

臺南市公立安南區安順國民中學 113 學年度第一學期七~九年級健康與體育體育領域學習課程(調整)計畫(□普通班/■特教班)

教材版本	自編	實施年級 (班級/組別)	七~九年級	教學節數	每週(3)節，本學期共(66)節		
課程目標	1. 認識並熟悉羽球的規則，學習正確的羽球打法、接球動作等技術。 2. 認識並熟悉體適能檢測項目的內容，引導學生在生活中應用增加心肺功能的運動 3. 認識並熟悉躲避球的規則，學習正確的躲避球、傳球等動作技術。 4. 瞭解跑步、拔河和趣味競賽的動作要領，並學會上述活動的動作技巧。 5. 透過各項球類活動，能做到尊重同學、共同參與事務及與合作學習的態度。 6. 能養成規律運動習慣，提升體能與運動技能。						
體育領域核心素養	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。 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-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		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	羽球	3	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。	1c-IV-1 了解羽球運動基本認知和規則。	Hb-IV-1 能在課堂自我羽球練習過程中，增強回球、等基本技巧及自信心；並培養對運動的喜愛和興趣，欣賞競賽的	口頭問答觀察、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。 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
第二週		3		1d-IV-1 了解羽球運動回球、接球、等的規則與方式的動作要領和練習方法。			
第三週		3		1d-IV-3 實際在練習中			
第四週		3					

				活用羽球運動回球、接球等技巧。 3c-IV-1 表現運用手部、關節及彈跳等控制能力，發展羽球運動技能。	運動美感及團隊合作。		互動的能力。 【生涯規劃教育】 J3 覺察自己的能力與興趣。 【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。
第五週	體能訓練	3	健體-J-A2 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-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。	4c-IV-2 在協助下能瞭解各類體適能檢測項目與動作，檢測身體何種能力。 坐姿體前彎→柔軟度 屈膝仰臥起坐→肌力、肌耐力 立定跳遠→瞬發力 八百公尺跑走→心肺耐力 4c-IV-3 在協助下能規劃在日常生活中增進並提升體適能與運動技能的運動。 4d-IV-3 在協助下能執行提升體適能的日常休閒運動。	Ab-IV-1 在協助下能瞭解體適能運動項目設計與執行方式。 Ab-IV-2 能瞭解體適能運動是在增進身體機能，並對身體組成能夠更為瞭解。	口頭問答觀察、實作	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第六週		3					
第七週		3					
第八週		3					

第九週	躲避球	3	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。	1c-IV-1 了解躲避球運動基本認知和規則。 1d-IV-1 了解躲避球運動控球、傳球的規則與方式的動作要領和練習方法。	Hb-IV-1 能在課堂自我練習過程中，增強躲避球傳球、等基本技巧及自信心；並培養對運動的喜愛和興趣，欣賞躲避球競賽的運動美感及團隊合作。	口頭問答觀察、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 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。 【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。
第十週		3	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。	1d-IV-3 能實際在練習中活用控球、傳球等技巧。 3c-IV-1 表現運用雙手控制球的能力，發展躲避球運動技能。			
第十一週		3	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。				
第十二週		3					
第十三週	運動會競賽 練習 (100M 賽跑)	3	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。	1c-IV-1 在協助下能瞭解短跑、等運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 在指導與協助下能評估該項運動的風險，並維護自身安全的運動情境。	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定與辨別。 Ga-IV-1 能熟悉並做出跑、跳等動作基本技巧。	口頭問答觀察、實作	【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。 性 J12 省思與他人的性別權力關係，促進平等與良好的互動。 【人權教育】
第十四週		3	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	1d-IV-1 在協助下能瞭解各項運動技能之技巧			
第十五週		3					
第十六週		3					

			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-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。	與要點。 1d-IV-2 在運動過程中能檢討自己的動作技能，並試著改善或修正動作。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。			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。 人 J4 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。
第十七週	拔河和趣味競賽的動作要領	3	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-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。	1c-IV-1 在協助下能瞭解拔河和趣味競賽的動作要領等。運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 在指導與協助下能評估該項運動的風險，並維護自身安全的運動情境。 1d-IV-1 在協助下能瞭解各項運動技能之技巧與要點。 1d-IV-2 在運動過程中能檢討自己的動作技能，並試著改善或修正	Hb-IV-1 能在課堂自我練習過程中，增強國民建康體技巧及自信心；並培養對運動的喜愛和興趣，欣賞運動美感及團隊合作。	口頭問答觀察、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。 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。 【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
第十八週		3					
第十九週		3					
第二十週		3					
第二十一週		3					

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

第二十二週	競賽的動作 要領	3		動作。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。			興趣。
-------	-------------	---	--	--	--	--	-----

◎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。

教材版本	自編	實施年級 (班級/組別)	七~九年級	教學節數	每週(3)節，本學期共(66)節		
課程目標	1. 認識並熟悉跳繩運動的動作，利用分組示範方式，展現學生動作展演的技巧。 2. 認識並熟悉藍球的規則，學習正確的藍球發球、接發球與正手高遠球投籃之動作要領等技術。 3. 認識並熟悉樂樂棒球的規則，學習正確的棒球丟球、打擊與守備之動作要領等技術。 4. 認識並熟悉桌球的規則，學習正確的桌球發球、與接球的規則與方式之動作要領等技術。 6. 透過各項活動，能做到尊重同學、共同參與事務及與合作學習的態度。 7. 能養成規律運動習慣，提升體能與運動技能。						
體育領域核心素 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。 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-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		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	跳 繩	3	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-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-A2 具備理解體	1c-IV-1 了解跳繩運動基本認知和規則。	Hd-IV-1 能在課堂自我練習過程中，增強跳繩運動等基本技巧及自信心；並培養對跳繩運動的喜愛和興趣，欣賞跳繩競賽的	口頭問答觀察、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。 性 J11 去除性別刻板與性別
第二週		3		1d-IV-1 了解跳繩基礎動作(徒手原地雙腳跳、單人交互跳)的規則與方式的動作要領和練習方法。			
第三週		3		1d-IV-3 能實際			

第四週		3	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。	在練習中活用跳繩徒手原地雙腳跳、單人交互跳等技巧。	運動美感及團隊合作。		偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。性 J12 省思與他人的性別權力關係，促進平等與良好的互動。 【人權教育】人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。 【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。
第五週		3	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。	3c-IV-1 表現運用手部、關節及跳躍等控制、協調性與靈敏度能力，發展跳繩球運動技能。			
第六週							
第七週	籃球	3	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。	1c-IV-1 了解藍運動基本認知和規則。 1d-IV-1 了解藍運動發球、接發球、傳球等的規則與方式的動作要領和練習方	Hb-IV-1 能在課堂自我練習過程中，增強藍球運動發球、接發球、傳球等基本技	口頭問答觀察、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。
第八週							

第九週		3	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。	法。 1d-IV-3 能實際在練習中活用發球、接發球、傳球等技巧。 3c-IV-1 表現運用手部、關節及彈跳等控制能力，發展藍球運動技能。	巧及自信心；並培養對藍球運動的喜愛和興趣，欣賞藍球競賽的運動美感及團隊合作。		【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。	
第十週		3						
第十一週		3						
第十二週		3						
第十三週	樂樂棒球	3	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。	1c-IV-1 了解樂樂棒球運動基本認知和規則。 1d-IV-1 了解樂樂棒球運動發球、接發球、傳球、打擊、守備等的規則與方式的動作要領和練習方法。	Hd-IV-1 能在課堂自我練習過程中，增強樂樂棒球運動發球、接發球、傳球、打擊、守備等基本技巧及自信心；	口頭問答觀察、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。 性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表	
第十四週		3	健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並					
第十五週		3						

第十六週		3	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。	1d-IV-3 能實際在練習中活用發球、接發球、傳球、打擊、守備等技巧。 3c-IV-1 表現運用手部、關節及跑步等控制能力，發展樂樂棒球運動技能。	並培養對樂樂棒球運動的喜愛和興趣，欣賞樂樂棒球競賽的運動美感及團隊合作。		達與溝通，具備與他人平等互動的能力。 性 J12 省思與他人的性別權力關係，促進平等與良好的互動。 【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。
第十七週	桌球	3	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	1c-IV-1 了解桌球運動基本認知和規則。 1d-IV-1 了解桌球運動發球、接發球、正手握拍的規則與方式的動作要領和練習方法。 1d-IV-3 能實際在練習中活用發球、接發球、正手握拍等技巧。	Hb-IV-1 能在課堂自我練習過程中，增強發球、接發球、正手握拍打球等基本技巧及自信心； 並培養對桌球運動的喜愛和興趣，欣賞桌球競賽的運動	口頭問答觀察、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
第十八週		3					
第十九週		3					

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

第二十週	桌球	3	與健康的問題。 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。	3c-IV-1 表現運用持拍方式連續移動向上擊球，培養專注與控制能力。	美感及團隊合作。	差異。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第二十一週						
第二十二週						

◎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。