

教材版本	翰林	實施年級 (班級/組別)	適應體育組	教學節數	每週(2)節，本學期共(42)節		
課程目標	1. 能夠執行教師給予的肌力與肌耐力運動動作。 2. 學會樂樂棒球揮棒動作、跑壘時機及傳接球技巧，並能藉由反思和觀察，改善動作技能。 3. 能做到羽球正確發球、正手回擊高遠球、正反手挑球動作，並充分實踐運用。 4. 能以彈力線輔助進行擊打羽球，以增進手眼協調能力。 5. 能做到籃球之運球、傳球、投籃…等動作，以增進身體流暢、協調性。 6. 透過跑步機、登階運動增進心肺功能。						
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-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-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。 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
				學習表現	學習內容		
第一週 9/1~9/5	體能趣味活動競賽:心肺耐力、肌耐力	2	1. 能從競走到慢跑增進心肺功能。 2. 能夠執行教師給予的肌力與肌	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。	課堂觀察 口語問答 技能實作	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4 了解自己的 人格特質與價值
第二週 9/8~9/12		2		1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。	Cd-IV-1 戶外休閒運動綜		
第三週 9/15~9/19		2					

<p>第四週 9/22~9/26</p>		2	<p>耐力運動動作。</p>	<p>1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。 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-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。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 3c-IV-1-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項基本運動技能</p>	<p>合應用。 Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。</p>		<p>觀。</p>
<p>第五週 9/29~10/3</p>	<p>樂樂棒球、心肺耐力</p>	2	<p>1. 學會樂樂棒球揮棒動作、跑壘時機及傳接球技巧，並能藉由反思和觀察，改善動作技能。 2. 能夠執行教師給予的肌力與肌耐力運動動作。</p>	<p>1a-IV-3-1 在引導下，評估內在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p>	<p>Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。</p>	<p>課堂觀察 口語問答 技能實作</p>	<p>【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4 了解自己的性格特質與價值觀。 【品德教育】 品 J2 重視群體規範與榮譽。</p>
<p>第六週 10/6~10/10</p>		2		<p>1a-IV-3-2 在引導下，評估外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p>	<p>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。</p>		
<p>第七週 10/13~10/17</p>		2		<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p>	<p>Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。</p>		
<p>第八週 10/20~10/24</p>		2		<p>1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。</p>	<p>Da-IV-4 健康姿勢、規律</p>		
<p>第九週 10/27~10/31</p>		2					

				<p>1d-IV-1 了解常進行的運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 在引導下，能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-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>3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。</p> <p>3c-IV-1-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項基本運動技能</p> <p>3d-IV-2 在引導下，能運用運動比賽中的各種策略。</p>	<p>運動、充分睡眠的維持與實踐策略</p> <p>Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。</p> <p>Hc-IV-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>		
第十週 11/3~11/7	羽球定點發球、全身性協調運動	2	1. 能做到羽球正確發球動作，並充分實踐運用。 2. 能以彈力線輔助進行擊打羽	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。	課堂觀察 口語問答 技能實作	【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
第十一週 11/10~11/14		2		1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。	Da-IV-4 健康姿勢、規律		
第十二週 11/17~11/21		2					

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

第十三週 11/24~11/28		2	球，以增進手眼協調能力。	1d-IV-1 了解常進行的運動技能原理。	運動、充分睡眠的維持與實踐策略		的能力。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J13 培養生涯規劃及執行的能力。
第十四週 12/1~12/5		2		1d-IV-3 在引導下，應用運動比賽的各項策略。 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-1-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項基本運動技能 3d-IV-2 在引導下，能運用運動比賽中的各種策略。			
第十五週 12/8~12/12	籃球、肌耐力	2	1. 能運用籃球做投籃、運球、傳球動作，增進全身流暢性。 2. 能夠執行教師給予的肌力與肌耐力運動動作。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。 Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的	課堂觀察 口語問答 技能實作	【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。 【生涯規劃教育】
第十六週 12/15~12/19		2		1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。			
第十七週 12/22~12/26		2		1d-IV-1 了解常進行的運動技能原理。			
第十八週 12/29~1/2		2		1d-IV-3 在引導下，應用運動比賽的各項策略。			
第十九週 1/5~1/9		2		2c-IV-1			

				<p>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>3c-IV-1-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項基本運動技能</p> <p>3d-IV-2 在引導下，能運用運動比賽中的各種策略。</p>	<p>基本技巧。</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>Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>		<p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p> <p>涯 J13 培養生涯規劃及執行的能力。</p>
第二十週 1/12~1/16	進行球類分組競賽	2	1. 能正確操作本學期所學球類，並在課程中與同學合作完成目標。	<p>1d-IV-3 在引導下，應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能</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>3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。</p> <p>3d-IV-2 在引導下，能運用運動比賽中的各種策略。</p>	<p>Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。</p> <p>Hc-IV-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	技能實作	<p>【人權教育】</p> <p>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。</p> <p>【品德教育】</p> <p>品 J2 重視群體規範與榮譽。</p>
第二十一週 1/19~1/20		2					

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

- ◎「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。
- ◎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	翰林	實施年級 (班級/組別)	適應體育組	教學節數	每週(2)節，本學期共(40)節		
課程目標	1. 能夠執行教師給予的肌力與肌耐力運動動作。 2. 能學會特奧滾球持球方式、投擲動作及計分規則。 3. 能做到羽球正確發球、正手回擊高遠球、正反手挑球動作，並充分實踐運用。 4. 能以彈力線輔助進行擊打羽球，以增進手眼協調能力。 5. 能學會足球運球、傳球及射門方法，並能將其應用於比賽中 6. 透過跑步機、登階運動增進心肺功能。						
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-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-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。 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
				學習表現	學習內容		
第一週 2/11~2/13	體能趣味活動競賽:心肺耐力、肌耐力	2	1. 能從競走到慢跑增進心肺功能。 2. 能夠執行教師給予的肌力與肌	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。	課堂觀察 口語問答 技能實作	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4 了解自己的 人格特質與價值
第二週 2/15~2/21		0		1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。	Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合		
第三週 2/23~2/27		2					

<p>第四週 3/2~3/6</p>		2	<p>耐力運動動作。</p>	<p>1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。 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-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。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 3c-IV-1-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項基本運動技能</p>	<p>應用。 Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。</p>		<p>觀。</p>
<p>第五週 3/9~3/13</p>	<p>羽球對打、全身性協調運動</p>	2	<p>1. 能做到羽球正確發球、正手回擊高遠球、正反手挑球動作，並充分實踐運用。</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。</p>	<p>Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。 Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略</p>	<p>課堂觀察 口語問答 技能實作</p>	<p>【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。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J13 培養生涯規劃及執行的能力。</p>
<p>第六週 3/16~3/20</p>		2	<p>2. 能以彈力線輔助進行擊打羽球，以增進手眼協調能力。</p>	<p>1d-IV-1 了解常進行的運動技能原理。 1d-IV-3 在引導下，應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備</p>	<p>Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。 Ha-IV-1</p>		
<p>第七週 3/23~3/27</p>		2					
<p>第八週 3/30~4/3</p>		2					
<p>第九週 4/6~4/10</p>		2					

				<p>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>3c-IV-1-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項基本運動技能</p> <p>3d-IV-2 在引導下，能運用運動比賽中的各種策略。</p>	<p>網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>		
第十週 4/13~4/17	足球、心肺耐力	2	1. 能學會足球運球、傳球及射門方法，並能將其應用於比賽中	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。	課堂觀察 口語問答 技能實作	<p>【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。</p> <p>【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J13 培養生涯規劃及執行的能力。</p>
第十一週 4/20~4/24		2		1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。	Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。		
第十二週 4/27~5/1		2		1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略		
第十三週 5/4~5/8		2		1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。		
第十四週 5/11~5/15		2		1d-IV-1 了解常進行的運動技能原理。	Hc-IV-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。		
				1d-IV-3 在引導下，應用運動比賽的各項策略。			
				2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。			

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

				<p>踐能力。</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>3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。</p> <p>3c-IV-1-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項基本運動技能</p> <p>3d-IV-2 在引導下，能運用運動比賽中的各種策略。</p>			
第十五週 5/18~5/22	滾球、肌耐力	2	1. 能學會特奧滾球持球方式、投擲動作及計分規則。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	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。 Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基	課堂觀察 口語問答 技能實作	<p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p> <p>涯 J4 了解自己的性格特質與價值觀。</p> <p>【品德教育】</p> <p>品 J2 重視群體規範與榮譽。</p>
第十六週 5/25~5/29		2		1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。			
第十七週 6/1~6/5		2		1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。			
第十八週 6/8~6/12		2		1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。			
第十九週 6/15~6/19 (九年級已畢業)		2		1d-IV-1 了解常進行的運動技能原理。			

				<p>1d-IV-3 在引導下，應用運動比賽的各項策略。</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-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>3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。</p> <p>3c-IV-1-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項基本運動技能</p> <p>3d-IV-2 在引導下，能運用運動比賽中的各種策略。</p>	<p>本技巧。</p> <p>Hc-IV-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>		
第二十週 6/22~6/26	進行球類分組競賽	2	1. 能正確操作本學期所學球類，並在課程中與同學合作完成目標。	1d-IV-3 在引導下，應用運動比賽的各項策略。	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	技能實作	【人權教育】 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
第二十一週 6/29~6/30		2		2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能	Hc-IV-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。		
				2c-IV-2			

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

			表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 3d-IV-2 在引導下，能運用運動比賽中的各種策略。			平等自由之保障。 【品德教育】 品 J2 重視群體規範與榮譽。
--	--	--	---	--	--	--

◎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。