臺南市立永仁高中(國中部)114學年度第一學期<u>九</u>年級<u>健康與體育</u>領域學習課程(調整)計畫(■普通班/□特教班)

教材版本	南一版	(班級/組別)										
課程目標	2.認識啦啦隊運動的 3.能了解嘻哈文化發展 4.能了解並做到扯鈴的 5.明白跳繩對身體發展 6.認識拔河個人基本 7.了解並執行不同時極 解進攻多打少的走位 8.能透過練習了解如何											
	健體-J-A1具備體育與健康的知能與態度,展現自我運動與保健潛能,探索人性、自我價值與生命意義,並積極實踐,不輕言放棄。 健體-J-A2具備理解體育與健康情境的全貌,並做獨立思考與分析的知能,進而運用適當的策略,處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B2具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體,以增進學習的素養,並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 健體-J-B3具備審美與表現的能力,了解運動與健康在美學上的特質與表現方式,以增進生活中的豐富性與美感體驗。 健體-J-C2具備利他及合群的知能與態度,並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。											
				課程架構脈								
Let examine		+·	ex3 === ==		學習	重點	評量方式	融入議題				
教學期程 	單元與活動名稱 	節數	學習目	! !	學習表現	學習內容	(表現任務)	實質內涵				
第一週	單元四 逆風飛翔 第1章 飛盤 盤旋之際											

			4.能了解及做出基本的 正、反手飛盤投擲動 作、接盤後傳盤之動 作。 5.能發現傳盤路線偏移 並加以修正。 6.相互合作的班級氣 氛。	他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3表現自信樂觀、勇於實質,不可以是一個人工學,可以是一個人工學,可以可以是一個人工學,可以可以是一個人工學,可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以			
第二週	單元四 逆風飛翔 第1章 飛盤 盤旋之際	2	1.認識飛盤運動的起源。 2.能遵守場上安全規則及遊戲規則。 3.能透過練習體會如何運用順暢的動力鍊來進行傳接盤。 4.能了解及做出基本的正、反手發與性之,接盤後傳盤之,作、接數現傳盤之數。 5.能發現傳盤路線偏移並加以修正。 6.相互合作的班級氣氛。	1c-IV-2評估 風險,維情了。 1d-IV-1可捷境。 1d-IV-1可其 運動「1d-IV-1」 運動「1d-IV-1」 運動「1d-IV-1」 運動「1d-IV-1」 運動「1d-IV-1」 運動「1d-IV-1」 主事。 2c-IV-2 合群理理動表,更 電影。 2c-IV-3 表別。 表別。 表別。 表別。 表別。 表別。 表別。 表別。	Cd-IV-1戶外休 閒運動綜合應 用。	實作評量上課參與觀察記錄技能測驗	【品德教育】 品J1溝通合作 與和諧人際關 係。
第三週	單元五 舞林高手	2	1.認識啦啦隊運動的趨	1c-IV-1了解各項	Ib-IV-1自由創	上課參與	【品德教育】

	第1章 啦啦隊 魅力四射		勢。 2.能將課程的組合熟記並且與夥伴相互指導。 3.能跟隨不同節奏速度 ,跳出流暢舞蹈。 4.能從不同面向觀察並 欣賞啦啦舞。 5.培養合作的團隊氣 氛。	運動基礎原理和規則。 1d-IV-1了解各項運動技能原理。 2c-IV-3表現與習態度。 2d-IV-2展現所實質,以上的數學的學習,與學別數學的,與學別數學的,與學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學	作舞蹈。 Ce-IV-1其他休 閒運動綜合應 用。	觀察記錄態度檢核	品J1溝通合作 與和諧人際關 係。 品J2重視群體 規範與榮譽。
第四週	單元五 舞林高手第1章 啦啦隊 魅力四射	2	1.認識啦啦隊運動的趨勢。 2.能將課程的組合熟記並且與夥伴相互指導。 3.能跟隨不同節奏速度,跳出流暢舞蹈。 4.能從不同面向觀察並欣賞啦啦舞。 5.培養合作的團隊氣氛。	Ic-IV-1了解各項 運動場。 Id-IV-1了解各理規則。 Id-IV-1了能見期。 Id-IV-1可能見解的 運動技能,可以上的。 2c-IV-3表於度。 2d-IV-2中,以上的。 2d-IV-2中,以上的。 3c-IV-2發展的人。 3c-IV-2發展的人。 3c-IV-2執行實動, 對性。 4d-IV-2執行實動。 4d-IV-2執行實動。 4d-IV-2執行實動。 9與身體活動。	Ib-IV-1自由創作舞蹈。 Ce-IV-1其他休 閒運動綜合應 用。	上課參與技能測驗態度檢核	【品德教育】 品J1溝通合作 與和諧人際關 係。 品J2重視群體 規範與榮譽。
第五週	單元五 舞林高手	2	1.能了解嘻哈文化發展	1d-IV-1了解各項	Ib-IV-1自由創	上課參與	【品德教育】

	第2章 街舞 舞領風潮		與起源。 2.能遵守課堂上安全規則及遊戲規則。 3.能經由操作體驗來了解嘻哈動作之要領。 4.了解如何利用身體噶哈位力量來幫助練習嘻哈動作。 5.能配合音樂精準的呈現一系列的嘻哈動作。 6.能比較出較標準有美感的動作。 7.能培養人際關係及與團隊合作精神。	運動技能現現。 2c-IV-3表表別 與關了 2d-IV-2展 數學習展 數學學是 數學學是 數學 數學 數學 數學 數學 數學 數學 數學 數 數 數 數	作舞蹈。	平時觀察 態度檢核	品J1溝通合作 與和諧人際關 係。
第六週	單元五 舞林高手 第2章 街舞 舞領風潮(第 一次段考)	2	1.能了解嘻哈文化發展 與起源。 2.能遵守課堂上安全規 則及遊戲規則。 3.能避由操作體驗來 解嘻哈動作之要領。 4.了解如何利用身體。 位力量來幫助練習嘻哈 短動作。 5.能配合音樂精準的呈現一系列的嘻哈動作組 合。 6.能比較出較標準有美感的動作。 7.能培養人際關係及 團隊合作精神。	1d-IV-1了解名項 運動V-3表別 2c-IV-3表於度。 2c-IV-3表於度。 2d-IV-2展現所 實際學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學	Ib-IV-1自由創作舞蹈。	上課參與平時觀察態度檢核	【品德教育】 品J1溝通合作 與和諧人際關 係。
第七週	單元六 民俗運動	2	1.能了解並做到扯鈴的	1d-IV-1了解各項	Ic-IV-1民俗運	上課參與	

第八週	第1章 扯鈴 螞蟻上樹 單元六 民俗運動 第1章 扯鈴 螞蟻上樹	2	基本技巧與變化動作的 要領。 2.能做到扯鈴進階技巧 ,並針對困難點加以 善。 3.能與他人組合搭配 的意義。 4.能安排扯鈴自我練門 計畫,並加以執行從中 獲取進步。 1.能了解並做到扯鈴中 要領。 2.能做到扯鈴進階技巧 要領。 2.能做到扯鈴進階技巧 ,並針對困難點加以 善。 3.能與他人組合搭配扯	運動 2c-IV-2 整型 2c-IV-2 整型 2c-IV-2 整型 2c-IV-2 整型 2c-IV-2 整型 2c-IV-2 形型 2c-IV-2 影響 2c-IV-2 Sc-IV-2 Sc-	動進階與綜合 動作。 Ic-IV-2民俗團 展演。 Ic-IV-1民俗與 動作。 Ic-IV-2民俗團 動作。 Ic-IV-2民俗團 國人 國人 國人 國人 國人 國人 國人 國人 國人 國人 國人 國人 國人	態度檢核 技能測驗 上課參與核 接能測驗	
第九週	單元六 民俗運動	2	鈴技術,感受團隊合作的意義。 4.能安排扯鈴自我練習計畫,並加以執行從中獲取進步。 1.明白跳繩對身體發展	創作和展演的技巧,展現個人運動潛能。 4c-IV-1分析並善用運動相關之類,以實訊、媒體、產品與服務。 4d-IV-2執行個人運動計畫,實際參與身體活動。 1d-IV-1了解各項	Ic-IV-1民俗運	上課參與態度檢核	
	第2章 跳繩 繩力超人		的重要性。 2.能知道跳繩的技巧。	運動技能原理。 2c-IV-2表現利他	動進階與綜合 動作。	┃ 態度險核 ┃ 技能測驗	

21313	12/12/2012						
第十退	型元六民俗運動第2章 跳繩 繩力超人	2	3.能做到單、雙人基本 跳躍技巧與基本跳繩變 化。 4.能感受團隊多人合作 的默感受與決繩的樂趣。 5.能克服困難,完成跳 繩自我訓練。 1.明重要性。 2.能知與事體發展 2.能做到單、雙人基本 跳躍技巧與基本 以。 4.能感受團隊多人合作 的默型與基本 化。 4.能感受團隊多人合作 的默型與決 化。 4.能感受與決鄉的樂趣。 5.能感受敗鄉鄉的完成跳 6.能克取與 6.能克取與 6.能克取與 6.能克取與 6.能感受與 6.能感受與 6.能感受 6.能感 6.能感受 6.能感 6.能感 6.能感 6.能感 6.能感 6.能感 6.能感 6.能感	和諧互動。 3c-IV-1表現身是 或是身性,發生, 或是制度。 4d-IV-2執是 。 4d-IV-2執是 。 3c-IV-1素體 。 1d-IV-1了能表度 。 1d-IV-1了能表度 。 1d-IV-1了能是 。 2c-IV-2 。 2c-IV-2 。 3c-IV-1 3c-IV-1 3c-I	Ic-IV-1民俗運動進階與綜合動作。	上課參與態度檢核技能測驗	
第十一	週 單元六 民俗運動 第3章 拔河 力拔山河	2	組自我訓練。 1.認識拔河運動個人基本握測法。 2.明白拔河比賽如何進行。 3.學習個人進攻與防守技巧。 4.能操作拔河運動的各種標準姿勢。 5.培養自己成為能夠彼此信任與相互合作之團隊一份子。 6.在拔河比賽中應用團隊技術。	4d-IV-2執行個人運動計畫,實際參與身體活動。 1c-IV-2評估運動 風險,維護安的運動情境。 1d-IV-1了解理。 1d-IV-3應用理。 1d-IV-3應用運運動比賽的各數。 2c-IV-2表現則與與一個人理性溝上,與與一個人理性溝上,與與一個人工學用運動。 3d-IV-2運用運動	Cb-IV-2各項運動設施的安全使用規定。 使用規定。 Ce-IV-1其他休閒運動綜合應用。	上課參與態度檢核技能測驗分組競賽	【生涯規劃】 涯J13培養生 涯規劃及執行 的能力。

X X 1 DE	12(4) 12/10 2						
第十二週	單元六 民俗運動 第3章 拔河 力拔山河	2	1.認識拔河運動個人基本握繩法。 2.明白拔河比賽如何進行。 3.學習個人進攻與防守技巧。 4.能操作拔河運動的各種標準姿勢。	比賽中的各種策略。 4d-IV-3執行提升體適能的身體活動。 1c-IV-2評估運動風險,維護安全的運動情境。 1d-IV-1了解各項運動技能原理。 1d-IV-3應用運動比賽的各項策略。	Cb-IV-2各項運動設施的安全使用規定。 Ce-IV-1其他休閒運動綜合應用。	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	【生涯規劃】 涯J13培養生 涯規劃及執行 的能力。
			5.培養自己成為能夠彼此信任與相互合作之團隊一份子。 6.在拔河比賽中應用團隊技術。	2c-IV-2表現利他合群的態度,與他人理性溝通與和諧互動。3d-IV-2運用運動比賽中的各種策略。4d-IV-3執行提升體適能的身體活動。			
第十三週	單元七 籃球 第1章 籃球 防守與急攻 (第二次段考)	2	1.能了解並執行不同時機所使用的防守動作、防守步伐。 2.認識防守角色的位置分布及任務,並能根據比賽情況即時切換角色與站位。 3.能瞭解進攻多打少的走位及戰術並於比賽中實際運用。	Ic-IV-1了解各項 運動基礎原理制息。 Id-IV-2反思自己的運動技能。 2c-IV-2表現利他合群的態度,與他人理性溝通。 3d-IV-2運用運動比賽中的各種的 路。 4d-IV-1發展適合	Hb-IV-1陣地攻 守性球類運動 動作組合及團 隊戰術。	上課參與平時觀察動作檢核	

				個人之專項運動 技能。			
第十四週	單元七 籃球 第1章 籃球 防守與急攻	2	1.能了解並執行不同時機所使用的防守動作、防守步伐。 2.認識防守角色的位置分布及任務,並能根據比賽情況即時切換角色與站位。 3.能瞭解進攻多打少的走位及戰術並於比賽中實際運用。	1c-IV-1了解各項 運動基礎原理和 規則。 1d-IV-2反思自己 的運動技能。 2c-IV-2表現他 合群的態度,通他 人理動。 3d-IV-2運用種 地方型更多 的上賽中的 大型。 3d-IV-1發展 的人之專項 技能。	Hb-IV-1陣地攻 守性球類運動 動作組合及團 隊戰術。	上課參與平時觀察動作檢核	
第十五週	單元七 籃球 第1章 籃球 防守與急攻	2	1.能了解並執行不同時機所使用的防守動作、防守步伐。 2.認識防守角色的位置分布及任務,並能根據比賽情況即時切換角色與站位。 3.能瞭解進攻多打少的走位及戰術並於比賽中實際運用。	1c-IV-1了解各項 運動基礎原理和 規則。 1d-IV-2反思自己 的運動技能。 2c-IV-2表現利他 合群的態度,與他人理性溝面動。 3d-IV-2運用運動 比賽中的 路。 4d-IV-1發展運動 技能。	Hb-IV-1陣地攻 守性球類運動 動作組合及團 隊戰術。	上課參與平時觀察動作檢核	
第十六週	單元七 球類進階 第2章 棒球 固若金湯	2	1認識棒球運動的起源。 2.能遵守球場上安全規 則及遊戲規則。	1c-IV-1了解各項 運動基礎原理和 規則。 1c-IV-2評估運動	Hd-IV-1守備/ 跑分性球類運 動動作組合及 團隊戰術。	上課參與 態度檢核 技能測驗	

第十七週	單元七 球類進階 第2章 棒球 固若金湯	2	3.能对原子的。 3.能对原子的。 4.了事情。 4.了事情。 4.了事情。 4.了事情。 4.了事情。 4.了事情。 5.能動。 5.能动。 5.能动。 6.相对。 6.相	風險, 動情。部體展。人際。項和動全項。動體。部體是以-1V-1。與應,不可以一個。如此,一個,如此,一個,一個,可以,可以,可以,可以,可以,可以,可以,可以,可以,可以,可以,可以,可以,	Hd-IV-1守備/ 跑分性球類運 動動作組合及 團隊戰術。	上課參與態度機能測驗	
			4.了解知名棒球選手的 故事並以其努力的態度 為目標。	運動技能原理。 2d-IV-2展現運動 欣賞的技巧, 體			
第十八週	單元七 球類進階 第2章 棒球 固若金湯	2	1認識棒球運動的起源。	運動計畫,實際 參與身體活動。 1c-IV-1了解各項 運動基礎原理和	Hd-IV-1守備/ 跑分性球類運	上課參與態度檢核	
	界2早 傑琳 迫石並伤		│ ^{仮。} │ 2.能遵守球場上安全規 │ 則及遊戲規則。	連動基礎原理和 規則。 1c-IV-2評估運動	動動作組合及 團隊戰術。	態度機修 技能測驗 	

				1			,
第十九週	單元七 球類入門 第3章 足球 足智多謀	2	3.能透過練習經驗了解 到如何運用更順暢的動 力鍊來進行傳接球。 4.了解知名棒球選手的 故事並以其努力的態度 為目標。 5.能了解基本的棒球守 備動作及做出守備後傳 球之動作。 6.相互合作的班級氣 氛。	風險,維護安全 1d-IV-1可 運動技能區。 2d-IV-2展所 質性 2d-IV-2展 所 實生 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一	Hb-IV-1陣地攻 守性球類運動	上課參與平時觀察	
	另3 早 足球 足省 多硃		2.了解足球場上推進最快突破對方的方式。 3.傳球技巧的運用。 4.了解傳球品質的好壞。 5.學習判斷最適合接應 傳球的位置。	運動基礎原理和 規則。 1d-IV-3應用運動 比賽的各項 整。 2c-IV-3表現所 等。 3d-IV-3惠所 等中的 路。 3d-IV-2運各種 路。 3d-IV-3應用 時 路。 3d-IV-3應用 時 時 路。 3d-IV-3應用 時 時 路。 3d-IV-3應用 時 時 。 3d-IV-3應用 時 時 。 3d-IV-3應用 時 時 。 3d-IV-3 應 時 時 時 。 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	動作組合及團隊戰術。	動作檢核	
第二十週	單元七球類入門 第3章 足球 足智多謀(第 三次段考)	2	1.認識足球場上最常運用到的基本技巧。 2.了解足球場上推進最快突破對方的方式。 3.傳球技巧的運用。 4.了解傳球品質的好	1c-IV-1了解各項 運動基礎原理和 規則。 1d-IV-3應用運動 比賽的各項策 略。	Hb-IV-1陣地攻 守性球類運動 動作組合及團 隊戰術。	上課參與 平時觀察 動作檢核	

			壞。 5.學習判斷最適合接應 傳球的位置。	2c-IV-3表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 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。			
第二十一週	單元七球類入門第3章足球足智多謀	2	1.認識足球場上最常運用到的基本技巧。 2.了解足球場上推進最快突破對方的方式。 3.傳球技巧的運用。 4.了解傳球品質的好壞。 5.學習判斷最適合接應傳球的位置。	Ic-IV-1了解各項 運動場。 Id-IV-3應用運期。 Id-IV-3應用運 下 略。 2c-IV-3表現的 整型型。 3d-IV-2運用種 等的 的。 3d-IV-2運用種 的。 3d-IV-3應用用 的。 3d-IV-3應用 的。 3d-IV-3應用 的。 多付 的。 3d-IV-3應用 的。 多付 的。 多付 的。 多付 的。 多付 的。 多付 的。 多付 的。 多付 的。 多付 的。 多付 的。 多付 的。 多付 的。 多付 的。 多付 的。 多付 的。 多付 的。 多付 的 。 多付 的 。 多付 的 。 多 的 。 多 的 。 多 的 。 多 的 。 。 多 。 多 。 。 。 多 。 。 。 。	Hb-IV-1陣地攻 守性球類運動 動作組合及團 隊戰術。	上課參與平時觀察動作檢核	

- ◎教學期程以每週教學為原則,如行列太多或不足,請自行增刪。
- ◎「學習目標」應為結合「學習表現」(動詞)與「學習內容」(名詞), 整合為學生本單元應習得的學科本質知能。
- ◎「學習表現」與「學習內容」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>九</u>年級<u>健康與體育</u>領域學習課程(調整)計畫(■普通班/□特教班)

教材版本	南一版	(班級/組別)										
課程目標	1.學會自我身體檢視,確保正確的練習情境並能確實執行基礎、進階瑜珈動作,學會運動後自我放鬆的重要性。 2.了解防身術的原意。知道有效攻擊及防守位置為何處。了解不同危險情境中的自我保護方法。 3.認識跆拳道運動的器材、比賽規則轉變。能完整協調身體力量來完成踢擊動作。 4.學習武術的基本禮儀及精神。認識武術的基本步法。確實執行武術基本套路: 五步拳。 5.認識飛盤的各項比賽,透過練習領悟如何運用更順暢的動力鏈穩定傳盤。實際操作單人或團體等不同的飛盤賽制。 6.了解自行車的種類、構造、道路騎乘規則及安全事項。能加以運用自行車騎乘技術。學會騎行時的溝通手勢。 7.了解足球場上最常運用到的兩人配合戰術、執行重點與突破,與隊友創造出戰術的暗號。 8.習得棒球打擊以及跑壘之基本技巧。能確實執行直線跑壘與弧線跑壘,了解「打帶跑」戰術的運用時機,並在比賽中確實執行。											
該學習階段領域核心素	棄。 全 健體-J-A2具備理解體 養 題。 健體-J-B3具備審美與	健體-J-A2具備理解體育與健康情境的全貌,並做獨立思考與分析的知能,進而運用適當的策略,處理與解決體育與健康的問										
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標		国重點 學習內容	表現任務 (評量方式)	融入議題					
第一週	單元四 來自心靈的聲音 瑜珈 第1章 瑜珈 愉佳	2	1.學會自我身體檢視,確保正確的練習情境。 2.能確實執行基礎、進 階瑜珈動作。 3.學會運動後自我放鬆 的重要性。 4.透過自我練習計畫提 升身心素質。	1c-IV-1了解各項 運動基礎原理和 規則。 1c-IV-2評估運動	Ce-IV-1其他休 閒運動綜合應 用。	上課參與 小組討論 分組報告	【生涯規劃】 涯J3覺察自己 的能力與興 趣。					

				或全身性的身體			
				控制能力,發展			
				專項運動技能。			
				4d-IV-2 執行個			
				人運動計畫,實			
				際參與身體活 動。			
第二週				#970			
春節放假							
第三週	單元五 武林高手	2	1.了解防身術的原意。	1c-IV-1了解各項	Bd-IV-2技擊綜	上課參與	
	第1章 防身術 臨陣脫逃		2.知道有效攻擊及防守	運動基礎原理和	合動作與攻防	態度檢核	
			位置為何處。	規則。	技巧。	技能測驗	
			3.了解不同危險情境中	1c-IV-2評估運動			
			的自我保護方法。	風險,維護安全			
			4.能作出閃避危險後以加反擊的連貫動作。	的運動情境。 1d-IV-1了解各項			
			加汉等的理具到TF。 	Id-IV-I] 牌台頃 運動技能原理。			
				2c-IV-1展現運動			
				禮節,具備運動			
				的道德思辨和實			
				踐能力。			
				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-2執行個人 運動計畫,實際			
				參與身體活動。			
第四週	單元五 武林高手	2	1.了解防身術的原意。	1c-IV-1了解各項	Bd-IV-2技擊綜	上課參與	
	第1章 防身術 臨陣脫逃		2.知道有效攻擊及防守	運動基礎原理和	合動作與攻防	態度檢核	
			位置為何處。	規則。	技巧。	技能測驗	
			3.了解不同危險情境中	1c-IV-2評估運動			
			的自我保護方法。 4.能作出閃避危險後以	風險,維護安全			
			4. 配作山闪避厄贼俊以 加反擊的連貫動作。	的運動情境。 1d-IV-1了解各項			
			//H/人手HJ))) 	Id-IV-I] 牌台頃 運動技能原理。			
			l .	上类别又比尔生。	l	1	

71717							
第五週	單元五 武林高手第2章 跆拳道 拳霸一方	2	1.認識跆拳道運動的器材。 2.認識跆拳道的比賽規則轉變。 3.能完整協調身體力量來完成踢擊動作。 4.相互合作的班級氣 氛。	2c-IV-1展開現運動 體道的。 3c-IV-1表情質 一個。 3c-IV-1表情質 一個。 3c-IV-1表情質 一個。 一個。 2d-IV-2 一個。 2d-IV-2 一個。 2d-IV-1 一個。 2d-IV-1 一個。 2d-IV-1 一個。 2d-IV-1 一個。 2d-IV-1 一個。 2d-IV-1 一個。 2d-IV-1 一個。 2d-IV-1 一個。 2d-IV-1 一個。 2d-IV-1 一個。 2d-IV-1 一個。 2d-IV-1 一個。 2d-IV-1 一個。 2d-IV-1 2d-IV-	Bd-IV-2技擊綜 合動作與攻防 技巧。	上課參與 分組檢測 技能測驗	
 第六週	單元五 武林高手	2	1.認識跆拳道運動的器	運動計畫,實際 參與身體活動。 1c-IV-1了解各項	Bd-IV-2技擊綜	上課參與	
	第2章 跆拳道 拳霸一方		材。 2.認識跆拳道的比賽規則轉變。 3.能完整協調身體力量來完成踢擊動作。 4.相互合作的班級氣氛。	運動基礎原理和 規則。 1d-IV-2反思自己 的運動技能。 2d-IV-2展現運動 欣賞的技巧,體 驗生活的美感。 3c-IV-1表現局部 或全身性的身體	合動作與攻防 技巧。	分組檢測 技能測驗	

69 1000000000000000000000000000000000000	[五(年4五/日) 三	_	1	La companya da		1	
第七週	單元五 武林高手 第2章 跆拳道 拳霸一方 (第一次段考)	2	1.認識跆拳道運動的器材。 2.認識跆拳道的比賽規則轉變。 3.能完整協調身體力量來完成踢擊動作。 4.相互合作的班級氣 泵。	控制能力,發能。 4d-IV-2執計體, 運動身體 1c-IV-1了應 運動是 1c-IV-1了應 運動是 規則。 1d-IV-2反甚更 其一數 2d-IV-2 的運動是 数 2d-IV-2 的 数 2d-IV-1 要 數 2d-IV-1 要 數 数 2d-IV-1 要 數 2d-IV-1 要 數 2d-IV-1 要 數 2d-IV-1 要 數 2d-IV-1 要 數 2d-IV-1 要 數 2d-IV-1 要 數 2d-IV-1 要 數 2d-IV-1 要 數 2d-IV-1 要 數 2d-IV-1 要 的 發 2d-IV-1 要 的 發 2d-IV-1 要 的 發 2d-IV-1 要 的 發 2d-IV-1 要 的 發 2d-IV-1 要 的 發 2d-IV-1 要 的 發 2d-IV-1 要 的 發 2d-IV-1 要 的 發 2d-IV-1 1 2d-IV-1 1 2d-IV-1 2d-IV-1 2d-IV-1 2d-IV-1 2d-IV-1 2d-IV-1 2d-IV-1 2d-IV-1 2d-IV-1 1 2d-IV-1 2d-IV-1 1 2d	Bd-IV-2技擊綜 合動作與攻防 技巧。	上課參與分組檢測技能測驗	
第八週	單元五 武林高手 第3章 你、我來練武功	2	1.學習武術的基本禮儀及精神。 2.認識武術的基本步法。 3.能確實執行武術基本 套路:五步拳。	運動計畫,實際 參與身體活動。 1d-IV-2反思自己 的運動技能。 2c-IV-3表現自信 樂觀、勇於挑戰 的學習態度。 2d-IV-1了解運動	Bd-IV-1武術套 路動作與攻防 技巧。	上課參與技能測驗	【品德教育】 品EJU6謙遜包 容。
			4.藉由步法訓練鍛鍊腿 部肌力及身體平衡。 5.能設法應用在基礎實 戰中。	在美學上的特質 與表現方式。 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-2執行個人 運動計畫,實際 參與身體活動。			
第九週	單元五 武林高手	2	1.學習武術的基本禮儀	1d-IV-2反思自己	Bd-IV-1武術套	上課參與	【品德教育】

C3-1次次子 自体	第3章 你、我來練武功		及精神。 2.認識武術的基本步法。 3.能確實執行武術基本套路: 五步拳。 4.藉由步法訓練鍛鍊腿部肌力及身體平衡。 5.能設法應用在基礎實戰中。	的運動技能。 2c-IV-3表現自 樂觀、勇於挑戰 的學習態度。 2d-IV-1了解軍 主美界上式。 3c-IV-1表現身 與表記是身性的發展 或合記是身性的發展 整項運動,發能 等項運動,發能。 4d-IV-2執 運動計畫,實際	路動作與攻防 技巧。	技能測驗	品EJU6謙遜包容。
第十週	單元六 翻轉人生第1章 飛盤 劃破天際	2	1.認識飛盤運動的各項 比賽。 2.能遵守場上安全規範 及遊戲規則。 3.能透過練習領悟如何 運用更順暢的動力鏈來 穩定了解規則,並實際 操作單人或團體等不同 的飛盤賽制。 5.培養相互合作的班級 氣氛,並從飛盤爭奪 中學習運動家精神。	參與身體活動。 1c-IV-1了解各項 運動基礎原理和 規則。 1c-IV-2評估運動 風險,維護安全	Cd-IV-1戶外休 閒運動綜合應 用。	上課參與技能測驗	

				能的運動計畫。			
第十一週	單元六 翻轉人生 第1章 飛盤 劃破天際	2	1.認識飛盤運動的各項 比賽。 2.能遵守場上安全規範 及遊戲規則。 3.能透過練習領悟如何 運用更順暢的動力鏈來 穩定了解規則,並實際 操作單人或團體等不同 的飛盤賽制。 5.培養相互合作的班級 氣氛,並從飛盤爭奪 中學習運動家精神。	Ic-IV-1了解 運期。 Ic-IV-2評 題則。 Ic-IV-2評 護境,動情表。 Ic-IV-2 所 所 所 所 到 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	Cd-IV-1戶外休 閒運動綜合應 用。	上課參與 技能測驗	
第十二週	單元六 翻轉人生第2章 自行車 轉動騎跡	2	1.了解自行車的種類與 構造。 2.了解道路騎乘規則及 安全事項。 3.了解自行車的安全檢 查及基本設定。 4.了解並能加以運用基 礎、進階的自行車騎乘 技術。 5.學會騎行時的溝通手 勢。 6.學會安排自行車休閒	Ic-IV-1了解各項 運動基礎原理和 規則。 2c-IV-1展現運動 禮節,具備運動 的道德思辨和實 跨能力。 2c-IV-3表現自信 樂觀、勇於挑戰 的學習態度。 3c-IV-1表現局部 或全身性的身體	Cb-IV-2各項運動設施的安全使用規定。 Cd-IV-1戶外休閒運動綜合應用。	上課參與 態度檢核 技能測驗	【戶外教育】 戶J2擴稱, 運 境的學學的 用生活觀 具備觀 具備觀量、 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。

第十三週	單元六 翻轉人生 第2章 自行車 轉動騎跡 (第二次段考)	2	1.了解自行車的種類與 構造。 2.了解自行事的種類則及 安全解道路縣理項。 3.了解事項。 4.了解基本設定。 4.了解整的 在了解整的 在了解整的 技術。 5.學會 等。 6.學會 新 5.學會 6.學系活動。	專 3d-IV-3 與決題。 4d-IV-2 動與 1c-IV-1 動與 1c-IV-1 動與 1c-IV-1 動與 1c-IV-1 動與 1c-IV-1 動與 1c-IV-1 動與 1c-IV-1 其思。表於度現的發能思解的 3d-IV-3 動態表性力動應 4d-IV-3 動像。 4d-IV-3 是 4d-IV-	Cb-IV-2各項運動設施的安全使用規定。 Cd-IV-1戶外休閒運動綜合應用。	上課參與態度檢核技能測驗	【戶 5 月 12 月 12 12 14 15 15 15 15 15 15 15 15 15 15 15 15 15
第十四週	單元六 翻轉人生 第2章 自行車 轉動騎跡 (國中教育會考)	2	1.了解自行車的種類與 構造。 2.了解道路騎乘規則及 安全事項。 3.了解自行車的安全檢	運動計畫,實際 參與身體活動。 1c-IV-1了解各項 運動基礎原理和 規則。 2c-IV-1展現運動 禮節,具備運動 的道德思辨和實	Cb-IV-2各項運動設施的安全使用規定。 Cd-IV-1戶外休閒運動綜合應	上課參與 態度檢核 技能測驗	【戶外教育】 戶J2擴充對環 境的理解, 運 用所學的知識 到生活當中,

第十五週	單元七球類進階第1章足球胸有成足	2	4.了解能加行車騎 一大進階的 一大進階的 一大進階的 一大進 一大海 一大海 一大海 一大海 一大海 一大海 一大海 一大海 一大海 一大海	踐 2c-IV-3 東 3d-IV-3 東 3d-IV-3	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	態度檢核技能測驗	述、測量、紀 錄的能力。
第十六週	單元七 球類進階 第1章 足球 胸有成足	2	1.了解足球場上最常運 用到的兩人配合戰術。	1c-IV-1了解各項 運動基礎原理和	Hb-IV-1 陣地攻 守性球類運動	上課參與 態度檢核	

			2.了解兩人配合的執行 重點與突破。 3.能成功執行足球兩人 小組的配合。 4.能與隊友創造出戰術 的暗號。	規則。 1d-IV-3應用運動 比賽的各項策略。 2c-IV-3表現自策 略。 2c-IV-3表現自戰 的學習態理系數學習態實別。 3d-IV-2運各略。 3c-IV-3應用思解問題。 4d-IV-3執行提 問題。 4d-IV-3執行提 計動。	動作組合及團隊戰術。	技能測驗	
第十七週	單元七球類進階第2章棒球同心合力	2	1.了解知名棒球選手的故其其等的。 2.能遵守球場則。 2.能遵守球場則。 3.習得流暢打巧。 4.能強與型,並不可以 是一个人。 4.能够,是是一个人。 5.了解,是是一个人。 5.了解,是是一个人。 6.培养有 有。 6.培养。 6.培养。	Ic-IV-1了礎 用 Id-IV-1了礎 用 Id-IV-1子礎	Hd-IV-1守備/ 跑分性球類運動動作組合及 團隊戰術。	上課參與 方組競 技能測驗	

				畫。			
第十八週	單元七 球類進階第2章 棒球 同心合力(畢業典禮)	2	1.了解知名棒球選手的故事,並以其外。 2.能遵守球場上安皇,是一个人, 是是是一个人, 是是是一个人, 是一个人, 是一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个	Ic-IV-17研集	Hd-IV-1守備/ 跑分性球類運 動動作組合及 團隊戰術。	上課參與 分組競賽 技能測驗	

- ◎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。