>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>		習。	
<p>六</p> <p>3/10 段考作文</p>	<p>◎體育</p> <p>4-3：大擊大力～棒球</p>	2	<p>1.透過課程能瞭解打擊及跑壘在棒球運動中的重要性。</p> <p>2.能理解跑壘的技術要領，並做出跑壘的動作。</p> <p>3.能在練習中反思自己的動作技能，並與人有良好的溝通互動。</p> <p>4.能透過綜合練習，運用打擊及跑壘相關策略。</p>	<p>1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。</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>1d-IV-1 瞭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>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>Hd-IV-1 守備／跑分性運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1.歷程性評量： (1)積極參與並共同討論。 (2)根據教師回饋修正動作。</p> <p>2.總結性評量： (1)能做出正確跑壘動作。 (2)能知道各壘的跑壘路線。 (3)能理解擊球後應如何跑壘。</p> <p>3.學生自我檢核。</p>	<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> <p>【品德教育】</p> <p>品 J8 理性溝通與問題解決。</p>
<p>七</p> <p>3/18-19 第一次段考</p>	<p>◎體育</p> <p>4-4：攻防一體～籃球</p>	2	<p>1.能瞭解團隊合作在籃球比賽中的重要性。</p> <p>2.瞭解 5 對 5 的基本進攻動作要領與姿勢，並檢核動作的正確性。</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>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>Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>歷程性評量： (1)積極參與課堂討論與活動。 (2)積極討論並發表想法。</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>【安全教育】</p> <p>安 J6 了解運動設施安全的維護。</p>

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

				<p>1d-IV-2 反思自己的動作技能。</p> <p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</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，發展運動參與方法。</p>			
八	◎體育 4-4：攻防一體～ 籃球	2	<p>1.學會突破多人防守技術，並發揮團隊合作。</p> <p>2.養成遵守常規並主動參與團體的學習。</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>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>1d-IV-2 反思自己的動作技能。</p> <p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</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，發展運動參與方法。</p>	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	<p>1.歷程性評量： (1)積極參與課堂討論與活動。 (2)積極討論並發表想法。</p> <p>2.學生自我檢核。</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>【安全教育】</p> <p>安 J6 了解運動設施安全的維護。</p>
九 4/3-4 清明連假	◎體育 4-5：東倒西歪～ 保齡球	2	<p>1.認識保齡球運動的發展史及國內保齡球運動的興盛與衰退，由飛碟球球路的發明分析國內外選手的特性，並藉由規則、設</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>	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	<p>1.歷程性評量： (1)認真聽講並積極參與課堂。 (2)積極討論且發表想法。</p> <p>2.總結性評量：</p>	<p>【國際教育】</p> <p>國 J1 理解我國發展和全球之關聯性。</p> <p>【品德教育】</p> <p>品 J2 重視群體規範與榮譽。</p>

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

			<p>備中瞭解保齡球運動的基本原理與球路，並學會計算分數並挑戰自我最高成績。</p> <p>2.從保齡球用具的認識中懂得挑選適當重量的球，並懂得比賽禮節。</p>	<p>1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。</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>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>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>(1)能簡單敘述保齡球運動的起源。</p> <p>(2)能簡單敘述臺灣保齡球運動的發展。</p> <p>(3)能簡述機械自動化設備和球道的相關內容。</p> <p>(4)能簡述球瓶、球體、保齡球鞋與服裝的相關內容。</p> <p>(5)能瞭解保齡球計分方式與各符號代表意義。</p> <p>(6)能舉例保齡球禮儀。</p> <p>(7)能瞭解球瓶瞄準法和目標箭頭瞄準法。</p>	
十	<p>◎體育 4-5：東倒西歪～保齡球</p>	2	<p>1.藉由「排球保齡球」習得基本步伐，並能分工合作完成比賽任務。</p> <p>2.藉由「保齡球大作戰」模擬不同的進球點，並能分工合作完成個人任務。</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>1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。</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>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能</p>	<p>Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1.歷程性評量：認真聽講並積極參與課堂。</p> <p>2.總結性評量：</p> <p>(1)能確實做出四步助走和五步助走。</p> <p>(2)能畫出直球、曲球和飛碟球球路。</p> <p>3.學生自我檢核。</p>	<p>【國際教育】 國 J1 理解我國發展和全球之關聯性。</p> <p>【品德教育】 品 J2 重視群體規範與榮譽。</p>

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

				力，發展專項運動技能。 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。			
十一	◎體育 5-1：以防不測～進階防身術	2	學會分辨距離，以及不同距離對應的防身技術。	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 運用思考與分析能力，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。	Bd-IV-1 武術套路動作與攻防技巧。 Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。	1.歷程性評量：積極參與課堂討論與練習。 2.總結性評量： (1)能確實完成情境模擬解決方法。 (2)能判斷遠距離、中距離和近距離。 (3)能知道遠距離、中距離與近距離技術的運用範圍。 (4)能確實做出遠距離、中距離與近距離技術。	【安全教育】 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。
十二 4/21-24 停課 (114 全中運)	◎體育 5-1：以防不測～進階防身術	2	分析環境與情境思考使用防身術的時機。	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 運用思考與分析能力，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。	Bd-IV-1 武術套路動作與攻防技巧。 Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。	1.歷程性評量：積極參與課堂討論與練習。 2.總結性評量：能完成活動規定內容。 3.學生自我檢核。	【安全教育】 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。
十三 4/28 段考作文	◎體育 5-2：活鈴活線～扯鈴	2	能瞭解扯鈴操作技術之相關知識，並做到能夠將扯鈴平穩加速，以及對於扯鈴的線上平衡以及拋接手感。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-2 反思自己的動作技能。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	lc-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。	1.歷程性評量：積極參與課堂討論與練習。 2.總結性評量： (1)能瞭解臺灣扯鈴發展和相關賽事。 (2)能舉例出一位臺灣扯鈴之光。 (3)能分辨定軸鈴與培鈴的差異。 (4)能確實完成左右迴旋、前後迴旋與望月鐘擺動作。	【多元文化教育】 多 J2 關懷我族文化遺產的傳承與興革。 【品德教育】 品 J8 理性溝通與問題解決。 【國際教育】 國 J2 發展國際視野的國家意識。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

<p>十四 5/8-9 第二次 段考</p>	<p>◎體育 5-2：活鈴活線～ 扯鈴</p>	<p>2</p>	<p>1.能學習充分運用基礎動作進行團體動作，以及能發揮團隊合作學習之方法。 2.能在招式失敗時思考失敗的原因，並且嘗試修正失敗的操作方法，找到扯鈴操作的關鍵要素。</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-2 反思自己的動作技能。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p>	<p>lc-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。</p>	<p>1.歷程性評量： (1)積極參與課堂討論與練習。 (2)良好溝通並共同討論。 2.學生自我檢核。</p>	<p>【多元文化教育】 多 J2 關懷我族文化遺產的傳承與興革。 【品德教育】 品 J8 理性溝通與問題解決。 【國際教育】 國 J2 發展國際視野的國家意識。</p>
<p>十五</p>	<p>◎體育 6-1：挑戰體能極限～鐵人三項運動</p>	<p>2</p>	<p>1.能瞭解鐵人三項運動規則，並於觀賞運動賽會時進行簡單的賽事分析與說明。 2.透過鐵人三項實作體驗，展現勇於挑戰樂觀自信的學習態度。</p>	<p>2c-IV-3 表現自信樂觀勇於挑戰的學習態度。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 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。</p>	<p>Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。</p>	<p>1.歷程性評量：認真參與課堂討論。 2.總結性評量： (1)能簡述鐵人三項歷史起源。 (2)能瞭解鐵人精神。 (3)能列出鐵人三項裝備。 (4)能瞭解兩種體能訓練的方法。 (5)能簡述跑步、自行車和游泳的技巧。</p>	<p>【國際教育】 國 J1 理解我國發展和全球之關聯性。 【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。 【戶外教育】 戶 J3 理解知識與生活環境的關係，獲得心靈的喜悅，培養積極面對挑戰的能力與態度。</p>
<p>十六</p>	<p>◎體育 6-1：挑戰體能極限～鐵人三項運動</p>	<p>2</p>	<p>根據鐵人三項運動之比賽策略，進行應用分析以評估運動情境相關問題。</p>	<p>2c-IV-3 表現自信樂觀勇於挑戰的學習態度。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 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。</p>	<p>Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。</p>	<p>1.歷程性評量：積極參與課堂討論。 2.總結性評量： (1)能簡述比賽相關事項。 (2)能瞭解長距離運動如何補給。 (3)能舉例安全注意事項。 (4)能根據自身體能制訂計畫。 3.學生自我檢核。</p>	<p>【國際教育】 國 J1 理解我國發展和全球之關聯性。 【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。 【戶外教育】 戶 J3 理解知識與生活環境的關係，獲得心靈的喜悅，培養積極面對</p>

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

<p>十七 5/30-31 端午連假</p>	<p>◎體育 6-2：結合力與美～核心肌群</p>	<p>2</p>	<p>1.認識核心肌群，知道訓練核心肌群可達到保護脊椎效果。 2.知道核心肌群對健康生活及競技體適能的重要及需要。</p>	<p>3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。</p>	<p>Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。</p>	<p>1.歷程性評量：積極參與課堂討論與練習。 2.總結性評量： (1)能簡述規律運動的益處。 (2)能舉例各肌群的作用。 (3)能說出核心肌群的作用。 (4)能舉例日常生活會使用核心肌群的事項。 (5)能確實完成初級、中級、進階與側身棒式。</p>	<p>挑戰的能力與態度。 【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>◎體育 6-2：結合力與美～核心肌群</p>	<p>2</p>	<p>1.能完成個人的核心肌群訓練的規劃，並掌握漸進原則，執行並達成健身效果。 2.能完成訓練紀錄並時時提供個人運動訓練的修正。 3.能確實執行訓練課程，並與運動夥伴努力完成。 4.能將核心訓練融入生活，並充分運用周邊環境。</p>	<p>3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。</p>	<p>Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。</p>	<p>1.歷程性評量：積極參與課堂練習。 2.總結性評量：能確實完成動作。 3.學生自我檢核。</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>◎體育 6-3：健康相陪～建立規律運動行為</p>	<p>2</p>	<p>1.能知道現代生活中，提倡健康體適能以及運動的必要性。除了要飲食均衡和有良好的生活習慣外，透過運動以維持健康，是非常重要及需要的課題。 2.能完成個人的運動規劃處方。並掌握 SMART 原則，確實執行並達成目標。</p>	<p>1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 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。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-2 執行個人運動</p>	<p>Bc-IV-2 終身運動計畫的擬定原則。</p>	<p>1.歷程性評量：積極參與課堂討論。 2.總結性評量： (1)能簡述有無運動所帶來的影響。 (2)能檢視自己的生活習慣。 (3)能瞭解自己應達到的運動量。 (4)能簡述不同的運動強度分別對應的運動項目。</p>	<p>【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能动性，培養適切的自我觀。</p>

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

				計畫，實際參與身體活動。		(5)能舉例團體的運動計畫可以如何安排。 (6)能簡述 SMART 原則。	
二十 6/16 畢業典禮	◎體育 6-3：健康相陪～ 建立規律運動行為	2	1.能完成生活中的運動紀錄並時時提供個人運動參與的修正。 2.能確實執行終身學習計畫，達到健康的人生。	1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 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。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Bc-IV-2 終身運動計畫的擬定原則。	1.歷程性評量： (1)積極參與課堂討論。 (2)踴躍發表自身意見與分享。 2.總結性評量： (1)能瞭解生活化運動的概念。 (2)能瞭解宅家運動的概念。 3.學生自我檢核。	【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。
二十一 6/26-27 第三次段考	複習全冊						
二十二 6/30 休業式 7/1 暑假開始	休業式						