

教材版本		南一	實施年級 (班級/組別)	八	教學節數	每週(2)節, 本學期共(42)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
週次	日期				學習表現	學習內容		
1	8/25-8/31 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	【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。
2	9/1-9/7							
3	9/8-9/14	單元六 水上游龍 第 1 章	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	1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群	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	【戶外教育】 戶 J5 在團隊活動中, 養成相互

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

		捷泳 泳無止息		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。	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。			合作與互動的良好態度與技能。
4	9/15-9/21	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	【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。
5	9/22-9/28	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	【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。
6	9/29-10/5	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，輕鬆結合自己的泳技，培養休閒運動的興趣。 3.學習浮潛技能與知識，提高水上休閒活動的適應能力。 4.了解海洋環境與生態，促進重視海洋環境保護意識。	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，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。	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 探討海洋生物與生態環境之關聯。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

					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。			
7	10/6-10/12 10/8-9 第一次評量	單元五 挑戰極限 第2章 三項全能	2	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。 4.學習設計適合自己的運動訓練計畫。 5.完成一次的小型三項全能賽。	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。	Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。	上課參與 技能檢測	【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。
8	10/13-10/19	單元五 挑戰極限 第2章 三項全能	2	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。 4.學習設計適合自己的運動訓練計畫。 5.完成一次的小型三項全能賽。	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。	Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。	上課參與 技能檢測	【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。
9	10/20-10/26	單元五 挑戰極限 第3章 競技體操 地板	2	1.認識體操運動的脈絡。 2.能夠了解臺灣在國際體操領域的表現。 3.能夠了解體操地板運動為何。 4.能夠了解體操地板運動的基本動作及練習方法。	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。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。	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-1 徒手體操動作組合。	上課參與 態度檢核 技能檢測	【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 J6 了解運動設施安全的維

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

				<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>度。</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>			<p>護。</p> <p>安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。</p>
10	10/27-11/2	<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>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>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>
11	11/3-11/9	<p>單元七 球類入門 第1章</p>	2	<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。</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運</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>	<p>【品德教育】</p> <p>品 J1 溝通合作與和諧人際關</p>

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

		籃球 跑動與配合		<ol style="list-style-type: none"> 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>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>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>			係。
12	11/10-11/16	單元七 球類入門 第1章 籃球 跑動與配合	2	<ol style="list-style-type: none"> 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>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</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>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	上課參與技能檢測 態度檢核	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。
13	11/17-11/23	單元七 球類入門 第1章 籃球 跑動與配合	2	<ol style="list-style-type: none"> 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>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</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>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	上課參與技能檢測 態度檢核	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。
14	11/24-11/30 11/27-28 第二次評量	單元七 球類入門	2	<ol style="list-style-type: none"> 1.認識桌球的發球原則。 2.能遵守球場上安全規則 	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p>	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰	上課參與技能檢測	【品德教育】 品 J1 溝通合作

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

		第 2 章 桌球 誰與爭鋒		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。	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。	術。	分組競賽	與和諧人際關係。
15	12/1-12/7	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	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。
16	12/8-12/14	單元七 球類入門 第 3 章 羽球 致命一擊	2	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。 2.經由高遠球對抗賽，熟	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。	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 J8 理性溝通與問題解決。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

				<p>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>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>			
17	12/15-12/21	<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>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>	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 J8 理性溝通與問題解決。
18	12/22-12/28	<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>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>	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 J8 理性溝通與問題解決。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

				力。 4.能了解羽球殺球之不同方式並能在比賽中欣賞。 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。	4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。			
19	12/29-1/4	單元七 球類入門 第4章 壘球 身手矯健	2	1.認識壘球運動的演進脈絡。 2.能比較出棒球與壘球的差異。 3.能遵守球場上的遊戲規則。 4.能了解傳接球動作之原理。 5.能利用身體各部位力量來完成穩定傳接球動作。 6.了解正式比賽的傳接順序與不同的傳接組合變化。 7.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。 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-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。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Hd-IV-1 守備/跑分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。 品 J2 重視群體規範與榮譽。 品 J8 理性溝通與問題解決。
20	1/5-1/11	單元七 球類入門 第4章 壘球 身手矯健	2	1.認識壘球運動的演進脈絡。 2.能比較出棒球與壘球的差異。 3.能遵守球場上的遊戲規則。 4.能了解傳接球動作之原理。 5.能利用身體各部位力量來完成穩定傳接球動作。 6.了解正式比賽的傳接順序與不同的傳接組合變化。	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-1 運用運動技術的學習策略。	Hd-IV-1 守備/跑分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。 品 J2 重視群體規範與榮譽。 品 J8 理性溝通與問題解決。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

				7.相互合作的班級氣氛。	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。			
21	1/13-1/18 1/16-17 第三次評量	單元七 球類入門 第 4 章 壘球 身手矯健	2	1.認識壘球運動的演進脈絡。 2.能比較出棒球與壘球的差異。 3.能遵守球場上的遊戲規則。 4.能了解傳接球動作之原理。 5.能利用身體各部位力量來完成穩定傳接球動作。 6.了解正式比賽的傳接順序與不同的傳接組合變化。 7.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。 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-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。 4d-IV-2 執行個人運動計畫,實際參與身體活動。	Hd-IV-1 守備/跑分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。 品 J2 重視群體規範與榮譽。 品 J8 理性溝通與問題解決。
22	1/19-1/25 1/20 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。

教材版本		南一	實施年級 (班級/組別)	八	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
週次	日期				學習表現	學習內容		
1	2/2-2/8 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。 7. 能欣賞奧林匹克運動會	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。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

				表現優異的選手。				
2	2/9-2/15	單元四 Olympic Games 運動誌 第1章 奧林匹克故事館	2	<ol style="list-style-type: none"> 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。 	<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>2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。</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>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。</p> <p>Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。</p>	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。
3	2/16-2/22	單元五 有氧、無氧運動 第1章 慢跑	2	<ol style="list-style-type: none"> 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。 	<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。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

4	2/23-3/1	<p>單元五 有氧、無氧運動 第1章 慢跑</p>	2	<ol style="list-style-type: none"> 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。 	<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。 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。</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 技能檢測</p>	<p>【生涯規劃】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>
5	3/2-3/8	<p>單元五 有氧、無氧運動 第2章 彈力繩肌肉鍛鍊</p>	2	<ol style="list-style-type: none"> 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。 	<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。 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</p>	<p>Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。</p>	<p>上課參與 技能檢測</p>	<p>【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。</p>

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

					<p>人的體適能與運動技能，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-2 執行個人運動計畫實際參與身體活動。</p>			
6	3/9-3/15 3/11-12 第一次評量	<p>單元五 有氧、無氧運動 第2章 彈力繩肌肉鍛鍊</p>	2	<ol style="list-style-type: none"> 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。 	<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>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>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。</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-2 執行個人運動計畫實際參與身體活動。</p>	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。	上課參與技能檢測	<p>【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。</p>
7	3/16-3/22	<p>單元五 有氧、無氧運動 第3章</p>	2	<ol style="list-style-type: none"> 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 	<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</p>	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Cb-IV-2 各項運動設施	上課參與技能檢測	<p>【安全教育】 安 J2 判斷常見的事故傷害。</p>

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

		器械體操 跳箱		<p>2.能夠學會體操跳箱運動的動作與正確技巧</p> <p>3.能夠學會分析動作技巧與應用組合</p> <p>4.能夠培養全身協調性與提升肌肉適能</p> <p>5.能遵守安全規範及比賽規則</p> <p>6.營造相互合作的班級氣氛</p> <p>7.能夠欣賞他人的動作表現</p>	<p>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>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>的安全使用規定。</p> <p>Ia-IV-2 器械體操動作組合。</p>		<p>安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。</p>
8	3/23-3/29	<p>單元五 有氧、無氧運動 第 3 章 器械體操 跳箱</p>	2	<p>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</p> <p>2.能夠學會體操跳箱運動的動作與正確技巧</p> <p>3.能夠學會分析動作技巧與應用組合</p> <p>4.能夠培養全身協調性與提升肌肉適能</p> <p>5.能遵守安全規範及比賽規則</p> <p>6.營造相互合作的班級氣氛</p> <p>7.能夠欣賞他人的動作表現</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>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>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-2 器械體操動作組合。</p>	<p>上課參與 技能檢測</p>	<p>【安全教育】</p> <p>安 J2 判斷常見的事故傷害。</p> <p>安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。</p>
9	3/30-4/5	<p>單元七 球類進階 第 2 章 桌球 蓄勢待發</p>	2	<p>1.認識桌球比賽單打規則。</p> <p>2.能遵守球場上安全規則及遊戲規則。</p> <p>3.能了解桌球正拍攻球以</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</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】</p> <p>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>及步法的分解動作。</p> <p>4.能做出正拍攻球結合步法的動作。</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>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-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>			
10	4/6-4/12	<p>單元七 球類進階 第2章 桌球 蓄勢待發</p>	2	<p>1.認識桌球比賽單打規則。</p> <p>2.能遵守球場上安全規則及遊戲規則。</p> <p>3.能了解桌球正拍攻球以及步法的分解動作。</p> <p>4.能做出正拍攻球結合步法的動作。</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>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>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</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。	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。
11	4/13-4/19	<p>單元七 球類進階 第3章 羽球 羽日俱進</p>	2	<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。</p> <p>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。</p> <p>3.能了解羽球切球之類型</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>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p>	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 J8 理性溝通與問題解決。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

				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。	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。			
12	4/20-4/26 4/21-24 全中運	單元七 球類進階 第3章 羽球 羽日俱進	2	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。	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。	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 J8 理性溝通與問題解決。
13	4/27-5/3	單元七 球類進階 第3章 羽球 羽日俱進	2	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。	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。	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 J8 理性溝通與問題解決。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

14	5/4-5/10 5/8-9 第二次評量	單元七 球類進階 第4章 壘球 攻守兼備	2	<ol style="list-style-type: none"> 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。 3.能經由經驗來了解投手投球之原理。 4.了解如何利用身體部位力量來完成投球動作。 5.能比較出較省力之投球動作。 6.培養穩定投球的能力。 7.相互合作的班級氣氛。 	<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>	Hd-IV-1 守備/跑分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。 品 J2 重視群體規範與榮譽。 品 J8 理性溝通與問題解決。
15	5/11-5/17	單元七 球類進階 第4章 壘球 攻守兼備	2	<ol style="list-style-type: none"> 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。 3.能經由經驗來了解投手投球之原理。 4.了解如何利用身體部位力量來完成投球動作。 5.能比較出較省力之投球動作。 6.培養穩定投球的能力。 7.相互合作的班級氣氛。 	<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>	Hd-IV-1 守備/跑分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。 品 J2 重視群體規範與榮譽。 品 J8 理性溝通與問題解決。
16	5/18-5/24	單元七 球類進階	2	<ol style="list-style-type: none"> 1.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。	Hd-IV-1 守備/跑分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

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

		第 4 章 壘球 攻守兼備		<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>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>	戰術。	分組競賽	<p>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>
17	5/25-5/31	單元六 力爭上游 第 1 章 仰泳 趾高氣揚	2	<p>1.認識游泳姿勢的歷史演進，學習探索游泳技術。</p> <p>2.學會仰泳腿部打水與手臂划水動作，持續精進泳技。</p> <p>3.學會仰泳聯合動作，展現全身動作協調性。</p> <p>4.勇於參與游泳能力評量並達成目標。</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>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>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。</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	【品德教育】 品 J9 知行合一與自我反省。
18	6/1-6/7	單元六 力爭上游 第 1 章 仰泳 趾高氣揚	2	<p>1.認識游泳姿勢的歷史演進，學習探索游泳技術。</p> <p>2.學會仰泳腿部打水與手臂划水動作，持續精進泳技。</p> <p>3.學會仰泳聯合動作，展現全身動作協調性。</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>	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	【品德教育】 品 J9 知行合一與自我反省。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

				4.勇於參與游泳能力評量並達成目標。	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。			
19	6/8-6/14	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	【品德教育】 品 J9 知行合一與自我反省。
20	6/15-6/21	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	【品德教育】 品 J9 知行合一與自我反省。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

21	6/22-6/28 6/26-27 第三次評量	單元六 力爭上游 第 2 章 獨木舟 划力出場	2	<ol style="list-style-type: none"> 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>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>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-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p>	Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。	上課參與 技能檢測	<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>【品德教育】</p> <p>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p>
22	6/29-7/5 6/30 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。