臺南市立永仁高中(國中部)114學年度第一學期<u>七</u>年級<u>健體</u>領域學習課程(<mark>調整)</mark>計畫(■普通班/□特教班)

| 教材版本           | 翰林版                      | 翰林版 實施年級 大年級 教學節數 毎週(2)節, 本學期共(42)節  |                                |  |  |                                |                                    |                             |  |  |  |  |  |
|----------------|--------------------------|--|--------------------------------|--|--|--------------------------------|------------------------------------|-----------------------------|--|--|--|--|--|
| 課程目標           | =                        | 全。<br>全。<br>全。<br>全。<br>全。<br>一。<br>一。<br>一。<br>一。<br>一。<br>一。<br>一。<br>一。<br>一。<br>一。<br>一。<br>一。<br>一。   |                                |  |  |                                |                                    |                             |  |  |  |  |  |
| 該學習階段<br>領域核心素 | せる 超。<br>養 健體-J-B1 備情意表達 | 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。<br>。<br>體-J-B1 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。<br>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。 |                                |  |  |                                |                                    |                             |  |  |  |  |  |
|                |                          |  |                                | 課程架棒   | <b>溝脈絡</b>   |                                |                                    |                             |  |  |  |  |  |
| 教學期程           | 單元與活動名稱                  | 節數   | 粤                              | 習目標  | 學習   | 3重點                            | 評量方式                               | 融入議題                        |  |  |  |  |  |
|                | 十九六九刻石福                  | \ \(\text{A}\)   | Ŧ                              | H U 1/5                                      | 學習表現   | 學習內容                           | (表現任務)                             | 實質內涵                        |  |  |  |  |  |
| 第一週            | 第一章體適能                   | 2  | 2.分析體系<br>影響。<br>3.了解體過<br>要素。 | 題能的定義。<br>是能對生活的<br>動能的分類和<br>康體適能與技<br>內差異。 | 4c-IV-1 分相對<br>等之媒務。4c-IV-2 付<br>明理技、產。4c-IV-2 付<br>個與正畫。<br>4c-IV-3 的動類<br>4c-IV-3 能的<br>一型。<br>4c-IV-3 能的<br>一型。<br>4c-IV-3 能的<br>一型。<br>4c-IV-3 能的<br>一型。<br>4c-IV-3 能的<br>一型。<br>4c-IV-3 能的<br>一型。<br>4c-IV-3 能的<br>是工畫。<br>4c-IV-3 能的<br>是工畫。<br>4c-IV-3 能的<br>是工畫。<br>4c-IV-3 能的<br>是工畫。<br>4c-IV-3 能的<br>是工畫。<br>4c-IV-3 能的<br>是工畫。<br>4c-IV-3 能的<br>是工畫。<br>4c-IV-3 能的<br>是工畫。<br>4c-IV-3 能的<br>是工畫。<br>4c-IV-3 能<br>是工量。<br>4c-IV-3 能<br>是工量<br>是工量<br>是工量<br>是工量<br>是工量<br>是工量<br>是工量<br>是工量 | Ab-IV-2 體適能<br>運動處方基礎設<br>計原則。 | 1.問答:能正確說出體適能的定義。 2.問答:能理解體適能的重要性。 | 【生涯規劃教育】<br>注J3 覺察自己的能力與興趣。 |  |  |  |  |  |

| CJ-TIQXX子日环 | T        |   | T                 | T                  | T           | Г               |         |
|-------------|----------|---|-------------------|--------------------|-------------|-----------------|---------|
|             |          |   |                   | │4d-IV-2 執行個       |             |                 |         |
|             |          |   |                   | 人運動計畫,實            |             |                 |         |
|             |          |   |                   | 際參與身體活             |             |                 |         |
|             |          |   |                   | 動。                 |             |                 |         |
| 第二週         | 第四篇運動好健康 | 2 | 1.能正確實作體適能檢       | 4c-IV-1 分析並        | Ab-IV-2 體適能 | 1.問答:能正確說       | 【生涯規劃教  |
|             | 第一章體適能   |   | ▎測方法。             | 善用運動相關             | 運動處方基礎設     | 出體適能的類別和        | 育】      |
|             |          |   | 2.了解體適能運動處方       | 之科技、資訊、            | 計原則。        | 要素。             | 涯J3 覺察自 |
|             |          |   | ╽基礎設計原則。          | 媒體、產品與服            |             | 2.體適能測驗:能       | 己的能力與興  |
|             |          |   | 3.能評估個人體適能檢       | <br>  務。           |             | 利用網路與體適能        | 趣。      |
|             |          |   | │<br>│測結果。        | 4c-IV-2 分析並        |             | 檢測資源, 分析與       |         |
|             |          |   | 4.能設計體適能促進的       | 評估個人的體             |             | 評估個人體適能表        |         |
|             |          |   | <br> 運動計畫。        |                    |             | ·<br>現。         |         |
|             |          |   |                   | 能,修正個人的            |             |                 |         |
|             |          |   |                   | <br> 運動計畫。         |             |                 |         |
|             |          |   |                   | 4c-IV-3 規劃提        |             |                 |         |
|             |          |   |                   | <br>  升體適能與運       |             |                 |         |
|             |          |   |                   | <br> 動技能的運動        |             |                 |         |
|             |          |   |                   | l<br>l計畫。          |             |                 |         |
|             |          |   |                   | │<br>  4d-IV-2 執行個 |             |                 |         |
|             |          |   |                   | <br> 人運動計畫,實       |             |                 |         |
|             |          |   |                   | │<br>│ 際參與身體活      |             |                 |         |
|             |          |   |                   | <br> 動。            |             |                 |         |
| 第三週         | 第四篇運動好健康 | 2 | 1.能執行體適能運動處       | 4c-IV-1 分析並        | Ab-IV-2 體適能 | 1.實作:能評估自       | 【生涯規劃教  |
|             | 第一章體適能   |   | <sup> </sup> 方。   | <br>  善用運動相關       | 運動處方基礎設     | 己的體適能檢測結        | 育】      |
|             |          |   | │<br>│2.能分析運動計畫執行 | <br>  之科技、資訊、      | <br> 計原則。   | !<br>果。         | 涯J3 覺察自 |
|             |          |   | <br> 成效。          | 媒體、產品與服            |             | 2.實作:能正確的       | 己的能力與興  |
|             |          |   |                   | <br>  務。           |             | │<br>│ 設計體適能運動處 | 趣。      |
|             |          |   |                   | 4c-IV-2 分析並        |             | 方。              |         |
|             |          |   |                   | 評估個人的體             |             | -               |         |
|             |          |   |                   | 適能與運動技             |             |                 |         |
| L           | ļ.       | L | l .               | 1                  | l           | l               |         |

| 能、修正個人的<br>運動計畫。<br>(中国) 第四編運動好健康<br>第二章運動安全  2 1.明白運動傷害發生的<br>原因。 2.7解正確的運動安全<br>觀念。  2 1.明白運動傷害發生的<br>原因。 2.7解正確的運動安全<br>觀念。  3.2 2.7解正確的運動安全<br>觀念。  4.0-IV-1分析並<br>善用運動相關<br>之科技、資訊、<br>媒體、產品與服<br>務。  2 1.明白運動傷害發生的<br>原因。 2.7解正確的運動安全<br>觀念。  3.學習各項運動使用的<br>護具、以及護具的用途。  4.0-IV-1分析並<br>善用運動相關<br>之科技、資訊、<br>媒體、產品與服<br>務。  3.學習各項運動使用的<br>護具、以及護具的用途。  4.0-IV-1分析並<br>動態施安全的運動情境。<br>4.0-IV-1分析並<br>動態施的安全使<br>用規定。  5.0-IV-1 簡易運<br>動態施安全的<br>傷害。<br>動態施的安全使<br>用規定。  5.0 2.同答 能設出位<br>会教育的意<br>主事。<br>之間答 能設出自<br>自合 2.可解正確的運動 動態施安全的<br>機護。<br>全教育的意<br>全教育的意<br>会別の種程度的<br>機護。<br>全教育的心理與<br>別能等已不可運動的施的安全使<br>用規定。  5.0 1.觀察:是否能於<br>發言。<br>2.同答 能設出從<br>養之 2.可解解等 全教育的意<br>全教育的意<br>全教育的意<br>全教育的意<br>全教育的意<br>全教育的意<br>全教育的意<br>是別と1.間易運<br>發言。<br>2.同答 能設出從<br>養之 2.同答 能設出從<br>養」<br>交易。<br>2.同答 能設出從<br>養」<br>交別。<br>交別。<br>全教育的意<br>全教育的意<br>全教育的意<br>全教育的意<br>全教育的意<br>是別と1.1 高速<br>發言。<br>2.日答 能設出從<br>養」<br>交別。<br>全教育的意<br>全教育的意<br>全教育的意<br>全教育的意<br>会別於能致全全的<br>雜遊。<br>交易。<br>2.日格能設出從<br>養」<br>会別等與計論並關鍵<br>安力。<br>全教育的意<br>会別,<br>安力。<br>全教育的意<br>会別,<br>安別。<br>全教育的意<br>会別,<br>安別。<br>全教育的意<br>会別,<br>安別。<br>全教育的意<br>会別,<br>安別。<br>全教育的意<br>会別,<br>安別。<br>全教育的意<br>会之,<br>在是則<br>教言。<br>全人的子學連<br>動態施安全的<br>雜遊。<br>安別施安全的<br>雜遊。<br>日心IV-1 公子運動安全事項。<br>雜遊。<br>安別施安全的<br>雜遊。<br>日心IV-1 各項運動物能音的處理與<br>風險。<br>(內) 1.世界<br>全教育的意<br>全教育的意<br>全教育的意<br>全教育的意<br>華運動致產至全的<br>雜遊。<br>日心IV-1 公子<br>是別數於在安全的<br>雜遊。<br>日心IV-1 公子<br>中國動於施安全的<br>雜遊。<br>日心IV-1 公子<br>是別,<br>是別,<br>是別,<br>是別,<br>是別,<br>是別,<br>是別,<br>是別,  | C5-1 限场子日 | <b>がほ(順正/町</b> <u></u> |   |             |             |             |           |         |
|--|-----------|------------------------|---|-------------|-------------|-------------|-----------|---------|
| #四週 第四篇運動好健康 ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) (   |           |                        |   |             | 能, 修正個人的    |             |           |         |
| #四週 第四篇運動好健康 2 1.明白運動傷害發生的 原因。 2.了解正確的運動安全 觀念。 1.日心V-2 評估運 動風險、維護安 会的運動情境。 4G-IV-1 分析並   |           |                        |   |             | 運動計畫。       |             |           |         |
| 新四週 第四篇運動好健康 2 1.明白運動傷害發生的 原因。   |           |                        |   |             | 4c-IV-3 規劃提 |             |           |         |
| 新四週 第四篇運動好健康<br>第二章運動安全 2 1.明白運動傷害發生的原因。<br>2.了解正確的運動安全 觀念。 1 c-IV-2 評估運 動風險、維護安 安校、社區環境 活在機物評估 方法。 安利の運動情境。 4 c-IV-1 が析並 善 用運動好健康 第二章運動安全 2 1.明白運動傷害發生的原因。 ※ 数配。 第五週 第四篇運動好健康 第二章運動安全 2 1.明白運動傷害發生的原因。 ※ 数配。 第二章運動安全 2 1.明白運動傷害發生的原因。 ※ 数配。 第二章運動安全 2 1.明白運動傷害發生的原因。 ※ 数配。 第二章運動安全 2 1.明白運動傷害發生的原因。 第二章運動好健康 2 1.明白運動傷害發生的原因。 2 1.明白運動傷害發生的原因。 2 1.明白運動傷害發生的原因。 2 1.明白運動傷害發生的原因。 3.學習各項運動使用的護具.以及護具的用途。 第二章運動的處理與 型 潜在危機的評估 方法。 3.學習各項運動使用的 護具.以及護具的用途。 第二章運動會需注意哪 些運動安全事項。 2.問答:能說出從事運動股施安全的運動情境。 各言 2.問答:能說出從事運動時需注意哪 些運動安全事項。 2.問答:能說出從事運動股施安全的維護。 公別6 了解運動機會的處理與 型 数條會的處理與 型 数條會的 是 2 2.問答:能說 2 2 2 2 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3   |           |                        |   |             | 升體適能與運      |             |           |         |
| 第四週 第四篇運動好健康 第二章運動安全 2 1.明白運動傷害發生的 原因。 2.了解正確的運動安全 觀念。 4C-IV-1 分析並 善用運動相關 之科技、資訊、 媒體、產品與服 照應。 Cb-IV-2 各項運動安全 觀念。 3.學習各項運動安全 觀念。 3.學習各項運動使用的 護具,以及護具的用途。 格證,以及護具的用途。 後記。 3.學習各項運動使用的 護具,以及護具的用途。 後記。 3.學習各項運動使用的 護具,以及護具的用途。 後記。 3.學習各項運動使完全的 類別。 2.可以 2.可以 2.可以 2.可以 2.可以 2.可以 2.可以 2.可以   |           |                        |   |             | 動技能的運動      |             |           |         |
| 第四週 第四篇運動好健康 第二章運動安全 2 1.明白運動傷害發生的 原因。 2.了解正確的運動安全 報念。 1.明白運動傷害發生的 原因。 2.了解正確的運動安全 2.了解正確的運動安全 2.了解正確的運動安全 2. 別の 2. 別          |           |                        |   |             | 計畫。         |             |           |         |
| 第四週 第四篇運動好健康 第二章運動安全 2 1.明白運動傷害發生的 原因。 2 1.明白運動傷害發生的 原因。 2.了解正確的運動安全 觀念。 4c-IV-1 分析並 書用運動相關 2科技、資訊、媒體、產品與服 務。 Bc-IV-1 簡易運 動設施的安全使 用規定。 Ba-IV-1 居家、 學校、社區環境 方法。 8c-IV-1 份易運 動傷害的處理與 成體、產品與服 務。 2.同答:能說出自己曾從事何種運動 助設施安全的 無護。 2.可解正確的運動安全 動風險。 在cIV-2 評估運 動設施的安全使 用規定。 Ba-IV-1 居家、 學柯、社區環境 為書。 数別能的安全使 用規定。 Ba-IV-1 商易運 動設施的安全使 用規定。 3.學習各項運動使用的 護具,以及護具的用途。 4c-IV-1 分析並 書用運動相關 2科技、資訊、 媒體、產品與服 潜在危機的評估 方法。 Bc-IV-1 簡易運 發言。 2.問答:能說出稅 表。 2.同答:能說出稅 機護。 安J1 理解安全的運動情境。 4c-IV-1 分析並 書用運動相關 2科技、資訊、 媒體、產品與服 財政的安全使 動設施的安全使 動設施的安全使 動設施的安全使   |           |                        |   |             | 4d-IV-2 執行個 |             |           |         |
| 第四週 第四篇運動好健康<br>第二章運動安全 2 1.明白運動傷害發生的<br>原因。<br>2.了解正確的運動安全 2.7解正確的運動安全 2.7解正確的運動等空 2.7月至解安 2.7月至解证 3.7月至解查 2.7月至解查 2.7日至解查 2.7月至解查 2.7月至解查 2.7月至解查 2.7月至解查 2.7月至解查 2.7月至解查 2.7日至解查 2.7日至第查 2.7日至第查 2.7日至解查 2.7日至第查 2.7日至第查 2.7日至第查 2.7日至第查 2.7日至第查 2.7日至第查 2.7日至第查 2.7日至第查 2.7日 |           |                        |   |             | 人運動計畫,實     |             |           |         |
| 第四週 第四篇運動好健康<br>第二章運動安全 2 1.明白運動傷害發生的原因。<br>2.了解正確的運動安全觀念。 4c-IV-1分析並善善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 6b-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 7 1.明白運動傷害發生的原因。 2 2 1.明白運動傷害發生的原因。 2 2 1.明白運動傷害發生的原因。 2 2 1.明白運動傷害發生的原因。 2 2 2 2.可解正確的運動安全數量的機能變容量的機能變容量的機能變。 2 3.學習各項運動使用的護具,以及護具的用途。 3.學習各項運動使用的 2 4 4 5 2 3 3 2 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3  |           |                        |   |             | 際參與身體活      |             |           |         |
| 第二章運動安全 原因。 2.了解正確的運動安全 報念。  動風險,維護安全的運動情境。 名 4c-IV-1 分析並善   |           |                        |   |             | 動。          |             |           |         |
| 全的運動情境。  | 第四週       | 第四篇運動好健康               | 2 | 1.明白運動傷害發生的 | 1c-IV-2 評估運 | Ba-IV-1 居家、 | 1.實作:調查班上 | 【安全教育】  |
| ### ### ### ### ### ### ### ### #######  |           | 第二章運動安全                |   | 原因。         | 動風險,維護安     | 學校、社區環境     | 同學運動時受傷的  | 安J1 理解安 |
| 善用運動相關   |           |                        |   | 2.了解正確的運動安全 | 全的運動情境。     | 潛在危機的評估     | 原因,並統計其發  | 全教育的意   |
| 上  |           |                        |   | 觀念。         | 4c-IV-1 分析並 | 方法。         | 生率。       | 義。      |
| 媒體、產品與服務。  |           |                        |   |             | 善用運動相關      | Bc-IV-1 簡易運 | 2.問答:能說出自 | 安J6 了解運 |
| 第五週   第四篇運動好健康   |           |                        |   |             | 之科技、資訊、     | 動傷害的處理與     | 己曾從事何種運動  | 動設施安全的  |
| 第五週 第四篇運動好健康<br>第二章運動安全 2 1.明白運動傷害發生的 原因。<br>2.了解正確的運動安全 2.了解正確的運動安全 2.了解正確的運動安全 2.了解正確的運動安全 2.了解正確的運動安全 4c-IV-1 分析並 4c-IV-1 的析並 4c-IV-1 簡易運 4c-IV-1 簡易 4c-IV-1 簡易運 4c-IV-1 簡易運 4c-IV-1 簡易運 4c-IV-1 簡易運 4c-IV-1 簡易 4c-IV-1 简易 4c-IV-1  |           |                        |   |             | 媒體、產品與服     | 風險。         | ,受到何種程度的  | 維護。     |
| 第五週 第四篇運動好健康<br>第二章運動安全 2 1.明白運動傷害發生的<br>原因。<br>2.了解正確的運動安全<br>觀念。<br>3.學習各項運動使用的<br>護具,以及護具的用途。 3.學習各項運動使用的<br>護具,以及護具的用途。 4.2.IV-1 簡易運<br>查科技、資訊、<br>媒體、產品與服<br>務。 Cb-IV-2 各項運<br>動設施的安全使 1.觀察:是否能熱<br>烈參與討論並踴躍<br>安人的運動情境。<br>者在危機的評估<br>方法。<br>Bc-IV-1 簡易運<br>動傷害的處理與<br>点科技、資訊、<br>媒體、產品與服<br>務。 Cb-IV-2 各項運<br>動設施的安全使   |           |                        |   |             | 務。          | Cb-IV-2 各項運 | 傷害。       |         |
| 第五週 第四篇運動好健康<br>第二章運動安全 2 1.明白運動傷害發生的<br>原因。<br>2.了解正確的運動安全<br>觀念。<br>3.學習各項運動使用的<br>護具,以及護具的用途。 4c-IV-1 分析並<br>3.學習各項運動使用的<br>護具,以及護具的用途。 2 1.明白運動傷害發生的<br>原因。<br>2.了解正確的運動安全<br>4c-IV-1 分析並<br>3.學習各項運動使用的<br>護具,以及護具的用途。 2科技、資訊、<br>媒體、產品與服<br>務。 Cb-IV-2 各項運<br>動設施的安全使  |           |                        |   |             |             | 動設施的安全使     |           |         |
| 第二章運動安全 原因。  |           |                        |   |             |             | 用規定。        |           |         |
| 2.了解正確的運動安全<br>觀念。<br>3.學習各項運動使用的<br>護具,以及護具的用途。       全的運動情境。<br>4c-IV-1 分析並<br>善用運動相關<br>之科技、資訊、<br>媒體、產品與服<br>務。       潜在危機的評估<br>方法。<br>Bc-IV-1 簡易運<br>動傷害的處理與<br>風險。<br>Cb-IV-2 各項運<br>動設施的安全使       全教育的意<br>義。<br>安J6 了解運<br>動設施安全的<br>維護。  | 第五週       | 第四篇運動好健康               | 2 | 1.明白運動傷害發生的 | 1c-IV-2 評估運 | Ba-IV-1 居家、 | 1.觀察:是否能熱 | 【安全教育】  |
| 翻念。<br>3.學習各項運動使用的<br>護具,以及護具的用途。  |           | 第二章運動安全                |   | 原因。         | 動風險,維護安     | 學校、社區環境     | 烈參與討論並踴躍  | 安J1 理解安 |
| 3.學習各項運動使用的 護具,以及護具的用途。  |           |                        |   | 2.了解正確的運動安全 | 全的運動情境。     | 潛在危機的評估     | 發言。       | 全教育的意   |
| 護具,以及護具的用途。  |           |                        |   | 觀念。         | 4c-IV-1 分析並 | 方法。         | 2.問答:能說出從 | 義。      |
| 媒體、產品與服     風險。     維護。       務。     Cb-IV-2 各項運       動設施的安全使   |           |                        |   | 3.學習各項運動使用的 | 善用運動相關      | Bc-IV-1 簡易運 | 事運動時需注意哪  | 安J6 了解運 |
| 務。   Cb-IV-2 各項運     動設施的安全使   |           |                        |   | 護具,以及護具的用途。 | 之科技、資訊、     | 動傷害的處理與     | 些運動安全事項。  | 動設施安全的  |
| 動設施的安全使  |           |                        |   |             | 媒體、產品與服     | 風險。         |           | 維護。     |
|  |           |                        |   |             | 務。          | Cb-IV-2 各項運 |           |         |
| 用規定。   |           |                        |   |             |             |             |           |         |
|  |           |                        |   |             |             | 用規定。        |           |         |

| 第六週 | 第四篇運動好健康    | 2 | 1.明白運動傷害發生的              | 1c-IV-2 評估運          | Ba-IV-1 居家、          | 1.觀察:是否能熱                | 【安全教育】          |
|-----|-------------|---|--------------------------|----------------------|----------------------|--------------------------|-----------------|
|     | 第二章運動安全(第一次 | _ | 1.奶口连到肠口及工的<br>  原因。     | 動風險,維護安              | 學校、社區環境              | 烈參與討論並踴躍                 | 安J1 理解安         |
|     | 段考)         |   | │                        | 勤盛版,幅度文<br>  全的運動情境。 | 孝依、任區域號              | 殺言。                      | 全教育的意           |
|     | +X*G/       |   | 2.                       | 4c-IV-1 分析並          | 方法。                  | )                        | 義。              |
|     |             |   | 13.學習使用防曬用具,             | 善用運動相關               | ガム。<br>  Bc-IV-1 簡易運 | 夏日從事運動時,                 | □我。<br>□安J6 了解運 |
|     |             |   | 3.字目使用奶嘅用具,<br>  避免皮膚傷害。 | 善用建動相關<br>  之科技、資訊、  | 動傷害的處理與              | │ 愛口從事運動時,<br>│ 需注意哪些運動安 | 」<br>動設施安全的     |
|     |             |   | 避免及屑傷害。<br>  4.明白空氣汙染對對於 | と付ひ、貝が、<br>  媒體、產品與服 | 劉陽吉的処垤兴<br>  風險。     |                          |                 |
|     |             |   |                          |                      |                      | 全事項。                     | 維護。             |
|     |             |   | 運動的影響。                   | 務。                   | Cb-IV-2 各項運          | 3.觀察:是否能熱                |                 |
|     |             |   | 5.利用科技產品, 熟知             |                      | 動設施的安全使              | 烈參與討論並踴躍                 |                 |
|     |             |   | 空氣品質, 放心運動。              |                      | │用規定。<br>│           | 發言。                      |                 |
|     |             |   |                          |                      |                      | 問答:能說出空汙                 |                 |
|     |             |   |                          |                      |                      | 對運動的影響, 需                |                 |
|     |             |   |                          |                      |                      | 注意哪些運動安全                 |                 |
|     |             |   |                          |                      |                      | 事項。                      |                 |
| 第七週 | 第五篇健康動起來    | 2 | 1.從生活情境體會籃球              | 1c-IV-1 了解各          | Hb-IV-1 陣地攻          | 1.觀察:學生能體                | 【性別平等教          |
|     | 第一章籃球       |   | 運動不只需要個人動作               | 項運動基礎原               | 守性球類運動動              | 認出籃球作為一團                 | 育】              |
|     |             |   | 的優異,更重要是團隊               | 理和規則。                | 作組合及團隊戰              | 隊運動的精神何                  | 性J4 認識身         |
|     |             |   | 的合作。                     | 1d-IV-1 了解各          | 術。                   | 在。                       | 體自主權相關          |
|     |             |   | 2.場地與基本規則、看              | 項運動技能原               |                      | 2.觀察:學生能熟                | 議題,維護自          |
|     |             |   | 懂裁判手勢。                   | 理。                   |                      | 悉籃球場的規格與                 | 己與尊重他人          |
|     |             |   | 3.籃球基本戰術與運動              | 1d-IV-3 應用運          |                      | 場中各界線所表示                 | 的身體自主           |
|     |             |   | 實踐。                      | 動比賽的各項               |                      | 的意義。                     | 權。              |
|     |             |   | 4.了解持球三威脅作的              | 策略。                  |                      | 3.觀察∶能了解場                | 【人權教育】          |
|     |             |   | │<br>使用。                 | 3c-IV-1 表現局          |                      | 上規則與裁判手                  | 人J5 了解社         |
|     |             |   | 5.熟練持球動作與基本              | 部或全身性的               |                      | 勢。                       | 會上有不同的          |
|     |             |   | │<br>▼ 球感練習。             | <br>  身體控制能力,        |                      | 4.觀察:能否做出                | 群體和文化,          |
|     |             |   |                          | 發展專項運動               |                      | 正確的持球動作。                 | 尊重並欣賞其          |
|     |             |   |                          | <br>  技能。            |                      | 5.觀察:三威脅姿                | 差異。             |
|     |             |   |                          | 3d-IV-2 運用運          |                      | 勢與下一動作(跳                 | 【生涯規劃教          |
|     |             |   |                          | 動比賽中的各               |                      | 投、傳球、切入)的                | 育】              |

|     |          |   |               | 種策略。        |             | 連結使用。      | 涯J3 覺察自 |
|-----|----------|---|---------------|-------------|-------------|------------|---------|
|     |          |   |               |             |             |            | 己的能力與興  |
|     |          |   |               |             |             |            | 趣。      |
| 第八週 | 第五篇健康動起來 | 2 | 1.認識各種傳球技能與   | 1c-IV-1 了解各 | Hb-IV-1 陣地攻 | 1.觀察:是否能認  | 【性別平等教  |
|     | 第一章籃球    |   | 方法, 並在適當時機, 運 | 項運動基礎原      | 守性球類運動動     | 真參與活動。     | 育】      |
|     |          |   | 用適合的傳球動作。     | 理和規則。       | 作組合及團隊戰     | 2.觀察:傳球姿勢  | 性J4 認識身 |
|     |          |   | 2.能夠學習正確且有效   | 1d-IV-1 了解各 | 術。          | 的矯正以及傳球落   | 體自主權相關  |
|     |          |   | 率的傳球姿勢, 進而能   | 項運動技能原      |             | 點對於接球者的影   | 議題,維護自  |
|     |          |   | 實際運用在比賽中。     | 理。          |             | 響。         | 己與尊重他人  |
|     |          |   | 3.不應該輕忽接球的重   | 1d-IV-3 應用運 |             | 3.觀察∶手指是否  | 的身體自主   |
|     |          |   | 要性。           | 動比賽的各項      |             | 張開,並將雙手置   | 權。      |
|     |          |   | 4.墊步結合接球動作,   | 策略。         |             | 於胸前, 重心略低  | 【人權教育】  |
|     |          |   | 能讓進攻更具破壞性。    | 3c-IV-1 表現局 |             | ,準備接球的姿勢   | 人J5 了解社 |
|     |          |   |               | 部或全身性的      |             | 做好。        | 會上有不同的  |
|     |          |   |               | 身體控制能力,     |             | 4.觀察∶墊步接球  | 群體和文化,  |
|     |          |   |               | 發展專項運動      |             | 時, 先跳再接球,  | 尊重並欣賞其  |
|     |          |   |               | 技能。         |             | 而不是先接球再    | 差異。     |
|     |          |   |               | 3d-IV-2 運用運 |             | 跳。         | 【生涯規劃教  |
|     |          |   |               | 動比賽中的各      |             | 5.觀察:接完球後, | 育】      |
|     |          |   |               | 種策略。        |             | 面對籃框, 成三威  | 涯J3 覺察自 |
|     |          |   |               |             |             | 脅姿勢。       | 己的能力與興  |
|     |          |   |               |             |             | 6.技能:能做出從  | 趣。      |
|     |          |   |               |             |             | 不同方向跑動的墊   |         |
|     |          |   |               |             |             | 步接球。       |         |
|     |          |   |               |             |             | 7.情意:透過聲音  |         |
|     |          |   |               |             |             | 手勢告知隊友希望   |         |
|     |          |   |               |             |             | 的接球位置或是傳   |         |
|     |          |   |               |             |             | 球的力道、速度。   |         |
| 第九週 | 第五篇健康動起來 | 2 | 1.傳接球基本概念介    | 1c-IV-1 了解各 | Hb-IV-1 陣地攻 | 1.技能:是否有效  | 【性別平等教  |
|     | 第一章籃球    |   | 紹。            | 項運動基礎原      | 守性球類運動動     | 運用身體將對手擋   | 育】      |

|     |          |   | 2.與隊友合作運用傳接 | 理和規則。       | 作組合及團隊戰     | 於背後以利接球。  | 性J4 認識身 |
|-----|----------|---|-------------|-------------|-------------|-----------|---------|
|     |          |   | 球完成進攻。      | 1d-IV-1 了解各 | 術。          | 2.情意:接球方面 | 體自主權相關  |
|     |          |   |             | 項運動技能原      |             | 產生問題,在溝通  | 議題,維護自  |
|     |          |   |             | 理。          |             | 表達是否不足。   | 己與尊重他人  |
|     |          |   |             | 1d-IV-3 應用運 |             | 3觀察:是否能認真 | 的身體自主   |
|     |          |   |             | 動比賽的各項      |             | 練習運球動作。   | 權。      |
|     |          |   |             | 策略。         |             | 4.觀察:學生運球 | 【人權教育】  |
|     |          |   |             | 3c-IV-1 表現局 |             | 姿勢的正確與否以  | 人J5 了解社 |
|     |          |   |             | 部或全身性的      |             | 及運球高度等相關  | 會上有不同的  |
|     |          |   |             | 身體控制能力,     |             | 問題。       | 群體和文化,  |
|     |          |   |             | 發展專項運動      |             |           | 尊重並欣賞其  |
|     |          |   |             | 技能。         |             |           | 差異。     |
|     |          |   |             | 3d-IV-2 運用運 |             |           | 【生涯規劃教  |
|     |          |   |             | 動比賽中的各      |             |           | 育】      |
|     |          |   |             | 種策略。        |             |           | 涯J3 覺察自 |
|     |          |   |             |             |             |           | 己的能力與興  |
|     |          |   |             |             |             |           | 趣。      |
| 第十週 | 第五篇健康動起來 | 2 | 1.認識換手運球的目的 | 1c-IV-1 了解各 | Hb-IV-1 陣地攻 | 1.觀察:是否能認 | 【性別平等教  |
|     | 第一章籃球    |   | 以及技巧。       | 項運動基礎原      | 守性球類運動動     | 真練習運球動作。  | 育】      |
|     |          |   | 2.學會基本運球並具備 | 理和規則。       | 作組合及團隊戰     | 2.觀察:學生運球 | 性J4 認識身 |
|     |          |   | 保護球不被對手抄截的  | 1d-IV-1 了解各 | 術。          | 姿勢的正確與否以  | 體自主權相關  |
|     |          |   | 能力。         | 項運動技能原      |             | 及運球高度等相關  | 議題,維護自  |
|     |          |   | 3.能運用所學運球方法 | 埋。          |             | 問題。       | 己與尊重他人  |
|     |          |   | ,達成進攻目的。    | 1d-IV-3 應用運 |             |           | 的身體自主   |
|     |          |   |             | 動比賽的各項      |             |           | 權。      |
|     |          |   |             | 策略。         |             |           | 【人權教育】  |
|     |          |   |             | 3c-IV-1 表現局 |             |           | 人J5 了解社 |
|     |          |   |             | 部或全身性的      |             |           | 會上有不同的  |
|     |          |   |             | 身體控制能力,     |             |           | 群體和文化,  |
|     |          |   |             | 發展專項運動      |             |           | 尊重並欣賞其  |

| C5-1領 學音話 | 7生(      |   |             |             |              |                    |         |
|-----------|----------|---|-------------|-------------|--------------|--------------------|---------|
|           |          |   |             | 技能。         |              |                    | 差異。     |
|           |          |   |             | 3d-IV-2 運用運 |              |                    | 【生涯規劃教  |
|           |          |   |             | 動比賽中的各      |              |                    | 育】      |
|           |          |   |             | 種策略。        |              |                    | 涯J3 覺察自 |
|           |          |   |             |             |              |                    | 己的能力與興  |
|           |          |   |             |             |              |                    | 趣。      |
| 第十一週      | 第五篇健康動起來 | 2 | 1.認識排球低手發球、 | 1c-IV-1 了解各 | Ha-IV-1 網/牆性 | 1.說明:學生能夠          | 【性別平等教  |
|           | 第二章排球    |   | 低手傳接球等排球基礎  | 項運動基礎原      | 球類運動動作組      | 清楚了解低手擊球           | 育】      |
|           |          |   | 技術的重要性。     | 理和規則。       | 合及團隊戰術。      | 的動作要點。             | 性J4 認識身 |
|           |          |   | 2.認識正確的排球低手 | 1d-IV-1 了解各 | Hb-IV-1 陣地攻  | 2.引導:學生 <b>能</b> 說 | 體自主權相關  |
|           |          |   | 擊球的手部動作、身體  | 項運動技能原      | 守性球類運動動      | 出低手擊球的要            | 議題,維護自  |
|           |          |   | 軀幹姿勢的穩定。    | 理。          | 作組合及團隊戰      | 領。                 | 己與尊重他人  |
|           |          |   | 3.能夠操作低手擊球的 | 1d-IV-2 反思自 | 術。           | 3.觀察:同學的低          | 的身體自主   |
|           |          |   | 動作, 以及指出低手擊 | 己的運動技能。     |              | 傳球動作並比較差           | 權。      |
|           |          |   | 球動作的正確與否。   | 1d-IV-3 應用運 |              | 異。                 | 【人權教育】  |
|           |          |   |             | 動比賽的各項      |              | 4.實作:學生能做          | 人J5 了解社 |
|           |          |   |             | 策略。         |              | 出完整的低手傳球           | 會上有不同的  |
|           |          |   |             | 2c-IV-2 表現利 |              | 動作。                | 群體和文化,  |
|           |          |   |             | 他合群的態度,     |              |                    | 尊重並欣賞其  |
|           |          |   |             | 與他人理性溝      |              |                    | 差異。     |
|           |          |   |             | 通與和諧互動。     |              |                    | 【生涯規劃教  |
|           |          |   |             | 3d-IV-1 運用運 |              |                    | 育】      |
|           |          |   |             | 動技術的學習      |              |                    | 涯J3 覺察自 |
|           |          |   |             | 策略。         |              |                    | 己的能力與興  |
|           |          |   |             | 3d-IV-2 運用運 |              |                    | 趣。      |
|           |          |   |             | 動比賽中的各      |              |                    |         |
|           |          |   |             | 種策略。        |              |                    |         |
|           |          |   |             | 3d-IV-3 應用思 |              |                    |         |
|           |          |   |             | 考與分析能力,     |              |                    |         |
|           |          |   |             | 解決運動情境      |              |                    |         |

|      |            |   |              | 的問題。        |              |            |         |
|------|------------|---|--------------|-------------|--------------|------------|---------|
| 第十二週 | 第五篇健康動起來   | 2 | 1.找到最適合自己低手  | 1c-IV-1 了解各 | Ha-IV-1 網/牆性 | 1.說明:學生能夠  | 【性別平等教  |
|      | 第二章排球      |   | 發球的擊球位置。     | 項運動基礎原      | 球類運動動作組      | 隨球的方向及位置   | 育】      |
|      |            |   | 2.透過溝通討論, 與他 | 理和規則。       | 合及團隊戰術。      | ,使身體保持移動   | 性J4 認識身 |
|      |            |   | 人合作學習, 完成手感  | 1d-IV-1 了解各 | Hb-IV-1 陣地攻  | 性去擊球。      | 體自主權相關  |
|      |            |   | 練習活動。        | 項運動技能原      | 守性球類運動動      | 2.引導:學生了解  | 議題,維護自  |
|      |            |   | 3.學會低手發球的動作  | 理。          | 作組合及團隊戰      | 低手傳球位置的重   | 己與尊重他人  |
|      |            |   | 要領。          | 1d-IV-2 反思自 | 術。           | 要性, 控制擊球的  | 的身體自主   |
|      |            |   |              | 己的運動技能。     |              | 穩定能力。3.實作: | 權。      |
|      |            |   |              | 1d-IV-3 應用運 |              | 學生能在低手傳球   | 【人權教育】  |
|      |            |   |              | 動比賽的各項      |              | 時, 掌握擊到球時  | 人J5 了解社 |
|      |            |   |              | 策略。         |              | 的擊球面及時間    | 會上有不同的  |
|      |            |   |              | 2c-IV-2 表現利 |              | 點。         | 群體和文化,  |
|      |            |   |              | 他合群的態度,     |              |            | 尊重並欣賞其  |
|      |            |   |              | 與他人理性溝      |              |            | 差異。     |
|      |            |   |              | 通與和諧互動。     |              |            | 【生涯規劃教  |
|      |            |   |              | 3d-IV-1 運用運 |              |            | 育】      |
|      |            |   |              | 動技術的學習      |              |            | 涯J3 覺察自 |
|      |            |   |              | 策略。         |              |            | 己的能力與興  |
|      |            |   |              | 3d-IV-2 運用運 |              |            | 趣。      |
|      |            |   |              | 動比賽中的各      |              |            |         |
|      |            |   |              | 種策略。        |              |            |         |
|      |            |   |              | 3d-IV-3 應用思 |              |            |         |
|      |            |   |              | 考與分析能力,     |              |            |         |
|      |            |   |              | 解決運動情境      |              |            |         |
|      |            |   |              | 的問題。        |              |            |         |
| 第十三週 | 第五篇健康動起來   | 2 | 1.在9人制排球比賽中, | 1c-IV-1 了解各 | Ha-IV-1 網/牆性 | 1.發表:能說出最  | 【性別平等教  |
|      | 第二章排球(第二次段 |   | 透過溝通討論擬定比賽   | 項運動基礎原      | 球類運動動作組      | 適合自己低手發球   | 育】      |
|      | 考)         |   | 策略。          | 理和規則。       | 合及團隊戰術。      | 的擊球部位。     | 性J4 認識身 |
|      |            |   | 2.能熟練的控制低手發  | 1d-IV-1 了解各 | Hb-IV-1 陣地攻  | 2.觀察:是否能與  | 體自主權相關  |

|      |          |   | 球的方向及位置。     | 項運動技能原      | 守性球類運動動      | 他人溝通討論, 合        | 議題,維護自   |
|------|----------|---|--------------|-------------|--------------|------------------|----------|
|      |          |   | 3.能判斷對方發球落點  | 理。          | 作組合及團隊戰      | 作完成手感練習活         | 己與尊重他人   |
|      |          |   | ,並嘗試用低手傳球的   | 1d-IV-2 反思自 | 術。           | 動                | 的身體自主    |
|      |          |   | ┃<br>┃動作接發球。 | 己的運動技能。     |              | 3.實作:能依動作        | <br>  權。 |
|      |          |   |              | 1d-IV-3 應用運 |              | 要領做出低手發球         | 【人權教育】   |
|      |          |   |              | 動比賽的各項      |              | 的動作。             | 人J5 了解社  |
|      |          |   |              | 策略。         |              | 4.發表:了解9人制       | 會上有不同的   |
|      |          |   |              | 2c-IV-2 表現利 |              | 排球比賽規則, 能        | 群體和文化,   |
|      |          |   |              | 他合群的態度,     |              | 說 <b>出低手發球及接</b> | 尊重並欣賞其   |
|      |          |   |              | 與他人理性溝      |              | 發球在比賽中有效         | 差異。      |
|      |          |   |              | 通與和諧互動。     |              | 的因應策略。           | 【生涯規劃教   |
|      |          |   |              | 3d-IV-1 運用運 |              | 5.觀察:知道如何        | 育】       |
|      |          |   |              | 動技術的學習      |              | 與他人溝通合作,         | 涯J3 覺察自  |
|      |          |   |              | 策略。         |              | 從比賽中獲得勝          | 己的能力與興   |
|      |          |   |              | 3d-IV-2 運用運 |              | 利。               | 趣。       |
|      |          |   |              | 動比賽中的各      |              | 6.實作:能在動及        |          |
|      |          |   |              | 種策略。        |              | 比賽中, 熟練運用        |          |
|      |          |   |              | 3d-IV-3 應用思 |              | 低手發球及接發球         |          |
|      |          |   |              | 考與分析能力,     |              | 技術。              |          |
|      |          |   |              | 解決運動情境      |              |                  |          |
|      |          |   |              | 的問題。        |              |                  |          |
| 第十四週 | 第五篇健康動氣來 | 2 | 1.認識羽球運動的起   | 1c-IV-1 了解各 | Ha-IV-1 網/牆性 | 1.觀察:是否能夠        | 【性別平等教   |
|      | 第三章羽球    |   | │源。          | 項運動基礎原      | 球類運動動作組      | 熱烈的參與討論。         | 育】       |
|      |          |   | 2.學會羽球握拍方法。  | 理和規則。       | 合及團隊戰術。      | 2.實作:能夠具備        | 性J4 認識身  |
|      |          |   | 3.認識準備發球前的持  | 1d-IV-1 了解各 |              | 正確的握拍動作。         | 體自主權相關   |
|      |          |   | 球動作。         | 項運動技能原      |              | 3.觀察:是否能夠        | 議題,維護自   |
|      |          |   | 4.學會羽球正拍發高遠  | 理。          |              | 熱烈的參與討論。         | 己與尊重他人   |
|      |          |   | 球。與反拍發網前短球。  | 2c-IV-2 表現利 |              | 4.實作:能夠成功        | 的身體自主    |
|      |          |   | 5.認識接發球區。    | 他合群的態度,     |              | 發出有效球。           | 權。       |
|      |          |   |              | 與他人理性溝      |              | 5.實作:能夠成功        | 【人權教育】   |

|         |         |   |             | 通與和諧互動。     |              | 發出有效的網前短  | 人J5 了解社 |
|---------|---------|---|-------------|-------------|--------------|-----------|---------|
|         |         |   |             | 3c-IV-1 表現局 |              | 球與平抽球。    | 會上有不同的  |
|         |         |   |             | 部或全身性的      |              | 6.問答:能具體說 | 群體和文化,  |
|         |         |   |             | 身體控制能力,     |              | 出發球應遵守的規  | 尊重並欣賞其  |
|         |         |   |             | 發展專項運動      |              | 則。        | 差異。     |
|         |         |   |             | 技能。         |              |           | 【生涯規劃教  |
|         |         |   |             | 4d-IV-1 發展適 |              |           | 育】      |
|         |         |   |             | 合個人之專項      |              |           | 涯J3 覺察自 |
|         |         |   |             | 運動技能。       |              |           | 己的能力與興  |
|         |         |   |             |             |              |           | 趣。      |
| 第十五週 第五 | 五篇健康動起來 | 2 | 1.學會羽球基本步法。 | 1c-IV-1 了解各 | Ha-IV-1 網/牆性 | 1.觀察:是否能夠 | 【性別平等教  |
| 第三      | 三章羽球    |   | 2.能將基本步法實際運 | 項運動基礎原      | 球類運動動作組      | 熱烈的參與討論。  | 育】      |
|         |         |   | 用。在擊球或比賽上。  | 理和規則。       | 合及團隊戰術。      | 2.問答:能具體說 | 性J4 認識身 |
|         |         |   | 3.熟練米字步法。   | 1d-IV-1 了解各 |              | 出網前短球的發球  | 體自主權相關  |
|         |         |   | 4.米字步法運用時機。 | 項運動技能原      |              | 要領。       | 議題,維護自  |
|         |         |   | 5.認識與學會平抽球。 | 理。          |              | 3.實作:能夠成功 | 己與尊重他人  |
|         |         |   | 6.基本擊球策略的認  | 2c-IV-2 表現利 |              | 操作米字步法作為  | 的身體自主   |
|         |         |   | 識。          | 他合群的態度,     |              | 移動技巧。     | 權。      |
|         |         |   | 7.結合發球與平抽球的 | 與他人理性溝      |              | 4.問答:能具體說 | 【人權教育】  |
|         |         |   | 擊球練習。       | 通與和諧互動。     |              | 出米字步法的要   | 人J5 了解社 |
|         |         |   | 8認識與了解不同擊球  | 3c-IV-1 表現局 |              | 領。        | 會上有不同的  |
|         |         |   | 技巧, 對羽球飛行路線 | 部或全身性的      |              | 5.問答:平抽球的 | 群體和文化,  |
|         |         |   | 與落點位置的差異性。  | 身體控制能力,     |              | 特性為何?     | 尊重並欣賞其  |
|         |         |   |             | 發展專項運動      |              | 6.實作:能夠以平 | 差異。     |
|         |         |   |             | 技能。         |              | 抽球結合米字步法  | 【生涯規劃教  |
|         |         |   |             | 4d-IV-1 發展適 |              | 作為進攻技巧。   | 育】      |
|         |         |   |             | 合個人之專項      |              | 7.觀察:是否能夠 | 涯J3 覺察自 |
|         |         |   |             | 運動技能。       |              | 熱烈的參與討論。  | 己的能力與興  |
|         |         |   |             |             |              | 8.問答:能具體說 | 趣。      |
|         |         |   |             |             |              | 出移位步法在比賽  |         |

|      |          |   |              |             |              | 中的功能有哪些?  |         |
|------|----------|---|--------------|-------------|--------------|-----------|---------|
| 第十六週 | 第五篇健康動起來 | 2 | 1.敘述棒球場地規格及  | 1c-IV-1 了解各 | Hd-IV-1 守備/跑 | 1.發表:能指出棒 | 【性別平等教  |
|      | 第四章棒球    |   | 發展, 藉由棒球手套總  | 項運動基礎原      | 分性運動動作組      | 球守備位置。    | 育】      |
|      |          |   | 類的認識, 開啟對棒球  | 理和規則。       | 合及團隊戰術。      | 2.實作:能正確使 | 性J4 認識身 |
|      |          |   | 運動的認識。       | 1d-IV-1 了解各 |              | 用手套進行自我傳  | 體自主權相關  |
|      |          |   | 2.引導學生了解各式握  | 項運動技能原      |              | 接球。       | 議題,維護自  |
|      |          |   | 球法, 並藉由你拋我接  | 理。          |              | 3.觀察:能將球投 | 己與尊重他人  |
|      |          |   | 的活動, 學習更精準的  | 3c-IV-1 表現局 |              | 入球檔, 熟練手套 | 的身體自主   |
|      |          |   | 握球方式。        | 部或全身性的      |              | 接球。       | 權。      |
|      |          |   | 3.學習基本的手套接球  | 身體控制能力,     |              | 4.認知:能充分了 | 【人權教育】  |
|      |          |   | 方式, 藉由互動式學習, | 發展專項運動      |              | 解正確握球法, 能 | 人J5 了解社 |
|      |          |   | 提升接球技巧。      | 技能。         |              | 透過正確的球路達  | 會上有不同的  |
|      |          |   |              | 4d-IV-1 發展適 |              | 到傳球的目的。   | 群體和文化,  |
|      |          |   |              | 合個人之專項      |              | 5.認知:能正確的 | 尊重並欣賞其  |
|      |          |   |              | 運動技能。       |              | 將手指握在縫線   | 差異。     |
|      |          |   |              |             |              | 上。        | 【生涯規劃教  |
|      |          |   |              |             |              |           | 育】      |
|      |          |   |              |             |              |           | 涯J3 覺察自 |
|      |          |   |              |             |              |           | 己的能力與興  |
|      |          |   |              |             |              |           | 趣。      |
| 第十七週 | 第五篇健康動起來 | 2 | 1.學會正確投球方式及  | 1c-IV-1 了解各 | Hd-IV-1 守備/跑 | 1.認知:能藉由轉 | 【性別平等教  |
|      | 第四章棒球    |   | 傳接球的動作要領。    | 項運動基礎原      | 分性運動動作組      | 身動作, 將球投  | 育】      |
|      |          |   | 2.引導學生了解棒球運  | 理和規則。       | 合及團隊戰術。      | 出。        | 性J4 認識身 |
|      |          |   | 動並積極參與全民運    | 1d-IV-1 了解各 |              | 2.情意:了解傳球 | 體自主權相關  |
|      |          |   | 動。           | 項運動技能原      |              | 基本功,高肘傳球  | 議題,維護自  |
|      |          |   |              | 埋。          |              | 動作的重要性。   | 己與尊重他人  |
|      |          |   |              | 3c-IV-1 表現局 |              | 3.技能:藉由牆壁 | 的身體自主   |
|      |          |   |              | 部或全身性的      |              | 的反彈,作為球感  | 權。      |
|      |          |   |              | 身體控制能力,     |              | 練習。       | 【人權教育】  |
|      |          |   |              | 發展專項運動      |              | 4.認知:能正確的 | 人J5 了解社 |

|      |          | 1 | 1                | 技能。                      |             | 說出投球的動作要                  | 會上有不同的             |
|------|----------|---|------------------|--------------------------|-------------|---------------------------|--------------------|
|      |          |   |                  | 12 fb.。<br>  4d-IV-1 發展適 |             | 領。5.技能:能表現                | 貫工行行的的             |
|      |          |   |                  | 4d-1V-1 發展過<br>  合個人之專項  |             | 一個。5.权能·能农境<br>  出不同種類的投球 | 种腹和文化,<br>  尊重並欣賞其 |
|      |          |   |                  | 1                        |             |                           |                    |
|      |          |   |                  | 運動技能。<br>                |             | 動作表現。                     | 差異。                |
|      |          |   |                  |                          |             | 6.認知:能正確的                 | 【生涯規劃教             |
|      |          |   |                  |                          |             | 說出 <b>投球的動作要</b><br>      | 育】                 |
|      |          |   |                  |                          |             | 領。                        | 涯J3 覺察自            |
|      |          |   |                  |                          |             | 7.認知:能正確的                 | 己的能力與興             |
|      |          |   |                  |                          |             | 說出雙殺傳球的動                  | 趣。                 |
|      |          |   |                  |                          |             | 作要領。                      |                    |
|      |          |   |                  |                          |             | 8.技能:能夠依動                 |                    |
|      |          |   |                  |                          |             | 作要領做出前跨傳                  |                    |
|      |          |   |                  |                          |             | 球、後退傳球的動                  |                    |
|      |          |   |                  |                          |             | 作。                        |                    |
|      |          |   |                  |                          |             | 9.情意:能適時呈                 |                    |
|      |          |   |                  |                          |             | 現雙殺策略時的動                  |                    |
|      |          |   |                  |                          |             | 作表現與積極的態                  |                    |
|      |          |   |                  |                          |             | 度。                        |                    |
| 第十八週 | 第六篇健康跑跳碰 | 2 | 1.了解起跑的重要性,      | 1d-IV-1 了解各              | Ab-IV-1 體適能 | 1.問答:能夠比較                 | 【性別平等教             |
|      | 第一章田徑    |   | 並體驗短距離的蹲踞式       | 項運動技能原                   | 促進策略與活動     | 出短跑、中長跑動                  | 育】                 |
|      |          |   | 起跑、中長距離跑的站       | 理。                       |             | 作上的差異。                    | 性J4 認識身            |
|      |          |   | 立式起跑的動作要領。       | 2c-IV-2 表現利              | Ga-IV-1 跑、跳 | 2.實作:能作出短                 | 體自主權相關             |
|      |          |   | 2.體驗不同的短距離起      | 他合群的態度,                  | 與推擲的基本技     | 距離跑的動作要                   | 議題,維護自             |
|      |          |   |                  | 與他人理性溝                   | 巧。          | 領。                        | 己與尊重他人             |
|      |          |   | <br>  並熟悉其動作的要領。 | <br>  通與和諧互動。            |             | 3.實作:能作出長                 | 的身體自主              |
|      |          |   |                  | 2c-IV-3 表現自              |             | 距離跑的動作要                   | 權。                 |
|      |          |   |                  | 信樂觀、勇於挑                  |             | 領。                        | 【人權教育】             |
|      |          |   |                  | 戰學習態度。                   |             | 4.觀察:能理解擺                 | 人J5 了解社            |
|      |          |   |                  | 3c-IV-1 表現局              |             | 臂的動作要領。                   | 會上有不同的             |
|      |          |   |                  | 部或全身性的                   |             | 5.實作:能做出正                 | 群體和文化,             |

| C3-1限以字百昧 | 1 <del></del> |   |             |             |             |           |         |
|-----------|---------------|---|-------------|-------------|-------------|-----------|---------|
|           |               |   |             | 身體控制能力,     |             | 確的擺臂姿勢。   | 尊重並欣賞其  |
|           |               |   |             | 發展專項運動      |             |           | 差異。     |
|           |               |   |             | 技能。         |             |           | 【生涯規劃教  |
|           |               |   |             | 3d-IV-3 應與思 |             |           | 育】      |
|           |               |   |             | 考能力與分析      |             |           | 涯J3 覺察自 |
|           |               |   |             | 能力,解決運動     |             |           | 己的能力與興  |
|           |               |   |             | 情境問題。       |             |           | 趣。      |
|           |               |   |             | 2c-IV-3 表現自 |             |           |         |
|           |               |   |             | 信樂觀、勇於挑     |             |           |         |
|           |               |   |             | 戰的學習態度。     |             |           |         |
| 第十九週      | 第六篇健康跑跳碰      | 2 | 1.了解起跑的重要性, | 1d-IV-1 了解各 | Ab-IV-1 體適能 | 1.實作:能做出蹲 | 【性別平等教  |
|           | 第一章田徑         |   | 並體驗短距離的蹲踞式  | 項運動技能原      | 促進策略與活動     | 踞式起跑的動作要  | 育】      |
|           |               |   | 起跑、中長距離跑的站  | 理。          | 方法。         | 領。        | 性J4 認識身 |
|           |               |   | 立式起跑的動作要領。  | 2c-IV-2 表現利 | Ga-IV-1 跑、跳 | 2.實作:在操作蹲 | 體自主權相關  |
|           |               |   | 2.體驗不同的短距離起 | 他合群的態度,     | 與推擲的基本技     | 踞式起跑時調整自  | 議題,維護自  |
|           |               |   | 跑、中長距離起跑方式, | 與他人理性溝      | 巧。          | 己適合的起跑姿   | 己與尊重他人  |
|           |               |   | 並熟悉其動作的要領。  | 通與和諧互動。     |             | 勢。        | 的身體自主   |
|           |               |   |             | 2c-IV-3 表現自 |             |           | 權。      |
|           |               |   |             | 信樂觀、勇於挑     |             |           | 【人權教育】  |
|           |               |   |             | 戰學習態度。      |             |           | 人J5 了解社 |
|           |               |   |             | 3c-IV-1 表現局 |             |           | 會上有不同的  |
|           |               |   |             | 部或全身性的      |             |           | 群體和文化,  |
|           |               |   |             | 身體控制能力,     |             |           | 尊重並欣賞其  |
|           |               |   |             | 發展專項運動      |             |           | 差異。     |
|           |               |   |             | 技能。         |             |           | 【生涯規劃教  |
|           |               |   |             | 3d-IV-3 應與思 |             |           | 育】      |
|           |               |   |             | 考能力與分析      |             |           | 涯J3 覺察自 |
|           |               |   |             | 能力,解決運動     |             |           | 己的能力與興  |
|           |               |   |             | 情境問題。       |             |           | 趣。      |
|           |               |   |             | 2c-IV-3 表現自 |             |           |         |

|      |            |   |                   | 信樂觀、勇於挑       |             |            |         |
|------|------------|---|-------------------|---------------|-------------|------------|---------|
|      |            |   |                   | <br>  戰的學習態度。 |             |            |         |
| 第二十週 | 第六篇健康跑跳碰   | 2 | 1.引導學生明白接力賽       | 1d-IV-1 了解各   | Ab-IV-1 體適能 | 1.實作∶能做出直  | 【性別平等教  |
|      | 第一章田徑(第三次段 |   | <br>  跑的意義, 並熟練傳接 | 項運動技能原        | 促進策略與活動     | 立式起跑的動作要   | 育】      |
|      | 考)         |   | │<br>│棒時的動作要領, 並培 | 理。            | 方法。         | 領。         | 性J4 認識身 |
|      |            |   | │<br>  養學生團隊合作精神。 | 2c-IV-2 表現利   | Ga-IV-1 跑、跳 | 2.觀察:學生是否  | 體自主權相關  |
|      |            |   | 2.引導學生思考接力賽       | 他合群的態度,       | 與推擲的基本技     | 能掌握起跑動作的   | 議題,維護自  |
|      |            |   | 跑的策略, 並清楚如何       | 與他人理性溝        | 巧。          | 時間,及動作是否   | 己與尊重他人  |
|      |            |   | 選擇適宜的傳接棒和棒        | 通與和諧互動。       |             | 錯誤、需要修正。   | 的身體自主   |
|      |            |   | 次安排的策略。           | 2c-IV-3 表現自   |             | 3.觀察:能正確做  | 權。      |
|      |            |   |                   | 信樂觀、勇於挑       |             | 出短距離跑的動作   | 【人權教育】  |
|      |            |   |                   | 戰學習態度。        |             | 要領。        | 人J5 了解社 |
|      |            |   |                   | 3c-IV-1 表現局   |             | 4.實作∶能清楚   | 會上有不同的  |
|      |            |   |                   | 部或全身性的        |             | 4×100公尺傳接棒 | 群體和文化,  |
|      |            |   |                   | 身體控制能力,       |             | 接力區的位置及範   | 尊重並欣賞其  |
|      |            |   |                   | 發展專項運動        |             | 圍, 以及傳接棒接  | 差異。     |
|      |            |   |                   | 技能。           |             | 力區的限制。     | 【生涯規劃教  |
|      |            |   |                   | 3d-IV-3 應與思   |             | 5.實作:明白及了  | 育】      |
|      |            |   |                   | 考能力與分析        |             | 解各種傳接棒的方   | 涯J3 覺察自 |
|      |            |   |                   | 能力,解決運動       |             | 式, 並能做出幾種  | 己的能力與興  |
|      |            |   |                   | 情境問題。         |             | 傳接棒的動作。    | 趣。      |
|      |            |   |                   | 2c-IV-3 表現自   |             | 6.實作:能做出正  |         |
|      |            |   |                   | 信樂觀、勇於挑       |             | 確的傳接棒動作。   |         |
|      |            |   |                   | 戰的學習態度。       |             | 7.實作:選擇適合  |         |
|      |            |   |                   |               |             | 該團隊傳接棒策略   |         |
|      |            |   |                   |               |             | 及傳接棒次策略,   |         |
|      |            |   |                   |               |             | 並思考選擇策略的   |         |
|      |            |   |                   |               |             | 重要性。       |         |
|      |            |   |                   |               |             | 8.觀察:能利用課  |         |
|      |            |   |                   |               |             | 本中的要項, 找出  |         |

|       |           |   |              |             |             | 最好的傳接棒動作    |         |
|-------|-----------|---|--------------|-------------|-------------|-------------|---------|
|       |           |   |              |             |             | 要領。         |         |
| 第二十一週 | 第六篇健康跑跳碰  | 2 | 1.引導學生了解街舞的  | 3c-IV-1 表現局 | Ib-IV-1 自由創 | 1.問答:能說出    | 【國際教育】  |
|       | 第二章街舞/休業式 |   | 相關概念,並能實作基   | 部或全身性的      | 作舞蹈。        | HipHop舞蹈的運  | 國J5 尊重與 |
|       |           |   | 本的HIP HOP舞蹈動 | 身體控制能力,     | lb-IV-2 各種社 | 動技能相關概念與    | 欣賞世界不同  |
|       |           |   | 作。           | 發展專項運動      | 交舞蹈。        | 街舞的文化意涵。    | 文化的價值。  |
|       |           |   | 2.說明舞蹈創作與編排  | 技能。         |             | 2.實作:能正確表   | 國J7 了解跨 |
|       |           |   | 的原則, 利用分組合作  | 3c-IV-2 發展動 |             | 現Hip-Hop舞蹈基 | 語言與探究學  |
|       |           |   | 機會,展現學生動作創   | 作創作和展演      |             | 本運動技能, 展現   | 習的重要內   |
|       |           |   | 作和展演的技巧。     | 的技巧, 展現個    |             | 身體的協調和控制    | 涵。      |
|       |           |   | 3.利用體驗、編創活動, | 人運動潛能。      |             | 能力。         |         |
|       |           |   | 培養學生運動欣賞與團   |             |             | 3.實作:能和同儕   |         |
|       |           |   | 隊動能的情意涵養。    |             |             | 進行舞蹈創作和展    |         |
|       |           |   |              |             |             | 演。          |         |

- ◎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。

# 臺南市立永仁高中(國中部)114學年度第二學期<u>七</u>年級<u>健體</u>領域學習課程(<mark>調整</mark>)計畫(■普通班/□特教班)

| 教材版本   | 翰林版                  | 實施年級<br>(班級/組別)   | 七年級                | 教學節數            | ————————————————————————————————————— | 週(2)節, 本學期共(40)節   |         |  |  |  |  |  |
|--------|----------------------|---|--------------------|-----------------|---------------------------------------|--------------------|---------|--|--|--|--|--|
|        | 體育                   |   |                    | -               |                                       |                    |         |  |  |  |  |  |
| 課程目標   | 了解如何欣賞運動,追           | 進而學習籃球、排球   | 、桌球、足球、游泳與         | <b>具體操等運動</b> 技 | <b>岐能,讓運動豐富</b> 生                     | 活,並學習在水上活          | 動時保護自己  |  |  |  |  |  |
|        | 的安全。                 |   |                    |                 |                                       |                    |         |  |  |  |  |  |
|        |                      | 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        | 豐育與健康情境的全   | :貌,並做獨立思考與         | 具分析的知能,         | 進而運用適當的第                              | 医略, 處理與解決體育        | 與健康的問題。 |  |  |  |  |  |
| 該學習階段  | 设 健體-J-B1 備情意表達      | 整的能力, 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。           |         |  |  |  |  |  |
| 領域核心素  | 養 │健體-J-B2 具備善用體     | 豐育與健康相關的科   | <b> 技、資訊及媒體,以</b>  | 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        | 具表現的能力, 了解:   | 運動與健康在美學」          | _的特質與表现         | 見方式,以增進生活                             | <b>一</b> 中的豐富性與美感體 | 慧殿。     |  |  |  |  |  |
|        | 健體-J-C2 具備利他及        | <b>及合群的知能與態度</b>  | 5,並在體育活動和優         | 建康生活中培育         | 育相互合作及與人                              | 和諧互動的素養。           |         |  |  |  |  |  |
|        | 健體-J-C3 具備敏察和        | 口接納多元文化的洍   | 養, 關心本土與國際         | 際體育與健康調         | 議題, 並尊重與欣賞                            | 其間的差異。             |         |  |  |  |  |  |
| 課程架構脈絡 |                      |   |                    |                 |                                       |                    |         |  |  |  |  |  |
|        |                      |   |                    | 學習真             | 重點                                    |                    |         |  |  |  |  |  |
|        | <del>  單元與活動名稱</del> | <br>  <del>節數                                   </del>      | □ H <del>III</del> |                 |                                       | 評量方式               | 融入議題    |  |  |  |  |  |
| 教學期程   | 半儿哭心勁心們              | 一即数十二字  |                    |                 | •                                     | <br>(表現任務)         | 實質內涵    |  |  |  |  |  |

**叙字**别性 (衣呪壮務) 貝貝鬥心

|      |            |   |             | 學習表現         | 學習內容        |    |          |
|------|------------|---|-------------|--------------|-------------|----|----------|
|      |            |   |             |              |             |    |          |
| 第一週  | 第四篇運動大視界   | 2 | 1.利用資訊科技或書籍 | 1c-IV-1 了解各項 | Bc-IV-2 終身運 | 問答 | 【生涯規劃教   |
|      | 第一章運動新視野   |   | 蒐集運動功能相關資   | 運動基礎原理和      | 動計畫的擬定      | 實作 | 育】       |
|      |            |   | 料。          | 規則。          | 原則。         |    | 涯J4 了解自  |
|      |            |   | 2.評估自己對運動功能 | 3d-IV-3 應用思  |             |    | 己的人格特質   |
|      |            |   | 的認知。        | 考與分析能力,      |             |    | 與價值觀。    |
|      |            |   | 3.了解運動對學習效益 | 解決運動情境的      |             |    |          |
|      |            |   | 影響的相關資訊,建立  | 問題。          |             |    |          |
|      |            |   | 正確的運動價值。    | 4c-IV-3 規劃提  |             |    |          |
|      |            |   | 4.了解運動對心理的正 | 升體適能與運動      |             |    |          |
|      |            |   | 面效益, 提高運動參與 | 技能的運動計       |             |    |          |
|      |            |   | 動機。         | 畫。           |             |    |          |
| 第二週  |            | 0 |             |              |             |    |          |
| 春節放假 |            |   |             |              |             |    |          |
| 第三週  | 第四篇運動大視界   | 2 | 1.了解奧林匹克運動會 | 1c-IV-1 了解各  | Cb-IV-1 運動精 | 問答 | 【生涯規劃教   |
|      | 第二章奧林匹克運動會 |   | 的歷史與文化價值。   | 項運動基礎原理      | 神、運動營養攝     | 實作 | 育】       |
|      |            |   | 2.能以美學方式去鑑賞 | 和規則。         | 取知識、適合個     |    | 涯J14 培養並 |
|      |            |   | 奧運精神以及運動員表  | 2c-IV-1 展現運動 | 人運動所需營      |    | 涵化道德倫理   |
|      |            |   | 現。          | 禮節,具備運動      | 養素知識。       |    | 意義於日常生   |
|      |            |   |             | 的道德思辨和實      | Cb-IV-3 奧林匹 |    | 活。       |
|      |            |   |             |              | 克運動會的精      |    |          |
|      |            |   |             | 2d-IV-1 了解運  | 神。          |    |          |
|      |            |   |             | 動在美學上的特      |             |    |          |
|      |            |   |             | 質與表現方式。      |             |    |          |
|      |            |   |             | 4c-IV-1 分析並善 |             |    |          |
|      |            |   |             | 用運動相關之科      |             |    |          |
|      |            |   |             | 技、資訊、媒體、     |             |    |          |
|      |            |   |             | 產品與服務。       |             |    |          |

| 第四週 | 第四篇運動大視界   | 2 | 1.了解奧林匹克運動會 | 1c-IV-1 了解各  | Cb-IV-1 運動精 | 問答 | 【生涯規劃教   |
|-----|------------|---|-------------|--------------|-------------|----|----------|
|     | 第二章奧林匹克運動會 |   | 的歷史與文化價值。   | 項運動基礎原理      | 神、運動營養攝     | 實作 | 育】       |
|     |            |   | 2.能以美學方式去鑑賞 | 和規則。         | 取知識、適合個     |    | 涯J14 培養並 |
|     |            |   | 奥運精神以及運動員表  | 2c-IV-1 展現運動 | 人運動所需營      |    | 涵化道德倫理   |
|     |            |   | 現。          | 禮節,具備運動      | 養素知識。       |    | 意義於日常生   |
|     |            |   |             | 的道德思辨和實      | Cb-IV-3 奧林匹 |    | 活。       |
|     |            |   |             | <b>踐能力。</b>  | 克運動會的精      |    |          |
|     |            |   |             | 2d-IV-1 了解運  | 神。          |    |          |
|     |            |   |             | 動在美學上的特      |             |    |          |
|     |            |   |             | 質與表現方式。      |             |    |          |
|     |            |   |             | 4c-IV-1 分析並善 |             |    |          |
|     |            |   |             | 用運動相關之科      |             |    |          |
|     |            |   |             | 技、資訊、媒體、     |             |    |          |
|     |            |   |             | 產品與服務。       |             |    |          |
| 第五週 | 第五篇球類真好玩   | 2 | 1.瞭解投籃技巧與命中 | 1c-IV-1 了解各  | Hb-IV-1 陣地攻 | 認知 | 【生涯規劃教   |
|     | 第一章籃球      |   | 率對於比賽勝負的影   | 項運動基礎原理      | 守性球類運動。     | 觀察 | 育】       |
|     |            |   | 響。          | 和規則。         |             |    | 涯J3 覺察自  |
|     |            |   | 2.認識不同投籃技巧與 | 2c-IV-2 表現利  |             |    | 己的能力與興   |
|     |            |   | 使用區域。       | 他合群的態度,      |             |    | 趣。       |
|     |            |   | 3.不同距離的得分計算 | 與他人理性溝通      |             |    |          |
|     |            |   | 與規則。        | 與和諧互動。       |             |    |          |
|     |            |   | 4.進籃方式分為擦板與 | 3c-IV-1 表現局部 |             |    |          |
|     |            |   | 空心球。        | 或全身性的身體      |             |    |          |
|     |            |   | 5.了解腿部力量與整個 | 控制能力,發展      |             |    |          |
|     |            |   | 投籃動作之間的關係。  | 專項運動技能。      |             |    |          |
|     |            |   | 6.熟練身體協調運作來 | 3d-IV-2 運用運  |             |    |          |
|     |            |   | 完成流暢的投籃動作。  | 動比賽中的各種      |             |    |          |
|     |            |   |             | 策略。          |             |    |          |
|     |            |   |             | 3d-IV-3 應用思  |             |    |          |
|     |            |   |             | 考與分析能力,      |             |    |          |

|     |              |   |             | 解決運動情感的      |             |    |         |
|-----|--------------|---|-------------|--------------|-------------|----|---------|
|     |              |   |             | 問題。          |             |    |         |
|     |              |   |             | 4d-IV-1 發展適  |             |    |         |
|     |              |   |             | 合個人之專項運      |             |    |         |
|     |              |   |             | 動技能。         |             |    |         |
| 第六週 | 第五篇球類真好玩     | 2 | 1.與隊友合作共同挑戰 | 1c-IV-1 了解各  | Hb-IV-1 陣地攻 | 觀察 | 【生涯規劃教  |
|     | 第一章籃球        |   | 防守者完成得分。    | 項運動基礎原理      | 守性球類運動。     |    | 育】      |
|     |              |   | 2.運球切入造成防守狀 | 和規則。         |             |    | 涯J3 覺察自 |
|     |              |   | 態失衡,吸引協防者,  | 2c-IV-2 表現利  |             |    | 己的能力與興  |
|     |              |   | 使無球的隊友獲得投籃  | 他合群的態度,      |             |    | 趣。      |
|     |              |   | 的空檔。        | 與他人理性溝通      |             |    |         |
|     |              |   | 3.沒有持球的進攻者能 | 與和諧互動。       |             |    |         |
|     |              |   | 夠移動到空檔接球完成  | 3c-IV-1 表現局部 |             |    |         |
|     |              |   | 投籃。         | 或全身性的身體      |             |    |         |
|     |              |   |             | 控制能力, 發展     |             |    |         |
|     |              |   |             | 專項運動技能。      |             |    |         |
|     |              |   |             | 3d-IV-2 運用運  |             |    |         |
|     |              |   |             | 動比賽中的各種      |             |    |         |
|     |              |   |             | 策略。          |             |    |         |
|     |              |   |             | 3d-IV-3 應用思  |             |    |         |
|     |              |   |             | 考與分析能力,      |             |    |         |
|     |              |   |             | 解決運動情感的      |             |    |         |
|     |              |   |             | 問題。          |             |    |         |
|     |              |   |             | 4d-IV-1 發展適  |             |    |         |
|     |              |   |             | 合個人之專項運      |             |    |         |
|     |              |   |             | 動技能。         |             |    |         |
| 第七週 | 第五篇球類真好玩     | 2 | 1.給球跟進投籃練習。 | 1c-IV-1 了解各  | Hb-IV-1 陣地攻 | 觀察 | 【生涯規劃教  |
|     | 第一章籃球(第一次段考) |   | 2.擺脫防守者完成接球 | 項運動基礎原理      | 守性球類運動。     |    | 育】      |
|     |              |   | 投籃動作。       | 和規則。         |             |    | 涯J3 覺察自 |
|     |              |   | 3.基本小組戰術介紹。 | 2c-IV-2 表現利  |             |    | 己的能力與興  |

|     |          |   |              | 1.1 A TV 1.2 (% -1- | 1           |    | 1=      |
|-----|----------|---|--------------|---------------------|-------------|----|---------|
|     |          |   | 4.能夠在有防守者的情  | 他合群的態度,             |             |    | 趣。      |
|     |          |   | 況下, 選擇較好的投籃  | 與他人理性溝通             |             |    |         |
|     |          |   | 機會。          | 與和諧互動。              |             |    |         |
|     |          |   | 5.藉由比進攻者少一人  | 3c-IV-1 表現局部        |             |    |         |
|     |          |   | 的防守者情況下,演練   | 或全身性的身體             |             |    |         |
|     |          |   | 前面所學基本戰術:運   | 控制能力,發展             |             |    |         |
|     |          |   | 球切入分球與給球後跟   | 專項運動技能。             |             |    |         |
|     |          |   | 進。           | 3d-IV-2 運用運         |             |    |         |
|     |          |   | 6.了解個人命中率在不  | <br>  動比賽中的各種       |             |    |         |
|     |          |   | 同投籃位置的變化。    | 策略。                 |             |    |         |
|     |          |   |              | 3d-IV-3 應用思         |             |    |         |
|     |          |   |              | 考與分析能力,             |             |    |         |
|     |          |   |              | 解決運動情感的             |             |    |         |
|     |          |   |              | 問題。                 |             |    |         |
|     |          |   |              | 4d-IV-1 發展適         |             |    |         |
|     |          |   |              | 合個人之專項運             |             |    |         |
|     |          |   |              | 動技能。                |             |    |         |
| 第八週 | 第五篇球類真好玩 | 2 | 1.透過影片欣賞, 引導 | 1c-IV-1 了解各         | Ha-IV-1 網/牆 | 提問 | 【生涯規劃教  |
|     | 第二章排球    |   | 學生觀看舉球員與隊友   | 項運動基礎原理             | 性球類運動動      | 觀察 | 育】      |
|     |          |   | 間的暗號戰術, 了解舉  | 和規則。                | 作組合及團隊      | 實作 | 涯J3 覺察自 |
|     |          |   | 球員在比賽中的重要性   | 1d-IV-1 了解各         | <br>  戰術。   |    | 己的能力與興  |
|     |          |   | ,激發學習動機及參與   | 項運動技能原              |             |    | 趣。      |
|     |          |   | 感。           | <b> </b> 理。         |             |    |         |
|     |          |   | 2.學會正面高手傳球的  | <br>  1d-IV-3 應用運   |             |    |         |
|     |          |   | <br> 動作要領。   | <br>  動比賽的各項策       |             |    |         |
|     |          |   | 讓學生在練習中, 找到  | 略。                  |             |    |         |
|     |          |   | 最好的觸球及傳球時    | 2c-IV-2 表現利         |             |    |         |
|     |          |   | 機。           | 他合群的態度,             |             |    |         |
|     |          |   | 3.了解正面、背後高手  | 與他人理                |             |    |         |
|     |          |   | 傳球的動作要領。     | 性溝通與和諧互             |             |    |         |
|     |          |   |              |                     |             |    |         |

|     |          | 1 | 1 :              | <b>1</b> €4       |             | I  | l       |
|-----|----------|---|------------------|-------------------|-------------|----|---------|
|     |          |   | 4.讓學生自我檢視是否      | 動。                |             |    |         |
|     |          |   | 能將高手傳球控制在目       | 3d-IV-1 運用運       |             |    |         |
|     |          |   | 標範圍。             | 動技術的學習策           |             |    |         |
|     |          |   |                  | 略。                |             |    |         |
|     |          |   |                  | 3d-IV-2 運用運       |             |    |         |
|     |          |   |                  | 動比賽中的各種           |             |    |         |
|     |          |   |                  | 策略。               |             |    |         |
|     |          |   |                  | 3d-IV-3 應用思       |             |    |         |
|     |          |   |                  | 考與分析能力,           |             |    |         |
|     |          |   |                  | 解決運動情境的           |             |    |         |
|     |          |   |                  | 問題。               |             |    |         |
|     |          |   |                  | 4d-IV-1 發展適       |             |    |         |
|     |          |   |                  | 合個人之專項運           |             |    |         |
|     |          |   |                  | 動技能。              |             |    |         |
| 第九週 | 第五篇球類真好玩 | 2 | 1.在高手傳球跑動練習      | 1c-IV-1 了解各       | Ha-IV-1 網/牆 | 提問 | 【生涯規劃教  |
|     | 第二章排球    |   | 中, 提升學生控球能力      | 項運動基礎原理           | 性球類運動動      | 觀察 | 育】      |
|     |          |   | 及心肺耐力。           | 和規則。              | 作組合及團隊      | 實作 | 涯J3 覺察自 |
|     |          |   | 2.學會舉球員在比賽中      | 1d-IV-1 了解各       | <b>戦術。</b>  |    | 己的能力與興  |
|     |          |   | 跑位及舉球技術。         | 項運動技能原            |             |    | 趣。      |
|     |          |   | 3.學會六人制排球比賽      | <br> 理。           |             |    |         |
|     |          |   | │<br>│基本運作模式。    | <br>  1d-IV-3 應用運 |             |    |         |
|     |          |   | 4.了解六人制排球比賽      | <br>  動比賽的各項策     |             |    |         |
|     |          |   | <br>  換位方式及越位規則。 | 略。                |             |    |         |
|     |          |   |                  | <br>  2c-IV-2 表現利 |             |    |         |
|     |          |   |                  | 他合群的態度,           |             |    |         |
|     |          |   |                  | 與他人理              |             |    |         |
|     |          |   |                  | 性溝通與和諧互           |             |    |         |
|     |          |   |                  | ] 動。              |             |    |         |
|     |          |   |                  | 3d-IV-1 運用運       |             |    |         |
|     |          |   |                  | 動技術的學習策           |             |    |         |
|     |          |   |                  |                   |             |    |         |

|     |          |   | T              | Τ.                | 1            |    | T             |
|-----|----------|---|----------------|-------------------|--------------|----|---------------|
|     |          |   |                | 略。                |              |    |               |
|     |          |   |                | 3d-IV-2 運用運       |              |    |               |
|     |          |   |                | 動比賽中的各種           |              |    |               |
|     |          |   |                | 策略。               |              |    |               |
|     |          |   |                | 3d-IV-3 應用思       |              |    |               |
|     |          |   |                | 考與分析能力,           |              |    |               |
|     |          |   |                | 解決運動情境的           |              |    |               |
|     |          |   |                | 問題。               |              |    |               |
|     |          |   |                | 4d-IV-1 發展適       |              |    |               |
|     |          |   |                | 合個人之專項運           |              |    |               |
|     |          |   |                | —<br>一動技能。        |              |    |               |
| 第十週 | 第五篇球類真好玩 | 2 | 1.認識比賽常用裁判手    | 1c-IV-1 了解各       | Ha-IV-1 網/牆  | 提問 | 【生涯規劃教        |
|     | 第二章排球    |   | <br>  勢與判決。    | 項運動基礎原理           | 性球類運動動       | 觀察 | 育】            |
|     |          |   | 2.學會六人制比賽隊形    | —<br>  和規則。       | <br>  作組合及團隊 | 實作 | │<br>│涯J3 覺察自 |
|     |          |   | ┃<br>┃輪轉及換位規定。 | <br>  1d-IV-1 了解各 | <br>  戰術。    |    | <br>  己的能力與興  |
|     |          |   | 3.運用暗號手勢與隊友    | 項運動技能原            |              |    | 趣。            |
|     |          |   | 傳達進攻戰術。        | 理。                |              |    |               |
|     |          |   |                | <br>1d-IV-3 應用運   |              |    |               |
|     |          |   |                | 動比賽的各項策           |              |    |               |
|     |          |   |                | 略。                |              |    |               |
|     |          |   |                | 2c-IV-2 表現利       |              |    |               |
|     |          |   |                | 他合群的態度,           |              |    |               |
|     |          |   |                | 與他人理              |              |    |               |
|     |          |   |                | 性溝通與和諧互           |              |    |               |
|     |          |   |                | 動。                |              |    |               |
|     |          |   |                | 3d-IV-1 運用運       |              |    |               |
|     |          |   |                | 動技術的學習策           |              |    |               |
|     |          |   |                | 」<br>B<br>B<br>B  |              |    |               |
|     |          |   |                | 3d-IV-2 運用運       |              |    |               |
|     |          |   |                | 動比賽中的各種           |              |    |               |
| ļ   |          |   |                | 30 D Q THITTE     |              |    |               |

|      |          |   |             | 策略。          |             |        |         |
|------|----------|---|-------------|--------------|-------------|--------|---------|
|      |          |   |             | 3d-IV-3 應用思  |             |        |         |
|      |          |   |             | 考與分析能力,      |             |        |         |
|      |          |   |             | 解決運動情境的      |             |        |         |
|      |          |   |             | 問題。          |             |        |         |
|      |          |   |             | 4d-IV-1 發展適  |             |        |         |
|      |          |   |             | 合個人之專項運      |             |        |         |
|      |          |   |             | <br>  動技能。   |             |        |         |
| 第十一週 | 第五篇球類真好玩 | 2 | 1.透過趣味的桌球運動 | 1c-IV-1 了解各項 | Ha-IV-1 網/牆 | <br>提問 | 【生涯規劃教  |
|      | 第三章桌球    |   | 發展起源敘述, 讓學生 | 運動基礎原理和      | 性球類運動動      | 觀察     | 育】      |
|      |          |   | 了解桌球運動歷史的演  | 規則。          | 作組合及團隊      | 發表     | 涯J3 覺察自 |
|      |          |   | 進,激發學習動機及參  | 1d-IV-1 了解各  | <b>戦術。</b>  | 實作     | 己的能力與興  |
|      |          |   | 與感。         | 項運動技能原       |             |        | 趣。      |
|      |          |   | 2.讓學生了解各式球拍 | 理。           |             |        |         |
|      |          |   | 特性, 並找到最適合自 | 1d-IV-3 應用運  |             |        |         |
|      |          |   | 己的持拍方式。     | 動比賽的各項策      |             |        |         |
|      |          |   | 3.使學生了解桌球運動 | 略。           |             |        |         |
|      |          |   | 的基本規則, 並從球感 | 3d-IV-2 運用運  |             |        |         |
|      |          |   | 練習中訓練手持球拍控  | 動比賽中的各種      |             |        |         |
|      |          |   | 制球的能力。      | 策略。          |             |        |         |
|      |          |   | 4.了解並學會正手發不 | 4d-IV-1 發展適  |             |        |         |
|      |          |   | 旋轉長球的動作要領。  | 合個人之專項運      |             |        |         |
|      |          |   | 5.學會正手平擊球的動 | 動技能。         |             |        |         |
|      |          |   | 作要領。        |              |             |        |         |
| 第十二週 | 第五篇球類真好玩 | 2 | 1.學會反手發不旋轉長 | 1c-IV-1 了解各項 | Ha-IV-1 網/牆 | 發表     | 【生涯規劃教  |
|      | 第三章桌球    |   | 球的動作要領。     | 運動基礎原理和      | 性球類運動動      | 實作     | 育】      |
|      |          |   | 2.學會反手推擋球的動 | 規則。          | 作組合及團隊      | 觀察     | 涯J3 覺察自 |
|      |          |   | 作要領。        | 1d-IV-1 了解各  | <b>戦術。</b>  |        | 己的能力與興  |
|      |          |   | 3.熟練正手平擊球及反 | 項運動技能原       |             |        | 趣。      |
|      |          |   | 手推擋球組合的動作要  | 理。           |             |        |         |
|      | •        | - |             |              | -           |        |         |

|      |              | 1 | I .=        | T <del></del> |             |        | 1       |
|------|--------------|---|-------------|---------------|-------------|--------|---------|
|      |              |   | 領。          | 1d-IV-3 應用運   |             |        |         |
|      |              |   | 4.從比賽中了解自己桌 | 動比賽的各項策       |             |        |         |
|      |              |   | 球技巧的優、缺點。   | 略。            |             |        |         |
|      |              |   | 5.能分析比賽對手的習 | 3d-IV-2 運用運   |             |        |         |
|      |              |   | 性, 並擬定作戰策略。 | 動比賽中的各種       |             |        |         |
|      |              |   |             | 策略。           |             |        |         |
|      |              |   |             | 4d-IV-1 發展適   |             |        |         |
|      |              |   |             | 合個人之專項運       |             |        |         |
|      |              |   |             | 動技能。          |             |        |         |
| 第十三週 | 第五篇球類真好玩     | 2 | 1.學會反手發不旋轉長 | 1c-IV-1 了解各項  | Ha-IV-1 網/牆 | <br>發表 | 【生涯規劃教  |
|      | 第三章桌球(第二次段考) |   | 球的動作要領。     | 運動基礎原理和       | 性球類運動動      | 實作     | 育】      |
|      |              |   | 2.學會反手推擋球的動 | 規則。           | 作組合及團隊      | 觀察     | 涯J3 覺察自 |
|      |              |   | 作要領。        | 1d-IV-1 了解各   | 戰術。         |        | 己的能力與興  |
|      |              |   | 3.熟練正手平擊球及反 | 項運動技能原        |             |        | 趣。      |
|      |              |   | 手推擋球組合的動作要  | 理。            |             |        |         |
|      |              |   | 領。          | 1d-IV-3 應用運   |             |        |         |
|      |              |   | 4.從比賽中了解自己桌 | 動比賽的各項策       |             |        |         |
|      |              |   | 球技巧的優、缺點。   | 略。            |             |        |         |
|      |              |   | 5.能分析比賽對手的習 | 3d-IV-2 運用運   |             |        |         |
|      |              |   | 性,並擬定作戰策略。  | 動比賽中的各種       |             |        |         |
|      |              |   |             | 策略。           |             |        |         |
|      |              |   |             | 4d-IV-1 發展適   |             |        |         |
|      |              |   |             | 合個人之專項運       |             |        |         |
|      |              |   |             | 動技能。          |             |        |         |
| 第十四週 | 第五篇球類真好玩     | 2 | 1.透過足球場地規格及 | 1d-IV-1 了解各   | Hb-IV-1 陣地攻 | 認知     | 【生涯規劃教  |
|      | 第四章足球        |   | 演進, 激發學生學習動 | 項運動技能原        | 守性球類運動。     | 情意     | 育】      |
|      |              |   | 機及參與感。      | 理。            |             | 技能     | 涯J3 覺察自 |
|      |              |   | 2.引導學生了解足球基 | 1d-IV-3 應用運   |             |        | 己的能力與興  |
|      |              |   | 本技術, 藉由足球網袋 | 動比賽的各項策       |             |        | 趣。      |
|      |              |   | 認識不同的部位控球。  | 略。            |             |        |         |
| -    |              | - |             | •             |             |        |         |

|      |          |   | 3.學會盤帶球要領。   | 2c-IV-2 表現利 |             |    |         |
|------|----------|---|--------------|-------------|-------------|----|---------|
|      |          |   | 4.展現盤帶球技能。   | 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     |             |    |         |
|      |          |   |              | 展專像運動技      |             |    |         |
|      |          |   |              | 能。          |             |    |         |
|      |          |   |              | 3d-IV-1 運用運 |             |    |         |
|      |          |   |              | 動技術的學習策     |             |    |         |
|      |          |   |              | 略。          |             |    |         |
|      |          |   |              | 3d-IV-2 運用運 |             |    |         |
|      |          |   |              | 動比賽中的各種     |             |    |         |
|      |          |   |              | 策略。         |             |    |         |
|      |          |   |              | 3d-IV-3 應用思 |             |    |         |
|      |          |   |              | 考與分析能力,     |             |    |         |
|      |          |   |              | 解決運動情境的     |             |    |         |
|      |          |   |              | 問題。         |             |    |         |
|      |          |   |              | 4d-IV-1 發展適 |             |    |         |
|      |          |   |              | 合個人之專項運     |             |    |         |
|      |          |   |              | 動技能。        |             |    |         |
| 第十五週 | 第五篇球類真好玩 | 2 | 1.使學生了解傳球基本  | 1d-IV-1 了解各 | Hb-IV-1 陣地攻 | 情意 | 【生涯規劃教  |
|      | 第四章足球    |   | 技巧, 透過傳球練習傳  | 項運動技能原      | 守性球類運動。     | 認知 | 育】      |
|      |          |   | │球基本技巧。      | 理。          |             | 技能 | 涯J3 覺察自 |
|      |          |   | 2.了解並學會傳球的動  | 1d-IV-3 應用運 |             |    | 己的能力與興  |
|      |          |   | <b>│作要領。</b> | 動比賽的各項策     |             |    | 趣。      |
|      |          |   | 3.傳接球的綜合運用。  | 略。          |             |    |         |
|      |          |   | 4.熟練傳接球的動作要  | 2c-IV-2 表現利 |             |    |         |
|      |          |   | 領。           | 他合群的態度,     |             |    |         |

|      |          |   | 5.學習盤運球的技術動              | 與他人理性溝通           |             |    |         |
|------|----------|---|--------------------------|-------------------|-------------|----|---------|
|      |          |   | 作。                       | 與和諧互動。            |             |    |         |
|      |          |   | <br>  6.表現利他合群的態度        | 3c-IV-1 表現局       |             |    |         |
|      |          |   | ,與他人理性溝通與和<br>,與他人理性溝通與和 | 部或全身性的身           |             |    |         |
|      |          |   | <br>  諧互動。               | <br>  體控制能力,發     |             |    |         |
|      |          |   |                          | 展專像運動技            |             |    |         |
|      |          |   |                          | 能。                |             |    |         |
|      |          |   |                          | <br>  3d-IV-1 運用運 |             |    |         |
|      |          |   |                          | <br>  動技術的學習策     |             |    |         |
|      |          |   |                          | 略。                |             |    |         |
|      |          |   |                          | 3d-IV-2 運用運       |             |    |         |
|      |          |   |                          | 動比賽中的各種           |             |    |         |
|      |          |   |                          | 策略。               |             |    |         |
|      |          |   |                          | 3d-IV-3 應用思       |             |    |         |
|      |          |   |                          | 考與分析能力,           |             |    |         |
|      |          |   |                          | 解決運動情境的           |             |    |         |
|      |          |   |                          | 問題。               |             |    |         |
|      |          |   |                          | 4d-IV-1 發展適       |             |    |         |
|      |          |   |                          | 合個人之專項運           |             |    |         |
|      |          |   |                          | 動技能。              |             |    |         |
| 第十六週 | 第六篇就是愛運動 | 2 | 1.學習基本泳姿提升游              | 1c-IV-1 了解各項      | Cb-IV-2 各項運 | 發表 | 【海洋教育】  |
|      | 第一章游泳    |   | 泳效能。                     | 運動基礎原理和           | 動設施的安全      | 實作 | 海J1 參與多 |
|      |          |   | 2.藉由基礎訓練, 提升             | 規則。               | 使用規定。       | 觀察 | 元海洋休閒與  |
|      |          |   | 游泳基本能力。                  | 1c-IV-2 評估運動      | Gb-IV-2 游泳前 |    | 水域活動, 熟 |
|      |          |   | 3.藉由陸上划手練習,              | 風險,維護安全           | 進25公尺(需換    |    | 練各種水域求  |
|      |          |   | 熟練划手能力。                  | 的運動情境。            | 氣5次以上)。     |    | 生技能。    |
|      |          |   | 4.透過水上划手練習、              | 1d-IV-1 了解各       |             |    | 【生涯規劃教  |
|      |          |   | 提升划手效能。                  | 項運動技能原            |             |    | 育】      |
|      |          |   |                          | 理。                |             |    | 涯J3 覺察自 |
|      |          |   |                          | 1d-IV-2 反思自       |             |    | 己的能力與興  |

|      |            |   |              | 己的運動技能。              |             |    | 趣。      |
|------|------------|---|--------------|----------------------|-------------|----|---------|
|      |            |   |              | 3c- <b>IV-1</b> 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。                 |             |    |         |
| 第十七週 | 第六篇就是愛運動   | 2 | 1.藉由側身完成換氣。  | 1c-IV-1 了解各項         | Cb-IV-2 各項運 | 發表 | 【海洋教育】  |
|      | 第一章游泳      |   | 2.捷泳划手, 提升換氣 | 運動基礎原理和              | 動設施的安全      | 實作 | 海J1 參與多 |
|      |            |   | 效能。          | 規則。                  | 使用規定。       | 觀察 | 元海洋休閒與  |
|      |            |   | 3.表現局部或全身性的  | 1c-IV-2 評估運動         | Gb-IV-2 游泳前 |    | 水域活動, 熟 |
|      |            |   | 身體控制能力。      | 風險,維護安全              | 進25公尺(需換    |    | 練各種水域求  |
|      |            |   | 4.游泳前進25公尺(需 | 的運動情境。               | 氣5次以上)。     |    | 生技能。    |
|      |            |   | 換氣5次以上)。     | 1d-IV-1 了解各          |             |    | 【生涯規劃教  |
|      |            |   |              | 項運動技能原               |             |    | 育】      |
|      |            |   |              | 理。                   |             |    | 涯J3 覺察自 |
|      |            |   |              | 1d-IV-2 反思自          |             |    | 己的能力與興  |
|      |            |   |              | 己的運動技能。              |             |    | 趣。      |
|      |            |   |              | 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。                 |             |    |         |
| 第十八週 | 第六篇就是愛運動   | 2 | 1.藉由新聞訊息傳遞了  | 1c-IV-2 評估運動         | Cb-IV-2 各項運 | 認知 | 【安全教育】  |
|      | 第二章水上安全與自救 |   | 解安全水域判斷。     | 風險,維護安全              | 動設施的安全      | 情意 | 安J9 遵守環 |
|      |            |   | 2.讓學生了解常見水域  | 的運動情境。               | 使用規定。       | 發表 | 境設施設備的  |
|      |            |   | 意外發生的原因。     | 1d-IV-1 了解各          | Gb-IV-1 岸邊救 | 觀察 | 安全守則。   |

|      |              |   | 3.讓學生了解常見水域<br>意外發生的原因。<br>4.認識安全水域與警示<br>旗。  | 項運動技能原理。<br>3c-IV-1 表現局部<br>或全身性的身體  | 生步驟、安全活動水域的辨識、<br>意外落水自救<br>與仰漂30秒。          | 實作   | 【海洋教育】<br>海J1 參與多<br>元海洋休閒與<br>水域活動, 熟 |
|------|--------------|---|---|--|--|------|--|
|      |              |   | 5.自救學習技能操作。<br>6.浮具自製技能操作。  | 控制能力, 發展<br>  專項運動技能。  |  |      | │練各種水域求 │<br>│生技能。                     |
|      |              |   | 7.叫叫伸拋划救援法。   |  |  |      |  |
| 第十九週 | 第三章體操        | 2 | 1.認識體技力。 3. 方術。 3. 方術。 4. 軟. 表。 3. 了術。 4. 教. 表。 我我理解,这个人,我是不是,我们,我们,我们,我们,我们,我们,我们,我们,我们,我们,我们,我们,我们, | 1d-IV-1<br>項理 2d-IV-1<br>到質 3c-IV-1<br>引速。 2d-IV-1<br>身能運 2d-IV-1<br>身能運 2m 展能 了上方現的,技展演個 解的式局身發能動的人 展項 服明 3c-IV-1 人能 不可能 解析 不可能 解析 不可能 解析 不可能 解析 不可能 解析 不可能 | la-IV-1 徒手體<br>操動作組合。<br>lb-IV-1 自由創<br>作舞蹈。 | 問答實作 | 【生涯規劃教育】<br>注J3 覺察自<br>己的能力與興<br>趣。    |
| 第二十週 |              | 2 | 析他人的創作展演。<br>1.認識體操起源。  | 1d-IV-1 了解各  | <br>  la-IV-1 徒手體                            | 問答   | 【生涯規劃教                                 |
|      | 第三章體操(第三次段考) | - | 2.認識競技體操的種  | 項運動技能原   | 操動作組合。                                       | 實作   | 育】                                     |
|      |              |   | 類。  | 理。   | lb-IV-1 自由創                                  |      | 涯J3 覺察自                                |
|      |              |   | 3.了解體操地板的基本   | 2d-IV-1 了解運  | 作舞蹈。   |      | 己的能力與興                                 |

|      |          |   | 技術。          | 動在美學上的特      |             |    | 趣。      |
|------|----------|---|--------------|--------------|-------------|----|---------|
|      |          |   | 4.表現支撐、平衡、柔  | 質與表現方式。      |             |    |         |
|      |          |   | 軟、跳躍的地板技術。   | 3c-IV-1 表現局部 |             |    |         |
|      |          |   | 5.表現旋轉的地板技   | 或全身性的身體      |             |    |         |
|      |          |   | <b> </b> 術。  | 控制能力,發展      |             |    |         |
|      |          |   | 6.表現直膝分腿滾翻的  | 專項運動技能。      |             |    |         |
|      |          |   | 地板技術。        | 3c-IV-2 發展動作 |             |    |         |
|      |          |   | 6.理解體操動作組合的  | 創作和展演的技      |             |    |         |
|      |          |   | <br>  技巧與原則。 | 巧, 展現個人運     |             |    |         |
|      |          |   | 7.展現地板組合動作技  | 動潛能。         |             |    |         |
|      |          |   | 巧。           | 4d-IV-1 發展適  |             |    |         |
|      |          |   | 8.創作與展演體操地板  | 合個人之專項運      |             |    |         |
|      |          |   | 的動作組合。       | 動技能。         |             |    |         |
|      |          |   | 9.應用體操技術原理評  |              |             |    |         |
|      |          |   | 析他人的創作展演。    |              |             |    |         |
| 第二十一 | 第六篇就是愛運動 | 2 | 1.認識體操起源。    | 1d-IV-1 了解各  | la-IV-1 徒手體 | 問答 | 【生涯規劃教  |
| 週    | 第三章體操    |   | 2.認識競技體操的種   | 項運動技能原       | 操動作組合。      | 實作 | 育】      |
|      | 休業式      |   | 類。           | 理。           | lb-IV-1 自由創 |    | 涯J3 覺察自 |
|      |          |   | 3.了解體操地板的基本  | 2d-IV-1 了解運  | 作舞蹈。        |    | 己的能力與興  |
|      |          |   | 技術。          | 動在美學上的特      |             |    | 趣。      |
|      |          |   | 4.表現支撐、平衡、柔  | 質與表現方式。      |             |    |         |
|      |          |   | 軟、跳躍的地板技術。   | 3c-IV-1 表現局部 |             |    |         |
|      |          |   | 5.表現旋轉的地板技   | 或全身性的身體      |             |    |         |
|      |          |   | │術。          | 控制能力, 發展     |             |    |         |
|      |          |   | 6.表現直膝分腿滾翻的  | 專項運動技能。      |             |    |         |
|      |          |   | 地板技術。        | 3c-IV-2 發展動作 |             |    |         |
|      |          |   | 6.理解體操動作組合的  | 創作和展演的技      |             |    |         |
|      |          |   | 技巧與原則。       | 巧, 展現個人運     |             |    |         |
|      |          |   | 7.展現地板組合動作技  | 動潛能。         |             |    |         |
|      |          |   | 1            |              |             |    |         |

|  | 8.創作與展演體操地板 | 合個人之專項運 |  |  |
|--|-------------|---------|--|--|
|  | 的動作組合。      | 動技能。    |  |  |
|  | 9.應用體操技術原理評 |         |  |  |
|  | 析他人的創作展演。   |         |  |  |

- ◎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。