

臺南市立學甲國民中學 114 學年度第 1 學期 九 年級 體育專業領域 領域學習課程(調整)計畫(體育班)

教材版本	自 編	實施年級 (班級/組別)	九	教學節數	每週(5)節，本學期共(105)節		
課程目標	1. 運動技能專項訓練 2. 短期：台南市中小學田徑錦標賽前 8 名、台南市中等學校聯合運動會前 8 名、台南市春季田徑賽前 8 名等。 3. 中期：達到參加全國性田徑賽參賽標準、參加全國性田徑運動會前 8 名。 4. 長期：培育運動精神、品德端正、文武雙全、全人教育。						
該學習階段 領域核心素養	體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人合諧互動的素養。						
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		
第一週	基本訓練-耐力訓練暨體能訓練 基本訓練-馬克操	5	1. 了解一般體能與專項體能之異同 自我評估優劣勢 2. 了解體適能對於個人身心發展的重要性。 3. 了解增進體能的運動方式。	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3 T-IV-1 T-IV-2 T-IV-3	P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B1 T-IV-B3 P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B1 T-IV-B3	1. 課堂觀察 2. 技能實作 3. 口頭問答 4. 測驗	【生涯規劃教育】 涯 J3 【安全教育】 安 J3 安 J6 【性別平等教育】 性 J4 【人權教育】 人 J5
第二週	基本訓練-耐力訓練暨體能訓練 基本訓練-馬克操	5	1. 了解一般體能與專項體能之異同 自我評估優劣勢 2. 了解體適能對於個人身心發展的重要性。 3. 了解增進體能的運動方式。	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3 T-IV-1 T-IV-2 T-IV-3	P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B1 T-IV-B3 P-IV-A1 P-IV-A2	1. 課堂觀察 2. 技能實作 3. 口頭問答 4. 測驗	【生涯規劃教育】 涯 J3 【安全教育】 安 J3 安 J6 【性別平等教育】 性 J4 【人權教育】

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

					P-IV-A3 T-IV-B1 T-IV-B3		人 J5
第三週	基本訓練-耐力訓練暨體能訓練 基本訓練-馬克操	5	1. 了解一般體能與專項體能之異同 自我評估優劣勢 2. 了解體適能對於個人身心發展的重要性。 3. 了解增進體能的運動方式。	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3 T-IV-1 T-IV-2 T-IV-3	P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B1 T-IV-B3 P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B1 T-IV-B3	1. 課堂觀察 2. 技能實作 3. 口頭問答 4. 測驗	【生涯規劃教育】 涯 J3 【安全教育】 安 J3 安 J6 【性別平等教育】 性 J4 【人權教育】 人 J5
第四週	基本訓練-耐力訓練暨體能訓練 基本訓練-馬克操	5	1. 了解一般體能與專項體能之異同 自我評估優劣勢 2. 了解體適能對於個人身心發展的重要性。 3. 了解增進體能的運動方式。	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3 T-IV-1 T-IV-2 T-IV-3	P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B1 T-IV-B3 P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B1 T-IV-B3	1. 課堂觀察 2. 技能實作 3. 口頭問答 4. 測驗	【生涯規劃教育】 涯 J3 【安全教育】 安 J3 安 J6 【性別平等教育】 性 J4 【人權教育】 人 J5
第五週	比賽前期 質量訓練 運動技能專項訓練含各單項訓練(短距離、中長距離、田賽、跳部、跨欄以及競走)	5	1. 了解與運用循環、階梯及間歇訓練之內容、負荷及安全原則 2. 了解與運用敏捷、協調與速度等專項運動之原理原則 3. 理解並操作跑、踢、蹬等專項進階技術 4. 了解傷害預防及其處理 5. 遵守並運用競賽規則、指令與道德、溝通管道訓練與心理技巧之提升 了解並執	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3 T-IV-1 T-IV-2 T-IV-3	P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B1 T-IV-B3 P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B1	1. 課堂觀察 2. 技能實作 3. 口頭問答 4. 測驗	【生涯規劃教育】 涯 J3 【安全教育】 安 J3 安 J6 【性別平等教育】 性 J4 【人權教育】 人 J5

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

			行環境適應能力		T-IV-B3		
第六週	比賽前期 質量訓練 運動技能專項訓練含各單項訓練(短距離、中長距離、田賽、跳部、跨欄以及競走)	5	1. 了解與運用循環、階梯及間歇訓練之內容、負荷及安全原則 2. 了解與運用敏捷、協調與速度等專項運動之原理原則 3. 理解並操作跑、踢、蹬等專項進階技術 4. 了解傷害預防及其處理 5. 遵守並運用競賽規則、指令與道德、溝通管道訓練與心理技巧之提升 了解並執行環境適應能力	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3 T-IV-1 T-IV-2 T-IV-3	P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B1 T-IV-B3 P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B1 T-IV-B3	1. 課堂觀察 2. 技能實作 3. 口頭問答 4. 測驗	【生涯規劃教育】 涯 J3 【安全教育】 安 J3 安 J6 【性別平等教育】 性 J4 【人權教育】 人 J5
第七週 第一次段考	比賽前期 質量訓練 運動技能專項訓練含各單項訓練(短距離、中長距離、田賽、跳部、跨欄以及競走)	5	1. 了解與運用循環、階梯及間歇訓練之內容、負荷及安全原則 2. 了解與運用敏捷、協調與速度等專項運動之原理原則 3. 理解並操作跑、踢、蹬等專項進階技術 4. 了解傷害預防及其處理 5. 遵守並運用競賽規則、指令與道德、溝通管道訓練與心理技巧之提升 了解並執行環境適應能力	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3 T-IV-1 T-IV-2 T-IV-3	P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B1 T-IV-B3 P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B1 T-IV-B3	1. 課堂觀察 2. 技能實作 3. 口頭問答 4. 測驗	【生涯規劃教育】 涯 J3 【安全教育】 安 J3 安 J6 【性別平等教育】 性 J4 【人權教育】 人 J5 【國際教育】 國 J4
第八週	各專項訓練 (含技術期、比賽期、調整期) 運動技能專項訓練含各單項訓練(短距離、中長距離、田賽、跳部、跨欄以及競走)	5	1. 了解與運用循環、階梯及間歇訓練之內容、負荷及安全原則 2. 了解與運用敏捷、協調與速度等專項運動之原理原則 3. 理解並操作跑、踢、蹬等專項進階技術 4. 了解傷害預防及其處理 5. 遵守並運用競賽規則、指令與道德、溝通管道訓練與心理技巧之提升 了解並執行環境適應能力	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3 T-IV-1 T-IV-2 T-IV-3	P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B1 T-IV-B3 P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B1 T-IV-B3	1. 課堂觀察 2. 技能實作 3. 口頭問答 4. 測驗	【生涯規劃教育】 涯 J3 【安全教育】 安 J3 安 J6 【性別平等教育】 性 J4 【人權教育】 人 J5 【國際教育】 國 J4
第九週	各專項訓練	5	1. 了解與運用循環、階梯及	P-IV-1	P-IV-A1	1. 課堂觀察	【生涯規劃教育】

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

	(含技術期、比賽期、調整期) 運動技能專項訓練含各單項訓練(短距離、中長距離、田賽、跳部、跨欄以及競走)		間歇訓練之內容、負荷及安全原則 2. 了解與運用敏捷、協調與速度等專項運動之原理原則 3. 理解並操作跑、踢、蹬等專項進階技術 4. 了解傷害預防及其處理 5. 遵守並運用競賽規則、指令與道德、溝通管道訓練與心理技巧之提升 了解並執行環境適應能力	P-IV-2 P-IV-3 T-IV-1 T-IV-2 T-IV-3	P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B1 T-IV-B3 P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B1 T-IV-B3	2. 技能實作 3. 口頭問答 4. 測驗	涯 J3 【安全教育】 安 J3 安 J6 【性別平等教育】 性 J4 【人權教育】 人 J5 【國際教育】 國 J4
第十週	各專項訓練 (含技術期、比賽期、調整期) 運動技能專項訓練含各單項訓練(短距離、中長距離、田賽、跳部、跨欄以及競走)	5	1. 了解與運用循環、階梯及間歇訓練之內容、負荷及安全原則 2. 了解與運用敏捷、協調與速度等專項運動之原理原則 3. 理解並操作跑、踢、蹬等專項進階技術 4. 了解傷害預防及其處理 5. 遵守並運用競賽規則、指令與道德、溝通管道訓練與心理技巧之提升 了解並執行環境適應能力	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3 T-IV-1 T-IV-2 T-IV-3	P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B1 T-IV-B3 P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B1 T-IV-B3	1. 課堂觀察 2. 技能實作 3. 口頭問答 4. 測驗	【生涯規劃教育】 涯 J3 【安全教育】 安 J3 安 J6 【性別平等教育】 性 J4 【人權教育】 人 J5 【國際教育】 國 J4
第十一週	各專項訓練 (含技術期、比賽期、調整期) 運動技能專項訓練含各單項訓練(短距離、中長距離、田賽、跳部、跨欄以及競走)	5	1. 了解與運用循環、階梯及間歇訓練之內容、負荷及安全原則 2. 了解與運用敏捷、協調與速度等專項運動之原理原則 3. 理解並操作跑、踢、蹬等專項進階技術 4. 了解傷害預防及其處理 5. 遵守並運用競賽規則、指令與道德、溝通管道訓練與心理技巧之提升 了解並執行環境適應能力	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3 T-IV-1 T-IV-2 T-IV-3	P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B1 T-IV-B3 P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B1 T-IV-B3	1. 課堂觀察 2. 技能實作 3. 口頭問答 4. 測驗	【生涯規劃教育】 涯 J3 【安全教育】 安 J3 安 J6 【性別平等教育】 性 J4 【人權教育】 人 J5 【國際教育】 國 J4
第十二週	各專項訓練 (含技術期、比賽期、調整期) 運動技能專項訓練含各單項訓練	5	1. 了解與運用循環、階梯及間歇訓練之內容、負荷及安全原則	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3	P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3	1. 課堂觀察 2. 技能實作 3. 口頭問答	【生涯規劃教育】 涯 J3 【安全教育】 安 J3

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

	練(短距離、中長距離、田賽、跳部、跨欄以及競走)		2. 了解與運用敏捷、協調與速度等專項運動之原理原則 3. 理解並操作跑、踢、蹬等專項進階技術 4. 了解傷害預防及其處理 5. 遵守並運用競賽規則、指令與道德、溝通管道訓練與心理技巧之提升 了解並執行環境適應能力	T-IV-1 T-IV-2 T-IV-3	T-IV-B1 T-IV-B3 P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B1 T-IV-B3	4. 測驗	安 J6 【性別平等教育】 性 J4 【人權教育】 人 J5 【國際教育】 國 J4
第十三週	各專項訓練 (含技術期、比賽期、調整期) 運動技能專項訓練含各單項訓練(短距離、中長距離、田賽、跳部、跨欄以及競走)	5	1. 了解與運用循環、階梯及間歇訓練之內容、負荷及安全原則 2. 了解與運用敏捷、協調與速度等專項運動之原理原則 3. 理解並操作跑、踢、蹬等專項進階技術 4. 了解傷害預防及其處理 5. 遵守並運用競賽規則、指令與道德、溝通管道訓練與心理技巧之提升 了解並執行環境適應能力	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3 T-IV-1 T-IV-2 T-IV-3	P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B1 T-IV-B3 P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B1 T-IV-B3	1. 課堂觀察 2. 技能實作 3. 口頭問答 4. 測驗	【生涯規劃教育】 涯 J3 【安全教育】 安 J3 安 J6 【性別平等教育】 性 J4 【人權教育】 人 J5 【國際教育】 國 J4
第十四週 第二次段考	各專項訓練 (含技術期、比賽期、調整期) 運動技能專項訓練含各單項訓練(短距離、中長距離、田賽、跳部、跨欄以及競走)	5	1. 了解與運用循環、階梯及間歇訓練之內容、負荷及安全原則 2. 了解與運用敏捷、協調與速度等專項運動之原理原則 3. 理解並操作跑、踢、蹬等專項進階技術 4. 了解傷害預防及其處理 5. 遵守並運用競賽規則、指令與道德、溝通管道訓練與心理技巧之提升 了解並執行環境適應能力	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3 T-IV-1 T-IV-2 T-IV-3	P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B1 T-IV-B3 P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B1 T-IV-B3	1. 課堂觀察 2. 技能實作 3. 口頭問答 4. 測驗	【生涯規劃教育】 涯 J3 【安全教育】 安 J3 安 J6 【性別平等教育】 性 J4 【人權教育】 人 J5 【國際教育】 國 J4
第十五週	各專項訓練 (含技術期、比賽期、調整期) 運動技能專項訓練含各單項訓練(短距離、中長距離、田賽、跳部、跨欄以及競走)	5	1. 了解與運用循環、階梯及間歇訓練之內容、負荷及安全原則 2. 了解與運用敏捷、協調與速度等專項運動之原理原則	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3 T-IV-1 T-IV-2	P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B1	1. 課堂觀察 2. 技能實作 3. 口頭問答 4. 測驗	【生涯規劃教育】 涯 J3 【安全教育】 安 J3 安 J6 【性別平等教育】

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

			3. 理解並操作跑、踢、蹬等專項進階技術 4. 了解傷害預防及其處理 5. 遵守並運用競賽規則、指令與道德、溝通管道訓練與心理技巧之提升 了解並執行環境適應能力	T-IV-3	T-IV-B3 P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B1 T-IV-B3		性 J4 【人權教育】 人 J5 【國際教育】 國 J4
第十六週	各專項訓練 (含技術期、比賽期、調整期) 運動技能專項訓練含各單項訓練(短距離、中長距離、田賽、跳部、跨欄以及競走)	5	1. 了解與運用循環、階梯及間歇訓練之內容、負荷及安全原則 2. 了解與運用敏捷、協調與速度等專項運動之原理原則 3. 理解並操作跑、踢、蹬等專項進階技術 4. 了解傷害預防及其處理 5. 遵守並運用競賽規則、指令與道德、溝通管道訓練與心理技巧之提升 了解並執行環境適應能力	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3 T-IV-1 T-IV-2 T-IV-3	P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B1 T-IV-B3 P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B1 T-IV-B3	1. 課堂觀察 2. 技能實作 3. 口頭問答 4. 測驗	【生涯規劃教育】 涯 J3 【安全教育】 安 J3 安 J6 【性別平等教育】 性 J4 【人權教育】 人 J5 【國際教育】 國 J4
第十七週	各專項訓練 (含技術期、比賽期、調整期) 運動技能專項訓練含各單項訓練(短距離、中長距離、田賽、跳部、跨欄以及競走)	5	1. 了解與運用循環、階梯及間歇訓練之內容、負荷及安全原則 2. 了解與運用敏捷、協調與速度等專項運動之原理原則 3. 理解並操作跑、踢、蹬等專項進階技術 4. 了解傷害預防及其處理 5. 遵守並運用競賽規則、指令與道德、溝通管道訓練與心理技巧之提升 了解並執行環境適應能力	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3 T-IV-1 T-IV-2 T-IV-3	P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B1 T-IV-B3 P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B1 T-IV-B3	1. 課堂觀察 2. 技能實作 3. 口頭問答 4. 測驗	【生涯規劃教育】 涯 J3 【安全教育】 安 J3 安 J6 【性別平等教育】 性 J4 【人權教育】 人 J5 【國際教育】 國 J4
第十八週	各專項訓練 (含技術期、比賽期、調整期) 運動技能專項訓練含各單項訓練(短距離、中長距離、田賽、跳部、跨欄以及競走)	5	1. 了解與運用循環、階梯及間歇訓練之內容、負荷及安全原則 2. 了解與運用敏捷、協調與速度等專項運動之原理原則 3. 理解並操作跑、踢、蹬等專項進階技術	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3 T-IV-1 T-IV-2 T-IV-3	P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B1 T-IV-B3 P-IV-A1	1. 課堂觀察 2. 技能實作 3. 口頭問答 4. 測驗	【生涯規劃教育】 涯 J3 【安全教育】 安 J3 安 J6 【性別平等教育】 性 J4 【人權教育】

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

			4. 了解傷害預防及其處理 5. 遵守並運用競賽規則、指令與道德、溝通管道訓練與心理技巧之提升 了解並執行環境適應能力		P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B1 T-IV-B3		人 J5 【國際教育】 國 J4
第十九週	各專項訓練 (含技術期、比賽期、調整期) 運動技能專項訓練含各單項訓練(短距離、中長距離、田賽、跳部、跨欄以及競走)	5	1. 了解與運用循環、階梯及間歇訓練之內容、負荷及安全原則 2. 了解與運用敏捷、協調與速度等專項運動之原理原則 3. 理解並操作跑、踢、蹬等專項進階技術 4. 了解傷害預防及其處理 5. 遵守並運用競賽規則、指令與道德、溝通管道訓練與心理技巧之提升 了解並執行環境適應能力	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3 T-IV-1 T-IV-2 T-IV-3	P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B1 T-IV-B3 P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B1 T-IV-B3	1. 課堂觀察 2. 技能實作 3. 口頭問答 4. 測驗	【生涯規劃教育】 涯 J3 【安全教育】 安 J3 安 J6 【性別平等教育】 性 J4 【人權教育】 人 J5 【國際教育】 國 J4
第二十週 第三次段考	各專項訓練 (含技術期、比賽期、調整期) 運動技能專項訓練含各單項訓練(短距離、中長距離、田賽、跳部、跨欄以及競走)	5	1. 了解與運用循環、階梯及間歇訓練之內容、負荷及安全原則 2. 了解與運用敏捷、協調與速度等專項運動之原理原則 3. 理解並操作跑、踢、蹬等專項進階技術 4. 了解傷害預防及其處理 5. 遵守並運用競賽規則、指令與道德、溝通管道訓練與心理技巧之提升 了解並執行環境適應能力	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3 T-IV-1 T-IV-2 T-IV-3	P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B1 T-IV-B3 P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B1 T-IV-B3	1. 課堂觀察 2. 技能實作 3. 口頭問答 4. 測驗	【生涯規劃教育】 涯 J3 【安全教育】 安 J3 安 J6 【性別平等教育】 性 J4 【人權教育】 人 J5 【國際教育】 國 J4
第二十一週	休業式						

◎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。

備註 1：上課場地(館)因氣候、疫情、校內辦理球賽或活動等時，得自行進行調整上課地點或進行運動欣賞。

備註 2：上課期間因氣候、疫情、校內辦理球賽與其他活動、場地(館)整修或疫情需線上教學時，得自行調整課程進度與內容。

備註 3：學習活動亦包含：場地環境整理、器材整備、熱身、正式課表、輔助訓練、收操放鬆、營養補給等。

備註 4：學生因傷病或是施打疫苗無法正常參與上課，任課老師得讓學生見習、安排靜態活動或是其他輔助加強訓練。

備註 5：因各項訓練內容完成時間不固定，無法於正規下課時進行休息，但會視當下訓練情形給予足夠休息時間。

臺南市立學甲國民中學 114 學年度第 2 學期 九 年級 體育專業領域 領域學習課程(調整)計畫(體育班)

教材版本	自 編	實施年級 (班級/組別)	九	教學節數	每週(5)節，本學期共(85)節		
課程目標	1.運動技能專項訓練 2.短期：台南市中小學田徑錦標賽前 8 名、台南市中等學校聯合運動會前 8 名、台南市春季田徑賽前 8 名等。 3.中期：達到參加全國性田徑賽參賽標準、參加全國性田徑運動會前 8 名。 4.長期：培育運動精神、品德端正、文武雙全、全人教育。						
該學習階段 領域核心素養	體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人合諧互動的素養。						
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		

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

第一週	複習上學期教導技術	5	了解專項技術的共同性與特殊性	T-IV-1 T-IV-2 T-IV-3	T-IV-B1 T-IV-B2 T-IV-B3	1. 課堂觀察 2. 技能實作 3. 口頭問答 4. 測驗	【生涯規劃教育】 涯 J3 【安全教育】 安 J3 安 J6 【性別平等教育】 性 J4 【人權教育】 人 J5
第二週		0					
第三週	比賽前期 精進基礎體能與質量訓練 運動技能專項訓練含各單項訓練(短距離、中長距離、田賽、跳部、跨欄以及競走)	5	1. 了解與運用循環、階梯及間歇訓練之內容、負荷及安全原則 2. 了解與運用敏捷、協調與速度等專項運動之原理原則 3. 理解並操作跑、踢、蹬等專項進階技術 4. 了解傷害預防及其處理 5. 遵守並運用競賽規則、指令與道德、溝通管道訓練與心理技巧之提升 了解並執行環境適應能力	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3 T-IV-1 T-IV-2 T-IV-3	P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B1 T-IV-B3 P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B1 T-IV-B3	1. 課堂觀察 2. 技能實作 3. 口頭問答 4. 測驗	【生涯規劃教育】 涯 J3 【安全教育】 安 J3 安 J6 【性別平等教育】 性 J4 【人權教育】 人 J5
第四週	比賽前期 精進基礎體能與質量訓練 運動技能專項訓練含各單項訓練(短距離、中長距離、田賽、跳部、跨欄以及競走)	5	1. 了解與運用循環、階梯及間歇訓練之內容、負荷及安全原則 2. 了解與運用敏捷、協調與速度等專項運動之原理原則 3. 理解並操作跑、踢、蹬等專項進階技術	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3 T-IV-1 T-IV-2 T-IV-3	P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B1 T-IV-B3 P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3	1. 課堂觀察 2. 技能實作 3. 口頭問答 4. 測驗	【生涯規劃教育】 涯 J3 【安全教育】 安 J3 安 J6 【性別平等教育】 性 J4 【人權教育】 人 J5

			4. 了解傷害預防及其處理 5. 遵守並運用競賽規則、指令與道德、溝通管道訓練與心理技巧之提升 了解並執行環境適應能力		T-IV-B1 T-IV-B3		
第五週	各專項訓練 (含技術期、比賽期、調整期) 運動技能專項訓練含各單項訓練(短距離、中長距離、田賽、跳部、跨欄以及競走)	5	1. 了解與運用循環、階梯及間歇訓練之內容、負荷及安全原則 2. 了解與運用敏捷、協調與速度等專項運動之原理原則 3. 理解並操作跑、踢、蹬等專項進階技術 4. 了解傷害預防及其處理 5. 遵守並運用競賽規則、指令與道德、溝通管道訓練與心理技巧之提升 了解並執行環境適應能力	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3 T-IV-1 T-IV-2 T-IV-3	P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B1 T-IV-B3 P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B1 T-IV-B3	1. 課堂觀察 2. 技能實作 3. 口頭問答 4. 測驗	【生涯規劃教育】 涯 J3 【安全教育】 安 J3 安 J6 【性別平等教育】 性 J4 【人權教育】 人 J5
第六週	各專項訓練 (含技術期、比賽期、調整期) 運動技能專項訓練含各單項訓練(短距離、中長距離、田賽、跳部、跨欄以及競走)	5	1. 了解與運用循環、階梯及間歇訓練之內容、負荷及安全原則 2. 了解與運用敏捷、協調與速度等專項運動之原理原則 3. 理解並操作跑、踢、蹬等專項進階技術 4. 了解傷害預防及其處理	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3 T-IV-1 T-IV-2 T-IV-3	P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B1 T-IV-B3 P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B1 T-IV-B3	1. 課堂觀察 2. 技能實作 3. 口頭問答 4. 測驗	【生涯規劃教育】 涯 J3 【安全教育】 安 J3 安 J6 【性別平等教育】 性 J4 【人權教育】 人 J5

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

			5. 遵守並運用競賽規則、指令與道德、溝通管道訓練與心理技巧之提升 了解並執行環境適應能力				
第七週	各專項訓練 (含技術期、比賽期、調整期) 運動技能專項訓練含各單項訓練(短距離、中長距離、田賽、跳部、跨欄以及競走)	5	1. 了解與運用循環、階梯及間歇訓練之內容、負荷及安全原則 2. 了解與運用敏捷、協調與速度等專項運動之原理原則 3. 理解並操作跑、踢、蹬等專項進階技術 4. 了解傷害預防及其處理 5. 遵守並運用競賽規則、指令與道德、溝通管道訓練與心理技巧之提升 了解並執行環境適應能力	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3 T-IV-1 T-IV-2 T-IV-3	P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B1 T-IV-B3 P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B1 T-IV-B3	1. 課堂觀察 2. 技能實作 3. 口頭問答 4. 測驗	【生涯規劃教育】 涯 J3 【安全教育】 安 J3 安 J6 【性別平等教育】 性 J4 【人權教育】 人 J5 【國際教育】 國 J4
第八週 第一次段考	各專項訓練 (含技術期、比賽期、調整期) 運動技能專項訓練含各單項訓練(短距離、中長距離、田賽、跳部、跨欄以及競走)	5	1. 了解與運用循環、階梯及間歇訓練之內容、負荷及安全原則 2. 了解與運用敏捷、協調與速度等專項運動之原理原則 3. 理解並操作跑、踢、蹬等專項進階技術 4. 了解傷害預防及其處理 5. 遵守並運用競賽規則、指令與道德、溝通	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3 T-IV-1 T-IV-2 T-IV-3	P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B1 T-IV-B3 P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B1 T-IV-B3	1. 課堂觀察 2. 技能實作 3. 口頭問答 4. 測驗	【生涯規劃教育】 涯 J3 【安全教育】 安 J3 安 J6 【性別平等教育】 性 J4 【人權教育】 人 J5 【國際教育】 國 J4

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

			管道訓練與心理技巧之提升 了解並執行環境適應能力				
第九週	各專項訓練 (含技術期、比賽期、調整期) 運動技能專項訓練含各單項訓練(短距離、中長距離、田賽、跳部、跨欄以及競走)	5	1. 了解與運用循環、階梯及間歇訓練之內容、負荷及安全原則 2. 了解與運用敏捷、協調與速度等專項運動之原理原則 3. 理解並操作跑、踢、蹬等專項進階技術 4. 了解傷害預防及其處理 5. 遵守並運用競賽規則、指令與道德、溝通 管道訓練與心理技巧之提升 了解並執行環境適應能力	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3 T-IV-1 T-IV-2 T-IV-3	P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B1 T-IV-B3 P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B1 T-IV-B3	1. 課堂觀察 2. 技能實作 3. 口頭問答 4. 測驗	【生涯規劃教育】 涯 J3 【安全教育】 安 J3 安 J6 【性別平等教育】 性 J4 【人權教育】 人 J5 【國際教育】 國 J4
第十週	各專項訓練 (含技術期、比賽期、調整期) 運動技能專項訓練含各單項訓練(短距離、中長距離、田賽、跳部、跨欄以及競走)	5	1. 了解與運用循環、階梯及間歇訓練之內容、負荷及安全原則 2. 了解與運用敏捷、協調與速度等專項運動之原理原則 3. 理解並操作跑、踢、蹬等專項進階技術 4. 了解傷害預防及其處理 5. 遵守並運用競賽規則、指令與道德、溝通 管道訓練與心理技巧之提升 了解並執行環境	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3 T-IV-1 T-IV-2 T-IV-3	P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B1 T-IV-B3 P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B1 T-IV-B3	1. 課堂觀察 2. 技能實作 3. 口頭問答 4. 測驗	【生涯規劃教育】 涯 J3 【安全教育】 安 J3 安 J6 【性別平等教育】 性 J4 【人權教育】 人 J5 【國際教育】 國 J4

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

			適應能力				
第十一週	各專項訓練 (含技術期、比賽期、調整期) 運動技能專項訓練含各單項訓練(短距離、中長距離、田賽、跳部、跨欄以及競走)	5	1. 了解與運用循環、階梯及間歇訓練之內容、負荷及安全原則 2. 了解與運用敏捷、協調與速度等專項運動之原理原則 3. 理解並操作跑、踢、蹬等專項進階技術 4. 了解傷害預防及其處理 5. 遵守並運用競賽規則、指令與道德、溝通管道訓練與心理技巧之提升 了解並執行環境適應能力	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3 T-IV-1 T-IV-2 T-IV-3	P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B1 T-IV-B3 P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B1 T-IV-B3	1. 課堂觀察 2. 技能實作 3. 口頭問答 4. 測驗	【生涯規劃教育】 涯 J3 【安全教育】 安 J3 安 J6 【性別平等教育】 性 J4 【人權教育】 人 J5 【國際教育】 國 J4
第十二週	各專項訓練 (含技術期、比賽期、調整期) 運動技能專項訓練含各單項訓練(短距離、中長距離、田賽、跳部、跨欄以及競走)	5	1. 了解與運用循環、階梯及間歇訓練之內容、負荷及安全原則 2. 了解與運用敏捷、協調與速度等專項運動之原理原則 3. 理解並操作跑、踢、蹬等專項進階技術 4. 了解傷害預防及其處理 5. 遵守並運用競賽規則、指令與道德、溝通管道訓練與心理技巧之提升 了解並執行環境適應能力	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3 T-IV-1 T-IV-2 T-IV-3	P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B1 T-IV-B3 P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B1 T-IV-B3	1. 課堂觀察 2. 技能實作 3. 口頭問答 4. 測驗	【生涯規劃教育】 涯 J3 【安全教育】 安 J3 安 J6 【性別平等教育】 性 J4 【人權教育】 人 J5 【國際教育】 國 J4
第十三週	各專項訓練	5	1. 了解與運用循環、階	P-IV-1	P-IV-A1	1. 課堂觀察	【生涯規劃教育】

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

第二次段考	(含技術期、比賽期、調整期) 運動技能專項訓練含各單項訓練(短距離、中長距離、田賽、跳部、跨欄以及競走)		梯及間歇訓練之內容、負荷及安全原則 2. 了解與運用敏捷、協調與速度等專項運動之原理原則 3. 理解並操作跑、踢、蹬等專項進階技術 4. 了解傷害預防及其處理 5. 遵守並運用競賽規則、指令與道德、溝通管道訓練與心理技巧之提升 了解並執行環境適應能力	P-IV-2 P-IV-3 T-IV-1 T-IV-2 T-IV-3	P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B1 T-IV-B3 P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B1 T-IV-B3	2. 技能實作 3. 口頭問答 4. 測驗	涯 J3 【安全教育】 安 J3 安 J6 【性別平等教育】 性 J4 【人權教育】 人 J5 【國際教育】 國 J4
第十四週	各專項訓練 (含技術期、比賽期、調整期) 運動技能專項訓練含各單項訓練(短距離、中長距離、田賽、跳部、跨欄以及競走)	5	1. 了解與運用循環、階梯及間歇訓練之內容、負荷及安全原則 2. 了解與運用敏捷、協調與速度等專項運動之原理原則 3. 理解並操作跑、踢、蹬等專項進階技術 4. 了解傷害預防及其處理 5. 遵守並運用競賽規則、指令與道德、溝通管道訓練與心理技巧之提升 了解並執行環境適應能力	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3 T-IV-1 T-IV-2 T-IV-3	P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B1 T-IV-B3 P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B1 T-IV-B3	1. 課堂觀察 2. 技能實作 3. 口頭問答 4. 測驗	【生涯規劃教育】 涯 J3 【安全教育】 安 J3 安 J6 【性別平等教育】 性 J4 【人權教育】 人 J5 【國際教育】 國 J4
第十五週	各專項訓練 (含技術期、比賽期、調整期)	5	1. 了解與運用循環、階梯及間歇訓練之內容、負荷及安全原則	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3	P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3	1. 課堂觀察 2. 技能實作 3. 口頭問答 4. 測驗	【生涯規劃教育】 涯 J3 【安全教育】 安 J3

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

	運動技能專項訓練含各單項訓練(短距離、中長距離、田賽、跳部、跨欄以及競走)		2. 了解與運用敏捷、協調與速度等專項運動之原理原則 3. 理解並操作跑、踢、蹬等專項進階技術 4. 了解傷害預防及其處理 5. 遵守並運用競賽規則、指令與道德、溝通管道訓練與心理技巧之提升 了解並執行環境適應能力	T-IV-1 T-IV-2 T-IV-3	T-IV-B1 T-IV-B3 P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B1 T-IV-B3		安 J6 【性別平等教育】 性 J4 【人權教育】 人 J5 【國際教育】 國 J4
第十六週	各專項訓練 (含技術期、比賽期、調整期) 運動技能專項訓練含各單項訓練(短距離、中長距離、田賽、跳部、跨欄以及競走)	5	1. 了解與運用循環、階梯及間歇訓練之內容、負荷及安全原則 2. 了解與運用敏捷、協調與速度等專項運動之原理原則 3. 理解並操作跑、踢、蹬等專項進階技術 4. 了解傷害預防及其處理 5. 遵守並運用競賽規則、指令與道德、溝通管道訓練與心理技巧之提升 了解並執行環境適應能力	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3 T-IV-1 T-IV-2 T-IV-3	P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B1 T-IV-B3 P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B1 T-IV-B3	1. 課堂觀察 2. 技能實作 3. 口頭問答 4. 測驗	【生涯規劃教育】 涯 J3 【安全教育】 安 J3 安 J6 【性別平等教育】 性 J4 【人權教育】 人 J5 【國際教育】 國 J4
第十七週	基本動作精進與專項技術訓練	5	理解並操作跑、擲/踢、蹬及接力等專項進階技術 理解並執行配速、規則與情報蒐集 遵守並運用競賽規則、	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3 T-IV-1 T-IV-2	P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B1 T-IV-B3	1. 課堂觀察 2. 技能實作 3. 口頭問答 4. 測驗	【生涯規劃教育】 涯 J3 【安全教育】 安 J3 安 J6 【性別平等教育】

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

			指令與道德 溝通管道 訓練與心理技巧之提升 了解並執行環境適應能力	T-IV-3	P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B1 T-IV-B3		性 J4 【人權教育】 人 J5 【國際教育】 國 J4
第十八週	畢業典禮	5					

◎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。

備註 1：上課場地(館)因氣候、疫情、校內辦理球賽或活動等時，得自行進行調整上課地點或進行運動欣賞。

備註 2：上課期間因氣候、疫情、校內辦理球賽與其他活動、場地(館)整修或疫情需線上教學時，得自行調整課程進度與內容。

備註 3：學習活動亦包含：場地環境整理、器材整備、熱身、正式課表、輔助訓練、收操放鬆、營養補給等。

備註 4：學生因傷病或是施打疫苗無法正常參與上課，任課老師得讓學生見習、安排靜態活動或是其他輔助加強訓練。

備註 5：因各項訓練內容完成時間不固定，無法於正規下課時進行休息，但會視當下訓練情形給予足夠休息時間。