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/■體育班/■藝才班)

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(4	2)節。					
	體育 第三單元 運動知識			- 1								
	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。											
課程目標	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											
林性日 保	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.瞭解跳繩運動的拉	支能及原理,學習	跳躍與協調能力。									

健體	- T -	A 1
IXTH	, -	/ \ 1

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。

該學習階段 領域核心素養

健體-J-B2

領域核心素養 | 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

李4 段3 廿日4口	単元與活動		田 石 医路	學習	重點	表現任務	融入議題				
教學期程 名稱	節數	學習目標	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵					
	◎體育		透過運動欣賞瞭解各項運	2c-IV-1 展現運動禮節,	Cb-IV-1 運動精神、運動	1.歷程性評量:	【品德教育】				
	3-1:運動新		動的競賽規則、技巧、戰術,	具備運動的道德思辨和	營養攝取知識、適合個人	(1)能積極主動	品 J2 重視群體規範與				
		2	還有運動對個人與社會的	實踐能力。	運動所需營養素知識。	參與課程內容並	榮譽。				
9/1 開學	主張~運動欣 學 賞與運動家精		價值與意義,並培養學生公	2d-IV-1 瞭解運動在美學	Cb-IV-3 奧林匹克運動會	陳述。					
			正參與比賽的風度,遵守紀	上的特質與表現方式。	的精神。	(2)能口述分享					
	神 		律,養成服輸的精神與欣賞	2d-IV-2 展現運動欣賞的		自己的經驗。					

						- 141111	
			勝利者的雅量,將運動家精	技巧,體驗生活的美感。		2.總結性評量:	
			神應用在生活當中。			(1) 能說出運動	
						欣賞的管道。	
						(2) 能說出運動	
						欣賞美感的例子。	
1			透過運動欣賞瞭解各項運	2c-IV-1 展現運動禮節,	Cb-IV-1 運動精神、運動	1.歷程性評量:	【品德教育】
	 		動的競賽規則、技巧、戰術,	具備運動的道德思辨和	營養攝取知識、適合個人	(1)能積極主動	品 J2 重視群體規範與
	◎體育 3-1:運動新	運動新 運動欣 2	還有運動對個人與社會的	實踐能力。	運動所需營養素知識。	參與課程內容並	榮譽 。
			價值與意義,並培養學生公	2d-IV-1 瞭解運動在美學	Cb-IV-3 奧林匹克運動會	陳述。	
			正參與比賽的風度,遵守紀	上的特質與表現方式。	的精神。	(2)能口述分享	
	賞與運動家精		律,養成服輸的精神與欣賞	2d-IV-2 展現運動欣賞的		自己的心得與感	
	神 		勝利者的雅量,將運動家精	技巧,體驗生活的美感。		想。	
			神應用在生活當中。			2.學生自我檢核。	
=			1.認識健康體適能是由身	1c-IV-2評估運動風險,	Ab-IV-1 體適能促進策略	1.總結性評量:	【性別平等教育】
			體組成、柔軟度、肌肉適能	維護安全的運動情境。	與活動方法。	(1)能理解體適	性 J11 去除性別刻板
			及心肺適能所組成,並完成	4c-IV-3 規畫提升體適能	Ab-IV-2 體適能運動處方	能的重要性。	與性別偏見的情感表
			檢測。	與運動技能的運動計畫。	基礎設計原則。	(2)能說出體適	達與溝通,具備與他
			2.理解暖身與伸展活動可	4d-IV-2 執行個人運動計		能的分類。	人平等互惠的能力。
			以減少練習或比賽時運動	畫,實際參與身體活動。		2.學生自我檢核:	【安全教育】
	◎體育		傷害的發生,進而培養運動			(1)能檢測項目	安 J1 理解安全教育的
	3-2:知我所	2	前自主進行暖身或伸展活			並做好個人紀錄。	意義。
	能~健診體適		動的運動習慣,建立安全的			(2)能夠計算身	
	能		運動行為。			體質量指數(BMI	
			3.完成檢測及紀錄,並透過			值)。	
			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。				
			發表連動欣賞之體驗。				

四 四 1.理解暖身與伸展活動可 1c-IV-2評估運動風險, Ab-IV-1 體適能促進策略 總結性評量: 以減少練習或比賽時運動 維護安全的運動情境。 與活動方法。 (1)能說出熱身	【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。
能~健診體適	10.4X
能 摩,體察動作的執行成效, 的不同,並能 的不同,並能	
4.能做到自我肌力、柔軟度 例子。	
步練習。	
及紀錄。	
五 1.完成檢測及紀錄,並透過 1c-IV-2評估運動風險, Ab-IV-1 體適能促進策略 1.總結性評量:	【性別平等教育】
9/29 段考作文 學習改善個人體能表現。 維護安全的運動情境。 與活動方法。 (1)能正確完成	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
◎體育 發表運動欣賞之體驗。 4d-IV-2執行個人運動計 (2)能評估自己	人平等互惠的能力。
3-2:知我所 3.能做到自我肌力、柔軟度 畫,實際參與身體活動。 的身體狀態,順	【安全教育】
	安 J1 理解安全教育的
能。	意義。
2.學生自我檢核:	
2.學生自我檢核: 依據自己的身體	
依據自己的身體	

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

			中,體察參賽者行雲流水般	3c-IV-1 表現局部或全身		(1) 能說出接力	
			的接力動作,發表運動欣賞	性的身體控制能力,發展		賽類型並舉例。	
			之體驗。	專項運動技能。		(2) 能修正個人	
			3. 能做到自我肌力的鍛鍊	1d-IV-2 反思自己的運動		練習方法。	
			及跑步練習。	技能。		3.學生自我檢核。	
			4. 理解暖身與伸展活動可	4d-IV-1 發展適合個人之			
			以減少練習或比賽時運動	專項運動技能。			
			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。				
			1.能瞭解捷泳打水、划手及	1c-IV-1 瞭解各項運動基	Cc-IV-1 水域休閒運動綜	歷程性評量:	【安全教育】
			換氣之動作技巧。	礎原理和規則。	合應用。	(1)認真參與課	安 J1 理解安全教育的
			2.培養自發學習與相互合	1c-IV-2 評估運動風險,	Gb-IV-2游泳前進25公尺	程內容。	意義。
			作學習的能力。	維護安全的運動情境。	(需換氣5次以上)。	(2)依照教師指	【品德教育】
			3.能共同支持鼓勵,建立良	2c-IV-2表現利他合群的		示進行練習。	品 J1 溝通合作與和諧
			好的學習氛圍。	態度,與他人理性溝通與			人際關係。
	○體育			和諧互動。			
		2		3c-IV-1 表現局部或全身			
九	4-2: 青春我	2		性的身體控制能力,發展			
	最漾~捷泳			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。			
+							

1. 能除解违法打水: 划手及 接無之動作技巧。						I		
1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1.				1.能瞭解捷泳打水、划手及	1c-IV-1 瞭解各項運動基	Cc-IV-1 水域休閒運動綜	歷程性評量:	【安全教育】
作學習的能力。				換氣之動作技巧。	礎原理和規則。	合應用。	(1)認真參與課	安 J1 理解安全教育的
→ ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ●				2.培養自發學習與相互合	1c-IV-2評估運動風險,	Gb-IV-2游泳前進25公尺	程内容。	意義。
### 1				作學習的能力。	維護安全的運動情境。	(需換氣5次以上)。	(2)依照教師指	【品德教育】
十一				3.能共同支持鼓勵,建立良	2c-IV-2 表現利他合群的		示進行練習。	
1. 能瞭解捷泳打水、划手及 1. 能瞭解捷泳打水、划手及 技術之動作技巧。 1. 能瞭解捷泳打水、划手及 技術之動作技巧。 1. 能瞭解捷泳打水、划手及 技術之動作技巧。 2. 培養自發學習與相互合 1. 下學習的能力。 2. 培養自發學習與相互合 1. 下以之評估運動風險, 2. 培養自發學習與相互合 1. 下以之認及所能力。 2. 持養自發學習與相互合 1. 下以之語水前進 25公尺 2. 常结性評量 : 1. 用漢固合作與和諧 1. 下進行練習。 2. 總结性評量 : 2. 總结性評量 : 2. 總结性評量 : 2. 總結性評量 : 3. 能表的學習氣圖。 3. 能表的學習氣圖。 3. 能表的學習氣圖。 3. 能表的學習氣圖。 3. 能度,與他人理性溝通與				好的學習氛圍。	態度,與他人理性溝通與			人際懶係。
十一 4-2: 青春我 最深~捷泳 2 4-2: 青春我 最深~捷泳 2 基業~捷泳 2 1d-IV-1 瞭解各項運動技能。 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。 1c-IV-1 瞭解各項運動基 機原理和規則。 2 持養自發學習與相互合作學習的能力。 1c-IV-2 評估運動風險,維護安全的運動情境。 3. 能共同支持鼓勵,建立良好的學習氛圍。 2c-IV-2 表現利他合群的態度,與他人理性溝通與 (需換氣5 次以上)。 (2) 依照教師指示進行練習。 2.總結性評量: 人際關係。		○ 雕 古			和諧互動。			
最業~捷泳	r		2		3c-IV-1 表現局部或全身			
□ 1d-IV-1 瞭解各項運動技能。 □ 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 □ 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 □ 1d-IV-1 發展適合個人之事項運動技能。 □ 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。 □ 2 2 - IV-2 表現利他合群的態度,與他人理性溝通與 □ 2 2 - IV-2 表現利他合群的態度,與他人理性溝通與 □ 3 2 - IV-2 表現利他合群的態度,與他人理性溝通與 □ 3 2 - IV-2 表現利他合群的影度,與他人理性溝通與 □ 3 3 2 - IV-2 表現利他合群的影度,與他人理性溝通與 □ 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3	7-		Z		性的身體控制能力,發展			
#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。 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。 ### 20-IV-2 表現利他合群的 態度、與他人理性溝通與 ### 20-IV-2 表現利他合群的 影度、與他人理性溝通與 ### 20-IV-2 表現利他合群的 影度、與他人理性溝通與 ### 21-IP-2 部分		取泳~掟冰			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。					1d-IV-1 瞭解各項運動技			
技能。				能原理。				
4d-IV-1 發展適合個人之 專項運動技能。 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。 2 1.能瞭解捷泳打水、划手及 換無之動作技巧。 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。 2 2 1.能瞭解捷泳打水、划手及 遊原理和規則。 1.底程性評量: 合應用。 (1)認真聽講並 (2)依照教師指 示進行練習。 (2)依照教師指 示進行練習。 (2)依照教師指 示進行練習。 (2)條照教師指 不進行練習。 (2)條照教師指 不進行練習。 (2)條關係。				1d-IV-2 反思自己的運動				
中国運動技能。 1.能瞭解捷泳打水、划手及 换氣之動作技巧。 1c-IV-1 瞭解各項運動基 礎原理和規則。 Cc-IV-1 水域休閒運動綜 合應用。 1.歷程性評量: (1)認真聽講並 安 J1 理解安全教育的 意義。 - 企業自發學習與相互合作學習的能力。 1. 企業自發學習與相互合作學習的能力。 2c-IV-2 評估運動風險 (商b-IV-2 游泳前進 25 公尺 經濟 (經濟 (經濟 (新氣 5 次以上))。 學習。 (2)依照教師指示進行練習。 1. 通行練習。 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 - 企工V-2 : 青春我 (本2: 青春我) 2 <th></th> <td rowspan="2"></td> <td></td> <td></td> <td>技能。</td> <td></td> <td></td> <td></td>					技能。			
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。 1.定-IV-1 瞭解各項運動基 礎原理和規則。 1.C-IV-2 評估運動風險, 能護安全的運動情境。 2.它-IV-2 表現利他合群的 態度,與他人理性溝通與 2.總結性評量: 2.總結性評量: 2.總結性評量: 2.總結性評量: 2.總結性評量: 2.總結性評量: 2.總結性評量: 2.總結性評量: 2.總結性評量: 2.總結性評量: 2.總結性評量: 2.總結性評量:					4d-IV-1 發展適合個人之			
換氣之動作技巧。 機原理和規則。 合應用。 (1)認真聽講並 安 J1 理解安全教育的 2.培養自發學習與相互合 作學習的能力。 維護安全的運動情境。 (需換氣 5 次以上)。 (2)依照教師指 示進行練習。 (3) 表記					專項運動技能。			
十二 2. 培養自發學習與相互合作學習的能力。 1c-IV-2 評估運動風險, 作學習的能力。 (Gb-IV-2 游泳前進25公尺 (需換氣 5 次以上)。 學習。 (2) 依照教師指示進行練習。 3. 能共同支持鼓勵,建立良好的學習氛圍。 2c-IV-2表現利他合群的態度,與他人理性溝通與場別,以上の場別的學習氛圍。 2. 總結性評量: 人際關係。				1.能瞭解捷泳打水、划手及	1c-IV-1 瞭解各項運動基	Cc-IV-1 水域休閒運動綜	1.歷程性評量:	【安全教育】
作學習的能力。				換氣之動作技巧。	礎原理和規則。	合應用。	(1)認真聽講並	安 J1 理解安全教育的
****				2.培養自發學習與相互合	1c-IV-2評估運動風險,	Gb-IV-2游泳前進25公尺	學習。	意義。
十二				作學習的能力。	維護安全的運動情境。	(需換氣5次以上)。	(2)依照教師指	【品德教育】
十二 十二 好的學習氛圍。 態度,與他人理性溝通與 2.總結性評量: 2.総結性評量: 2. 2.				3.能共同支持鼓勵,建立良	2c-IV-2表現利他合群的		示進行練習。	
	十二	- /	2	好的學習氛圍。	態度,與他人理性溝通與		2.總結性評量:	人際關係。
11/1/ 权为比人 自)光 (共).	11/17 段考作文	, ,	Z		和諧互動。		能瞭解換氣的種	
最漾~捷泳	最	取涿~捷冰			3c-IV-1 表現局部或全身		類。	
性的身體控制能力,發展					性的身體控制能力,發展			
專項運動技能。					專項運動技能。			
1d-IV-1 瞭解各項運動技					1d-IV-1 瞭解各項運動技			
能原理。					能原理。			

				11 W 2 C E E E T 45 E E			
				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.能瞭解捷泳打水、划手及	1c-IV-1 瞭解各項運動基	Cc-IV-1 水域休閒運動綜	1.歷程性評量:	【安全教育】
			換氣之動作技巧。	礎原理和規則。	合應用。	(1)認真聽講並	安 J1 理解安全教育的
			2. 能完整做出捷泳聯合動	1c-IV-2評估運動風險,	Gb-IV-2游泳前進25公尺	學習。	意義。
			作·具備長距離游泳的能力。	維護安全的運動情境。	(需換氣5次以上)。	(2)依照教師指	【品德教育】
			3.培養自發學習與相互合	2c-IV-2表現利他合群的		示進行練習。	品 J1 溝通合作與和諧
			作學習的能力。	態度,與他人理性溝通與		(3)認真參與活	人際關係。
			4.能共同支持鼓勵,建立良	和諧互動。		動。	
十三	◎體育		好的學習氛圍。	3c-IV-1 表現局部或全身		2.總結性評量:	
11/25-26 第二次月 考 最漾~捷泳		2		性的身體控制能力,發展		(1)能確實完成	
				專項運動技能。		 划水換氣練習。	
				 1d-IV-1 瞭解各項運動技		(2)能說出捷泳	
				 能原理。		 動作的重點。	
				 1d-IV-2 反思自己的運動		 3.學生自我檢核。	
				 技能。			
				4d-IV-1 發展適合個人之			
				專項運動技能。			
			1.認識籃球運動,學習所需	1c-IV-1 瞭解各項運動基		 1.歷程性評量:	
			要的動作技術。	礎原理和規則。	運動動作組合及團隊戰術。	(1)積極參與課	安 J1 理解安全教育的
			2.讓學生練習評估自己與	2c-IV-2 表現利他合群的		堂内容。	意義。
_L.m	◎體育		觀察他人的動作表現。	態度,與他人理性溝通與		(2)認真進行比	《 品德教育 】
十四 12/5 校慶	5-1:高抬貴	2	成元/下 四/ <hjヱ f="" j="" l<="" td="" ="" 九ヘン=""><td>和諧互動。</td><td></td><td>事。</td><td>品 J1 溝通合作與和諧</td></hjヱ>	和諧互動。		事。	品 J1 溝通合作與和諧
1213 (汉)发	手~籃球			2c-IV-3 表現自信樂觀、		2.總結性評量:	人際關係。
				20-1V-3 农境自信未飯		(1)手部持球的	
				3c-IV-1 表現局部或全身		姿勢正確。	

			T.				
				性的身體控制能力,發展		(2) 能完成持球	
				專項運動技能。		旋轉步與球感接	
				1d-IV-2 反思自己的運動		力賽。	
				技能。		(3) 運球的動作	
				4d-IV-1 發展適合個人之		正確。	
				專項運動技能。			
			1.認識籃球運動,學習所需	1c-IV-1 瞭解各項運動基	Hb-IV-1 陣地攻守性球類	1.歷程性評量:	【安全教育】
			要的動作技術。	礎原理和規則。	運動動作組合及團隊戰術。	(1)運球的動作	安 J1 理解安全教育的
			2. 讓學生練習評估自己與	2c-IV-2表現利他合群的		正確。	意義。
			觀察他人的動作表現。	態度,與他人理性溝通與		(2)傳接球的動	【品德教育】
			和諧互動。		作正確。	品 J1 溝通合作與和諧	
	○體育			2c-IV-3 表現自信樂觀、		2.總結性評量:	人際關係。
1 7	◎腹月 5-1:高抬貴	2		勇於挑戰的學習態度。		(1)能完成同心	
十五	J-1 · 同行貝			3c-IV-1 表現局部或全身		協力的活動。	
	一十~監冰			性的身體控制能力,發展		(2)能完成胸前	
				專項運動技能。		傳球與單手側邊	
				1d-IV-2 反思自己的運動		傳球的傳接球。	
				技能。		(3)能完成4對3	
				4d-IV-1 發展適合個人之		傳接球的活動。	
				專項運動技能。		3.學生自我檢核。	
			1.能瞭解排球之相關知識。	1c-IV-1 瞭解各項運動基	Ha-IV-1網/牆性球類運	歷程性評量:	【品德教育】
			2. 能瞭解排球低手傳接球	礎原理和規則。	動動作組合及團隊戰術。	(1)課堂踴躍發	品 J1 溝通合作與和諧
			的動作要領,並學習到低手	1c-IV-2評估運動風險,		表與提出疑問。	人際關係。
	◎體育 5-2:旁敲側	2	傳接球的技術。	維護安全的運動情境。		(2)確實執行動	品 J2 重視群體規範與
十六	3-2· 芳畝側 撃~排球			2c-IV-2表現利他合群的		作要點,積極修	榮譽。
	学"孙邶			態度,與他人理性溝通與		正動作。	
				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。			
			1.能瞭解排球低手傳接球	1c-IV-1 瞭解各項運動基	Ha-IV-1網/牆性球類運	1.歷程性評量:	【品德教育】
			的動作要領,並學習到低手	礎原理和規則。	動動作組合及團隊戰術。	(1)確實執行動	品 J1 溝通合作與和諧
			傳接球的技術。	1c-IV-2評估運動風險,		作要點,積極修	人際關係。
			2.能理解活動中的戰術,及	維護安全的運動情境。		正動作。	品 J2 重視群體規範與
			能夠安排個人與團隊合作	2c-IV-2表現利他合群的		(2)練習中維持	榮譽。
			練習之方法。	態度,與他人理性溝通與		抛接球的高度並	
				和諧互動。		持續練習。	
十七	◎體育 5-2:旁敲側	2		3c-IV-1 表現局部或全身		2.總結性評量:	
12/22-24 校外教學	J-2·方畝側 撃~排球			性的身體控制能力,發展		能說明拋接球高	
	学~7升-环			專項運動技能。		度過低的缺點。	
				1d-IV-1 瞭解各項運動技		3.學生自我檢核。	
				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。			
	◎體育		1. 瞭解體操的運動技能及	1c-IV-1 瞭解各項運動基	Ia-IV-1 徒手體操動作組	1.歷程性評量:	【國際教育】
十八	6-1:躍然紙	2	原理。	礎原理和規則。	合。	(1)依照教師說	國 J1 理解我國發展和
1/1 元旦	U-1・雌烈烈 上~體操		2. 能學習到平衡與跳躍能	2c-IV-2表現利他合群的		明練習動作。	全球之關聯性。
			力。	態度,與他人理性溝通與		(2)積極主動參	

			3. 將練習要點融入在練習	和諧互動。		與課程內容並陳	1
			過程中。	2c-IV-3 表現自信樂觀、		述。	
				勇於挑戰的學習態度。		^_ 2.總結性評量:	
				 1d-IV-1 瞭解各項運動技		 (1)能說出體操	
				 能原理。		 比賽的分類。	
				ld-IV-2 反思自己的運動		(2) 能口述自己	
				技能。		的想法。	
				4d-IV-1 發展適合個人之		(3) 能完成練習	
				專項運動技能。		的動作與內容。	
			1. 能學習到平衡與跳躍能	1c-IV-1 瞭解各項運動基	Ia-IV-1 徒手體操動作組	1.歷程性評量:	【國際教育】
			力。	礎原理和規則。	合。	積極主動參與課	國 J1 理解我國發展和
			2.將練習要點融入在練習	2c-IV-2表現利他合群的		程內容。	全球之關聯性。
			過程中。	態度,與他人理性溝通與		2.總結性評量:	
				和諧互動。		(1)能完成練習	
				2c-IV-3 表現自信樂觀、		的動作與內容。	
	││◎體育			勇於挑戰的學習態度。		(2)能敘述練習	
1	6-1:躍然紙	2		1d-IV-1 瞭解各項運動技		動作的要領。	
十九	L~體操			能原理。		(3)能完成 Let's	
	上~腹捺			1d-IV-2 反思自己的運動		do it!的練習活	
				技能。		動。	
				4d-IV-1 發展適合個人之		(4)能欣賞其他	
				專項運動技能。		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。	
二十	◎體育		1. 瞭解跳繩運動的技能及	1c-IV-1 瞭解各項運動基	Ic-IV-2 民俗運動個人或	1.歷程性評量:	【多元文化教育】
1/15-16 第三次月	6-2:繩采飛	2	原理。	礎原理和規則。	團隊展演。	積極主動參與課	多 J1 珍惜並維護我族
	1	I	I .	1	I .	l .	

						2.總結性評量:	【品德教育】
				2c-IV-2 表現利他合群的		(1) 能說出如何	
				態度,與他人理性溝通與		選擇適合自己的	人際關係。
				和諧互動。		跳繩。	
				3c-IV-1 表現局部或全身		(2) 能掌握跳繩	
				性的身體控制能力,發展		的技巧。	
				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。			
			1. 能學習到跳躍與協調能	1c-IV-1 瞭解各項運動基	Ic-IV-2 民俗運動個人或	1.歷程性評量:	【多元文化教育】
			力。	礎原理和規則。	團隊展演。	積極主動參與課	多 J1 珍惜並維護我族
			2.將練習的要點融入在練	1c-IV-2評估運動風險,		程內容。	文化。
			習過程中。	維護安全的運動情境。		2.總結性評量:	【品德教育】
			3.能做到自我肌力、柔軟度	2c-IV-2表現利他合群的		(1)能說出單人	品 J1 溝通合作與和諧
	in the		鍛鍊及心肺耐力提升的跑	態度,與他人理性溝通與		跳繩的動作要領。	人際關係。
二十一	◎體育		步練習。	和諧互動。		(2)能說出雙人	
1/20 休業式 1/21	6-2:繩采飛	2		 3c-IV-1 表現局部或全身		 跳繩的動作要領。	
寒假開始	揚~跳繩			 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			
				4u-1v-3 執行促升			
				四夕脰冲割。			

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

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。

	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。								
課程目標	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。								
本任 日 1宗	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。								
	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。								
9 () (S) (S) (C)	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

	は C C C C C C C C C C C C C C C C C C C										
教學期程	單元與活動	節數	學習目標	學習	重點	表現任務	融入議題				
70分别任	名稱	以	字百日保 	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵				
			1. 瞭解有氧舞蹈的起源分	1c-IV-1 瞭解各項運動	Ib-IV-1自由創作舞蹈。	1.歷程性評量:	【品德教育】				
			類。	基礎原理和規則。		(1)積極參與課	品 J1 溝通合作與和諧				
			2. 瞭解有氧舞蹈以各種舞	3c-IV-2 發展動作創作		程並陳述自身想	人際關係。				
	◎體育		步為基礎·利用身體各部位	和展演的技巧,展現個		法。	品 J8 理性溝通與問題				
_	3-1:舞動青	2	的動作、力量和方向面化,	人運動潛能。		(2)認真聆聽教	解決。				
	春~有氧舞蹈		創造出有氧舞蹈。	2d-IV-2 展現運動欣賞		師解說。					
				的技巧,體驗生活的美		2.總結性評量:					
				感。		(1)能理解上課					
						内容的重點。					
<u> </u>		0									
三			1.瞭解有氧舞蹈以各種舞	1c-IV-1 瞭解各項運動	Ib-IV-1 自由創作舞蹈。	1.歷程性評量:	【品德教育】				
2/27 調整放假			步為基礎 ,利用身體各部位	基礎原理和規則。		(1)能與同學一	品 J1 溝通合作與和諧				
2/28 和平紀念			的動作、力量和方向面化,	3c-IV-2 發展動作創作		同進行分組練習。	人際關係。				
日			創造出有氧舞蹈。	和展演的技巧,展現個		(2)積極主動參	品 J8 理性溝通與問題				
	◎體育		2.學會有氧舞蹈的動作。	人運動潛能。		與課程內容。	解決。				
	3-1:舞動青	2	3.能培養團隊合作的精神。	2d-IV-2 展現運動欣賞		2.總結性評量:					
	春~有氧舞蹈			的技巧,體驗生活的美		(1)能瞭解各項					
				感。		創作要點。					
						(2)能完成舞蹈					
						比賽的活動。					
						3.學生自我檢核。					
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		相關知識。	維護安全的運動情境。	合應用。	(1) 勇於表達自	安 J6 了解運動設施安
	坤~飛盤		2. 能瞭解飛盤反手投擲動	2c-IV-2 表現利他合群		己的意見。	全的維護。
			作要領,並做出投擲動作,	的態度,與他人理性溝		(2) 依照教師說	
			且因應情境使用適當投擲	通與和諧互動。		明進行練習。	
			方式。	3c-IV-1 表現局部或全		2.總結性評量:	
				身性的身體控制能力,		能正確說出飛盤	
				發展專項運動技能。		各項構造名稱。	
				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。			
五.			1.能理解飛盤接盤動作要	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】
			領,並能做出接盤動作,且	維護安全的運動情境。	合應用。	(1)與同學互助	安 J6 了解運動設施安
			因應情境使用適當接擲方	2c-IV-2 表現利他合群		合作完成傳接盤	全的維護。
			式。	的態度,與他人理性溝		活動。	
			2. 能瞭解活動中的動作要	通與和諧互動。		(2)能向同學提	
	◎體育		求,達到團隊互動合作的精	3c-IV-1 表現局部或全		出建議與正向回	
	3-2:一擲乾	2	神。	身性的身體控制能力,		饋。	
	坤~飛盤	2		發展專項運動技能。		(3)小組討論戰	
	· 小《加·			1d-IV-1 瞭解各項運動		術並執行。	
				技能原理。		2.學生自我檢核。	
				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。			
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		項目。	維護安全的運動情境。	基本技巧。	積極參與課程內	品 J1 溝通合作與和諧
	入~田徑		2.能理解 800 公尺及 1500	2c-IV-2 表現利他合群		容並陳述自身想	
			公尺的競賽屬性。	 的態度,與他人理性溝		法。	【安全教育】
			3.利用正確的擺、跑、蹬、	 通與和諧互動。		 2.總結性評量:	安 J5 了解特殊體質學
			 抬、轉跑姿,輕鬆節省能量	 2c-IV-3 表現自信樂觀、		 知道心肺及肌肉	 生的運動安全。
			的消耗。	 勇於挑戰的學習態度。		 適能對於跑步的	
			4. 能理解暖身、伸展活動,	 3c-IV-1 表現局部或全		 重要性。	
			可以減少練習或比賽時運	 身性的身體控制能力,			
			動傷害的發生,進而培養運	 發展專項運動技能。			
			動前自主進行暖身或伸展	 1d-IV-2 反思自己的運			
			活動的運動習慣,建立安全	動技能。			
			的運動行為。	 4d-IV-2 執行個人運動			
				計畫,發展運動參與方			
				法。			
			1.能做到自我肌力鍛鍊及	1c-IV-2 評估運動風險,	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的	1.總結性評量:	【品德教育】
			心肺耐力提升的跑步練習。	維護安全的運動情境。	基本技巧。	(1)能完成多方	品 J1 溝通合作與和諧
			2.能理解暖身、伸展活動,	2c-IV-2 表現利他合群		向折返跑。	人際關係。
			可以減少練習或比賽時運	的態度,與他人理性溝		(2)能說出肌力	【安全教育】
			動傷害的發生,進而培養運	通與和諧互動。		練習的不同方式。	安 J 5 了解特殊體質學
<u> </u>			動前自主進行暖身或伸展	2c-IV-3 表現自信樂觀、		(3)能完成跑步	生的運動安全。
七 2/25 26 第 次	◎體育	2	活動的運動習慣,建立安全	勇於挑戰的學習態度。		測驗並完成紀錄。	
3/25-26 第一次	4-1:長驅直	2	的運動行為。	3c-IV-1 表現局部或全		2.學生自我檢核。	
月考	入~田徑			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			
					I.	i .	1
				動技能。			
				動技能。 4d-IV-2 執行個人運動			

				法。			
			1. 瞭解蛙泳打水之動作技	1c-IV-1 瞭解各項運動	Gb-IV-2 游泳前進 25 公	1.歷程性評量:	【品德教育】
			巧,並做出蛙泳打水動作。	基礎原理和規則。	尺(需換氣 5 次以上)。	課堂認真聆聽注	品 J8 理性溝通與問題
			2.培養自發學習與相互合	2c-IV-2 表現利他合群		意事項。	解決。
			作學習的能力,並共同支持	的態度,與他人理性溝		2.總結性評量:	【安全教育】
			鼓勵,以建立良好的學習氛	通與和諧互動。		能做出蛙泳的打	安 J6 了解運動設施安
r†			■ ◎	2c-IV-3 表現自信樂觀、		水動作。	全的維護。
人(2) 計画数 2 / (日)	◎體育	2		勇於挑戰的學習態度。			
4/3 調整放假	4-2: 哇哇哇	2		3c-IV-1 表現局部或全			
4/4 兒童節	哇~蛙泳			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。			
			1. 瞭解蛙泳打水之動作技	1c-IV-1 瞭解各項運動	Gb-IV-2 游泳前進 25 公	1.歷程性評量:	【品德教育】
			巧,並做出蛙泳打水動作。	基礎原理和規則。	尺(需換氣 5 次以上)。	課堂認真聆聽注	品 J8 理性溝通與問題
			2. 瞭解蛙泳划水換氣之動	2c-IV-2 表現利他合群		意事項。	解決。
			作技巧,並做出蛙泳划水換	的態度,與他人理性溝		2.總結性評量:	【安全教育】
			氣動作。	通與和諧互動。		能做出蛙泳的划	安 J6 了解運動設施安
九	◎體育		3.培養自發學習與相互合	2c-IV-3 表現自信樂觀、		水動作。	全的維護。
4/5 清明節	4-2: 哇哇哇	2	作學習的能力,並共同支持	勇於挑戰的學習態度。			
4/6 調整放假	哇~蛙泳		鼓勵,以建立良好的學習氛	3c-IV-1 表現局部或全			
			童 。	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。			
			1. 瞭解蛙泳划水換氣之動	1c-IV-1 瞭解各項運動	Gb-IV-2 游泳前進 25 公	1.歷程性評量:	【品德教育】
			作技巧,並做出蛙泳划水換	基礎原理和規則。	尺(需換氣 5 次以上)。	課堂認真聆聽注	品 J8 理性溝通與問題
			氣動作。	2c-IV-2 表現利他合群		意事項。	解決。
			2.培養自發學習與相互合	的態度,與他人理性溝		2.總結性評量:	【安全教育】
			作學習的能力,並共同支持	通與和諧互動。		能做出蛙泳的划	安 J6 了解運動設施安
			鼓勵,以建立良好的學習氛	2c-IV-3 表現自信樂觀、		水動作且動作正	全的維護。
Γ.	◎體育	2	■。	勇於挑戰的學習態度。		確。	
+	4-2: 哇哇哇 哇~蛙泳	2		3c-IV-1 表現局部或全			
	<u></u> 空 蛭 冰			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。			
			1.能完整做出蛙泳聯合動	1c-IV-1 瞭解各項運動	Gb-IV-2 游泳前進 25 公	1.歷程性評量:	【品德教育】
			作,具備長距離游泳的能力。	基礎原理和規則。	尺(需換氣 5 次以上)。	(1)課堂認真聆	品 J8 理性溝通與問題
			2.培養自發學習與相互合	2c-IV-2 表現利他合群		聽注意事項。	解決。
			作學習的能力,並共同支持	的態度,與他人理性溝		(2)認真參與蛙	【安全教育】
			鼓勵,以建立良好的學習氛	通與和諧互動。		泳競速賽。	安 J6 了解運動設施安
	◎體育		童 。	2c-IV-3 表現自信樂觀、		2.總結性評量:	全的維護。
+-	4-2:哇哇哇	2		勇於挑戰的學習態度。		蛙泳聯合動作順	
	哇~蛙泳			3c-IV-1 表現局部或全		暢。	
				身性的身體控制能力,		3.學生自我檢核。	
				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。			
			能瞭解桌球相關知識與規	1c-IV-1 瞭解各項運動	Ha-IV-1網/牆性球類運	1.歷程性評量:	【品德教育】
			則。	基礎原理和規則。	動動作組合及團隊戰術。	課堂認真聆聽並	品 J1 溝通合作與和諧
				2c-IV-2 表現利他合群		踴躍發表意見。	人際關係。
				的態度,與他人理性溝		2.總結性評量:	【國際教育】
	◎體育			通與和諧互動。		(1)能瞭解直拍	國 J1 理解我國發展和
十二	◎ 腹月 5-1:你來我	2		3c-IV-1 表現局部或全		與橫拍握拍法的	全球之關聯性。
4/27 段考作文	往~桌球	Z		身性的身體控制能力,		差異。	
	11.0 采以			發展專項運動技能。		(2)能順暢完成	
				1d-IV-1 瞭解各項運動		目標動作。	
				技能原理。			
				1d-IV-2 反思自己的運			
				動技能。			
			1.能瞭解桌球正反拍擊球	1c-IV-1 瞭解各項運動	Ha-IV-1網/牆性球類運	1.歷程性評量:	【品德教育】
			動作要領,並做到正反拍技	基礎原理和規則。	動動作組合及團隊戰術。	依據說明與引導	品 J1 溝通合作與和諧
			術動作。	2c-IV-2 表現利他合群		練習動作。	人際關係。
			2.能具備個人與團隊合作	的態度,與他人理性溝		2.總結性評量:	【國際教育】
十三	◎體育		練習的知能。	通與和諧互動。		(1) 餵球者能將	國 J1 理解我國發展和
5/5-6	◎ 題月 5-1:你來我	2		3c-IV-1 表現局部或全		球穩定地拋至擊	全球之關聯性。
九年級第二次	往~桌球	2		身性的身體控制能力,		球者的擊球位置。	
月考	11、未外			發展專項運動技能。		(2)擊球者能將	
				1d-IV-1 瞭解各項運動		球回擊至球檯內。	
				技能原理。		3.學生自我檢核。	
				1d-IV-2 反思自己的運			
				動技能。			
十四	◎體育		1. 瞭解排球低首發球的動	1c-IV-1 瞭解各項運動	Ha-IV-1網/牆性球類運	1.歷程性評量:	【品德教育】
5/12-13	5-2:──觸即	2	作要領。	基礎原理和規則。	動動作組合及團隊戰術。	積極參與課堂並	品 J7 同理分享與多元
七、八年級	發~排球		2.學習低手發球。	2c-IV-2 表現利他合群		踴躍提出問題。	接納。

第二次月考				的態度,與他人理性溝		2.總結性評量:	品 J8 理性溝通與問題
5/16-17 會考				通與和諧互動。		(1) 能理解教師	解決。
				3c-IV-1 表現局部或全		講解的內容。	
				身性的身體控制能力,		(2) 能完成練習	
				發展專項運動技能。		的目標動作。	
				1d-IV-1 瞭解各項運動		(3) 能依據講解	
				技能原理。		修正錯誤動作。	
				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.學習局上發球。	1c-IV-1 瞭解各項運動	Ha-IV-1網/牆性球類運	1.歷程性評量:	【品德教育】
			2.學習排球低手接發球。	基礎原理和規則。	動動作組合及團隊戰術。	(1)認真聆聽講	品 J7 同理分享與多元
				2c-IV-2 表現利他合群		解並能理解內容。	接納。
				的態度,與他人理性溝		(2)依據講解內	品 J8 理性溝通與問題
	◎體育			通與和諧互動。		容修正錯誤動作。	解決。
				3c-IV-1 表現局部或全		2.總結性評量:	
十五	5-2:一觸即	2		身性的身體控制能力,		能完成練習的目	
<i>L</i> L	3-2·	2		發展專項運動技能。		標動作。	
	5分~7升4小			1d-IV-1 瞭解各項運動		3.學生自我檢核。	
				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。			
	◎體育		1. 瞭解投籃及傳接球的動	1c-IV-1 瞭解各項運動	Hb-IV-1 陣地攻守性球類	1.歷程性評量:	【品德教育】
十六	5-3:投傳而	2	作要領。	基礎原理和規則。	運動動作組合及團隊戰術。	積極參與課程並	品 J8 理性溝通與問題
	去~籃球		2.培養挑戰自我與團隊合	2c-IV-2 表現利他合群		陳述自身想法。	解決。

			作的精神。	的態度,與他人理性溝		2. 總結性評量:	【安全教育】
			3.養成良好的運動習慣。	通與和諧互動。		能完成練習的目	安 J6 了解運動設施安
				3c-IV-1 表現局部或全		標動作。	全的維護。
				身性的身體控制能力,			【生涯規劃教育】
				發展專項運動技能。			涯 J3 覺察自己的能力
				4d-IV-1 發展適合個人			與興趣。
				之專項運動技能。			
			1.瞭解投籃及傳接球的動			1.歷程性評量:	【品德教育】
			作要領。	 基礎原理和規則。	 運動動作組合及團隊戰術。	認真參與練習並	品 J8 理性溝通與問題
			2.培養挑戰自我與團隊合	 2c-IV-2 表現利他合群		依據說明完成動	解決。
			作的精神。	的態度,與他人理性溝		作。	【安全教育】
	◎體育		3.養成良好的運動習慣。	通與和諧互動。		2.總結性評量:	安 J6 了解運動設施安
十七	5-3:投傳而	2		3c-IV-1 表現局部或全		(1)能完成目標	全的維護。
	去~籃球			身性的身體控制能力,		動作的練習。	【生涯規劃教育】
				發展專項運動技能。		(2)能完成 Let's	涯 J3 覺察自己的能力
				4d-IV-1 發展適合個人		do it! °	與興趣。
				之專項運動技能。		3.學生自我檢核。	
			能瞭解羽球的起源及歷史	2c-IV-2 表現利他合群	Ha-IV-1網/牆性球類運	歷程性評量:認	【品德教育】
			背景。	的態度,與他人理性溝	動動作組合及團隊戰術。	真聆聽說明並能	品 J7 同理分享與多元
				通與和諧互動。		配合指導進行活	接納。
				3c-IV-1 表現局部或全		動。	【國際教育】
T ₁ T	◎體育			身性的身體控制能力,			國 J1 理解我國發展和
十八	5-4:揮拍自	2		發展專項運動技能。			全球之關聯性。
6/9 畢典	如~羽球			ld-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			
			4 ALREADT - 7 36 7 N. LL / Nº AL	動。	TY TY A AND A AND A AND AND AND AND AND AND A		
			1. 能瞭解正手發球技術的	2c-IV-2 表現利他合群	Ha-IV-1網/牆性球類運	1.歷程性評量:	【品德教育】
			相關知識,並做到正手發高	的態度,與他人理性溝	動動作組合及團隊戰術。	認真參與練習。	品 J7 同理分享與多元
			遠長球、正手發短球之動作	通與和諧互動。		2.總結性評量:	接納。
			技術。	3c-IV-1 表現局部或全		能完成練習的目	【國際教育】
			2.能瞭解正手擊高遠球技	身性的身體控制能力,		標動作。	國 J1 理解我國發展和
			術的相關知識,並做到正手	發展專項運動技能。		3.學生自我檢核。	全球之關聯性。
. [.+1	◎體育		擊高遠球之動作技術。	1d-IV-1 瞭解各項運動			
十九	5-4:揮拍自	2		技能原理。			
6/19 端午節	如~羽球			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。			
			 1.瞭解運動安全注意事項。	1c-IV-2 評估運動風險,	Bc-IV-1 簡易運動傷害的	 1.歷程性評量:	
			2.認識運動傷害的分類與	維護安全的運動情境。	處理與風險。	(1)分組討論時	安J1理解安全教育的
			意義,建立正確的運動傷害	2c-IV-3表現自信樂觀、		表達個人看法。	意義。
二十	◎體育		防護觀念。	勇於挑戰的學習態度。		(2) 踴躍發表個	
一丁 6/26-27 第三次月考	5-5: 防患未	2	3. 瞭解急性與慢性運動傷	4c-IV-1 分析並善用與		(2) 協雄	生事故的影響因素。
	然~運動安全 停看聽	<i>L</i>	害的種類、處理方法與就醫	運動相關之科技、資訊、		2.總結性評量:	安 J5 了解特殊體質學
							生的運動安全。
			指南。	媒體、產品與服務。		(1)瞭解如何降	
				3d-IV-3 應用思考與分		低運動傷害發生	
				析能力,解決運動情境		的機率。	

				 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。	
			1.認識運動傷害的分類與	1c-IV-2評估運動風險,	Bc-IV-1 簡易運動傷害的	1.歷程性評量:	【安全教育】
			意義,建立正確的運動傷害	維護安全的運動情境。	處理與風險。	積極主動參與課	安 J1 理解安全教育的
			防護觀念。	2c-IV-3 表現自信樂觀、		程並踴躍發表個	意義。
			2. 瞭解急性與慢性運動傷	勇於挑戰的學習態度。		人看法。	安 J4 探討日常生活發
			害的種類·處理方法與就醫	4c-IV-1 分析並善用與		2.總結性評量:	生事故的影響因素。
	◎體育		指南。	運動相關之科技、資訊、		(1)能理解運動	安 J 5 了解特殊體質學
二十一	5-5: 防患未			媒體、產品與服務。		傷害的就醫指南。	生的運動安全。
6/30 休業式	然~運動安全	2		3d-IV-3 應用思考與分		(2)能說出熱傷	
7/1 暑假開始	停看聽			析能力,解決運動情境		害的種類和處理	
	1丁/目 #心			的問題。		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。	

[◎]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。