

教材版本	南一版	實施年級 (班級/組別)	八年級		教學節數	每週(2)節，本學期共(44)節	
課程目標	1. 不同貼紮類型的功能差異，並學習貼紮技術對身體運動的影響。 2. 識標槍運動，成功做出完整標槍動作。 3. 識三項全能的起源的起源及各種距離；體驗不同項目間的轉換過程及身體的感受，完成一項小型三項全能賽。 4. 識體操運動的脈絡，臺灣在國際體操領域的表現，學習體操地板動作的技巧。 5. 熟練換氣與划手的配合技巧，精進泳技並思考換氣策略。認識浮潛安全守則，學習浮潛技能與知識。 6. 理解籃球、桌球、羽球及壘球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-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		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	單元四 貼心！就能安心！ 第1章 運動與貼紮	2	1. 了解不同貼紮類型的功能差異。 2. 體驗並練習貼紮技術對身體動作的影響。 3. 了解如何在常見的運動傷害中施作正確的貼紮技術。	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。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。	上課參與 課堂問答 實務操作	<b>【安全教育】</b> 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J2 判斷常見的事故傷害。 安 J5 了解特殊體質學生的運動安全。 安 J6 了解運動設施安全的維護。 安 J11 學習創傷救護技能。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

<p>二</p>	<p>單元四 貼心！就能安心！ 第1章 運動與貼紮</p>	<p>2</p>	<p>1. 了解不同貼紮類型的功能差異。 2. 體驗並練習貼紮技術對身體動作的影響。 3. 了解如何在常見的運動傷害中施作正確的貼紮技術。</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。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。</p>	<p>Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。</p>	<p>上課參與 課堂問答 實務操作</p>	<p>【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J2 判斷常見的事故傷害。 安 J5 了解特殊體質學生的運動安全。 安 J6 了解運動設施安全的維護。 安 J11 學習創傷救護技能。</p>
<p>三</p>	<p>單元五 挑戰極限 第1章 標槍 千斤一擲</p>	<p>2</p>	<p>1. 能遵守標槍場上安全規則及遊戲規則。 2. 能經由同儕間的觀察學習了解標槍動作的原理。 3. 懂得聯合身體各部位提升運動表現。 4. 能成功做出完整的標槍動作。 5. 相互合作的班級氣氛。 6. 能將學習到的軀幹、下肢訓練法運用於標槍運動增能。</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。 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。 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。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。</p>	<p>上課參與 態度檢核 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>四</p>	<p>單元五</p>	<p>2</p>	<p>1. 能遵守標</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運</p>	<p>Ab-IV-1 體適能促進策</p>	<p>上課參與</p>	<p>【品德教育】</p>

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

<p>9/17 中秋節</p>	<p>挑戰極限 第1章 標槍 千斤一擲</p>		<p>槍場上安全規則及遊戲規則。 2.能經由同儕間的觀察學習了解標槍動作的原理。 3.懂得聯合身體各部位提升運動表現。 4.能成功做出完整的標槍動作。 5.相互合作的班級氣氛。 6.能將學習到的軀幹、下肢訓練法運用於標槍運動增能。</p>	<p>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。 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。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。</p>	<p>略與活動方法。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。</p>	<p>態度檢核 技能檢測</p>	<p>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>五</p>	<p>單元五 挑戰極限 第2章 三項全能</p>	<p>2</p>	<p>1.了解三項全能的起源及各種距離。 2.認識三項全能的器材及使用時機。 3.體驗在不同項目之間轉換的過程、身體感受，並了解轉換區的擺放設置。</p>	<p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 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。 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。</p>	<p>Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。</p>	<p>上課參與 技能檢測</p>	<p>【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。 【生涯規劃】 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>4. 學習設計適合自己的運動訓練計畫。</p> <p>5. 完成一次的小型三項全能賽。</p>				
六	<p>單元五 挑戰極限 第2章 三項全能</p>	2	<p>1. 了解三項全能的起源及各種距離。</p> <p>2. 認識三項全能的器材及使用時機。</p> <p>3. 體驗在不同項目之間轉換的過程、身體感受，並了解轉換區的擺放設置。</p> <p>4. 學習設計適合自己的運動訓練計畫。</p> <p>5. 完成一次的小型三項全能賽。</p>	<p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</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-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>	<p>Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。</p>	<p>上課參與 技能檢測</p>	<p>【戶外教育】</p> <p>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>【生涯規劃】</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>
七 10/7 段考作文 10/10 國慶日	<p>單元五 挑戰極限 第3章 競技體操 地板</p>	2	<p>1. 認識體操運動的脈絡。</p> <p>2. 能夠了解臺灣在國際體操領域的表現。</p> <p>3. 能夠了解體操地板運</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-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-1 了解運動在</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>Ia-IV-1 徒手體操動作組合。</p>	<p>上課參與 態度檢核 技能檢測</p>	<p>【安全教育】</p> <p>安 J1 理解安全教育的意義。</p> <p>安 J2 判斷常見的事故傷害。</p> <p>安 J6 了解運動設施安全的維護。</p> <p>安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。</p>

			<p>動為何。</p> <p>4. 能夠了解體操地板運動的基本動作及練習方法。</p> <p>5. 能夠學會體操地板運動的動作與正確技巧。</p> <p>6. 能夠學會簡單的動作組合，並加以運用。</p> <p>7. 能夠學會分析動作技巧與編排。</p> <p>8. 能夠培養全身協調性與提升肌肉適能。</p> <p>9. 能遵守安全規範及比賽規則。</p> <p>10. 營造相互合作的班級氣氛。</p> <p>11. 能夠欣賞他人的動作表現。</p>	<p>美學上的特質與表現方式。</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>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。</p>			
<p>八 10/15-16 第 一次段考</p>	<p>單元五 挑戰極限 第3章 競技體操 地板</p>	2	<p>1. 認識體操運動的脈絡。</p> <p>2. 能夠了解臺灣在國際體操領域的表現。</p> <p>3. 能夠了解</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-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</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>Ia-IV-1 徒手體操動作組合。</p>	<p>上課參與 態度檢核 技能檢測</p>	<p><b>【安全教育】</b> 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J2 判斷常見的事故傷害。 安 J6 了解運動設施安全的維護。 安 J9 遵守環境設施設</p>

			<p>體操地板運動為何。</p> <p>4. 能夠了解體操地板運動的基本動作及練習方法。</p> <p>5. 能夠學會體操地板運動的動作與正確技巧。</p> <p>6. 能夠學會簡單的動作組合，並加以運用。</p> <p>7. 能夠學會分析動作技巧與編排。</p> <p>8. 能夠培養全身協調性與提升肌肉適能。</p> <p>9. 能遵守安全規範及比賽規則。</p> <p>10. 營造相互合作的班級氣氛。</p> <p>11. 能夠欣賞他人的動作表現。</p>	<p>2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。</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>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。</p>			備的安全守則。
九	<p>單元六 水上游龍 第1章 捷泳 泳無止息</p>	2	<p>1. 認識呼吸肌群在捷泳換氣中是如何作用。</p> <p>2. 熟練捷泳換氣與划手的配合技</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</p>	Gb-IV-2 游泳前進25公尺(需換氣5次以上)。	上課參與技能檢測 平時觀察	

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

			巧。 3.自我反思動作學習成果，並分析與改善換氣問題。 4.精進泳技並思考換氣策略，有效應用於游泳能力評量並達成目標。	力，發展專項運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。			
十	單元六 水上游龍 第1章 捷泳 泳無止息	2	1.認識呼吸肌群在捷泳換氣中是如何作用。 2.熟練捷泳換氣與划手的配合技巧。 3.自我反思動作學習成果，並分析與改善換氣問題。 4.精進泳技並思考換氣策略，有效應用於游泳能力評量並達成目標。	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。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。	Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺(需換氣 5 次以上)。	上課參與技能檢測 平時觀察	
十一	單元六 水上游龍 第2章 浮潛 深入潛出	2	1.認識浮潛安全守則，執行安全的水上休閒活動。 2.學習浮潛的技巧，輕	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-1 展現運動禮節，具備運動的道德	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。	上課參與技能檢測	【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。 海 J2 認識並參與安全的海洋生態旅遊。 海 J14 探討海洋生物與

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

			<p>鬆結合自己的泳技，培養休閒運動的興趣。</p> <p>3. 學習浮潛技能與知識，提高水上休閒活動的適應能力。</p> <p>4. 了解海洋環境與生態，促進重視海洋環境保護意識。</p>	<p>思辨和實踐能力。</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>			生態環境之關聯。
十二	<p>單元六 水上游龍 第 2 章 浮潛 深入潛出</p>	2	<p>1. 認識浮潛安全守則，執行安全的水上休閒活動。</p> <p>2. 學習浮潛的技巧，輕鬆結合自己的泳技，培養休閒運動的興趣。</p> <p>3. 學習浮潛技能與知識，提高水上休閒活動的適應能力。</p> <p>4. 了解海洋環境與生態，促進重視海洋環境保護意識。</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-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-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>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。</p> <p>Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。</p>	<p>上課參與 技能檢測</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>海 J2 認識並參與安全的海洋生態旅遊。</p> <p>海 J14 探討海洋生物與生態環境之關聯。</p>
十三	單元七	2	1. 能瞭解進	1c-IV-1 了解各項運	Hb-IV-1 障地攻守性球	上課參與	



C5-1 領域學習課程(調整)計畫

<p>11/18 段考作文</p>	<p>球類入門 第1章 籃球 跑動與配合</p>		<p>行籃球練習前，如何藉由腳步動態訓練提升體能。 2. 了解並操作新、舊式上籃方式。 3. 能運球並簡易突破障礙後上籃。 4. 能了解正確掩護動作，並應用不同方向的掩護阻擋防守者，協助隊上進攻。 5. 能在簡易賽事中自由運用掩護、擋拆等技術。</p>	<p>動基礎原理和規則。 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。 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。</p>	<p>類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>技能檢測 態度檢核</p>	
<p>十四 11/27-28 第二次段考</p>	<p>單元七 球類入門 第1章 籃球 跑動與配合</p>	<p>2</p>	<p>1. 能瞭解進行籃球練習前，如何藉由腳步動態訓練提升體能。 2. 了解並操作新、舊式上籃方式。 3. 能運球並簡易突破障礙後上籃。 4. 能了解正確掩護動作，並應用</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。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 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。</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 態度檢核</p>	

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

			不同方向的掩護阻擋防守者，協助隊上進攻。 5. 能在簡易賽事中自由運用掩護、擋拆等技術。				
十五 12/6 校慶	單元七 球類入門 第2章 桌球 誰與爭鋒	2	1. 認識桌球的發球原則。 2. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3. 能了解桌球正拍發平擊球和反拍推擋的分解動作。 4. 能做出正拍發平擊球和反拍推擋的動作。 5. 培養控球落點瞄準目標物的能力。 6. 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。 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。 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。 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。	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。
十六 12/8 校友回娘家	單元七 球類入門 第2章 桌球 誰與爭鋒	2	1. 認識桌球的發球原則。 2. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。	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	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	【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

			<p>則。</p> <p>3. 能了解桌球正拍發平擊球和反拍推擋的分解動作。</p> <p>4. 能做出正拍發平擊球和反拍推擋的動作。</p> <p>5. 培養控球落點瞄準目標物的能力。</p> <p>6. 相互合作的班級氣氛。</p>	<p>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-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>		
十七	<p>單元七 球類入門 第3章 羽球 致命一擊</p>	2	<p>1. 認識2020 東京奧運選手的精湛表現及最關鍵的後場致命一擊。</p> <p>2. 經由高遠球對抗賽，熟習舊經驗，並藉此建立後場擊球之基本能力。</p> <p>3. 了解與學會後場殺球動作要領與應用，並建立擊球時正確的拍面擊球位置及發</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>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>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>力。</p> <p>4. 能了解羽球殺球之不同方式並能在比賽中欣賞。</p> <p>5. 能學會殺球時的使用時機與執行方法，並實際應用於比賽戰術戰略。</p>				
<p>十八 12/25-27 校外教學</p>	<p>單元七 球類入門 第3章 羽球 致命一擊</p>	2	<p>1. 認識2020 東京奧運選手的精湛表現及最關鍵的後場致命一擊。</p> <p>2. 經由高遠球對抗賽，熟習舊經驗，並藉此建立後場擊球之基本能力。</p> <p>3. 了解與學會後場殺球動作要領與應用，並建立擊球時正確的拍面擊球位置及發力。</p> <p>4. 能了解羽球殺球之不同方式並能</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>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>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>	

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

			<p>在比賽中欣賞。</p> <p>5. 能學會殺球時的使用時機與執行方法，並實際應用於比賽戰術戰略。</p>				
<p>十九</p> <p>1/1 開國紀念日</p>	<p>單元七 球類入門 第4章 壘球 身手矯健</p>	2	<p>1. 認識壘球運動的演進脈絡。</p> <p>2. 能比較出棒球與壘球的差異。</p> <p>3. 能遵守球場上的遊戲規則。</p> <p>4. 能了解傳接球動作之原理。</p> <p>5. 能利用身體各部位力量來完成穩定傳接球動作。</p> <p>6. 了解正式比賽的傳接順序與不同的傳接組合變化。</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>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-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-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</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>品 J2 重視群體規範與榮譽。</p> <p>品 J8 理性溝通與問題解決。</p>
<p>二十</p>	<p>單元七 球類入門 第4章 壘球 身手矯健</p>	2	<p>1. 認識壘球運動的演進脈絡。</p> <p>2. 能比較出</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</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>品 J2 重視群體規範與</p>

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

			<p>棒球與壘球的差異。</p> <p>3.能遵守球場上的遊戲規則。</p> <p>4.能了解傳接球動作之原理。</p> <p>5.能利用身體各部位力量來完成穩定傳接球動作。</p> <p>6.了解正式比賽的傳接順序與不同的傳接組合變化。</p> <p>7.相互合作的班級氣氛。</p>	<p>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-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-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>			<p>榮譽。</p> <p>品 J8 理性溝通與問題解決。</p>
<p>二十一 1/16-17 第三次段考</p>	<p>單元七 球類入門 第 4 章 壘球 身手矯健</p>	2	<p>1.認識壘球運動的演進脈絡。</p> <p>2.能比較出棒球與壘球的差異。</p> <p>3.能遵守球場上的遊戲規則。</p> <p>4.能了解傳接球動作之原理。</p> <p>5.能利用身體各部位力量來完成穩定傳接球動作。</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>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>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>品 J2 重視群體規範與榮譽。</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

			<p>6. 了解正式比賽的傳接順序與不同的傳接組合變化。</p> <p>7. 相互合作的班級氣氛。</p>	<p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>		
<p>二十二 1/20 休業式 1/21 寒假開始</p>	<p>單元七 球類入門 第4章 壘球 身手矯健</p>	<p>2</p>	<p>1. 認識壘球運動的演進脈絡。</p> <p>2. 能比較出棒球與壘球的差異。</p> <p>3. 能遵守球場上的遊戲規則。</p> <p>4. 能了解傳接球動作之原理。</p> <p>5. 能利用身體各部位力量來完成穩定傳接球動作。</p> <p>6. 了解正式比賽的傳接順序與不同的傳接組合變化。</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>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-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-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</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】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。 品 J8 理性溝通與問題解決。</p>

教材版本	南一版	實施年級 (班級/組別)	八年級	教學節數	每週(2)節，本學期共(42)節		
課程目標	1. 認識奧林匹克運動會，了解夏、冬季奧運；認識奧運風雲人物及對體壇的意義為何。 2. 了解有氧運動的益處與正確跑步的概念，並習得慢跑的技巧。 3. 懂得肌肉鍛鍊的原則，認識肌力與肌耐力，學會正確的基本肌肉鍛鍊動作。 4. 能夠了解體操跳箱基本動作及練習方法，並能學會跳箱動作。 5. 學會仰泳腿部打水、手臂滑水和聯合動作，展現全身動作協調性。 6. 認識獨木舟、槳、救生衣的類型及獨木舟動作的原理；能做出獨木舟基本槳法。 7. 理解藤球、桌球、羽球及壘球的進階知識。						
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-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。 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		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	單元四 Olympic Games 運動誌 第 1 章 奧林匹克故事館	2	1. 認識現代奧林匹克運動會的復興。 2. 了解國際奧林匹克委員會與奧運會的關係。 3. 了解夏、冬季奧運項目，並知悉我國曾出戰的項目。 4. 了解奧林匹克精神如何落實，回顧歷屆奧運的代表性事件。 5. 認識我國在奧林匹克運動會奪牌的優秀運動員。 6. 了解我國參與奧運與奪牌的歷程。	2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。	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。 Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。	上課參與 小組討論 課堂問答	<b>【國際教育】</b> 國 J4 尊重與欣賞世界不同文化的價值。



C5-1 領域學習課程(調整)計畫

			7.能欣賞奧林匹克運動會表現優異的選手。				
二	單元四 Olympic Games 運動誌 第1章 奧林匹克故事館	2	1.認識現代奧林匹克運動會的復興。 2.了解國際奧林匹克委員會與奧運會的關係。 3.了解夏、冬季奧運項目，並知悉我國曾出戰的項目。 4.了解奧林匹克精神如何落實，回顧歷屆奧運的代表性事件。 5.認識我國在奧林匹克運動會奪牌的優秀運動員。 6.了解我國參與奧運與奪牌的歷程。 7.能欣賞奧林匹克運動會表現優異的選手。	2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。	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。 Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。	上課參與 小組討論 課堂問答	【國際教育】 國 J4 尊重與欣賞世界不同文化的價值。
三	單元五 有氧、無氧運動 第1章 慢跑	2	1.了解有氧運動的益處。 2.建立正確的跑步運動概念。 3.習得慢跑的動作技巧與訣竅。 4.學會運動前熱身與運動後收操伸展。 5.懂得利用智慧軟體輔助運動。 6.養成持續慢跑的運動習慣。 7.具備簡易的配速觀念，並可實際應用於慢跑練習中。	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。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 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-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	上課參與 技能檢測	【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

				務。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。			
四 2/28 和平紀念日	單元五 有氧、無氧運動 第1章 慢跑	2	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.了解有氧運動的益處。</li> <li>2.建立正確的跑步運動概念。</li> <li>3.習得慢跑的動作技巧與訣竅。</li> <li>4.學會運動前熱身與運動後收操伸展。</li> <li>5.懂得利用智慧軟體輔助運動。</li> <li>6.養成持續慢跑的運動習慣。</li> <li>7.具備簡易的配速觀念，並可實際應用於慢跑練習中。</li> </ol>	<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>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</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-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。</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>Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。</p>	上課參與 技能檢測	【生涯規劃】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
五	單元五 有氧、無氧運動 第2章 彈力繩肌肉鍛鍊	2	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.能懂得肌肉鍛鍊的原則。</li> <li>2.能認識肌力與肌耐力。</li> <li>3.能瞭解肌肉強化的好處。</li> <li>4.學會正確的基本肌肉鍛鍊動作。</li> <li>5.懂得使用簡易肌肉鍛鍊的器材。</li> </ol>	<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-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p>	<p>Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。</p>	上課參與 技能檢測	

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

			6.可設計出適合自己的肌肉鍛鍊課表。	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。 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-2 執行個人運動計畫實際參與身體活動。			
六 3/10 段考作文	單元五 有氧、無氧運動 第 2 章 彈力繩肌肉鍛鍊	2	1.能懂得肌肉鍛鍊的原則。 2.能認識肌力與肌耐力。 3.能瞭解肌肉強化的好處。 4.學會正確的基本肌肉鍛鍊動作。 5.懂得使用簡易肌肉鍛鍊的器材。 6.可設計出適合自己的肌肉鍛鍊課表。	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-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。 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。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。	上課參與 技能檢測	

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

				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。			
七 3/18-19 第一次段考	單元五 有氧、無氧運動 第3章 器械體操 跳箱	2	1.能夠了解體操跳箱運動的基本動作及練習方法，並加以運用 2.能夠學會體操跳箱運動的動作與正確技巧 3.能夠學會分析動作技巧與應用組合 4.能夠培養全身協調性與提升肌肉適能 5.能遵守安全規範及比賽規則 6.營造相互合作的班級氣氛 7.能夠欣賞他人的動作表現	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 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 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。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Ia-IV-2 器械體操動作組合。	上課參與 技能檢測	【安全教育】 安 J2 判斷常見的事故傷害。 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。
八	單元五 有氧、無氧運動 第3章 器械體操 跳箱	2	1.能夠了解體操跳箱運動的基本動作及練習方法，並加以運用 2.能夠學會體操跳箱運動的動作與正確技巧 3.能夠學會分析動作技巧與應用組合 4.能夠培養全身協調性與提升肌肉適能 5.能遵守安全規範及比賽規則 6.營造相互合作的班	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 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Ia-IV-2 器械體操動作組合。	上課參與 技能檢測	【安全教育】 安 J2 判斷常見的事故傷害。 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

			級氣氛 7.能夠欣賞他人的動作表現	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。			
九 4/3-4 清明連假	單元六 力爭上游 第1章 仰泳 趾高氣揚	2	1.認識游泳姿勢的歷史演進，學習探索游泳技術。 2.學會仰泳腿部打水與手臂划水動作，持續精進泳技。 3.學會仰泳聯合動作，展現全身動作協調性。 4.勇於參與游泳能力評量並達成目標。	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-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。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。	Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。	上課參與技能檢測	
十	單元六 力爭上游 第1章 仰泳 趾高氣揚	2	1.認識游泳姿勢的歷史演進，學習探索游泳技術。 2.學會仰泳腿部打水與手臂划水動作，持續精進泳技。 3.學會仰泳聯合動作，展現全身動作協調性。 4.勇於參與游泳能力評量並達成目標。	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-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。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。	Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。	上課參與技能檢測	

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

<p>十一</p>	<p>單元六 力爭上游 第2章 獨木舟 划力出場</p>	<p>2</p>	<p>1.認識獨木舟、槳、救生衣的類型。 2.能經由引導學習來了解獨木舟動作之原理。 3.了解如何利用力量來輔助划船的動作。 4.能做出獨木舟基本槳法。 5.培養水中自救與救援能力。 6.能夠組成彼此信任與並相互合作的團隊。</p>	<p>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。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 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>Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。</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。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p>
<p>十二 4/21-24 停課 (114 全中運)</p>	<p>單元六 力爭上游 第2章 獨木舟 划力出場</p>	<p>2</p>	<p>1.認識獨木舟、槳、救生衣的類型。 2.能經由引導學習來了解獨木舟動作之原理。 3.了解如何利用力量來輔助划船的動作。 4.能做出獨木舟基本槳法。 5.培養水中自救與救援能力。 6.能夠組成彼此信任與並相互合作的團隊。</p>	<p>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。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 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>Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。</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。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p>
<p>十三 4/28 段考作</p>	<p>單元七 球類進階</p>	<p>2</p>	<p>1.認識藤球運動的特性與規則。</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p>	<p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰</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

<p>文</p>	<p>第1章 藤球 空中格鬥</p>		<p>2.理解運動前伸展的重要性。 3.透過遊戲來思考動作應用的時機。 4.能協調控制身體各個部位的力量來進行控球動作。 5.能感受省力及準確之擊球動作。 6.培養定點發球過網的穩定性，進一步學習移位回擊球的能力。 7.相互合作的班級氣氛。</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。 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。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>	<p>術。</p>	<p>態度檢核</p>	<p>人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。</p>
<p>十四 5/8-9 第二次 段考</p>	<p>單元七 球類進階 第1章 藤球 空中格鬥</p>	<p>2</p>	<p>1.認識藤球運動的特性與規則。 2.理解運動前伸展的重要性。 3.透過遊戲來思考動作應用的時機。 4.能協調控制身體各個部位的力量來進行控球動作。 5.能感受省力及準確之擊球動作。 6.培養定點發球過網的穩定性，進一步學習移位回擊球的能力。 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。 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-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。 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 態度檢核</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>

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

<p>十五</p>	<p>單元七 球類進階 第 2 章 桌球 蓄勢待發</p>	<p>2</p>	<p>1.認識桌球比賽單打規則。 2.能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3.能了解桌球正拍攻球以及步法的分解動作。 4.能做出正拍攻球結合步法的動作。 5.培養控球落點瞄準目標物的能力。 6.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。 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。 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-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】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p>
<p>十六</p>	<p>單元七 球類進階 第 2 章 桌球 蓄勢待發</p>	<p>2</p>	<p>1.認識桌球比賽單打規則。 2.能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3.能了解桌球正拍攻球以及步法的分解動作。 4.能做出正拍攻球結合步法的動作。 5.培養控球落點瞄準目標物的能力。 6.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。 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。 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-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】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</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>單元七 球類進階 第 3 章 羽球 羽日俱進</p>	<p>2</p>	<p>1.學會後場攻擊技術的使用時機，並建立後場擊球之基本能力。 2.了解後場切球動作要領與應用，以及學會拍面擊球位置並建立正確發力。 3.能了解羽球切球之類型並能在比賽中欣賞。 4.能學會切球的應用方法，並實際執行於比賽中。</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。 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。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。</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>十八</p>	<p>單元七 球類進階 第 3 章 羽球 羽日俱進</p>	<p>2</p>	<p>1.學會後場攻擊技術的使用時機，並建立後場擊球之基本能力。 2.了解後場切球動作要領與應用，以及學會拍面擊球位置並建立正確發力。 3.能了解羽球切球之類型並能在比賽中欣賞。 4.能學會切球的應用方法，並實際執行於比賽中。</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。 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。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。</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>十九</p>	<p>單元七 球類進階 第 4 章 壘球 攻守兼備</p>	<p>2</p>	<p>1.能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 2.能了解慢速壘球守備的陣型。</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>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><b>【品德教育】</b> 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與</p>

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

			<p>3.能經由經驗來了解投手投球之原理。</p> <p>4.了解如何利用身體部位力量來完成投球動作。</p> <p>5.能比較出較省力之投球動作。</p> <p>6.培養穩定投球的能力。</p> <p>7.相互合作的班級氣氛。</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> <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>榮譽。</p> <p>品 J8 理性溝通與問題解決。</p>
<p>二十 6/16 畢業典禮</p>	<p>單元七 球類進階 第 4 章 壘球 攻守兼備</p>	2	<p>1.能遵守球場上安全規則及遊戲規則。</p> <p>2.能了解慢速壘球守備的陣型。</p> <p>3.能經由經驗來了解投手投球之原理。</p> <p>4.了解如何利用身體部位力量來完成投球動作。</p> <p>5.能比較出較省力之投球動作。</p> <p>6.培養穩定投球的能力。</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>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>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-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</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>品 J2 重視群體規範與榮譽。</p> <p>品 J8 理性溝通與問題解決。</p>
<p>二十一 6/26-27 第三次段考</p>	<p>單元七 球類進階 第 4 章 壘球 攻守兼備</p>	2	<p>1.能遵守球場上安全規則及遊戲規則。</p> <p>2.能了解慢速壘球守備的陣型。</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>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>品 J2 重視群體規範與</p>

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

			<p>3.能經由經驗來了解投手投球之原理。</p> <p>4.了解如何利用身體部位力量來完成投球動作。</p> <p>5.能比較出較省力之投球動作。</p> <p>6.培養穩定投球的能力。</p> <p>7.相互合作的班級氣氛。</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> <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>榮譽。</p> <p>品 J8 理性溝通與問題解決。</p>
--	--	--	--	---	--	--	-----------------------------------