

教材版本	南一	實施年級 (班級/組別)	全年級	教學節數	每週( 2 )節，本學期共( 44 )節		
課程目標	1. 能了解運動服裝的穿著知識，並選擇合宜的服裝產品。 2. 能了解體適能相關知識及重要性。 3. 能認識球類的基本知識並能做出基本動作。 4. 能在課堂上與同儕互動，以培養團隊意識及運動精神。						
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-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-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 1-2 週	<b>運動穿著與防護：</b> 1. 運動服裝秀 2. 護具大集合	4	1. 能說出不同類型運動服裝的穿著知識及需求知識。 2. 能在上體育課時穿著合宜的運動服裝。 3. 能說出不同類型的護具名稱、功能及需求。	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。 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。	口頭回答 實作評量 觀察評量	<b>【生命教育】</b> 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。
第 3-5 週	<b>體適能：</b> 1. 健康體適能 2. 體適能活動	6	1. 能說出體適能相關知識及重要性。 2. 能說出體適能各項活動。 3. 能主動並協助同儕	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。	口頭回答 實作評量 觀察評量	<b>【生涯規劃】</b> 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

			參與體適能活動。	動計畫。			
第 6-14 週	球類入門(一): 籃球-出手得分	18	1. 能說出籃球運動的由來。 2. 能利用身體部位力量來投籃。 3. 能操作瞄準目標物的定點投籃任務。 4. 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。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 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。→陣地攻守性球類運動動作	實作評量 觀察評量	【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。
第 15-22 週	球類入門(一): 羽球-擊球高手	16	1. 能做出羽球的正確握拍動。 2. 能運用身體部位力量來擊球。 3. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。	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。 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。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。→網/牆性球類運動動作	實作評量 觀察評量	【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。

◎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	南一	實施年級 (班級/組別)	全年級	教學節數	每週( 2 )節，本學期共( 44 )節		
課程目標	1. 能認識臺灣棒球的起源及發展。 2. 能了解訓練核心肌群的重要性。 3. 能了解球類的基本知識並做出基本動作。 4. 能在課堂上與同儕互動，以培養團隊意識及運動精神。						
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-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-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 1-2 週	Baseball 運動誌： 從棒球看臺灣	4	1. 能了解臺灣棒球起源與現況。 2. 能了解臺灣棒球的未來發展。	2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。	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。	口頭回答 觀察評量	<b>【品德教育】</b> 品 EJU6 欣賞感恩。 品 J2 重視群體規範與榮譽。
第 3-5 週	競技體適能： 核心肌群	6	1. 能說出核心肌群是指哪些肌肉及鍛鍊核心肌群的重要性。 2. 能做出簡單的核心肌群訓練動作。	2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 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。	口頭回答 實作評量 觀察評量	<b>【生涯規劃】</b> 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第 6-11 週	球類入門(二)： 籃球-扭轉乾坤	12	1. 能做出籃球基本傳接球的動作。 2. 能在動態活動中做	2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。→陣地攻	口頭回答 實作評量 觀察評量	<b>【品德教育】</b> 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。

			出適當的傳接球動作。 3. 能具有團隊意識與運動精神。	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。	守性球類運動動作組合。		【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。
第 12-17 週	球類入門(二)： 羽毛球-先發制人	12	1. 能做出正確的基本發球動作。 2. 能與同學對打至少 5 次。 3. 能具有團隊意識與運動精神。	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。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。→網/牆性球類運動動作組合。	口頭回答 實作評量 觀察評量	【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。
第 18-22 週	球類入門(一)： 足球-腳下功夫	10	1. 能說出足球運動的基本規則及相關裝備。 2. 能做出足球的傳球動作。 3. 遵守球場上安全規則及遊戲規則。	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。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。→陣地攻守性球類運動動作。	口頭回答 實作評量 觀察評量	【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。

◎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。