

臺南市南區大成國民中學 114 學年度第一學期 七 年級 健體 領域學習課程(調整)計畫(■普通班/□特教班)

教材版本	奇鼎	實施年級 (班級/組別)	七年級上學期	教學節數	每週(2)節，本學期共(42)節。
課程目標	體育 第三單元 運動知識與體適能 1.透過運動欣賞來瞭解各項運動的競賽規則、技巧、戰術，還有運動對個人與社會的價值與意義，並培養公正參與比賽的風度，遵守紀律，養成服輸的精神與欣賞勝利者的雅量，將運動家精神應用在生活當中。 2.認識健康體適能是由身體組成、柔軟度、肌肉適能及心肺適能所組成，培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，並透過學習改善個人體能表現，做到自我肌力、柔軟度鍛鍊及心肺耐力提升的跑步練習。 第四單元 自我挑戰 1.認識臺灣菁英田徑選手，學習使用起跑架做好起跑動作，並透過班級接力比賽練習與同學討論如何提升傳接棒之技巧與默契。 2.瞭解捷泳打水、划手及換氣之動作技巧，並學習完整做出捷泳聯合動作，擁有長距離游泳的能力。 第五單元 球場健兒 1.認識籃球運動，學習所需要的動作技術，並練習評估自己與觀察他人的動作表現。 2.瞭解排球的相關知識，認識排球低手傳接球的動作要領，學習低手傳接球的技術，並理解排球比賽的相關戰術。 第六單元 靈活身手 1.瞭解體操的運動技能及原理，學習平衡與跳躍能力。 2.瞭解跳繩運動的技能及原理，學習跳躍與協調能力。				

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劃，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，瞭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

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		
一 9/1 開學	◎體育 3-1：運動新 主張～運動欣 賞與運動家精 神	2	透過運動欣賞瞭解各項運動的競賽規則、技巧、戰術，還有運動對個人與社會的價值與意義，並培養學生公正參與比賽的風度，遵守紀律，養成服輸的精神與欣賞	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-1 瞭解運動在美學上的特質與表現方式。 2d-IV-2 展現運動欣賞的	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。	1.歷程性評量： (1)能積極主動參與課程內容並陳述。 (2)能口述分享自己的經驗。	【品德教育】 品 J2 重視群體規範與榮譽。

			勝利者的雅量，將運動家精神應用在生活當中。	技巧，體驗生活的美感。		2.總結性評量： (1) 能說出運動欣賞的管道。 (2) 能說出運動欣賞美感的例子。	
二	◎體育 3-1：運動新主張～運動欣賞與運動家精神	2	透過運動欣賞瞭解各項運動的競賽規則、技巧、戰術，還有運動對個人與社會的價值與意義，並培養學生公正參與比賽的風度，遵守紀律，養成服輸的精神與欣賞勝利者的雅量，將運動家精神應用在生活當中。	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-1 瞭解運動在美學上的特質與表現方式。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。	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。	1.歷程性評量： (1) 能積極主動參與課程內容並陳述。 (2) 能口述分享自己的心得與感想。 2.學生自我檢核。	【品德教育】 品 J2 重視群體規範與榮譽。
三	◎體育 3-2：知我所能～健診體適能	2	1. 認識健康體適能是由身體組成、柔軟度、肌肉適能及心肺適能所組成，並完成檢測。 2. 理解暖身與伸展活動可以減少練習或比賽時運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全的運動行為。 3. 完成檢測及紀錄，並透過學習改善個人體能表現。 4. 能從班級檢測中相互觀摩，體察動作的執行成效，發表運動欣賞之體驗。	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 4c-IV-3 規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。 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。 Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。	1.總結性評量： (1) 能理解體適能的重要性。 (2) 能說出體適能的分類。 2.學生自我檢核： (1) 能檢測項目並做好個人紀錄。 (2) 能夠計算身體質量指數（BMI 值）。	【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，具備與他人平等互惠的能力。 【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。

四	◎體育 3-2：知我所能～健診體適能	2	1.理解暖身與伸展活動可以減少練習或比賽時運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全的運動行為。 2.完成檢測及紀錄，並透過學習改善個人體能表現。 3.能從班級檢測中相互觀摩，體察動作的執行成效，發表運動欣賞之體驗。 4.能做到自我肌力、柔軟度鍛鍊及心肺耐力提升的跑步練習。	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 4c-IV-3 規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。 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。 Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。	總結性評量： (1)能說出熱身運動的分類及效果。 (2)能實際操作熱身操的動作以及伸展運動。 (3)能說出靜態伸展與動態伸展的不同，並能舉出相關動作為例子。 (4)能完成測驗並協助判別成績及紀錄。	【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，具備與他人平等互惠的能力。 【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。
五 9/29 段考作文	◎體育 3-2：知我所能～健診體適能	2	1.完成檢測及紀錄，並透過學習改善個人體能表現。 2.能從班級檢測中相互觀摩，體察動作的執行成效，發表運動欣賞之體驗。 3.能做到自我肌力、柔軟度鍛鍊及心肺耐力提升的跑步練習。	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 4c-IV-3 規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。 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。 Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。	1.總結性評量： (1)能正確完成仰臥起坐測驗並紀錄。 (2)能評估自己的身體狀態，順利完成跑走測驗並紀錄下來。 2.學生自我檢核：依據自己的身體狀態設計合適的運動計畫。	【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，具備與他人平等互惠的能力。 【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。
六	◎體育	2	1.透過田徑運動課程，認識	2c-IV-2 表現利他合群的	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的	總結性評量：	【品德教育】

10/6 中秋節 10/10 國慶日 10/8-9 第 一次月考	4-1：默契大 考驗～田徑		臺灣菁英選手的傑出表現。 2. 能使用起跑架且做好起 跑動作，並透過合作學習策 略，改善動作技能表現。	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。 1d-IV-2 反思自己的運動 技能。 4d-IV-1 發展適合個人之 專項運動技能。	基本技巧。	(1) 能說出田徑 賽的區別。 (2) 能說出臺灣 運動員的名字。 (3) 能瞭解臺灣 運動的現況發展。 (4) 能放置起跑 架，並做好起跑 動作，知道起跑 口令。	品 J1 溝通合作與和諧 人際關係。
七	◎體育 4-1：默契大 考驗～田徑	2	1. 能做到自我肌力的鍛鍊 及跑步練習。 2. 理解暖身與伸展活動可 以減少練習或比賽時運動 傷害的發生，進而培養運動 前自主進行暖身或伸展活 動的運動習慣，建立安全的 運動行為。	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。 1d-IV-2 反思自己的運動 技能。 4d-IV-1 發展適合個人之 專項運動技能。	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的 基本技巧。	1. 歷程性評量： 能實際參與練習。 2. 總結性評量： 能完成馬克操運 動及跑步衝刺。	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧 人際關係。
八	◎體育 4-1：默契大 考驗～田徑	2	1. 能與同學討論如何提升 傳接棒之技巧及默契，並正 向溝通出有效的策略，提高 學習效能。 2. 能從班級接力比賽觀摩	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。	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的 基本技巧。	1. 歷程性評量： 與隊友相互討論 尋找最佳接棒時 機。 2. 總結性評量：	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧 人際關係。

			中，體察參賽者行雲流水般的接力動作，發表運動欣賞之體驗。 3. 能做到自我肌力的鍛鍊及跑步練習。 4. 理解暖身與伸展活動可以減少練習或比賽時運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全的運動行為。	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。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		(1) 能說出接力賽類型並舉例。 (2) 能修正個人練習方法。 3. 學生自我檢核。	
九	◎體育 4-2：青春我最漾～捷泳	2	1. 能瞭解捷泳打水、划手及換氣之動作技巧。 2. 培養自發學習與相互合作學習的能力。 3. 能共同支持鼓勵，建立良好的學習氛圍。	1c-IV-1 瞭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。 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。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。 Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。	歷程性評量： (1) 認真參與課程內容。 (2) 依照教師指示進行練習。	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。
十							

十一	◎體育 4-2：青春我最漾～捷泳	2	1.能瞭解捷泳打水、划手及換氣之動作技巧。 2.培養自發學習與相互合作學習的能力。 3.能共同支持鼓勵，建立良好的學習氛圍。	1c-IV-1 瞭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。 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。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。 Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。	歷程性評量： (1)認真參與課程內容。 (2)依照教師指示進行練習。	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。
十二 11/17 段考作文	◎體育 4-2：青春我最漾～捷泳	2	1.能瞭解捷泳打水、划手及換氣之動作技巧。 2.培養自發學習與相互合作學習的能力。 3.能共同支持鼓勵，建立良好的學習氛圍。	1c-IV-1 瞭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。 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。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。	Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。 Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。	1.歷程性評量： (1)認真聽講並學習。 (2)依照教師指示進行練習。 2.總結性評量： 能瞭解換氣的種類。	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。

				1d-IV-2 反思自己的運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。			
十三 11/25-26 第二次月考	◎體育 4-2：青春我最漾～捷泳	2	1.能瞭解捷泳打水、划手及換氣之動作技巧。 2.能完整做出捷泳聯合動作，具備長距離游泳的能力。 3.培養自發學習與相互合作學習的能力。 4.能共同支持鼓勵，建立良好的學習氛圍。	1c-IV-1 瞭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。 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。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。 Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。	1.歷程性評量： (1)認真聽講並學習。 (2)依照教師指示進行練習。 (3)認真參與活動。 2.總結性評量： (1)能確實完成划水換氣練習。 (2)能說出捷泳動作的重點。 3.學生自我檢核。	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。
十四 12/5 校慶	◎體育 5-1：高抬貴手～籃球	2	1.認識籃球運動，學習所需要的動作技術。 2.讓學生練習評估自己與觀察他人的動作表現。	1c-IV-1 瞭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	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.歷程性評量： (1)積極參與課堂內容。 (2)認真進行比賽。 2.總結性評量： (1)手部持球的姿勢正確。	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。

				性的身體控制能力，發展專項運動技能。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		(2) 能完成持球旋轉步與球感接力賽。 (3) 運球的動作正確。	
十五	◎體育 5-1：高抬貴手～籃球	2	1.認識籃球運動，學習所需要的動作技術。 2.讓學生練習評估自己與觀察他人的動作表現。	1c-IV-1 瞭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。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.歷程性評量： (1) 運球的動作正確。 (2) 傳接球的動作正確。 2.總結性評量： (1) 能完成同心協力的活動。 (2) 能完成胸前傳球與單手側邊傳球的傳接球。 (3) 能完成4對3傳接球的活動。 3.學生自我檢核。	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。
十六	◎體育 5-2：旁敲側擊～排球	2	1.能瞭解排球之相關知識。 2.能瞭解排球低手傳接球的動作要領，並學習到低手傳接球的技術。	1c-IV-1 瞭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。 3c-IV-1 表現局部或全身	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	歷程性評量： (1) 課堂踴躍發表與提出疑問。 (2) 確實執行動作要點，積極修正動作。	【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。

				性的身體控制能力，發展專項運動技能。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。			
十七 12/22-24 校外教學	◎體育 5-2：旁敲側擊～排球	2	1.能瞭解排球低手傳接球的動作要領，並學習到低手傳接球的技術。 2.能理解活動中的戰術，及能夠安排個人與團隊合作練習之方法。	1c-IV-1 瞭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。 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。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.歷程性評量： (1)確實執行動作要點，積極修正動作。 (2)練習中維持拋接球的高度並持續練習。 2.總結性評量： 能說明拋接球高度過低的缺點。 3.學生自我檢核。	【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。
十八 1/1 元旦	◎體育 6-1：躍然紙上～體操	2	1.瞭解體操的運動技能及原理。 2.能學習到平衡與跳躍能力。	1c-IV-1 瞭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	Ia-IV-1 徒手體操動作組合。	1.歷程性評量： (1)依照教師說明練習動作。 (2)積極主動參	【國際教育】 國 J1 理解我國發展和全球之關聯性。

			3.將練習要點融入在練習過程中。	和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		與課程內容並陳述。 2.總結性評量： (1) 能說出體操比賽的分類。 (2) 能口述自己的想法。 (3) 能完成練習的動作與內容。	
十九	◎體育 6-1：躍然紙上～體操	2	1.能學習到平衡與跳躍能力。 2.將練習要點融入在練習過程中。	1c-IV-1 瞭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。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Ia-IV-1 徒手體操動作組合。	1.歷程性評量： 積極主動參與課程內容。 2.總結性評量： (1)能完成練習的動作與內容。 (2)能敘述練習動作的要領。 (3)能完成Let's do it!的練習活動。 (4)能欣賞其他組同學的體操動作編排，並能分析動作的優劣。 3.學生自我檢核。	【國際教育】 國 J1 理解我國發展和全球之關聯性。
二十 1/15-16 第三次月考	◎體育 6-2：繩采飛揚～跳繩	2	1.瞭解跳繩運動的技能及原理。 2.能學習到跳躍與協調能	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，	Ic-IV-2 民俗運動個人或團隊展演。	1.歷程性評量： 積極主動參與課程內容。	【多元文化教育】 多 J1 珍惜並維護我族文化。

			力。	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。 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。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。		2.總結性評量： (1) 能說出如何選擇適合自己的跳繩。 (2) 能掌握跳繩的技巧。	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。
二十一 1/20 休業式 1/21 寒假開始	◎體育 6-2：繩采飛揚～跳繩	2	1.能學習到跳躍與協調能力。 2.將練習的要點融入在練習過程中。 3.能做到自我肌力、柔軟度鍛鍊及心肺耐力提升的跑步練習。	1c-IV-1 瞭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。 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。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。	1c-IV-2 民俗運動個人或團隊展演。	1.歷程性評量： 積極主動參與課程內容。 2.總結性評量： (1)能說出單人跳繩的動作要領。 (2)能說出雙人跳繩的動作要領。	【多元文化教育】 多 J1 珍惜並維護我族文化。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。

臺南市南區大成國民中學 114 學年度第二學期 七 年級 健體 領域學習課程(調整)計畫(■普通班/□特教班)

教材版本	奇鼎	實施年級 (班級/組別)	七年級下學期	教學節數	每週(2)節，本學期共(40)節。
------	----	-----------------	--------	------	-----------------------

課程目標	體育 第三單元 休閒運動 1.瞭解有氧舞蹈的起源分類，學習有氧舞蹈的動作，培養團隊合作的精神。 2.認識飛盤競賽項目的相關知識，瞭解飛盤反手投擲與接盤動作要領，並視活動中的動作要求達到團隊互相合作的精神。 第四單元 挑戰性活動 1.認識中距離跑的發展及項目，理解 800 公尺及 1500 公尺的競賽屬性，利用正確跑姿輕鬆節省能量的消耗。 2.瞭解蛙泳打水動作技巧與划水換氣動作技巧，能完整做出蛙泳聯合動作。 第五單元 運動教室 1.瞭解桌球相關知識與規則，以及桌球正反拍擊球動作要領，具備個人與團隊合作練習的知能。 2.瞭解排球低手發球及高手發球的動作要領。 3.瞭解投籃及傳接球的動作要領，培養挑戰自我與團隊合作的精神。 4.瞭解羽球的起源及歷史背景，學習正手發球、正手擊高遠球的相關知識。 5.瞭解運動安全注意事項，認識運動傷害的分類與意義，建立正確的運動傷害防護觀念，學習急性與慢性運動傷害的種類、處理方法與就醫指南，認識熱傷害的症狀及處理方法。
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，瞭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							
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		
一	◎體育 3-1：舞動青春～有氧舞蹈	2	1.瞭解有氧舞蹈的起源分類。 2.瞭解有氧舞蹈以各種舞步為基礎，利用身體各部位的動作、力量和方向面化，創造出有氧舞蹈。	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。	Ib-IV-1 自由創作舞蹈。	1.歷程性評量： (1)積極參與課程並陳述自身想法。 (2)認真聆聽教師解說。 2.總結性評量： (1)能理解上課內容的重點。	【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。
二		0					
三 2/27 調整放假 2/28 和平紀念日	◎體育 3-1：舞動青春～有氧舞蹈	2	1.瞭解有氧舞蹈以各種舞步為基礎，利用身體各部位的動作、力量和方向面化，創造出有氧舞蹈。 2.學會有氧舞蹈的動作。 3.能培養團隊合作的精神。	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。	Ib-IV-1 自由創作舞蹈。	1.歷程性評量： (1)能與同學一同進行分組練習。 (2)積極主動參與課程內容。 2.總結性評量： (1)能瞭解各項創作要點。 (2)能完成舞蹈比賽的活動。 3.學生自我檢核。	【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。
四	◎體育	2	1.能認識飛盤競賽項目的	1c-IV-2 評估運動風險、	Ce-IV-1 其他休閒運動綜	1.歷程性評量：	【安全教育】

	3-2：一擲乾坤～飛盤		相關知識。 2.能瞭解飛盤反手投擲動作要領，並做出投擲動作，且因應情境使用適當投擲方式。	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。 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。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	合應用。	(1) 勇於表達自己的意見。 (2) 依照教師說明進行練習。 2.總結性評量：能正確說出飛盤各項構造名稱。	安 J6 了解運動設施安全的維護。
五	◎體育 3-2：一擲乾坤～飛盤	2	1.能理解飛盤接盤動作要領，並能做出接盤動作，且因應情境使用適當接擲方式。 2.能瞭解活動中的動作要求，達到團隊互動合作的精神。	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。 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。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。	1.歷程性評量： (1)與同學互助合作完成傳接盤活動。 (2)能向同學提出建議與正向回饋。 (3)小組討論戰術並執行。 2.學生自我檢核。	【安全教育】 安 J6 了解運動設施安全的維護。
六	◎體育	2	1.認識中距離跑的發展及	1c-IV-2 評估運動風險，	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的	1.歷程性評量：	【品德教育】

3/16 段考作文	4-1：長驅直入～田徑		項目。 2.能理解 800 公尺及 1500 公尺的競賽屬性。 3.利用正確的擺、跑、蹬、抬、轉跑姿，輕鬆節省能量的消耗。 4. 能理解暖身、伸展活動，可以減少練習或比賽時運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全的運動行為。	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。 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。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，發展運動參與方法。	基本技巧。	積極參與課程內容並陳述自身想法。 2.總結性評量：知道心肺及肌肉適能對於跑步的重要性。	品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 【安全教育】 安 J5 了解特殊體質學生的運動安全。
七 3/25-26 第一次 月考	◎體育 4-1：長驅直入～田徑	2	1.能做到自我肌力鍛鍊及心肺耐力提升的跑步練習。 2.能理解暖身、伸展活動，可以減少練習或比賽時運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全的運動行為。	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。 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。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，發展運動參與方	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	1.總結性評量： (1)能完成多方向折返跑。 (2)能說出肌力練習的不同方式。 (3)能完成跑步測驗並完成紀錄。 2.學生自我檢核。	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 【安全教育】 安 J5 了解特殊體質學生的運動安全。

				法。			
八 4/3 調整放假 4/4 兒童節	◎體育 4-2：哇哇哇 哇～蛙泳	2	1.瞭解蛙泳打水之動作技巧，並做出蛙泳打水動作。 2.培養自發學習與相互合作學習的能力，並共同支持鼓勵，以建立良好的學習氛圍。	1c-IV-1 瞭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。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。	Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。	1.歷程性評量：課堂認真聆聽注意事項。 2.總結性評量：能做出蛙泳的打水動作。	【品德教育】 品 J8 理性溝通與問題解決。 【安全教育】 安 J6 了解運動設施安全的維護。
九 4/5 清明節 4/6 調整放假	◎體育 4-2：哇哇哇 哇～蛙泳	2	1.瞭解蛙泳打水之動作技巧，並做出蛙泳打水動作。 2.瞭解蛙泳划水換氣之動作技巧，並做出蛙泳划水換氣動作。 3.培養自發學習與相互合作學習的能力，並共同支持鼓勵，以建立良好的學習氛圍。	1c-IV-1 瞭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。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運	Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。	1.歷程性評量：課堂認真聆聽注意事項。 2.總結性評量：能做出蛙泳的划水動作。	【品德教育】 品 J8 理性溝通與問題解決。 【安全教育】 安 J6 了解運動設施安全的維護。

				動技能。			
十	◎體育 4-2：哇哇哇 哇～蛙泳	2	1.瞭解蛙泳划水換氣之動作技巧，並做出蛙泳划水換氣動作。 2.培養自發學習與相互合作學習的能力，並共同支持鼓勵，以建立良好的學習氛圍。	1c-IV-1 瞭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。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。	Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。	1.歷程性評量： 課堂認真聆聽注意事項。 2.總結性評量： 能做出蛙泳的划水動作且動作正確。	【品德教育】 品 J8 理性溝通與問題解決。 【安全教育】 安 J6 了解運動設施安全的維護。
十一	◎體育 4-2：哇哇哇 哇～蛙泳	2	1.能完整做出蛙泳聯合動作，具備長距離游泳的能力。 2.培養自發學習與相互合作學習的能力，並共同支持鼓勵，以建立良好的學習氛圍。	1c-IV-1 瞭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。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運	Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。	1.歷程性評量： (1) 課堂認真聆聽注意事項。 (2) 認真參與蛙泳競速賽。 2.總結性評量： 蛙泳聯合動作順暢。 3.學生自我檢核。	【品德教育】 品 J8 理性溝通與問題解決。 【安全教育】 安 J6 了解運動設施安全的維護。

				動技能。			
十二 4/27 段考作文	◎體育 5-1：你來我 往～桌球	2	能瞭解桌球相關知識與規則。	1c-IV-1 瞭解各項運動 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。 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。 1d-IV-1 瞭解各項運動 技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運 動技能。	Ha-IV-1 網／牆性球類運 動動作組合及團隊戰術。	1.歷程性評量： 課堂認真聆聽並 踴躍發表意見。 2.總結性評量： (1)能瞭解直拍 與橫拍握拍法的 差異。 (2)能順暢完成 目標動作。	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧 人際關係。 【國際教育】 國 J1 理解我國發展和 全球之關聯性。
十三 5/5-6 九年級第二次 月考	◎體育 5-1：你來我 往～桌球	2	1.能瞭解桌球正反拍擊球 動作要領，並做到正反拍技 術動作。 2.能具備個人與團隊合作 練習的知能。	1c-IV-1 瞭解各項運動 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。 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。 1d-IV-1 瞭解各項運動 技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運 動技能。	Ha-IV-1 網／牆性球類運 動動作組合及團隊戰術。	1.歷程性評量： 依據說明與引導 練習動作。 2.總結性評量： (1)餵球者能將 球穩定地拋至擊 球者的擊球位置。 (2)擊球者能將 球回擊至球檯內。 3.學生自我檢核。	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧 人際關係。 【國際教育】 國 J1 理解我國發展和 全球之關聯性。
十四 5/12-13 七、八年級	◎體育 5-2：一觸即 發～排球	2	1.瞭解排球低首發球的動 作要領。 2.學習低手發球。	1c-IV-1 瞭解各項運動 基礎原理和規則。 2c-IV-2 表現利他合群	Ha-IV-1 網／牆性球類運 動動作組合及團隊戰術。	1.歷程性評量： 積極參與課堂並 踴躍提出問題。	【品德教育】 品 J7 同理分享與多元 接納。

第二次月考 5/16-17 會考				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。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		2.總結性評量： (1) 能理解教師講解的內容。 (2) 能完成練習的目標動作。 (3) 能依據講解修正錯誤動作。	品 J8 理性溝通與問題解決。
十五	◎體育 5-2：一觸即發～排球	2	1.學習肩上發球。 2.學習排球低手接發球。	1c-IV-1 瞭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。 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。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.歷程性評量： (1) 認真聆聽講解並能理解內容。 (2) 依據講解內容修正錯誤動作。 2.總結性評量： 能完成練習的目標動作。 3.學生自我檢核。	【品德教育】 品 J7 同理分享與多元接納。 品 J8 理性溝通與問題解決。
十六	◎體育 5-3：投傳而去～籃球	2	1.瞭解投籃及傳接球的動作要領。 2.培養挑戰自我與團隊合	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-2 表現利他合群	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.歷程性評量： 積極參與課程並陳述自身想法。	【品德教育】 品 J8 理性溝通與問題解決。

			作的精神。 3.養成良好的運動習慣。	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。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		2.總結性評量：能完成練習的目標動作。	【安全教育】 安 J6 了解運動設施安全的維護。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
十七	◎體育 5-3：投傳而去～籃球	2	1.瞭解投籃及傳接球的動作要領。 2.培養挑戰自我與團隊合作的精神。 3.養成良好的運動習慣。	1c-IV-1 瞭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。 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-1 發展適合個人之專項運動技能。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.歷程性評量：認真參與練習並依據說明完成動作。 2.總結性評量： (1)能完成目標動作的練習。 (2)能完成 Let's do it!。 3.學生自我檢核。	【品德教育】 品 J8 理性溝通與問題解決。 【安全教育】 安 J6 了解運動設施安全的維護。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
十八 6/9 畢典	◎體育 5-4：揮拍自如～羽球	2	能瞭解羽球的起源及歷史背景。	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。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 3d-IV-2 運用運動比賽	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	歷程性評量：認真聆聽說明並能配合指導進行活動。	【品德教育】 品 J7 同理分享與多元接納。 【國際教育】 國 J1 理解我國發展和全球之關聯性。

				中的各種策略。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。			
十九 6/19 端午節	◎體育 5-4：揮拍自如～羽球	2	1.能瞭解正手發球技術的相關知識，並做到正手發高遠長球、正手發短球之動作技術。 2.能瞭解正手擊高遠球技術的相關知識，並做到正手擊高遠球之動作技術。	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。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 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。	1.歷程性評量：認真參與練習。 2.總結性評量：能完成練習的目標動作。 3.學生自我檢核。	【品德教育】 品 J7 同理分享與多元接納。 【國際教育】 國 J1 理解我國發展和全球之關聯性。
二十 6/26-27 第三次月考	◎體育 5-5：防患未然～運動安全停看聽	2	1.瞭解運動安全注意事項。 2.認識運動傷害的分類與意義，建立正確的運動傷害防護觀念。 3.瞭解急性與慢性運動傷害的種類、處理方法與就醫指南。	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。 4c-IV-1 分析並善用與運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。	1.歷程性評量：(1)分組討論時表達個人看法。(2)踴躍發表個人意見。 2.總結性評量：(1)瞭解如何降低運動傷害發生的機率。	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。 安 J5 了解特殊體質學生的運動安全。

				的問題。		(2) 能理解運動安全的重要性。 (3) 能瞭解運動傷害成因。 (4) 能理解急性與慢性運動傷害的定義與處理方式。 (5) 能瞭解運動傷害的分類、處理方法和注意事項。	
二十一 6/30 休業式 7/1 暑假開始	◎體育 5-5：防患未然～運動安全 停看聽	2	1. 認識運動傷害的分類與意義，建立正確的運動傷害防護觀念。 2. 瞭解急性與慢性運動傷害的種類、處理方法與就醫指南。	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。 4c-IV-1 分析並善用與運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。	1. 歷程性評量： 積極主動參與課程並踴躍發表個人看法。 2. 總結性評量： (1) 能理解運動傷害的就醫指南。 (2) 能說出熱傷害的種類和處理方法。 (3) 能說出熱傷害急救五步驟，及預防熱傷害的方法。 3. 學生自我檢核。	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。 安 J5 了解特殊體質學生的運動安全。

◎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。