臺南市私立麻豆區黎明中學 113 學年度第一學期<u>九</u>年級<u>健體</u>領域學習課程(調整)計畫(■普通班/□特教班)

教材版本	翰林版		施年級 B/組別)	九年級		教學節數	每週 (3)節,本學期共(6	6)節
課程目標	解如何正確的減重。	另外學習	引如合理性	消費並維護自				自己充滿信心並接受 自己之外,也要學習	
	體育 瞭解運動中會存 興趣,讓自己在運動				为傷害,	此外學習路	台拳道、長跑、啦啦	隊舞蹈及各種球類運	動,培養更多
	健體-J-A1 具備體育 言放棄。	與健康的	り知能與態	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
	健體-J-A2 具備理解 問題。	體育與係	建康情境的	全貌,並做獨	百二思考	與分析的知	口能,進而運用適當	'的策略,處理與解決	體育與健康的
該學習階戶	设 健體-J-A3 具備善用	體育與係	建康的資源	, 以擬定運動	b與保健	計畫,有效	女執行並發揮主動 學	:習與創新求變的能力	0
領域核心素	養 健體-J-B1 備情意表	達的能力	力 ,能以同	理心與人溝通	直互動,	並理解體育	育與保健的基本概念	,應用於日常生活中	0
	健體-J-B3 具備審美	與表現的	勺能力,了	解運動與健康	在美學	上的特質與	具表現方式,以增進	生活中的豐富性與美	感體驗。
	健體-J-C1 具備生活	中有關道	運動與健康	的道德思辨真	實踐能	力及環境意	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	勺知能與態	度,並在體育	活動和	健康生活中	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	3 元文化的	涵養,關心本	上與國	際體育與係	建康議題 ,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	图目標		學習	重點	評量方式	融入議題
秋于列 在	十九六九幼儿們	以· 女人	丁!	日 17小	學	習表現	學習內容	(表現任務)	實質內涵
第一週 8/30	第一篇健康體位行家 第1章身體意象	3	察。 2. 分析影 觀的因素	造性思考重	人與群 影響因 3b-IV-	3 熟悉大 「決策與批	Ea-IV-4 正向 的身體意象與 體重控制計畫。	1. 觀察:是否能認 真聆聽 2. 發表:是否能說 出影響身體意象的 因素。	【生命教育】 生 J2 探討完 整的人,包括身 面向四與感性 性與感性、自

							由與衛往,境 遇與納主體 解人性, 動性, 動性, 動性 切的自我觀。
第二週 9/2~9/6	第一篇健康體位行家第2章我型我塑	3	1. 認識健康體位的意 涵與測量方式。 2. 了解體位過重、過 輕對健康的影響。	1a-IV-3 評估內 在與外在的的 對健康 對學與 1b-IV-2 認識活 數 數 1b-IV-2 認 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數	Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。	1. 問答:能以客觀數據資料判斷健康體位。 2. 觀察:用心蒐集相關資料。	【生整面體性由遇解動切命報報的包理性定往主培的向與與與與人性的有效。 有對各括、、、,體養觀 實力。 實力,也可以 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是
第三週 9/9~9/13	第一篇健康體位行家第3章健康體位管理	3	1. 能具體分辨瘦身廣 告陷阱。 2. 能夠釐清坊間 方法的可行性。 3. 能利用健康體管理 策略進行有效的體位 管理。	1a-IV-3 評估不 在與康國 等的成。 對學是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。	1 觀察:能熱烈參 與討論。 2. 問答:能為分辨各 種瘦身廣告的陷阱 並判斷減重方法 可行性。	【生整面體性由遇解動切命 L J 2 的向與與與與人性的教探的包理性定往主培我育討各括、、、,體養觀了完個身理自境理能適。
第四週 9/16~9/20	第四篇挑戰自我第1章運動防護	3	1. 了解簡易運動風險 的概為 2. 應用運動風險 指標降低調動 指標際問題 的危解 的 3. 正 以 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的	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。	Bc-IV-1 簡易 運動傷害的處 理與風險。	1. 問答的關係 完的關係 主題與有關風險 是理理 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個	【安全教育】 安全教解全了安勤維安 】 111 数 111 数 111 111 数 111 d 111

	NT(0)3E/N E				T-	_	
						4. 發表:能表達如 特別 一樣 一樣 一樣 一樣 一樣 一樣 一樣 一樣 一樣 一樣	
第五週9/23~9/27	第四篇挑戰自我 第2章防衛運動	3	1.值理2.勢3法4.作基5.法控6.法控7.巧8有9.有10習解及 現基現 現身腿現綜能現綜能現 現運現運頭拳本 道法道 道制 道作 道作 易 道節道節題 拳手拳 拳控。拳動。易 拳禮拳禮實道技 準。基 綜能 基的 基的 對 運。運。自動能 備 本 合力 本身 本身 打 動 動 主價原 姿 步 動與 腳體 腳體 技 應 應 練	1d-IV-1 有	Bc-IV-2 技擊 綜合動作與攻 防技巧。	1.拳 2.拳 3.拳 4.拳 5. 6.拳 7. 8.拳 9. 10拳 1.拳 2.拳 3.拳 4.拳 5. 6.拳 7. 8.拳 9. 10拳 1.拳 2.拳 4.拳 5. 4. 4. 4. 4. 4. 4. 4. 4. 4. 4. 4. 4. 4.	【 方 】 1 1 1 1 1 1 1 1

第六週 9/30~10/4	第二篇健康消費行家第1章飲食新趨勢	3 1. 認識特殊時期的飲食需求內涵。 2. 評估自己的健康需求自己的健康。 各適性。	Ta-IV-3 Ta-IV-3 在對擊Ib-I技的。IV-1的各,。 一個與是與IV-2 一個與個別-IV-2 一個與個別一個別 一個別 一個別 一個別 一個別 一個別 一個別 一個別	Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。	11. 2. 3. 媽祖. 討5. 媽概作擊:角與:主: 聆:與:飲:頭:飲飲食同任為自家真表參答的察並答的概作擊:角與:主: 聆:與:飲:頭:飲意,養巧分展節意習 否。否論出建烈發出建現。享現。進。能 能。懷議參言懷議基 擔的 行 認 認 孕。與。孕。	【家庭管【生整面體性由遇解動切象18 費策命之人,心感命嚮的,自發探與略教探的包理性定往主培我教探與略教探的包理性定往主培我。育討財。育計各括、、、,體養觀了家物。】完個身理自境理能適。
第七週 10/7~10/11	第二篇健康消費行家 第2章消費陷阱(第一次 段考)	3 1. 能夠破除媒體廣告 的迷思。 2. 能應用媒體識讀與 批判技,來辨識消費 資訊。	1b-IV-1 分析健康技能和生活技能和生活技能和生態的重要性。3b-IV-3熟悉大部份的「决策與批判」技能。	Eb-IV-1 媒體 與廣告迷思的 破除與消費。 訊的批判。	1. 2. 分多實資訊察語:已:來的能辦為多實資訊察論。 2. 分多實資訊察論配: 本的能辨為 2. 分多實資訊察論數 4. 與。	【家庭管【生整面體性由遇解動家 J 8 消理生 J 2 的向與與與與人性與探與略教探的包理性定往主培育討財。育討局。有討局。有討為稱為與與與與與與與與與與與與與與與與與與與與與與與與與與與與與與與與與

		1			T	_	,
							切的自我觀。
第八週 10/14~10/18	第二篇健康消費行家 第3章健康消費好決定	3	1. 留意網路消費者權利與 2. 明時消費者權利費 數時,做健康消費 數方 表於 3. 有能 與好 3. 有能 與好 3. 類 動力。	1a-IV-4 理形 理活 是 理活 是 要 B D - IV-1 和 是 是 要 B D - IV-1 和 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	Eb-IV-2 健与 實力 實力 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	1. 1. 2. 動 觀的問躍。正察真享字法:與是表實擺勢是為實體之。 在論能已:復不 1. 在 1. 在 2. 数 1. 数 1. 数 2. 数 2. 数 2. 数 2. 数 2. 数	【人種生了民及序共平障 人JA利的解主正,規等。 教索能,運方程成落之 實大報、運方程成落之
第九週10/21~10/25	第五篇團隊動力第2章籃球 3X3 籃球	3	1.的2.站3.態其4.自位基5.防的6.能造通了打理位了,相透己,礎透守空傳夠防上解法解的解與關過與並贏過難檔球創守的三數三型選材地學隊此比的,後投在擾監,對態,不選的為賽轉提的監協。報則球 位法 適攻攻 增投 動會或球則球 位法 適攻攻 增投 動會或 演,	Ic-IV-1 基。 2c-IV-1 基。 2 的性動 2c-IV-1 基。 2 的性動 2c-IV-1 数 3d-IV-2 的性動 3d-IV-2 中	Hb-IV-1 陣地 攻守性球類 動作組 動 下 戦 術。	1.際規使 2.籃替 3.對的 4.隊行 5.球 6.意 7.友答對與的 作規式 答不點 作之球分作傳機作,壞作同答對與的 作規式 答不點為作之球分作傳機作,壞作同能籃般則。使的來。能站進何能的位機能獲會解用守能論說球臺有 用球進 說位攻。利空並會夠得。讀切。夠設出賽灣何 國權行 出方特 用間尋。透投 防傳 與計出	【生涯 J3 第 9 月 9 月 9 月 9 月 9 月 9 月 9 月 9 月 9 月 9

						己的進攻路線與方	
佐 1 ym	放一 按用业公1	0	1 1 1 4 1 6 6 4 1	1 III 1	III III 1 at 1	式。	7 .1 vm 1m 4s 1 4s
第十週	第五篇團隊動力	3	1. 進攻者的移動路線	1c-IV-1 了解各	Hb-IV-1 陣地	1.實作:在練習	【生涯規劃教
10/28~11/1	第2章籃球 3X3 籃球		與傳球路線必須多所 考量,避免造成傳球	項運動基礎原理 和規則。	攻守性球類運 動動作組合及	時,能夠用聲音提 醒隊友切入的時	育】 涯 J3 覺察自
			考里 ,	和	· 動動作組合及 · 團隊戰術。	機。	走 Jo
			2. 認識球場上常見的	他合群的態度,與	图1分42400°	2. 實作: 解讀防守	趣。
			無持球切入方式:開	他人理性溝通與		意圖,製造空間來	NOT.
			· 後門切與閃切。	和諧互動。		獲得空檔。	
			3. 能夠在比賽中利用	2c-IV-3 表現自		3. 觀察:場上的隊	
			無持球的切入來為自	信樂觀、勇於挑戰		員能熟悉空間的掌	
			己與隊友創造得分機	的學習態度。		握,不會都擠在一	
			會。	3d-IV-2 運用運		起。	
			4. 精準的傳球和切	動比賽中的各種		4. 實作:能夠發生	
			入,以及將練習做得	策略。		聲音,彼此提醒走	
			平順有連續性。			位或接球位置。	
			5. 認識球場上常見的			5. 實作: 傳球與走	
			無持球切入方式:開			位動作流暢,不發	
			後門切與閃切。			生傳球失誤,且能	
			6. 能夠在比賽中利用			得分。	
			無持球的切入來為自			6. 實作:快速站在	
			己與隊友創造得分機會。			正確的防守位置 上,能降低進攻者	
			7. 認識個人防守與團			一上,	
			下: 認識個人仍可與图 隊防守的差異。			行为的核胃。	
			8. 利用防守造成抄				
			截、傳球的阻斷與投				
			籃不進,進而奪回控				
			球權,創造機會來為				
			自己的球隊得分。				
第十一週	第五篇團隊動力	3	1. 透過影片欣賞,讓	1c-IV-1 了解各	Ha-IV-1 網/	1. 提問: 同學們是	【生涯規劃教
11/4~11/8	第2章排球攔網		學生認識攔網技術,	項運動基礎原理	牆性球類運動	否能理解攔網技術	育】
			激發學習動機及參與	和規則。	動作組合及團	在比賽中的重要	涯 J3 覺察自
			感。	1d-IV-1 了解各	隊戰術	性。	己的能力與興
			2. 透過趣味活動遊	項運動技能原理。		2. 觀察:是否認真	趣。
			戲,學會攔網動作基	1d-IV-3 應用運		參與攔截遊戲——	
			本概念,並達成暖身	動比賽的各項策		天羅地網練習活	
			活動目的。	略。		動。	

	3. 運用助跑起跳,完	2c-IV-2 表現利	3. 實作:能在活動	
	成攔網動作。	他合群的態度,與	或比賽中,熟練的	
	4. 學會攔網技術動作	他人理性溝通與	運用攔網觀念與技	
	要領。	和諧互動。	術。	
	5. 讓學生在練習中,	3d-IV-1 運用運	4. 觀察:是否認真	
	學會快速移動、起跳	動技術的學習策	參與攔網練習。	
	的攔網技巧。	略。	5. 實作: 能控制身	
	6. 學會助跑攔網,伸	3d-IV-2 運用運	體,做出跨步、助	
	臂包覆攔網目標。	動比賽中的各種	跑攔網練習。	
	7. 運用助跑起跳,完	策略。3d-IV-3 應	6. 發表:能正確的	
	成攔網動作。	用思考與分析能	說出攔網動作要	
	8. 學會攔網技術動作	力,解決運動情境	領。	
	要領。	的問題。	7. 觀察:是否認真	
	9. 讓學生在練習中,	4d-IV-1 發展適		
	學會快速移動、起跳	合個人之專項運	活動。	
	的攔網技巧。	動技能。	8. 發表:能正確的	
	10. 學會助跑攔網,伸		說出助跑攔網動作	
	臂包覆攔網目標。		要領。	
			9. 實作:能做出助	
			跑攔網動作,並用	
			雙掌將目標球體包	
			覆住。	
			10. 觀察: 是否認真	
			參與攔網練習。	
			11. 實作: 能控制身	
			體,做出跨步、助	
			跑攔網練習。	
			12. 發表:能正確的	
			說出攔網動作要	
			領。	
			13. 觀察: 是否認真	
			參與跨步攔網練習	
			活動。	
			14. 發表: 能正確的	
			說出助跑攔網動作	
			要領。	
第十二週 第五篇團隊動力 3	1. 讓學生在練習中,	1c-IV-1 了解各	Ha-IV-1 網/ 1. 發表:能正確的	【生涯規劃教
11/11~11/15 第 2 章排球攔網	學會快速移動、起跳	項運動基礎原理	牆性球類運動 說出助跑攔網動作	育】

		的2.臂3.攔4.要5.動6.會人7.賽合8.網灣包能網學領學作透與攔透練作學防巧跑網做。步 攔。習合形打學和人形巧跑網做。步 攔。習合形打學和人形巧跑網做。步 攔。習合形打學和人形,。確 動 形 ,成 球他術人伸 的 作 的 學單 比人。攔	和1d-IV-3的 BCC的 CCCCCCCCCCCCCCCCCCCCCCCCCCCCCCCC	動作組合及團隊戰術	2. 跑雙 3. 在4. 5. 6. 有一个,第二人,是一个,我们就是一个,我们就是一个,我们就是一个,我们就是一个,我们就是一个,我们就是一个,我们就是一个,我们就是一个,我们就是一个,我们就是一个,我们就是一个,我们就是一个,我们就是一个,我们,我们就是一个一个,我们就是一个一个,我们就是一个,我们就是一个,我们就是一个,我们就是一个,我们就是一个,我们就是一个,我们就是一个,我们就是一个,我们就是一个,我们就是一个,我们就是一个,我们就是一个,我们就是一个,我们就是一个,我们就是一个我们就是我们就是一个我们就是我们就是我们就是一个我们就是我们就是我们就是一个我们就是一个我们就是我们就是一个我们就是一个我们就是我们就是我们就是我们就是我们就是我们就是我们就是我们就是我们就是我们就是	涯 J3 覺與 覺 解 的 。
第五篇團隊動力 第3章羽球前場區域擊球	3	1. 了解羽球前場區域 與可使用的技術。 2. 認識前場區域擊球 在羽球中的重要性。 3. 了解放小球與挑球 的特性。	Id-IV-1了解各項運動技能原理。Id-IV-2反思自己的運動技能。3c-IV-1表現局部或全身性的身	Ha-IV-1 網/ 牆性球類運動 動作組合及團 隊戰術	1. 問答:學生能夠 說出何謂羽球前場 與相關技術。 2. 觀察:完成真自 看並勇於分享自己 的看法。	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

			4 41 12 13 140 1 1 1 1		I	0 32 11	
			4. 能控制擊球的高度 與擊球準確度。	體控制能力,發展 專項運動技能。		3. 實作:學生能夠做出向上擊球動作	
			5. 認識與學會正手放	4d-IV-1 發展適		並控制擊球高度。	
			小球技術。	合個人之專項運		4. 實作:學生能依	
			6. 學習如何檢核自己	動技能。		動作要領成做出正	
			與他人的放小球動			手放小球。	
			作。			5. 觀察:能檢核同	
			7. 認識與學會正手放			學的動作並協助調	
			小球技術。			整。6. 觀察: 學生	
			8. 學習如何檢核自己			能在練習活動中積	
			與他人的放小球動			極認真參與。	
			作。			7. 實作:學生能依	
			9. 認識與學會正、反			動作要領成做出正	
			手挑球技術。			手放小球。	
						8. 觀察: 能檢核同	
						學的動作並協助調	
						整。9. 觀察: 學生	
						能在練習活動中積	
						極認真參與。	_
第十四週	第五篇團隊動力	3	1 認識與學會正、反	ld-IV-1 了解各	Ha-IV-1 網/	1. 實作: 學生能依	【生涯規劃教
11/25~11/29	第3章羽球前場區域擊球		手挑球技術。	項運動技能原理。	牆性球類運動	動作要領成功擊出	育】
	(第二次段考)		2. 學習主動挑球與被	1d-IV-2 反思自	動作組合及團	正、反手挑球。2.	涯 J3 覺察自
			動挑球方法。	己的運動技能。	隊戰術	觀察:能互相協助	己的能力與興
			3. 學習如何回擊放小	3c-IV-1 表現局		完成練習。	趣。
			球與挑球。	部或全身性的身		3. 觀察: 學生能在	
			4. 學習運用前場放小	體控制能力,發展		練習活動中積極認	
			球、挑球的組	專項運動技能。		真參與。	
			5. 了解對手站位並選	4d-IV-1 發展適		4. 實作:完成小組	
			擇相關技術的方法。	合個人之專項運		討論表。	
			6. 綜合學習學習羽球	動技能。		5. 觀察: 學生能在	
			不同區域的擊球手段			練習活動中積極認	
			及站位合作。			真參與。	
						6. 發表:學生能分	
						析對手與身站位說	
hb 1 -	he - he - w		4 44 1 14 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	0 111 0 1 2 2		出擊球的策略。	V 1 1
第十五週	第五篇團隊動力	3	1. 藉由情境了解運動	2c-IV-2 表現利	Cb-IV-2 各項	出擊球的策略。 1. 認知:能充分了	【生涯規劃教
第十五週 12/2~12/6	第五篇團隊動力 第4章棒球觸擊短打與布 陣戰術	3	1. 藉由情境了解運動 時事。 2. 認識觸擊短打擊突	他合群的態度,與	Cb-IV-2 各項 運動設施的安 全使用規定。	出擊球的策略。	【生涯規劃教 育】 涯 J3 覺察自

			襲短打動作要領。	和諧互動。	Hd-IV-1 守備	2. 情意: 尊重同學	己的能力與興
			3. 認識攻守佈陣的戰	3c-IV-1 表現局	/ 跑分性球類	對於觸擊短打的判	趣。
			術策略。	部或全身性的身	運動動作組合	斷,並互相學習技	
				體控制能力,發展	及團隊戰術。	術要領。	
				專項運動技能。		3. 情意: 認真參與	
				3d-IV-2 運用運		練習活動。	
				動比賽中的各種		4. 認知:能指觸擊	
				策略。4d-IV-1 發		短打擊突襲短打不	
				展適合個人之專		同之處。	
				項運動技能。		5. 技能:完成觸擊	
				N C SA TO NO		短打擊突襲短打知	
						動作技能。	
						6. 情意: 認真參與	
						練習活動。	
						7. 情意:認真參與	
						練習活動。	
第十六週	第五篇團隊動力	3	1. 了解不同出局數佈	2c-IV-2 表現利	Cb-IV-2 各項	1. 認知: 能說不同	【生涯規劃教
12/9~12/13	第4章棒球觸擊短打與布	0	1. 1 肝不円面而級师 陣分析。	他合群的態度,與	運動設施的安	出局數的佈陣分	育】
12/0 12/10	甲甲甲甲甲甲甲甲甲甲甲甲甲甲甲甲甲甲甲甲甲甲甲甲甲甲甲甲甲甲甲甲甲甲甲甲		2. 認識攻守佈陣的戰	他人理性溝通與	全使用規定。	析。2. 技能:能進	A ⊿ 涯 J3 覺察自
			一指策略。	和諧互動。	Hd-IV-1 守備	行打帶跑的相關技	己的能力與興
			3. 了解不同出局數佈	3c-IV-1 表現局	/ 跑分性球類	1117年的相關权能。	趣。
			D. 了肝小門山河級师 陣分析。	部或全身性的身	運動動作組合	3. 情意: 認真參與	AST.
			4. 藉由排壘球活動認	體控制能力,發展	及團隊戰術。	練習活動。	
			a. 稍田拼坠坏冶勤訟 識棒球運動,並積極	專項運動技能。		4. 認知:能說不同	
			· 國際球是動,並積極 參與全民運動。				
			~	3d-IV-2 運用運 動比賽中的各種		出局數的佈陣分	
						析。	
				策略。4d-IV-1 發		5. 技能:能進行打	
				展適合個人之專		带跑的相關技能。	
始 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	 	9	1 超宕 / 佃业理 中小	項運動技能。	Co IV O Ath	1 細扇・日下公知	了四位业本 】
第十七週	第三篇永續愛地球	3	1. 覺察人們對環境破	1a-IV-3 評估內	Ca-IV-2 全球 四倍問題以上	1. 觀察: 是否能認	【環境教育】
12/16~12/20	第1章環保問題		壞的情形。	在與外在的行為	環境問題造成	真聆聽。	環 J2 了解人
			2. 明白環境問題對健	對健康造成的衝	的健康衝擊與	2. 實作: 是否能認	與周遭動物的
			康的衝擊與影響。	擊與風險。	影響。	真參與討論。	互動關係,認
				2a-IV-1 關注健		3. 觀察:能熱烈參	識動物需求,
				康議題本土、國際		與討論踴躍發言。	並關切動物福
				現況與趨勢。		4. 問答:能說出全	利。
				2a-IV-2 自主思		球暖化的原因與影	環 J10 了解
				考健康問題所造		響。	天然災害對人

				成的威脅感與嚴		5. 問答: 能說出固	類生活、生
				重性。		體微粒的來源。	命、社會發展
						6. 問答: 能說出空	與經濟產業的
						氣汙染對我們的影	衝擊。
						響。	環 J11 了解
						7. 問答:能說出臭	天然災害的人
						氧和懸浮微粒對人	為影響因子。
						體的危害。	環 J12 認識
						8. 問答:能說出垃	不同類型災害
						汙染的危害。	可能伴隨的危
						9. 問答:能說出垃	險,學習適當
						圾的去處。	預防與避難行
						10. 問答: 能說出垃	為。
						圾減量 6R 原則。	【海洋教育】
						11.實作:能確實記	海 J13 探討
						錄自己一天所製造	海洋對陸上環
						的垃圾量。	境與生活的影
						12. 問答: 能說出水	響。
						汙染帶來的危害與	海 J14 探討
						來源。	海洋生物與生
							態環境之關
							聯。
							海 J18 探討
							人類活動對海
							洋生態的影
							響。
							海 J19 了解
							海洋資源之有
							限性,保護海
							洋環境。
							海 J20 了解
							我國的海洋環
							境問題,並積
							極參與海洋保
							護行動。
第十八週	第三篇永續愛地球	3	1. 認識碳足跡,了解	2a-IV-3 深切體	Ca-IV-3 環保	1觀察:是否能認	【能源教育】
12/23~12/27	第2章我的環保行動		節能減碳的重要性。	會健康行動的自	永續為基礎的	真聽課。	能 J1 認識國
			2. 明白綠生活對環境	覺利益與障礙。	綠色生活型態。	2. 發表:能主動分	內外能源議

		的影響力並加以實 踐。 3.協助改善自己社區 的環境問題。	2b-IV-1 堅守健 康的生活規。 度與價值觀。 2b-IV-2 樂於實 踐健康促進的生 活型態。		享自己的想法。 3.實作:確保保章的家具與家電, 4.觀察:能熱理發 主義,以對於一個。 4.觀察:此類理發 主。	題能少源響能源展相關能與一減 。 J2 使對。 J5 與、互連J7 並同碳 了傳境 了濟境影 實勵踐行 解統的 解發之響 際他節動 減能影 能 間與 參人能。
第十九週 12/30~1/3	第三篇永續愛地球第3章健康社區	3 1.從社區經營實例, 了解永續經營策略。 2.利用問題解決社區 議技巧來解決社區環 境問題。	4a-IV-1 4a-IV-1 4b-IV-1 建資服動了IV-1 建資,略主個的 4b-IV-3 4b-	Ca-IV-1 健康 社區的相關問題改善 資源。	1. 觀察:能認真聽課。 2. 分享:能主動分享自己的想法。	【家家相家家區善源 第J12 與活2 生關社 會與活2 生關社 所與區。析與,資
第二十週 1/6~1/10	第六篇超越自我第1章田徑-長距離跑	3 1. 認運用生活實例 無 無 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	Ic-IV-1 項是 可規則 Id-IV-3 項是 Id-IV-3 項是 Id-IV-3 可 Id-IV-3 動 Id-IV-3 動 Id-IV-3 動 Id-IV-3 動 Id-IV-3 動 Id-IV-3 動 Id-IV-3 動 Id-IV-3 動 Id-IV-3 I	Ab-IV-1 體適 能促進策略與 活動方法。 Ga-IV-2 跑、跳 與推擲的基本 技巧。	1. 問答 想 想	【國際教育】 國 J4 尊重與 欣賞世界不值。

6. 的 作 並全的 點 心 的 克 境訓。調不 的 紅雕門 小明腳掌 是		
跑了完全的身份。 一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个		6. 能做出起跑及加速
7. 了領。 8. 能考達的 9. 能差疑前 9. 如 10. 能身質作 10. 能身解錯 10. 能身解錯 11. 確 11. 確 12. 能 11. 確 12. 能 12. 能 13. 能 13. 能 13. 能 14. 解 14. 解 15. 解 16. 能 16. 能 16. 能 16. 能 17. 能 18. 能 18. 能 19. 解 16. 能 16. 能 17. 能 18. 能 18. 能 19. 解 19. 解 11. 能 12. 19. 解 13. 能 14. 和 15. 能 16. 能 17. 能 18. 能 19. 是 19. 是		
要。然此常知知知知知,是是一个人,我们是一个人,我们们是一个人,我们们是一个人,我们们是一个人,我们们,我们们是一个人,我们们,我们们,我们们,我们们,我们们,我们们,我们们,我们们的一个人,我们们,我们们的一个人,我们们的一个人,我们们的一个人,我们们的一个人,我们们的一个人,我们们的一个人,我们们的一个人,我们们的一个人,我们们的一个人,我们们的一个人,我们们的一个人,我们们的一个人,我们们的一个人,我们们的一个人,我们们们的一个人,我们们们的一个人,我们们们的一个一个人,我们们们的一个一个一个人,我们们们的一个一个一个人,我们们们们的一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一		·
8. 能考定公的 是		
能清學是 原學 是 所 所 所 所 所 所 是 的 是 的 的 是 的 的 是 的 的 是 的 的 是 的 的 是 的 是 的 是 的 是 的 是 的 是 。 是 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。		
腳葉性響動作 題與領抗。離 題與領抗。離 題與領抗。離 題與領抗。離 題與 是與 是與 是與 是與 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是		
差異 學 9. 9. 9. 10. 能學 10. 能學 10. 能學 10. 能學 11. 確 11. 確 11. 確 11. 確 11. 確 11. 計 2. 未 2 數 2 數 2 9. 數 2 9. 數 2 9. 數 2 9. 数 2		
9. 可轉動作 10. 能夠 10. 能夠 11. 了與對 11. 了與對勢 12. 能對勢 12. 能對勢 12. 能對勢 12. 能對勢 12. 能對勢 12. 能對 13. 能一線 13. 計學 14. 能一線 13. 計學 14. 能學 14. 能學 15. 解 16. 能 17. 不 16. 能 17. 能 18. 能 19. 能 1		
衝10. 能身質抗。離功的做體等時期的數學與對於與關鍵的數學與對於與關鍵的學學的。 11. 了與對學的學學的學學的, 12. 能對學的學學的, 12. 能對學的, 13. 能一學的, 14. 能學的 14. 能學的 15. 能 16. 能 16. 能 17. 能 17. 能 17. 能 19. 能		
10. 能與對抗。 翻姿與解對, 11. 企 11. 企 11. 企 12. 能 12. 維 13. 計 13. 計 13. 計 14. 注 14. 注 14. 注 15. 源 16. 形 16. 解 17. 解 16. 解 17. 解 18. 能 19. 及 19.		
力的了解實際。 11. 確與理學 12. 練話轉數 12. 練話轉數 13. 計學 13. 計學 14. 結實 14. 計學 15. 源。 15. 源。 16. 能 16. 能 17. 的 16. 能 17. 的 18. 能 19. 企 17. 的 18. 能 19. 企 19. 企 19. 查 19. 查 20. 能 19. 查 20. 数 20. 数		
11. 了解長距離的。 正確與姿勢。雷克 12. 能與深入。雷克 訓練法特。 13. 能結套實際 與路數 與路數 與內內 主 與路數 與一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一		· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·
正確與錯誤姿勢。 12. 能理解法特。 13. 能結合生精克。 13. 能結合生物學學學的 14. 能實所與數學學學的 15. 能學學學的 16. 能學學的 16. 能學與一個 16. 能學與一個 17. 能學與一個 18. 能學 19.		• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •
12. 能理的內法語言 克 訓練法結合生活 情見 訓練法結合生活 情見 訓練法特 高 看 克 計學		
訓練法的內涵。 13. 能結合生活 13. 能結合生物 14. 能可 14. 能可 14. 能力 15. 能力 15. 能。 16. 能。 16. 能。 16. 能。 17. 的 18. 能。 17. 的 18. 能。 19. 能。 19. 能。 19. 能。 19. 能。 20. 能。 20. 能。 20. 能。 21. 能 21. 能 21. 能 22. 的 23. 能 24. 是 25. 是 26. 是 26. 是 26. 是 26. 是 26. 是 26. 是 26. 是 27. 是 26. 是 26		
13. 能結合生活情境訓。 能結合法等運用 線路。 14. 能可與 與體學 動地 動力 動力 一方。 15. 能 16. 能 16. 能 17. 能 19. 企 17. 能 19. 是 19.		12. 能理解法特雷克
設計線 主 主 主 主 主 主 主 主 主 主 主 主 主		訓練法的內涵。
練路 並實際 並實際 並實際 並實際 並實際 並實 數 並 實 數 也 數 也 數 也 數 也 數 也 數 也 數 也 我 是 . 195 公 解 . 16. 能 五 如 知 不 的 是 . 18. 能 可 不 解 . 19. 的 能 贵 如 不 的 的 能 贵 如 不 的 和 不 的 和 不 的 和 不 的 和 不 的 和 不 的 和 不 的 和 不 的 和 不 的 和 和 的 和 和 的 和 和 的 和 和 的 和 和 和 的 和 和 和 的 和 和 和 和 的 和 和 和 和 的 和 和 和 和 和 的 和 和 和 和 和 的 和 和 和 和 的 和 和 和 和 的 和 和 和 和 和 的 和 和 和 和 的 和 和 和 和 的 和 和 和 和 的 和 和 和 和 的 和 和 和 和 的 和 和 和 和 的 和 和 和 的 和 和 和 的 和 和 和 的 和 和 和 的 和 和 和 的 和 和 和 的 和 和 和 的 和 和 和 的 和 和 和 的 和 和 和 的 和 和 和 的 和 和 和 的 和 和 和 和 的 和 和 和 和 和 和 的 和		13. 能結合生活情境
14. 能了解並做過應不同地數字。 15. 能了解馬拉松的起源。 16. 能了解馬拉松的起源。 16. 能了解馬拉聯中來。 17. 能自來。 17. 能自來。 18. 能了解配。 19. 能會與自己的 19. 能可以自己的 19. 能可以		設計一套法特雷克訓
14. 能了解並做過應不同地數字。 15. 能了解馬拉松的起源。 16. 能了解馬拉松的起源。 16. 能了解馬拉聯中來。 17. 能自來。 17. 能自來。 18. 能了解配。 19. 能會與自己的 19. 能可以自己的 19. 能可以		練路線並實際運用。
同地形。 15. 能了解馬拉松的 起源。 16. 能了解馬拉松由來。 17. 能了解「兔子」名 詞的由來。 18. 能了解領題者的 職責與任務配。 19. 能可解配。 20. 能認真參與配速 活動並能分享身體經 驗。 21. 能了解跑步的各 項裝備及其功能性。		14. 能了解並做出調
同地形。 15. 能了解馬拉松的 起源。 16. 能了解馬拉松由來。 17. 能了解「兔子」名 詞的由來。 18. 能了解領題者的 職責與任務配。 19. 能可解配。 20. 能認真參與配速 活動並能分享身體經 驗。 21. 能了解跑步的各 項裝備及其功能性。		
15.能了解馬拉松的 起源。 16.能了解馬拉帕 42.195公里的距離 來。 17.能了解「兔子」名 詞的由來。 18.能了解與任務的 職責與任務配。 19.能了解配。 20.能認真參與配速 活動並能分享身體經 短1.能了解跑步的各 項裝備及其功能性。		
起源。 16. 能了解馬拉松 42. 195公里的距離由來。 17. 能了解「兔子」名 詞的由來。 18. 能了解領跑者的 職責與任務。 19. 能可解配速的 內涵及重要性。 20. 能認真參與配速 活動並能分享身體經 驗。 21. 能了解跑步的各 項裝備及其功能性。		
16. 能了解馬拉松 42.195公里的距離由來。 17. 能了解「兔子」名 詞的由來。 18. 能了解領跑者的 職責與任務。 19. 能了解配速的內 涵及重要性。 20. 能認真參與配速 活動並能分享身體經 驗。 21. 能了解跑步的各 項裝備及其功能性。		
42.195公里的距離由來。 17.能了解「兔子」名 詞的由來。 18.能了解領跑者的 職責與任務。 19.能了解配速的內 涵及重要性。 20.能認真參與配速 活動並能分享身體經 驗。 21.能了解跑步的各 項裝備及其功能性。		
來。 17.能了解「兔子」名 詞的由來。 18.能了解領跑者的 職責與任務。 19.能了解配速的內 涵及重要性。 20.能認真參與配速 活動並能分享身體經 驗。 21.能了解跑步的各 項裝備及其功能性。		
17. 能了解「兔子」名 詞的由來。 18. 能了解領跑者的 職責與任務。 19. 能了解配速的內 涵及重要性。 20. 能認真參與配速 活動並能分享身體經 驗。 21. 能了解跑步的各 項裝備及其功能性。		
詞的由來。 18.能了解領跑者的 職責與任務。 19.能了解配速的內 涵及重要性。 20.能認真參與配速 活動並能分享身體經 驗。 21.能了解跑步的各 項裝備及其功能性。		
18. 能了解領跑者的職責與任務。 19. 能了解配速的內涵及重要性。 20. 能認真參與配速活動並能分享身體經驗。 21. 能了解跑步的各項裝備及其功能性。		
職責與任務。 19.能了解配速的內 涵及重要性。 20.能認真參與配速 活動並能分享身體經 驗。 21.能了解跑步的各 項裝備及其功能性。		
19. 能了解配速的內涵及重要性。 20. 能認真參與配速活動並能分享身體經驗。 21. 能了解跑步的各項裝備及其功能性。		
涵及重要性。 20. 能認真參與配速 活動並能分享身體經 驗。 21. 能了解跑步的各 項裝備及其功能性。		
20. 能認真參與配速 活動並能分享身體經 驗。 21. 能了解跑步的各 項裝備及其功能性。		
活動並能分享身體經 驗。 21. 能了解跑步的各 項裝備及其功能性。		
驗。 21. 能了解跑步的各 項裝備及其功能性。		
21. 能了解跑步的各 項裝備及其功能性。		
項裝備及其功能性。		
22. 能了解並結合 30		
		22. 能了解並結合 3C

5. 實作: 學生能做 出起跑及加速跑及 中間跑的動作。 6. 說明:學生能清 楚了解彎道跑及終 點衝刺的動作要 領。 7. 實作:學生能做 出對抗離心力的身 體變傾斜角度動 作。 8. 說明:學生能夠 分享在活動中的體 會。 9. 實作:能結合學 校生活環境及所學 的概念, 創意發 揮,設計規劃一條 訓練路線。 10. 實作: 能展現資 訊能力去表達及呈 現成果。 11. 觀察:學生能與 他人討論與合作。 12. 說明:學生能了 解並說出馬拉松的 起源。 13. 說明:學生能了 解並說出馬拉松距 離為 42.195 公里 的由來。 14. 問答:學生能邏 輯思考並大膽臆 測,更能與老師深 入對答。 15. 說明:學生能了

解並說出兔子的由來。

16. 說明:學生能清

C5-1 识然子目环住(明定/时里					_	
	活動中 23. 能 並跑出	自行規劃路線 ¦圖形。			楚了解配速的概念 及重要性。 17.實作:學生能做 出相同距離法。 速的跑法。 18.觀察:學生能認 真參與活動。	
第二十一週 1/13~1/17 第六篇超越自我第2章競技啦啦隊舞蹈(第三次段考)	看事2.問識與3.比4.作5.各步7.各8.的9.齊10口調11作號12術現3.運前引討競發了賽了。能項的能項了具了有.號搭.,組.,口是重準發論找展解內解 嘗動基嘗動解體解力能與配學設合學成號學	是是是一試作本試作口內並的有身體的目的 出 6.作出 在。試喊奏動啦。基 手了。腳 比 做口地作隊 本 姿解 步 賽 出號做的隊 本 姿解 步 賽 出號做的的 動 的腳 的 中 整。出協	Ic項和C動的Id項2c他他和2c信的3c部體專3c作技動4d合動IV-動則V-動型V-群理互V-觀習V-全制運V-作,能V-人能了避 評維境了能表態溝。表勇度表性力技發展現 發專了礎 評維境了能表態溝。表勇度表性力技發展現 發專解原 估護。解原現度通 現於。現的,能展演個 展項各理 運安 各理利,與 自挑 局身發。動的人 適運	Ib-IV-1 自 創作舞蹈。	1.教問 2.了比號排作的務限 3.楚 4.出 5.極多 6.楚 7.出 8.問師問 說解賽的方介人、制 說瞭 實簡 觀的次 說瞭本實簡及說答問題 明競項時式紹員金及 明解作潔 繁參嘗 明解動作潔腳明:互再問:技目間、、角字人等:手作:有货:與試作:手作:有步:學動深。學啦內長騰舞色塔員等學姿學身力學活,。學姿要學力動學生,深 生啦容短翻伴及的保。生的領生的。生動做 生及要生的作生化的 能隊、及的技其高護 能基。能手 能,出 能步領能手。能與答提 夠的口編動巧任度制 清本 做姿 積能動 清的。做姿 清與答	【安境的【國欣文子》 (安境的【國欣文子) (安境的【國欣文子) (安康) (安康) (安康) (安康) (安康) (安康) (安康) (安康

14. 瞭解舞件技巧的 角色及其任務。 15. 瞭解舞件技巧安 全的重要性。 16. 了解雙股立姿的 動作要頓。 17. 能做出雙股立姿的 動作要與分組練 習,並能共同完成班 級專屬加油歌。 12. 觀察: 學生能有 行組合動作並表現 出來。 12. 觀察: 學生能 有 自信地表演 使瞭解舞伴技巧 員的特質要性 定 發際解釋: 學生能 有 是際解釋: 學生能 有 是際解釋: (13. 說明: 學生能 養 實際解釋: (14. 說明: 學生能 養 實際解釋: (14. 說明: 學生能 養 實際解釋: (15. 實作: 學生能 養 實際解釋: (16. 觀察: (16. 觀察: (16. 觀察: (16. 觀察: (16. 觀察: (17. 說明: 學生能 者 養 了解生愈 出來 自 信她多與。 15. 實作: 學生能 者 種 可 與 15. 實件: (16. 觀察: (16. 觀察: (16. 觀察: (16. 觀察: (17. 說明: 學生能 者 種 可 解生 的 事 有 是 等 是 等 是 等 是 等 是 等 是 等 是 等 是 是 是 是 是	建議。	楚了解呼口號的各
15. 瞭解舞伴技巧安全的重要性。 16. 了解雙股立姿的動作要領。 17. 能做出雙股立姿的動作。 10. 觀察:學生能積極的參與活動配合國際多與活動配合國際多與活動配名內國際主要生態和一個人類的數件。 21. 實作:學生表現出來,一個人類,一個人類,一個人類,一個人類,一個人類,一個人類,一個人類,一個人類		
全的重要性。 16. 了解雙股立姿的 動作。 17. 能做出雙股立姿的 動作。 全班認真參與分組練習,並能共同完成班 級專屬加油歌。 11. 資作:學生能自 行組合動作並表現 出來。學生能與有 在參與活動,能有 自信地表演。 13. 說明:學生先為 養時的特責重要性 6. 清楚時解釋(任務及 安全重要性 6. 14. 說明:學生養的 動作便至姿的 動作更發展 如 15. 實作:學生的人 員 安全重要性 6. 16. 觀察:學生的 動作便至 全學生能做 出變與領 15. 實作:學生的 動作學生養的 動作學學主義的 動作學主義的 動作學生的人 員 安全重要性 6. 龍鴉 聖學生的 人 員 明明:學生的 人 員 明明:學生的 人 員 明明:學生的		
作。 16. 了解雙股立姿的動作要領。 17. 能做出雙股立姿的動作。 10. 觀察:學生能積極的參與活動,配 合團隊多次練習。 11. 實作:學生能自 行組合動作並表現 出來。 12. 觀察活動,能 自信地表演活動,能 自信地表演活動,能 自信地表演活動,能 有自信地表演 到明:學生能為 對際解學人性務及 安全時代。 14. 說明:學生能 對於學類與。 15. 實作:學生能 對於學類。 11. 實作:學生能 對於學學的 對於學的 對於		
動作要領。 117. 能做出雙股立妄的動作。 全班認真參與分組練習,並能共同完成班級專屬加油歌。 12. 觀察:學生能幾在參與活動,能 出來。 12. 觀察:學生能樂 在參與活動,能 出來。 13. 說明無伴技巧人員的特質要性能 對於可辨學與立之。 14. 說明雙股立。 14. 說明雙股立。 15. 實作:學生能 對於可樂性能 對於可樂性 對於一點 對於一點 對於一點 對於一點 對於一點 對於一點 對於一點 對於一點		
17. 能做出雙股立姿的動作。 全班認真參與分組練習,並能共同完成班級專屬加油歌。 12. 觀察:學生能與在參與活動,說出來。 12. 觀察:學生能樂在參與活動,說明學生能樂在參與活動,會自信地表演自信地表演自信地表演自信地表演會對達技巧人員的特質、安全重要性技巧人員的特質、對於中華學生政學的特別。 14. 說明, 學生能,一個學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學		
的動作。 全班認真參與分組練習,並能共同完成班級專屬加油歌。 11. 實作:學生能自行組合動作並表現出來。 12. 觀察:學生能樂在參與活動,能有自信地表演生能清楚瞭解舞伴技巧人員的特質、任務及安生能清楚時解釋學技巧人員的特質、生能清楚了解雙股立姿的動作。學生能清楚了解雙股立。 14. 說明:學生能清楚了解雙股立。 15. 實作:學生能做出雙股立姿動作。 16. 觀察主學生能檢查的參與活動,並相互包含與配合。 17. 說明:學生能清楚了解生能新極的參與活動,並		
全班認真參與分組練習,遊能共同完成班級專屬加油歌。 11. 實作:學生能自行組合動作並表現出來。學生能樂在參與宗活動演。 12. 觀察活動演。 13. 說明:學生於八員的特質、要性、活養的特質、要性。 14. 說明:學生能為實作主發的動作要學生能做出雙股立姿的動作要學生能做出雙股立等動作。 16. 觀察:學生能做出雙股立等動所。 16. 觀察:學生的		
習,並能共同完成班級專屬加油歌。 12. 觀察:學生能樂在參與法動,演。 13. 說明:學生能為養瞭解釋性技巧人員的特質要性。 14. 說明:學生能為養了解雙股立委的動作要發度。 15. 實件立委的動作學是能做出雙股立委的。 15. 實件立至數件。 16. 觀察:學生能做出雙股亦不過		
出來。 12. 觀察:學生能樂 在參與活動,說明 13. 說明 對學生的 對學生的 對學生的 對學生的 對學生的 對學生, 對學生, 對學生, 對學生, 對學生, 對學生, 對學生, 對學生,		
12. 觀察:學生能樂在參與活動,能有自信地表演。 13. 說明:學生能清楚瞭解舞伴在務及安全重要性。 14. 說明:學生能清楚了解雙股立姿的動作要領。 15. 實作:學生能做出雙股立姿動作。 16. 觀察:學生能積極的參與海與配合。 17. 說明:學生能清楚了解牛角的動作		
在參與活動,能有 自信地表演。 13. 說明:學生能清 楚瞭解舞性技巧人 員的特質重要性能 說明:學生能清 楚了解雙股立姿明 動作要領。 15. 實作:學生能做 出雙股立姿動作。 16. 觀察:學生能 極的參包容與與配合。 17. 說明:學生能清 楚了解牛角的動作	級專屬加油歌。	
自信地表演。 13. 說明:學生能清楚瞭解舞伴技巧人員的特質、任務及安全重要性。 14. 說明:學生能清楚了解雙股立姿的動作要領。 15. 雙雙山立姿勢生能做出,數學生能積極的多學生能積極的多容與配合。 16. 觀察與活動,並相互包容與配合。 17. 說明:學生能清楚了解牛角的動作		
13. 說明:學生能清楚瞭解舞伴技巧人員的特質、任務及安全重要性。 14. 說明:學生能清楚了解雙股立姿的動作要領。 15. 實作:學生能做出雙股立學生能做出雙股立學生能積極的影響等對動,並相互包容與配合。 17. 說明:學生能清楚了解牛角的動作		
楚瞭解舞伴技巧人 員的特質、任務及 安全重要性。 14. 說明:學生能清 楚了解雙股立姿的 動作要領。 15. 實作:學生能做 出雙股立姿動作。 16. 觀察:學生能積 極的參與活動,並 相互包容與配合。 17. 說明:學生能清 楚了解牛角的動作		
員的特質、任務及 安全重要性。 14. 說明:學生能清 楚了解雙股立姿的 動作要領。 15. 實作:學生能做 出雙股立姿動作。 16. 觀察:學生能積 極的參與活動,並 相互包容與配合。 17. 說明:學生能清 楚了解牛角的動作		• • • • • • •
安全重要性。 14. 說明:學生能清楚了解雙股立姿的動作要領。 15.實作:學生能做出雙股立姿動作。 16. 觀察:學生能積極的參與活動,並相互包容與配合。 17. 說明:學生能清楚了解牛角的動作		
14. 說明:學生能清 楚了解雙股立姿的 動作要領。 15. 實作:學生能做 出雙股立姿動作。 16. 觀察:學生能積 極的參與活動,並 相互包容與配合。 17. 說明:學生能清 楚了解牛角的動作		
楚了解雙股立姿的 動作要領。 15.實作:學生能做 出雙股立姿動作。 16.觀察:學生能積 極的參與活動,並 相互包容與配合。 17.說明:學生能清 楚了解牛角的動作		
動作要領。 15.實作:學生能做 出雙股立姿動作。 16.觀察:學生能積 極的參與活動,並 相互包容與配合。 17.說明:學生能清 楚了解牛角的動作		
15.實作:學生能做 出雙股立姿動作。 16.觀察:學生能積 極的參與活動,並 相互包容與配合。 17.說明:學生能清 楚了解牛角的動作		
出雙股立姿動作。 16. 觀察:學生能積 極的參與活動,並 相互包容與配合。 17. 說明:學生能清 楚了解牛角的動作		
16. 觀察:學生能積極的參與活動,並相互包容與配合。 17. 說明:學生能清楚了解牛角的動作		
極的參與活動,並 相互包容與配合。 17. 說明:學生能清 楚了解牛角的動作		
相互包容與配合。 17. 說明:學生能清 楚了解牛角的動作		
17. 說明:學生能清 		
楚了解牛角的動作		
		要領。
18. 實作: 學生能做		
出牛角動作。		
19. 觀察學生能積		
極的參與活動,並		
相互包容與配合。		相互包容與配合。
第二十二週 休業式 1/20		

[◎]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。