

## 臺南市私立東區長榮高級中學國中部 113 學年度第一學期九年級健康與體育領域學習課程計畫 (體育班)

教材版本	康軒	實施年級 (班級/組別)	九年級	教學節數	每週(2)節, 本學期共(42)節		
課程目標	1. 認識飛盤運動的起源, 守場上安全規則及遊戲規則。透過練習體會如何運用更順暢的動力鍊來進行傳接盤。 2. 認識啦啦隊運動的趨勢。能斷動作的正確與否。能將課程的組合熟記並且跳得順暢, 培養欣賞動作美感的能力。 3. 能了解嘻哈文化發展與起源。能經由操作體驗來了解嘻哈動作之原理。 4. 能了解並做到扯鈴的基本技巧與變化動作的要領。能做到扯鈴進階技巧, 並能與他人組合搭配扯鈴技術。 5. 明白跳繩對身體發展的重要性。知道跳繩的技巧, 做到單、雙人基本跳躍與基本跳繩變化。 6. 認識拔河個人基本握繩法。明白拔河比賽如何進行。學習個人進攻與防守技巧及團隊技術。 7. 認識臺灣網球運動名人。了解各種握拍方式, 經由練習球感來了解身體各部位協助擊球動作之原理。 8. 了解正手拍著地球抽擊動作要領與應用。正手著地球抽擊所站的位置區域與觀念。 9. 能透過練習了解如何運用更順暢的動力鍊來進行棒球傳接球, 基本的守備動作及守備後傳球之動作。 10. 了解高爾夫基本擊球體姿與各式握桿法及其應用。經由基礎訓練體驗來了解身體各部位協助擊球動作之原理。						
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-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。						
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 週	單元四 逆風飛翔 第 1 章 飛盤 盤旋之際	2	1. 認識飛盤運動的起源。 2. 能遵守場上安全規則及遊戲規則。 3. 能透過練習體會如何運用更順暢的動力鍊來進行傳接盤。 4. 能了解及做出基本的飛盤投擲動作、接盤後傳盤之動作。 5. 能發現傳盤路線偏移並加以修正。 6. 相互合作的班級氣氛。	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	Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。	上課參與 實務操作 分組競賽 技能測驗	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。

				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。			
第 2 週	單元四 逆風飛翔 第 1 章 飛盤 盤旋之際	2	1. 認識飛盤運動的起源。 2. 能遵守場上安全規則及遊戲規則。 3. 能透過練習體會如何運用更順暢的動力鍊來進行傳接盤。 4. 能了解及做出基本的飛盤投擲動作、接盤後傳盤之動作。 5. 能發現傳盤路線偏移並加以修正。 6. 相互合作的班級氣氛。	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。 4d-IV-2 執行個人運動計畫,實際參與身體活動。	Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。	實作評量 上課參與 觀察記錄 技能測驗	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。
第 3 週	單元五 舞林高手 第 1 章 啦啦隊 魅力四射	2	1. 認識啦啦隊運動的趨勢。 2. 能夠評斷動作的正確與否。 3. 能將課程的組合熟記並且跳得順暢。 4. 培養欣賞動作美感的能力。 5. 培養合作的團隊氣氛。	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-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧,體驗生活的美感。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧,展現個人運動潛	Ib-IV-1 自由創作舞蹈。 Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。	上課參與 觀察記錄 態度檢核	【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。

				能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。			
第 4 週	單元五 舞林高手 第 1 章 啦啦隊 魅力四射	2	1. 認識啦啦隊運動的趨勢。 2. 能夠評斷動作的正確與否。 3. 能將課程的組合熟記並且跳得順暢。 4. 培養欣賞動作美感的能力。 5. 培養合作的團隊氣氛。	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-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Ib-IV-1 自由創作舞蹈。 Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。	上課參與技能測驗 態度檢核	【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。
第 5 週	單元五 舞林高手 第 2 章 街舞 舞領風潮	2	1. 能了解嘻哈文化發展與起源。 2. 能遵守課堂上安全規則及遊戲規則。 3. 能經由操作體驗來了解嘻哈動作之原理。 4. 了解如何利用身體部位力量來幫助練習嘻哈舞蹈動作。 5. 能配合音樂精準的呈現一系列的嘻哈動作組合。 6. 能比較出較標準有美感的動作。 7. 能培養人際關係及與團隊合作精神。	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-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。	Ib-IV-1 自由創作舞蹈。	上課參與 平時觀察 態度檢核	【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(新課綱版)

第 6 週	單元五 舞林高手 第 2 章 街舞 舞領風潮	2	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能了解嘻哈文化發展與起源。</li> <li>2. 能遵守課堂上安全規則及遊戲規則。</li> <li>3. 能經由操作體驗來了解嘻哈動作之原理。</li> <li>4. 了解如何利用身體部位力量來幫助練習嘻哈舞蹈動作。</li> <li>5. 能配合音樂精準的呈現一系列的嘻哈動作組合。</li> <li>6. 能比較出較標準有美感的動作。</li> <li>7. 能培養人際關係及與團隊合作精神。</li> </ol>	<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-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>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>	Ib-IV-1 自由創作舞蹈。	上課參與 平時觀察 態度檢核	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。
第 7 週	第一次段考週						
第 8 週	單元六 民俗運動 第 1 章 扯鈴 螞蟻上樹	2	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能了解並做到扯鈴的基本技巧與變化動作的要領。</li> <li>2. 能做到扯鈴進階技巧，並針對困難點加以改善。</li> <li>3. 能與他人組合搭配扯鈴技術，感受團隊合作的意義。</li> <li>4. 能安排扯鈴自我練習計畫，並加以執行從中獲取進步。</li> </ol>	<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-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</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>	Ic-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。 Ic-IV-2 民俗運動個人或團隊展演。	上課參與 態度檢核 技能測驗	
第 9 週	單元六 民俗運動 第 1 章 扯鈴 螞蟻上樹	2	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能了解並做到扯鈴的基本技巧與變化動作的要領。</li> <li>2. 能做到扯鈴進階技巧，並</li> </ol>	<p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>2c-IV-2 表現利他</p>	Ic-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。 Ic-IV-2 民俗運動	上課參與 態度檢核 技能測驗	

			<p>針對困難點加以改善。</p> <p>3. 能與他人組合搭配扯鈴技術，感受團隊合作的意義。</p> <p>4. 能安排扯鈴自我練習計畫，並加以執行從中獲取進步。</p>	<p>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>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>	個人或團隊展演。		
第 10 週	<p>單元六 民俗運動</p> <p>第 2 章 跳繩 繩力超人</p>	2	<p>1. 明白跳繩對身體發展的重要性。</p> <p>2. 能知道跳繩的技巧。</p> <p>3. 能做到單、雙人基本跳躍技巧與基本跳繩變化。</p> <p>4. 能感受團隊多人合作的默契與訣竅。</p> <p>5. 能感受跳繩的樂趣。</p> <p>6. 能克服困難，完成跳繩自我訓練。</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>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>	Ic-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。	上課參與 態度檢核 技能測驗	
第 11 週	<p>單元六 民俗運動</p> <p>第 2 章 跳繩 繩力超人</p>	2	<p>1. 明白跳繩對身體發展的重要性。</p> <p>2. 能知道跳繩的技巧。</p> <p>3. 能做到單、雙人基本跳躍技巧與基本跳繩變化。</p> <p>4. 能感受團隊多人合作的默契與訣竅。</p> <p>5. 能感受跳繩的樂趣。</p> <p>6. 能克服困難，完成跳繩自我訓練。</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>4d-IV-2 執行個人</p>	Ic-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。	上課參與 態度檢核 技能測驗	

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

				運動計畫,實際參與身體活動。			
第 12 週	單元六 民俗運動 第 3 章 拔河 力拔山河	2	1. 認識拔河運動個人基本握繩法。 2. 明白拔河比賽如何進行。 3. 學習個人進攻與防守技巧。 4. 學習拔河運動之團隊技術。 5. 培養自己成為能夠彼此信任與相互合作之團隊一份子。 6. 在拔河比賽中應用團隊技術。	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。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 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-3 執行提升體適能的身體活動。	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	
第 13 週	單元六 民俗運動 第 3 章 拔河 力拔山河	2	1. 認識拔河運動個人基本握繩法。 2. 明白拔河比賽如何進行。 3. 學習個人進攻與防守技巧。 4. 學習拔河運動之團隊技術。 5. 培養自己成為能夠彼此信任與相互合作之團隊一份子。 6. 在拔河比賽中應用團隊技術。	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。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 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-3 執行提升體適能的身體活動。	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	
第 14 週	第二次段考週						
第 15 週	單元七 球類進階 第 1 章 網球 網前悍將	2	1. 認識臺灣網球運動名人。 2. 了解各種握拍方式與應用。 3. 經由練習球感來了解身體	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	上課參與 態度檢核 技能測驗	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。

			<p>各部位協助擊球動作之原理。</p> <p>4. 了解正手拍著地球抽擊動作要領與應用。</p> <p>5. 了解正手著地球抽擊所站的位置區域與觀念。</p> <p>6. 了解與學會正手拍移位著地球抽擊動作要領與步法應用。</p> <p>7. 學會參與與欣賞網球運動比賽、遊戲。</p>	<p>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>4d-IV-2 執行個人運動計畫,實際參與身體活動。</p>			
第 16 週	<p>單元七 球類進階</p> <p>第 1 章 網球 網前悍將</p>	2	<p>1. 認識臺灣網球運動名人。</p> <p>2. 了解各種握拍方式與應用。</p> <p>3. 經由練習球感來了解身體各部位協助擊球動作之原理。</p> <p>4. 了解正手拍著地球抽擊動作要領與應用。</p> <p>5. 了解正手著地球抽擊所站的位置區域與觀念。</p> <p>6. 了解與學會正手拍移位著地球抽擊動作要領與步法應用。</p> <p>7. 學會參與與欣賞網球運動比賽、遊戲。</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>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。	上課參與態度檢核技能測驗	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。
第 17 週	<p>單元七 球類進階</p> <p>第 2 章 棒球 固若金湯</p>	2	<p>1 認識棒球運動的起源。</p> <p>2. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。</p> <p>3. 能透過練習經驗了解到如</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</p>	Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	上課參與態度檢核技能測驗	

			<p>何運用更順暢的動力鍊來進行傳接球。</p> <p>4. 了解知名棒球選手的故事並以其努力的態度為目標。</p> <p>5. 能了解基本的棒球守備動作及做出守備後傳球之動作。</p> <p>6. 相互合作的班級氣氛。</p>	<p>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>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>			
第 18 週	<p>單元七 球類進階</p> <p>第 2 章 棒球 固若金湯</p>	2	<p>1 認識棒球運動的起源。</p> <p>2. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。</p> <p>3. 能透過練習經驗了解到如何運用更順暢的動力鍊來進行傳接球。</p> <p>4. 了解知名棒球選手的故事並以其努力的態度為目標。</p> <p>5. 能了解基本的棒球守備動作及做出守備後傳球之動作。</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>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>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>	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 態度檢核 技能測驗	
第 19 週	<p>單元七 球類進階</p> <p>第 3 章 高爾夫球 一桿進洞</p>	2	<p>1. 認識臺灣高爾夫球運動名人與賽事。</p> <p>2. 了解基本擊球體姿與各式握桿法及其應用。</p> <p>3. 經由基礎訓練體驗來了解身體各部位協助擊球動作之</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</p>	Hc-IV-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

			原理。 4. 了解與學會揮桿擊球動作要領與應用。 5. 了解與學會推桿動作要領與應用。 6. 了解與學會揮桿、推桿擊球所站的位置區域與觀念。 7. 學會參與與欣賞高爾夫球比賽、遊戲。	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-3 執行提升體適能的身體活動。			
第 20 週	單元七 球類進階 第 3 章 高爾夫球 一桿進洞	2	1. 認識臺灣高爾夫球運動名人與賽事。 2. 了解基本擊球體姿與各式握桿法及其應用。 3. 經由基礎訓練體驗來了解身體各部位協助擊球動作之原理。 4. 了解與學會揮桿擊球動作要領與應用。 5. 了解與學會推桿動作要領與應用。 6. 了解與學會揮桿、推桿擊球所站的位置區域與觀念。 7. 學會參與與欣賞高爾夫球比賽、遊戲。	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-3 執行提升體適能的身體活動。	Hc-IV-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。	上課參與態度檢核 技能測驗 分組競賽	
第 21 週	第三次段考週						

◎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。

## 臺南市私立東區長榮高級中學國中部 113 學年度第二學期九年級健康與體育領域學習課程計畫 (體育班)

教材版本	康軒	實施年級 (班級/組別)	九年級	教學節數	每週( 2 )節, 本學期共( 32 )節		
課程目標	1. 學會自我身體檢視, 確保正確的練習情境並能確實執行基礎、進階瑜珈動作, 學會運動後自我放鬆的重要性。 2. 了解防身術的原意。知道有效攻擊及防守位置為何處。了解不同危險情境中的自我保護方法。 3. 認識跆拳道運動的器材、比賽規則轉變。能完整協調身體力量來完成踢擊動作。 4. 學習武術的基本禮儀及精神。認識武術的基本步法。確實執行武術基本套路: 五步拳。 5. 認識飛盤的各項比賽, 透過練習領悟如何運用更順暢的動力鏈穩定傳盤。實際操作單人或團體等不同的飛盤賽制。 6. 了解自行車的種類、構造、道路騎乘規則及安全事項。能加以運用自行車騎乘技術。學會騎行時的溝通手勢。 7. 認識網球反手拍握拍方式與應用。學會反手拍移位著地球抽擊動作要領與應用, 以及擊球所站的位置區域與觀念。 8. 習得棒球打擊以及跑壘之基本技巧。能確實執行直線跑壘與弧線跑壘, 了解「打帶跑」戰術的運用時機, 並在比賽中確實執行。						
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。						
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 週	單元四 來自心靈的聲音 瑜珈 第 1 章 瑜珈 愉快	2	1. 學會自我身體檢視, 確保正確的練習情境。 2. 能確實執行基礎、進階瑜珈動作。 3. 學會運動後自我放鬆的重要性。 4. 透過自我練習計畫提升身心素質。	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-2 反思自己的運動技能。 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。	Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。	上課參與 小組討論 分組報告	【生命教育】 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。

				4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。			
第 2 週	單元五 武林高手 第 1 章 防身術 惡狼止步	2	1.了解防身術的原意。 2.知道有效攻擊及防守位置為何處。 3.了解不同危險情境中的自我保護方法。 4.能作出閃避危險後以加反擊的連貫動作。	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。 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-3 執行提升體適能的身體活動。	Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。	上課參與技能測驗	【安全教育】 安 J6 了解運動設施安全的維護。
第 3 週	單元五 武林高手 第 1 章 防身術 惡狼止步	2	1.了解防身術的原意。 2.知道有效攻擊及防守位置為何處。 3.了解不同危險情境中的自我保護方法。 4.能作出閃避危險後以加反擊的連貫動作。	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。 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	Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。	上課參與態度檢核技能測驗	【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(新課綱版)

				比賽中的各種策略。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。			
第 4 週	單元五 武林高手 第 2 章 跆拳道 拳霸一方	2	1.認識跆拳道運動的器材。 2.認識跆拳道的比賽規則轉變。 3.能完整協調身體力量來完成踢擊動作。 4.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-2 反思自己的運動技能。 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。 4d-IV-2 執行個人運動計畫,實際參與身體活動。	Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。	上課參與態度檢核 技能測驗	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 【安全教育】 安 J6 了解運動設施安全的維護。
第 5 週	單元五 武林高手 第 2 章 跆拳道 拳霸一方	2	1.認識跆拳道運動的器材。 2.認識跆拳道的比賽規則轉變。 3.能完整協調身體力量來完成踢擊動作。 4.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-2 反思自己的運動技能。 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。 4d-IV-2 執行個人運動計畫,實際參與身體活動。	Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。	上課參與分組檢測 技能測驗	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 【安全教育】 安 J6 了解運動設施安全的維護。
第 6 週	單元五 武林高手 第 3 章 你、我來練武功	2	1.學習武術的基本禮儀及精神。 2.認識武術的基本步法。 3.能確實執行武術基本套路：五步拳。	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。	Bd-IV-1 武術套路動作與攻防技巧。	上課參與分組檢測 技能測驗	【品德教育】 品 EJU5 謙遜包容。

			<p>4.藉由步法訓練鍛鍊腿部肌力及身體平衡。</p> <p>5.能設法應用在基礎實戰中。</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>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>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>			
第 7 週	第一次段考週						
第 8 週	單元五 武林高手 第 3 章 你、我來練武功	2	<p>1.學習武術的基本禮儀及精神。</p> <p>2.認識武術的基本步法。</p> <p>3.能確實執行武術基本套路：五步拳。</p> <p>4.藉由步法訓練鍛鍊腿部肌力及身體平衡。</p> <p>5.能設法應用在基礎實戰中。</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</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>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>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與</p>	Bd-IV-1 武術套路動作與攻防技巧。	上課參與技能測驗	【品德教育】 品 EJU5 謙遜包 容。

第 9 週	單元六 翻轉人生 第 1 章 飛盤 劃破天際	2	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.認識飛盤運動的各項比賽。</li> <li>2.能遵守場上安全規範及遊戲規則。</li> <li>3.能透過練習領悟如何運用更順暢的動力鏈來穩定傳盤。</li> <li>4.能了解規則，並實際操作單人或團體等不同的飛盤賽制。</li> <li>5.培養相互合作的班級氣氛，並從飛盤爭奪賽中學習運動家精神。</li> </ol>	身體活動。 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-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-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。	Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。	上課參與技能測驗	<b>【品德教育】</b> 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 <b>【安全教育】</b> 安 J6 了解運動設施安全的維護。
第 10 週	單元六 翻轉人生 第 1 章 飛盤 劃破天際	2	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.認識飛盤運動的各項比賽。</li> <li>2.能遵守場上安全規範及遊戲規則。</li> <li>3.能透過練習領悟如何運用更順暢的動力鏈來穩定傳盤。</li> <li>4.能了解規則，並實際操作單人或團體等不同的飛盤賽制。</li> <li>5.培養相互合作的班級氣氛，並從飛盤爭奪賽中學習運動家精神。</li> </ol>	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-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-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考	Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。	上課參與技能測驗	<b>【品德教育】</b> 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 <b>【安全教育】</b> 安 J6 了解運動設施安全的維護。

				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。			
第 11 週	單元六 翻轉人生 第 2 章 自行車 轉動騎跡	2	1.了解自行車的種類與構造。 2.了解道路騎乘規則及安全事項。 3.了解自行車的安全檢查及基本設定。 4.了解並能加以運用基礎、進階的自行車騎乘技術。 5.學會騎行時的溝通手勢。 6.學會安排自行車休閒騎乘活動。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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。 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-2 執行個人運動計畫,實際參與身體活動。	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。	上課參與 態度檢核 技能測驗	<b>【戶外教育】</b> 戶 J2 擴充對環境的理解,運用所學的知識到生活當中,具備觀察、描述、測量、紀錄的能力。 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 週	單元六 翻轉人生 第 2 章 自行車 轉動騎跡	2	1.了解自行車的種類與構造。 2.了解道路騎乘規則及安全事項。 3.了解自行車的安全檢查及基本設定。 4.了解並能加以運用基礎、進階的自行車騎乘技術。 5.學會騎行時的溝通手勢。 6.學會安排自行車休閒騎乘活動。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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。 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	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。	上課參與 態度檢核 技能測驗	<b>【戶外教育】</b> 戶 J2 擴充對環境的理解,運用所學的知識到生活當中,具備觀察、描述、測量、紀錄的能力。 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。

				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。			
第 13 週	單元七 球類進階 第 1 章 網球 一網打盡	2	1.認識網球運動起源及現代網球發展沿革。 2.了解反手拍握拍方式與應用。 3.經由球感遊戲體驗，了解非慣用手協助擊球動作之原理。 4.了解與學會反手拍移位著地球抽擊動作要領與應用，以及擊球所站的位置區域與觀念。 5.可在網球比賽中欣賞正、反手拍擊球動作。	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。 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。 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 態度檢核 技能測驗	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。
第 14 週	第二次段考週	3					
第 15 週	水中流線美—游泳 職場健康促進	3					
第 16 週	叱吒風雲—籃球 以智取勝—排球 職場健康促進	3					

◎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中小學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。