臺南市立永仁高中(國中部)114學年度第一學期八年級健體(體育)領域學習課程(調整)計畫

(■普通班/□體育班)

教材版本	康軒	實施年級 (班級/組別)	二年級	教學節數	每週(2)節, 本學期共(42)節。
課程目標	第三冊體育 1.學會肌力與肌耐力的 2.了解跳遠及跳高的的 3.知道登山活動的特別 4.學會排球托球技巧, 5.透過學習感更具球的 6.能做到羽球在種傳動的。 7.能了解棒壘球運動的 9.認識足球頭頂球技工 10.了解跳箱運動的特別 11.了解扯鈴繞手及扭	動作要領。 生及安全注意事巧 生及安全注意事巧 並在練習及比 運動的樂趣,提 球、正反相關 球、正的相關 時期 時期 時期 時期 時期 時期 時期 時期 時期 時期 時期 時期 時期	頁。 中與同學合作完成目 ·並增強技能與體適能 1作,並充分實踐運用 與技能原理,並能反思 可,並能藉由反思和觀 目關技術,在活動中建 動作名稱及進行方法,	。 。 《和發展學習策 程察,改善動作技 立比賽戰術的概 並嘗試操作。	t能。 既念。
該學習階段 領域核心素養	放棄。 健體-J-A2 具備理解 問題。 健體-J-A3 具備善用 健體-J-B1 具備情意 健體-J-B2 具備善用 係。 健體-J-B3 具備審美與	體育與健康情境 體育與健康的資源 長達的能力, 能以 體育與健康相關 與表現的能力, 了	的全貌,並做獨立思想 京,以擬定運動與保健 同理心與人溝通互動 的科技、資訊及媒體, 解運動與健康在美學	考與分析的知能 計畫,有效執行 ,並理解體育與 以增進學習的 上的特質與表到	表人性、自我價值與生命意義,並積極實踐,不輕言 ,進而運用適當的策略,處理與解決體育與健康的 ,並發揮主動學習與創新求變的能力。 是保健的基本概念,應用於日常生活中。 素養,並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關 見方式,以增進生活中的豐富性與美感體驗。 育相互合作及與人和諧互動的素養。

				課程架構脈絡			
教學期程	單元與活動名	節	學習目標	學習	重點	表現任務	融入議題
(4) 教字别性	稱	數	字百日保	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵
第一週	第4單元體能	2	1.了解增進肌肉適	1c-Ⅳ-1 了解各項運動基	Ab-IV-1 體適能促進策	1.課堂觀察	【生涯規劃教
	挑戰趣		能的益處。	礎原理和規則。	略與活動方法。	2.口語問答	育】
	第1章大力水		2.了解肌肉適能訓	│ 1d-IV-1	Ab-Ⅳ-2 體適能運動處	3.技能實作	涯J6 建立對
	手——肌力與		練基本原則。	技能原理。	方基礎設計原則。	4.學習單	於未來生涯
	肌耐力		3.學會下肢、上肢	1d-IV-2 反思自己的運			的願景。
			及胸、腹肌群的動	動技能。			
			作訓練及注意事	4c-Ⅳ-2 分析並評估個人			
			項。	的體適能與運動技能,			
			4.學會肌力與肌耐	修正個人的運動計畫。			
			力運動計畫的設	4c-Ⅳ-3 規劃提升體適能			
			計。	與運動技能的運動計			
			5.養成積極參與的	畫。			
			態度,並注意運動	4d-Ⅳ-2 執行個人運動			
			時的安全。	計畫,實際參與身體活			
				動。			
				4d-Ⅳ-3 執行提升體適			
				能的身體活動。			
第二週	第4單元體能	2	1.了解跳遠及跳高	1c-IV-1 了解各項運動基	Ab-IV-1 體適能促進策	1.課堂觀察	【生涯規劃教
	挑戰趣		的動作要領。	一礎原理和規則。	略與活動方法。	2.口語問答	育】
	第2章躍如脫		2.學會跳遠及跳高	1d-IV-1 了解各項運動	Cb-IV-2 各項運動設施	3.技能實作	涯J3 覺察自
	兔──跳		的動作技巧。	技能原理。	的安全使用規定。		己的能力與
			3.養成練習時集中	1d-IV-2 反思自己的運	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的		興趣。
			注意力並注意周遭	動技能。	基本技巧。		涯J4 了解自
			環境安全的習慣。	2d-IV-3 鑑賞本土與世			己的人格特
			4.養成積極參與的	界運動的文化價值。			質與價值觀。
			態度。	3c-IV-1 表現局部或全身			涯J6 建立對
			5.培養尊重他人及	性的身體控制能力,發			於未來生涯
			團隊合作的精神。	展專項運動技能。			的願景。

				課程架構脈絡			
教學期程	單元與活動名	節	學習目標	學習	重點	表現任務	融入議題
(4) 教学别性	稱	數	字百日保	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵
第三週	第4單元體能 挑戰趣 第2章躍如脫 兔——跳	2	1. 要 2. 技 3. 注環 4. 態 5. 團 了領會。 統立全積 高 。 解 道之的極 高 。 解 道之的極 的 助 , 要 2. 故 6. 等合的 的 事 集 周 慣與 人神 6. 中遭。的 及。	3d-IV-1 運廠。 3d-IV-2 下級	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	1.課堂觀察 2.口話實 3.技能單 4.學習單	【育涯己興涯己質涯於的涯】3的趣J4的與J6未願規 覺力 了格值建生。劃 察與 解特觀立涯教 自 自。對

	課程架構脈絡									
 教學期程	單元與活動名	節	學習目標	學習	重點	表現任務	融入議題			
	稱	數	字百日保 	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵			
第四週	第4單元體能 地戰 第4 中山 地 第一山 野 動	2	1. 放 了解 臺灣 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一	3d-IV-2 下 3d-IV-3 下 3d-IV-3 下 3d-IV-3 下 3d-IV-3 下 3d-IV-3 下 3d-IV-1 市 3d-IV-3 下 3d-IV-3 下 3d-IV-1 市 3d-IV-3 下 3d-IV-3 下 3d-IV-1 市 3d-IV-3 下 3d-IV	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。	1.課堂觀察 2.技習 3.技習 4.學習	【環J12 両面 類別 可可 の で で で で で の で の で の で の で の の の の			

				課程架構脈絡			
教學期程	單元與活動名	節	學習目標	學習	重點	表現任務	融入議題
(4)	稱	數	字白日保	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵
				4d-IV-2 執行個人運動 計畫,實際參與身體活 動。			
第五週	第4單元體能挑戰趣第3章翻山越第一山野活動	2	1.知道山難發生的 原因並了解預防方 法。 2.學會發生緊急事 故時的處理與通報 方法。 3.能擬定並實踐登 山計畫。	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。 2c-IV-3 表現自信樂觀、 勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部力, 性的身體控制能力, 性的身體理動技能。 3d-IV-3 應用思考情 的問題。 4c-IV-2 外析並評估個, 的問題。 4d-IV-2 執行個別 等與身體活動。	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單	【環境教育】 環J12 認識 不同類型災 害可能伴隨 的危險,學習 適當預行為。
第六週	第5單元團體 攻防戰 第1章排列組 合——排球【第 一次評量週】	2	1.了解並介紹世界 知名舉球員與排球 運動中舉球員的角 色與任務。 2.學會排球托球與 跑動托球的技巧。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單	【人權教育】 人J3 探索各 種利益可能 發生的衝突, 並了解如何 運用民主審 議方式及正

				課程架構脈絡			
教學期程	單元與活動名	節	學習目標	學習	重點	表現任務	融入議題
17.4-77.12	稱	數	7000	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵
				1d-IV-2 反思自己的運動技能。			當的程序, 以 形成公共規
				勁坟脏。 2d-IV-3 鑑賞本土與世			形成公共院
				2d-1V-5			自由之保障。 自由之保障。
				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。			
				3d-IV-1 運用運動技術			
				的學習策略。			
				3d-IV-3 應用思考與分			
				析能力,解決運動情境			
				的問題。			
				4c-IV-2 分析並評估個人			
				的體適能與運動技能, 修正個人的運動計畫。			
				修正個人的運動計量。 4d-IV-2 執行個人運動			
				計畫, 實際參與身體活			
				」可量,其例多天才提出 一動。			
第七週	第5單元團體	2	1.學會排球托球與	1c-Ⅳ-1 了解各項運動基	│ │ Ha-IV-1 網/牆性球類運	 1.課堂觀察	【人權教育】
	攻防戰		跑動托球的技巧。	礎原理和規則。	動動作組合及團隊戰	2.口語問答	人J3 探索各
	第1章排列組		2.在練習、比賽中,	1c-Ⅳ-3 了解身體發展與	 術。	3.技能實作	種利益可能
	合——排球		能與同學合作共同	動作發展的關係。		4.學習單	發生的衝突,
			完成目標。	1d-IV-1 了解各項運動			並了解如何
			3.在活動中能準確	技能原理。			運用民主審
			的將球托至目標,	1d-IV-2 反思自己的運			議方式及正
			觀察並欣賞同學的	動技能。			當的程序, 以
			優缺點。	2d-IV-3 鑑賞本土與世			形成公共規
				界運動的文化價值。			

				課程架構脈絡			
教學期程	單元與活動名	節	學習目標	學習	重點	表現任務	融入議題
(4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4)	稱	數	字白口伝	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵
第八週	第5單元團體 文 第2章 單球	2	1.之技項習於現 2.遵動別與養能相術練正練。練守安差合團了關原習確習。習規全異作隊解知理與動與。或範,,的意桌識,反作競,競,並採模識,與無由,能中時意實用式。運基由,能中時意重溝,與本各學,展,運個通培	3c-IV-1 是	的安全使用規定。	2.口語問答	則自 然之 所,由 別 別 別 別 和 大 別 明 大 長 兵 中 大 長 兵 中 大 り り り り り り り り り り り り り り り り り り

	課程架構脈絡										
 教學期程	單元與活動名	節	数 23 口 十亜	學習	重點	表現任務	融入議題				
(教字别性 (稱	數	學習目標	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵				
第九週	第5單元團體 攻防戰 第3章羽眾不同——羽球		3.感趣適增律 1.切球用練作 2.暢/並進適動時,透臭同皆,運了、動機與能之反充而能習過桌時獲進動解/要能與能力,與實際,與實際,與實際,與實際,與實際,與實際,與實際,與實際,與實際,與實際	4c-IV-2 分析的態質的 4d-IV-2 分析 的體質 4d-IV-2 計畫 1d-IV-2 計畫 1c-IV-1 可	學習內容 Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	(評量方式) 1.課堂觀察 2.口能實 3.技能習單	實質內 性別別婦人的 等性別別偏差, 平 去與的與人的 等 教性情 構互。				
				中的各種策略。 4d-IV-1 發展適合個人 之專項運動技能。							

				課程架構脈絡			
₩ E83 ₩0 10	單元與活動名	節	83 JJ □ 1m	學習	重點	表現任務	融入議題
教學期程	稱	數	學習目標	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵
第十週	第5單元團體	2	1.能了解羽球正手	1c-Ⅳ-1 了解各項運動基	Ha-IV-1 網/牆性球類運	1.課堂觀察	【性別平等教
	攻防戰		切球、正/反手挑	│ 礎原理和規則。	動動作組合及團隊戰	2.口語問答	育】
	第3章羽眾不		球之動作要領與運	1c-IV-2 評估運動風險,	│術。	3.技能實作	性J11 去除性
	同——羽球		用時機,並能透過	維護安全的運動情境。		4.學習單	別刻板與性
			練習與反思增進動	1d-IV-1 了解各項運動			別偏見的情
			作技能。	技能原理。			感表達與溝
			2.能做到正確且流	│ 1d-IV-2 反思自己的運			通, 具備與他
			暢之正手切球、正	動技能。			人平等互動
			/反手挑球動作,	2c-Ⅳ-2 表現利他合群的			的能力。
			並充分實踐運用,	態度,與他人理性溝通			
			進而有效提升身體	與和諧互動。			
			適能,養成規律運	2c-Ⅳ-3 表現自信樂觀、			
			動習慣。	」 勇於挑戰的學習態度。			
			3.能了解個別差異	3c-IV-1 表現局部或全身			
			,養成尊重他人之	性的身體控制能力,發			
			態度,透過合作共	展專項運動技能。			
			同解決學習歷程所	3d-IV-2 運用運動比賽			
			面臨之問題, 並發	中的各種策略。			
			揮團隊精神,促進	4d-IV-1 發展適合個人			
			人際互動關係。	之專項運動技能。			
第十一週	第5單元團體	2	1.能了解籃球各種	1c-Ⅳ-1 了解各項運動基	Bc-IV-1 簡易運動傷害	1.課堂觀察	【人權教育】
	攻防戰		傳接球的相關知識	│ 礎原理和規則。	的處理與風險。	2.口語問答	人J3 探索各
	第4章合作無		與技能原理, 並能	1c-Ⅳ-2 評估運動風險,	Hb-Ⅳ-1 陣地攻守性球	3.技能實作	種利益可能
	間籃球		反思和發展學習策	維護安全的運動情境。	類運動動作組合及團隊	4.學習單	發生的衝突,
			略,以改善動作技	1d-IV-1 了解各項運動	戰術。		並了解如何
			能。	技能原理。			運用民主審
			2.能做出胸前、地	1d-IV-2 反思自己的運			議方式及正
			板和頂上等傳接球	動技能。			當的程序, 以

				課程架構脈絡			
数學期程 数學期程	單元與活動名	節	學習目標	學習	重點	表現任務	融入議題
	稱	數	子自 口 协	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵
			的動作技能, 並學習運用策略於活動或籃球比賽中。	2c-IV-1 與現地 是一個			形則自【育涯己興涯生執 成落之規 以實保劃 與別 以實保劃 與別 與 別 與 別 與 別 與 別 與 別 與 別 與 別 。 。 。 。

				課程架構脈絡			
教學期程	單元與活動名	節	學習目標		重點	表現任務	融入議題
	稱	數		學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵
第十二週	第5單元團體 攻防戰 第4章合作無 間——籃球	2	1.能培和, 並養團養別 一個	4c-IV-3 規劃是 4d-IV-2 開墾 4d-IV-2 下數 4d-IV-2 下數 4d-IV-3 開動 4d-IV-1 和 評的 了 反 現	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊 戰術。	1.課堂觀察 2.口語問答	【人種發並運議當形則自【育涯己興涯生人J3利生了用方的成,由涯】3的趣J1涯教探可衝如主及序共實保劃 覺力 劃育索能突何審正,規平障劃 察與 培及
				感。			執行的能力。

				課程架構脈絡			
女子 談 井口 千口	單元與活動名	節	段 22 口 十冊	學習	重點	表現任務	融入議題
教學期程	稱	數	學習目標	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵
				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。			
				3c-Ⅳ-2 發展動作創作和			
				展演的技巧,展現個人			
				運動潛能。			
				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。			
				4c-Ⅳ-2 分析並評估個人			
				的體適能與運動技能,			
				修正個人的運動計畫。			
				4c-Ⅳ-3 規劃提升體適能			
				與運動技能的運動計			
				畫。			
				4d-IV-2 執行個人運動			
				計畫, 實際參與身體活			
				動。			
				4d-IV-3 執行提升體適			
	<u> </u>			能的身體活動。		. = = 10 00 = -1-	7 10 7 10 7 10
第十三週	第5單元團體	2	1.能了解棒壘球運	│ 1c-Ⅳ-1 了解各項運動基	Hd-IV-1 守備/跑分性球	1.課堂觀察	【性別平等教
	攻防戰		動項目的動作技巧	一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一	類運動動作組合及團隊	2.口語問答	育】
	第5章攻占堡		發展,與其相關之	1c-Ⅳ-2 評估運動風險,	 戰術。	3.技能實作	性J11 去除性
	■──棒壘球		知識與技能原理,	 維護安全的運動情境。		4.學習單	別刻板與性

				課程架構脈絡			
————— 教學期程	單元與活動名	節	数 22 口 十亜	學習	重點	表現任務	融入議題
	稱	數	學習目標	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵
	【第二次評量 週】		並留作。 2. 球動運用或護 1 大學 1 大	1d-IV-1 了解			別偏見的情感,具等的情感,具等力。

				課程架構脈絡			
 教學期程	單元與活動名	節	學習目標	學習	重點	表現任務	融入議題
以字别性 	稱	數	字百日保	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵
				4d-IV-3 執行提升體適			
				能的身體活動。			
第十四週	第5單元團體	2	1.藉由各式肩上傳	1c-Ⅳ-1 了解各項運動基	Hd-IV-1 守備/跑分性球	1.課堂觀察	【性別平等教
	攻防戰		球、接球與跑壘等	│ 礎原理和規則。	類運動動作組合及團隊	2.口語問答	育】
	第5章攻占堡		動作技巧,表現個	│ 1c-Ⅳ-2 評估運動風險,	 戰術。	3.技能實作	│性J11 去除性 │
	■──棒壘球		人局部或全身性的	│ 維護安全的運動情境。		4.學習單	別刻板與性
			身體控制能力,展	│ 1d-IV-1 了解各項運動			別偏見的情
			現個人的運動潛	 技能原理。			感表達與溝
			能。	│ 1d-IV-2 反思自己的運			│通,具備與他 │
			2.能具備欣賞與表	┃動技能。			人平等互動
			現的能力,培養良	2c-Ⅳ-1 展現運動禮節,			的能力。
			好人際關係與團隊	│ 具備運動的道德思辨和			
			合作精神,並精進	實踐能力。			
			個人學習,挑戰個	2c-Ⅳ-2 表現利他合群的			
			人極限。	態度,與他人理性溝通			
				 與和諧互動。			
				2c-Ⅳ-3 表現自信樂觀、			
				勇於挑戰的學習態度。			
				2d-IV-3 鑑賞本土與世			
				界運動的文化價值。			
				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。			
				3d-IV-1 運用運動技術			
				的學習策略。			
				3d-IV-3 應用思考與分			
				析能力,解決運動情境			
				的問題。			

				課程架構脈絡			
教學期程	單元與活動名 稱	節數	學習目標	學習 學習表現	重點 學習內容	表現任務 (評量方式)	融入議題
				4c-IV-3 規劃提升體適能 與運動技能的運動計 畫。 4d-IV-1 發展適合個人 之專項運動技能。 4d-IV-3 執行提升體適 能的身體活動。			
第十五週	第5單元團體攻防戰第6章頂上功夫——足球	2	1.了解、文字、文字、文字、文字、文字、文字、文字、文字、文字、文字、文字、文字、文字、	1c-IV-1 了解各項運動基項理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.課堂觀察 2.口語 3.技習習 4.學習 4.學習 4.學習 4.學習 4.學習 4.學習 4.學習 4.	【生涯規劃教育】 第J3 覺察自 正別 理趣。

				課程架構脈絡			
教學期程	單元與活動名	節	學習目標	學習	重點	表現任務	融入議題
グーツに	稱	數	- 	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵
				4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能,修正個人的運動計畫。 4c-IV-3 規劃提升體適能 與運動技能的運動計畫。			
第十六週	第5單元團體 攻防戰 第6章頂上功 夫——足球	2	1.了解與運用比賽 表	1c-IV-1 字項 項	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.課堂觀察 2.口語問實 3.技能實 4.學習單	【生涯規劃教育】 注J3 覺察自 正的與與 與趣。

			課程架構脈絡			
製型 単元 教學期程	與活動名 節	學習目標		重點	表現任務	融入議題
	稱數		學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵
第十七週 第65	显元現技 2	1.享受完成動作的	4c-IV-3 規劃提升體適能 與運動技能的運動計 畫。 1c-IV-1 了解各項運動基	Ab-IV-1 體適能促進策	1.課堂觀察	【安全教育】
好身 第1章		上學 完 完 完 完 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	TC-IV-2 評別	略與活動方法。 Ia-IV-2 器械體操動作組 合。	2.口語問答 3.技能實作 4.學習單	安J9 遵守環境設施設備的安全守則。

】 初譽即程 	融入議題實質內涵
一	實質內涵
性的身體控制能力,發展專項運動技能。	
展演的技巧, 展現個人運動潛能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力, 解決運動情境的問題。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能, 修正個人的運動計畫。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 1c-IV-1 了解各項運動基	安全教育】 引9 遵守環 記数施設備 1安全守則。

				課程架構脈絡			
女⊬ 該 廿□ 壬□	單元與活動名	節		學習	重點	表現任務	融入議題
(4)	稱	數	字百日保 	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵
教學期程			學習目標 3.能夠隨時注意安全並培養尊重他人及團隊合作的精神。	學習表現 2c-IV-1 展現運動體節,具質應思期應的。 具實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			
				的學習策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力,解決運動情境的問題。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能, 修正個人的運動計畫。			

			課程架構脈絡			
型元 教學期程 單元	與活動名 節	學習目標		重點	表現任務	融入議題
	稱數		學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵
第十九週 第6월	單元現技 2	1.發現自己動作技	4c-IV-3 規劃提升體適能 與運動技能的運動計 畫。 1c-IV-1 了解各項運動基	Ab-IV-1 體適能促進策	1.課堂觀察	【安全教育】
好身 第1章		1.被合用,是一个人的人,就是一个人的人,就是一个人的人,就是一个人的,我们就是一个人的人的,我们就是一个人的,我们就是我们就是一个人的,我们就是我们就是我们就是我们就是我们就是我们就是我们就是我们就是我们就是我们就是	1C-IV-1 了所见。IV-1 了所见。IV-1 了所见。IV-1 了所见。IV-2 了所见。IV-2 对于,是是是是是是是的,是是是是是是的,是是是是是是的,是是是是是是的。 Id-IV-2 是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是	AD-IV-1 體週能促進策略與活動方法。 Ia-IV-2 器械體操動作組合。	1. 2. 1. 2. 1. 2. 1. 2. 1. 2. 2. 3. 2. 4. 4. 4. 4. 4. 4. 4. 4. 4. 4	安J9 遵守環境設施設備的安全守則。

				課程架構脈絡			
教學期程	單元與活動名	節	學習目標	學習	重點	表現任務	融入議題
	稱	數	字百日保 	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵
第二十 调	第 6開 元 明 廿	2	1 台下 农 加 会 寓 動	3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力,發展更更更更更更更更更更更更更更更更更更更更更更更更更更更更更更更更更更更更	Do TV 1 節見漏動復宝	1 钾労期 蛟	【字令物育】
第二十週	第6單元現技好身手第2章活靈活現——扯鈴【第三次評量	2	1.能了解扯鈴運動 技術原理, 並略, 並略, 並略, 並縣, 並縣, 並縣, 並縣, 在 主, 能做手, 並縣, 並縣, 在 轉, 並學習於, 在 等, 在 等, 在 等, 在 等, 在 等, 在 等, 在 等, 在 等	1c-IV-2 評估運動風險, 維護安全的運動情境。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度,與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、 勇於挑戰的學習態度。	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Ic-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。 Ic-IV-2 民俗運動個人或團隊展演。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單	【安全教育】 安J1 理解安 全教育的意 義。

				課程架構脈絡			
女子 談 井口 千口	單元與活動名	節	(2) 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	學習	重點	表現任務	融入議題
教學期程	稱	數	學習目標	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵
			發揮團隊合作以學	2d-IV-2 展現運動欣賞			
			習。	的技巧,體驗生活的美			
			3.能養成遵理守法	感。			
			的態度與實踐運用	3c-IV-1 表現局部或全身			
			民主溝通及法律程	性的身體控制能力,發			
			序來進行活動之人	展專項運動技能。			
			權、法治觀念, 與培	3c-Ⅳ-2 發展動作創作和			
			養運動員「勝不驕、	展演的技巧,展現個人			
			敗不餒」之運動家	運動潛能。			
			精神。	3d-Ⅳ-1 運用運動技術			
			4.能養成固定運動	的學習策略。			
			的習慣,有計畫提	4c-Ⅳ-2 分析並評估個人			
			升體適能與運動技	的體適能與運動技能,			
			能。	修正個人的運動計畫。			
			5.能學習如何欣賞	4d-IV-1 發展適合個人			
			扯鈴動作並提供回	之專項運動技能。			
			饋給同學, 進而增	4d-Ⅳ-2 執行個人運動			
			進彼此學習效能。	計畫, 實際參與身體活			
				動。			
廿一	第4單元體能	2	1.了解增進肌肉適	1c-Ⅳ-1 了解各項運動基	Ab-IV-1 體適能促進策	1.課堂觀察	【生涯規劃教
	挑戰趣		能的益處。	礎原理和規則。	略與活動方法。	2.口語問答	育】
	第5單元團體		2.了解肌肉適能訓	1c-Ⅳ-2 評估運動風險,	Ab-Ⅳ-2 體適能運動處	3.技能實作	涯J3 覺察自
	攻防戰		練基本原則。	維護安全的運動情境。	方基礎設計原則。	4.學習單	己的能力與
	第6單元現技		3.學會下肢、上肢	1c-Ⅳ-3 了解身體發展與	Bc-IV-1 簡易運動傷害		興趣。
	好身手		及胸、腹肌群的動	動作發展的關係。	的處理與風險。		涯J4 了解自
	複習第4~6		作訓練及注意事	1d-Ⅳ-1 了解各項運動	Cb-IV-2 各項運動設施		己的人格特
	單元		項。	技能原理。	的安全使用規定。		質與價值觀。
	【休業式】						

				課程架構脈絡			
₩ 63 Ho 10	單元與活動名	節	83 TT □ 476	學習	重點	表現任務	融入議題
教學期程	稱	數	學習目標	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵
			4.學會肌力與肌耐	1d-IV-2 反思自己的運	Cd-IV-1 戶外休閒運動		涯J6 建立對
			力運動計畫的設	動技能。	綜合應用。		於未來生涯
			計。	1d-IV-3 應用運動比賽	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的		的願景。
			5.了解跳遠及跳高	的各項策略。	基本技巧。		涯J13 培養
			的動作要領。	2c-Ⅳ-1 展現運動禮節,	Ha-IV-1 網/牆性球類運		生涯規劃及
			6.學會跳遠及跳高	具備運動的道德思辨和	動動作組合及團隊戰		執行的能力。
			的動作技巧。	實踐能力。	術。		【環境教育】
			7.了解攀岩活動的	2c-Ⅳ-2 表現利他合群的	Hb-IV-1 陣地攻守性球		環J12 認識
			設備器材及活動注	態度,與他人理性溝通	類運動動作組合及團隊		不同類型災
			意事項。	與和諧互動。	戦術。		害可能伴隨
			8.學會基礎攀岩活	2c-Ⅳ-3 表現自信樂觀、	Hd-IV-1 守備/跑分性球		的危險, 學習
			動技能。	勇於挑戰的學習態度。	類運動動作組合及團隊		適當預防與
			9.知道登山活動的	2d-Ⅳ-1 了解運動在美	戰術。		避難行為。
			特性及安全注意事	學上的特質與表現方	la-Ⅳ-2 器械體操動作組		【人權教育】
			項。	式。	合。		人J3 探索各
			10.了解並介紹世界	2d-IV-2 展現運動欣賞	Ic-IV-1 民俗運動進階與		種利益可能
			知名舉球員與排球	的技巧,體驗生活的美	綜合動作。		發生的衝突,
			運動中舉球員角色	感。	Ic-IV-2 民俗運動個人或		並了解如何
			之工作。	2d-IV-3 鑑賞本土與世	團隊展演。		運用民主審
			11.學會排球高手托	界運動的文化價值。			議方式及正
			球與移動托球學習	3c-Ⅳ-1 表現局部或全身			當的程序,以
			方式 。	性的身體控制能力,發			形成公共規
			12.在「超級神托」中	展專項運動技能。			則, 落實平等
			,能準確將球托進	3c-IV-2 發展動作創作和			自由之保障。
			籃框中, 並觀察並	展演的技巧,展現個人			【性別平等教
			欣賞同學的優缺	運動潛能。			育】
			黑占。	3d-IV-1 運用運動技術			性J11 去除性
				的學習策略。			別刻板與性

				課程架構脈絡			
教學期程	單元與活動名	節	學習目標	學習	重點	表現任務	融入議題
大子///王	稱	數	子日口怀 	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵
			13.之技項習於現 14.感趣適增律 15.切球用練作 16.暢/並進適動 17.傳化關原習確習。透桌同皆,運了、動機與能做正手分有,慣了知理與動與 持運技得而習解/要並思 正切球踐提成 解相解與 14. 原, 15. 以 16. 以 16	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。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能,修正個人的運動計畫。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。			別感通人的【安全義安境的開感通人的【安全義安境的開表,平能全」有 施全的與與五。育與主, 一次

				課程架構脈絡			
# 段 #0 ≠0	單元與活動名	節	は 277 口 十里	學習	學習重點		
教學期程	稱	數	學習目標	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵
			與技能原理, 並能				
			反思和發展學習策				
			略,以改善動作技				
			能。				
			18.能做出胸前、地				
			板和頂上等傳接球				
			的動作技能, 並學				
			習運用策略於活動				
			或籃球比賽中。				
			19.能了解棒壘球運				
			動項目的動作技巧				
			發展, 與其之相關				
			知識與技能原理,				
			並能反思和發展學				
			習策略, 以改善動				
			作技能。				
			20.能做出肩上傳				
			球、接球與跑壘等				
			動作技巧, 並學習				
			運用於其他運動項				
			目或平日生活中,				
			保護個人人身安				
			全。				
			21.藉由各式肩上傳				
			球、接球與跑壘等				
			動作技巧,表現個				
			人局部或全身性的				
			身體控制能力, 展				

				課程架構脈絡			
## EØ #□ 1 □	單元與活動名	節	段 22 口 +冊	學習	 '重點	表現任務	融入議題 實質內涵
教學期程	稱	數	學習目標	學習表現	學習內容	(評量方式)	
			現個人的運動潛能。 22.了解定位向前頭頂球、守門員防守與進攻的動作要領。 23.學會向前頭頂球、守門員防守與				
			進攻的動作技能。 24.了解跳箱運動的 特性與過程,認識 動作名稱及進行方 法。 25.學會兔跳/蛙跳 拍腳、跳撐上臺、 跳馬背及分腿/併				
			腿騰躍之動作技 巧。 26.能了解扯鈴運動 技術之相關知識與 技能原理, 並能反 思和發展策略, 以 改善動作技能。				

- ◎教學期程請敘明週次起訖, 如行列太多或不足, 請自行增刪。
- ◎「表現任務-評量方式」請具體說明。
- ◎集中式特教班採全班以同一課綱實施敘寫。

臺南市立永仁高中(國中部)114學年度第二學期八年級健體(體育)領域學習課程(調整)計畫

(■普通班/□體育班)

教材版本	康軒	實施年級 (班級/組別)	二年級	教學節數	每週(2)節, 本學期共(40)節。				
課程目標	1.能運用客觀的測量方式評估柔軟度,亦可自行設計訓練處方提升柔軟度。 2.學習各種運動傷害預防及處理方法,能在運動前辨識可能的風險,作為個人運動傷害預防之道。 3.了解柔道禮儀、運動安全知識、各種護身倒法的技能、競賽規則等。 4.了解蛙式的動作要領,並能在課餘時間自我練習。 5.認識定向越野與其基本能力。 6.了解並學會拔河的動作要領。 7.學會棒球及慢速壘球的投球及打擊等基本動作。 8.了解與學習排球攻擊動作中的步法,以及動作要領。 9.了解與練習羽球正手殺球與正、反手網前短球的基本技術。 10.學習運用籃球的個人防守技術、出手機會判斷方式。 11.了解合球的比賽方式、種類與規則,以及合球得分的技術。 「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								
該學習階段 領域核心素養	放棄。 健體-J-A2 具備理解 問題。 健體-J-A3 具備善用 健體-J-B1 具備情意 健體-J-B2 具備善用 係。 健體-J-B3 具備審美與	體育與健康情境 體育與健康的資源 長達的能力, 能以 體育與健康相關 與表現的能力, 了	的全貌,並做獨立思想,以擬定運動與保健同理心與人溝通互動的科技、資訊及媒體,解運動與健康在美學	考與分析的知能計畫, 有效執行, 並理解體育與以增進學習的對	表人性、自我價值與生命意義,並積極實踐,不輕言 ,進而運用適當的策略,處理與解決體育與健康的 ,並發揮主動學習與創新求變的能力。 是保健的基本概念,應用於日常生活中。 素養,並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關 見方式,以增進生活中的豐富性與美感體驗。 育相互合作及與人和諧互動的素養。				

				課程架構脈絡			
教學期程	單元與活動名	節	學習目標	學習	重點	表現任務	融入議題
秋子 列性	稱	數	子日口1示	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵
第一週	第4單元健康體 能樂生活 第1章身體軟Q 力一柔軟度	2	1. 了 系 不 不 不 不 不 不 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	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,維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.學習活動單	【安全教育】 安J3 了解日 常生活容易 發生事故的 原因。
第二週 春節放假		0					
第三週	第4單元健康體 能樂生活 第2章運動知識 家一運動傷害 防護 第3章化險為夷 護身法一柔道	2	【第2章運動知識家 一運動傷害防護】 1.了解哪些人為疏 失可能會導致校園 運動傷害發生。 2.了解急、慢性運 動傷害的定義,並 能進一步舉例。	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,維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Bd-IV-2 技擊綜合動作 與攻防技巧。 Cb-IV-2 各項運動設施 的安全使用規定。	【第2章運動知 識家一運動傷 害防護】 1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作	【安全教育】 安J1 理解安 全教育的意 義。 【品德教育】 品J2 重視群 體規範與榮 譽。

				課程架構脈絡			
教學期程	單元與活動名	節	學習目標	學習	重點	表現任務	融入議題
以字别性 	稱	數	字日口馀 	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵
			3.的型處 4.動一士【身 5.周性 6.時巧 7.重領 8.態安 9.互認急與理能傷時協 3.言言。學護。了要。養度全培助大學,有於實力,與不可以與理的,與不可以與不可以與不可以與不可以,與不可以與不可以,與不可以與不可以,與不可以,	2c-IV-1 展現運動禮節, 具備運動的道德思辨和 實踐能力。 2c-IV-2 表現利他合群的 態度,與他人理性溝通 與和諧互動。 2d-IV-2 展現運動於美 感。 3c-IV-1 表現局部力, 展中事功, 展中事功, 展中事功, 展中事功, 展中事功, 展中, 展中, 展中, 展中, 展中, 展中, 展中, 展中, 展中, 展中		【第3章化險為 夷護身法 道】 4.課堂觀察 5.口語實 6.技能實作 7.學習活動單	
第四週	第4單元健康體 能樂生活 第3章化險為夷 護身法一柔道	2	1.了解柔道練習時 周遭環境的安全 性。	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, 維護安全的運動情境。	Bd-IV-2 技擊綜合動作 與攻防技巧。 Cb-IV-2 各項運動設施 的安全使用規定。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習活動單	【品德教育】 品J2 重視群 體規範與榮 譽。

				課程架構脈絡			
## 段 #□ #□	單元與活動名	節	(数 22) 口 十亜	學習重點		表現任務	融入議題
│ 教學期程 │	稱	數	學習目標	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵
第五週	第4單生元 健 大 健 大 世 生 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一	2	2.時巧3.重領4.態安5.互第法了遭。學護。了要。養度全培助第法了遭。學護。了要。養度全培助為與與種類,與對於不與一樣的。不與一樣的一樣的一樣的一樣的一樣的一樣的一樣的一樣的一樣的一樣的一樣的一樣,不可能可能不可能不可能不可能不可能不可能不可能不可能不可能不可能不可能不可能不可	1d-IV-1 了	會的精神。	夷護身法-柔	體規範與榮譽。 【生涯規劃教育】 涯J3 覺察自

				課程架構脈絡			
₩₩₩₩	單元與活動名	節	學習目標	學習	重點	表現任務	融入議題
│ 教學期程 │	稱	數	字百日保 	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵
			5. 互第1 5. 当 5.	動。			
第六週	第5單元熱血向 前行 第1章水中蛙游 一游泳	2	1.認識蛙式動作特色,以及蛙泳選手與其競賽成績紀錄。 2.學習蛙式踢腳、 划手、手腳配合,以 及換氣動作的動作 要領與練習方法。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度,與他人理性溝通與和諧互動。	Cb-IV-3 奥林匹克運動 會的精神。 Gb-IV-2 游泳前進25公 尺(需換氣5次以上)。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習活動單	【生涯規劃教育】 涯J3 覺察自 己的能力與 興趣。

教學期程 單元與活動名 稱 節數 學習目標 學習表現 學習內容 美現任務 (評量方式) 3.認識蛙式競賽規則。 4.能積極運用學會之游泳技能.發揮團隊合作精神.享受水中遊戲之樂趣。 10-IV-2 執行個人運動計畫,實際參與身體活動。 計畫,實際參與身體活動。 10-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1.認識蛙式動作特色,以及蛙泳選手與其競賽成績紀數。 第2章智者的運動一定向越野【第一次評量 【第1章水中蛙游台。以及蛙泳選手與其競賽成績紀數。 2.學習蛙式踢腳、 10-IV-2 反思自己的運動技能。 10-IV-2 反思自己的運動技能。 10-IV-3 應用運動比賽 Cob-IV-3 與林匹克運動 會的精神。 Cd-IV-1 戶外休閒運動線合應用。 2.口語問答 3.技能實作 4.學習活動單 4.學習活動單 5.2.學習蛙式踢腳、 10-IV-2 反思自己的運動技能。 10-IV-3 應用運動比賽 Ce-IV-1 其他休閒運動線合應用。 5.2.學習生式踢腳、 1.2.學習活動單 5.2.學習生式踢腳 1.2.IV-3 應用運動比賽 Ce-IV-1 其他休閒運動線合應用。 5.3.技能實作 4.學習活動單 5.4.學習活動單 5.5.2.章智者的 1.2.學習活動單 5.2.章智者的 1.2.IV-3 應用運動比賽 Ce-IV-1 其他休閒運動線合應用。 5.3.技能實作 4.學習活動單 5.4.學習活動單 5.5.2.章智者的 1.2.學習活動單 5.4.學習活動單 5.4.學習活動單 5.4.學習活動單 5.4.學習活動單 5.5.2.章智者的 1.2.學習活動單 5.4.學習活動 5.4.學習活動單 5.4.學習活動單 5.4.學習活動單 5.4.學習活動單 5.4.學習活動單 5.4.學習活動單 5.4.學習活動單 5.4.學習活動單 5.4.學習活動單 5.4.學習活動單 5.4.學習活動單 5.4.學習活動 5.4.學習活動 5.4.學習活動 5.4.學習活動 5.4.學習活動 5.4.學習活動 5.4.學習活動 5.4.學習內 5.4.學習活動 5.4.學習活動 5.4.學習活動 5.4.學習活動 5.4.學習活動 5.4.學習活動 5.4.學習活動 5.4.學習活動 5.4.學習活動 5.4.學習活動 5.4.學習 5.4.學習活動 5.4.學習 5.4.學習 5.4.學習 5.4.學習 5.4.學習 5.4.學 5.
数
則。
週】

				課程架構脈絡			
#4 段 廿□ 4口	單元與活動名	節	學習目標	學習	重點	表現任務	融入議題
→ 教學期程	稱	數	字百日保 	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵
			組狀性 6.越流成件 7.運以的能 8.運體力 9.越養提入。說比,賽 了的競材。熟的要 透競運體內運 不的成必 定人中備 定本及 參及的實 同類功條 越備使其 越術理 定練慣 电缺价理 原列	4d-IV-2 執行個人運動計畫,實際參與身體活動。			戶J5 相互態是 在,作良的, 在,作的, 在,作的, 在,作的, 在, 的, 的, 的, 的, 的, 的, 的, 的, 的, 的, 的, 的, 的,
第八週	第5單元熱血向 前行 第2章智者的運 動一定向越野	2	1.能了解定向越野 運動的由來、國際 組織、國內的發展 狀況及其運動的特 性。 2.能說出不同定向 越野比賽的類型、	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。	Cd-IV-1 戶外休閒運動 綜合應用。 Ce-IV-1 其他休閒運動 綜合應用。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作	【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,具備觀 察、描述、測

				課程架構脈絡			
教學期程	單元與活動名	節	學習目標		重點	表現任務	融入議題
12.4.11	稱	數	7-1-1/3	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵
			流成件 3.運以的能 4.運體力 5.態形成升限,以的 的競材。 整. 上,是一个,是一个,是一个,是一个,是一个,是一个,是一个,是一个,是一个,是一个	1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3d-IV-3 應用思考與分析能力,解決運動情境的問題。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫,實際參與身體活動。			量力戶識境得悅面能戶活相互態【品作際品體譽、。J3與的心,對力J5動互動度德」和與關J2規錄,理活係的養戰態在,作良技育溝踏。重與的解環,喜積的度團養與好能了通人。視榮能知,獲極。隊成。合用群
第九週	第5單元熱血向 前行 第2章智者的運 動一定向越野 第3章力拔山河 一八人制拔河	2	【第2章智者的運動 一定向越野】 1.能了解定向越野 運動的由來、國際 組織、國內的發展 狀況及其運動的特 性。	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,維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。	Cd-IV-1 戶外休閒運動 綜合應用。 Ce-IV-1 其他休閒運動 綜合應用。	【第2章智者的 運動一定向越 野】 1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作	【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,具備觀 察、描述、測

				課程架構脈絡			
北	單元與活動名	節	段 22 C +m	學習		表現任務	融入議題
教學期程	稱	數	學習目標	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵
			2.能說出不同定向	1d-IV-2 反思自己的運		【第3章力拔山	量、紀錄的能
			越野比賽的類型、	動技能。		河一八人制拔	力。
			流程,以及成功完	1d-IV-3 應用運動比賽		河】	戶J3 理解知
			成競賽的必要條	的各項策略。		4.課堂觀察	識與生活環
			 件 。	│2c-Ⅳ-2 表現利他合群的│		5.口語問答	境的關係,獲
			3.能了解定向越野	態度,與他人理性溝通		6.技能實作	得心靈的喜
			運動的個人裝備,	與和諧互動。			悦, 培養積極
			以及競賽中會使用	2c-Ⅳ-3 表現自信樂觀、			面對挑戰的
			的器材設備及其功	勇於挑戰的學習態度。			能力與態度。
			能。	│3c-Ⅳ-1 表現局部或全身 │			戶J5 在團隊
			4.能熟悉定向越野	性的身體控制能力,發			活動中, 養成
			運動的基本技術、	展專項運動技能。			相互合作與
			體能要素及心理能	│3d-IV-1 運用運動技術 │			互動的良好
			力。	的學習策略。			態度與技能。
			5.能透過參與定向	3d-Ⅳ-2 運用運動比賽			【品德教育】
			越野競賽及訓練,	中的各種策略。			品J1 溝通合
			養成運動的習慣並	3d-Ⅳ-3 應用思考與分			作與和諧人
			提升體適能。	析能力,解決運動情境			際關係。
			【第3章力拔山河-	的問題。			品J2 重視群
			八人制拔河】	4c-Ⅳ-2 分析並評估個人			體規範與榮
			6.認識八人制拔河	的體適能與運動技能,			譽。
			運動的發展與文	修正個人的運動計畫。			【生涯規劃教
			化。	4d-IV-1 發展適合個人			育】
			7.了解團體運動的	之專項運動技能。			涯J3 覺察自
			特質與精神。	4d-Ⅳ-2 執行個人運動			己的能力與
			8.了解拔河運動的	計畫, 實際參與身體活			興趣。
			安全注意事項。	動。			

				課程架構脈絡			
教學期程	單元與活動名	節	學習目標	學習	重點	表現任務	融入議題
ステが圧	稱	數	,一	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵
			9.認識八人制拔河 基本動作、裝備與 器材。 10.能與同學合作做 出起步、進攻動作。 11.了解八人制拔河 簡易規則,能欣賞、 觀摩拔河比賽。				
第十週	第5單元熱血向前行第3章力拔山河一人制拔河	2	1.認動。 2. 特子子 3. 安子 4. 基本材 2. 计算解 2. 对 4. 以 4. 以 5. 出 5. 出 6. 的 6	1c-IV-1 了解各項軍子	Ce-IV-1 其他休閒運動 綜合應用。	1.課堂觀察2.口語問答3.技能實作	【生涯規劃教育】 涯J3 覺察自 己的能力與 興趣。

	課程架構脈絡										
教學期程	單元與活動名	節	學習目標	學習	重點	表現任務	融入議題				
大子为N主	稱	數	子 日 口 1水	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵				
第十一週	第5單元球第一次 第5單元	· 女X	【八1.運化2.特3.安4.基器5.出6.簡觀第一次第分認動。了質了全認本材能起了易摩3.對於了質了全認本材能起了易摩3.對於河人展中,與少學進入,以則河棒球人,一個人,以與一	雪 3d-IV-2 東京 3d-IV-2 東京 3d-IV-3 東京 3d-IV-3 東京 3d-IV-3 東京 3d-IV-3 東京 第一次 3d-IV-3 東京 第一次 3d-IV-1 東京 第一次 3d-IV-1 東京 1d-IV-1 東京 1d-IV-1 東京 1d-IV-1 東京 1d-IV-1 東京 1d-IV-1 東京 1d-IV-1 東京 1d-IV-3	学官內容 Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。 Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	【第3章力拔山河一八人制拔	【育涯己興【品作際【育性種遞思視 生】3的趣德1 和係別 7 體性偏 規 覺力 育通人 報所別見 劃 察與 了通人 教 格傳迷與				

				課程架構脈絡			
教學期程	單元與活動名	節	學習目標	學習	重點	表現任務	融入議題
	稱	數	字百日保	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵
			及打擊動作的相關	3d-IV-2 運用運動比賽			
			知識與技能原理,	中的各種策略。			
			並能反思、發展學	3d-IV-3 應用思考與分			
			習策略, 改善動作	析能力,解決運動情境			
			技能。	的問題。			
			8.能做出棒壘球投	4d-Ⅳ-1 發展適合個人			
			手投球與打者打擊	之專項運動技能。			
			等動作,表現個人				
			局部或全身性的身				
			體控制能力,展現				
			個人的運動潛能,				
			並將此技巧運用於				
			其他運動項目或日				
			常生活中。				
			9.能於活動中保護				
			個人及他人的人身				
			安全。				
			10.能欣賞與表現棒				
			壘球運動, 培養良				
			好人際關係與團隊				
			合作精神,並精進、				
			挑戰個人極限。				
第十二週	第6單元球賽對	2	1.能了解棒球與壘	1c-Ⅳ-1 了解各項運動基	Hd-IV-1 守備/跑分性球	1.課堂觀察	【品德教育】
	決		球運動之差異, 以	礎原理和規則。	類運動動作組合及團隊	2.口語問答	品J1 溝通合
	第1章棒壘一家		及打擊動作的相關	1c-IV-2 評估運動風險,	戦術。	3.技能實作	作與和諧人
	親一棒壘球		知識與技能原理,	維護安全的運動情境。		4.學習活動單	際關係。
			並能反思、發展學	1d-Ⅳ-1 了解各項運動			【性別平等教
				技能原理。			育】

				課程架構脈絡			
≠F 段 #0 €0	單元與活動名	節	(数 22) 口 十亜	學習	重點	表現任務	融入議題
教學期程	稱	數	學習目標	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵
			習策略, 改善動作	1d-IV-2 反思自己的運			性J7 解析各
			技能。	動技能。			種媒體所傳
			2.能做出棒壘球投	2c-Ⅳ-2 表現利他合群的			遞的性別迷
			手投球與打者打擊	態度,與他人理性溝通			思、偏見與歧
			等動作,表現個人	與和諧互動。			視。
			局部或全身性的身	2c-Ⅳ-3 表現自信樂觀、			
			體控制能力,展現	勇於挑戰的學習態度。			
			個人的運動潛能,	3c-Ⅳ-1 表現局部或全身			
			並將此技巧運用於	性的身體控制能力,發			
			其他運動項目或日	展專項運動技能。			
			常生活中。	3d-IV-1 運用運動技術			
			3.能於活動中保護	的學習策略。			
			個人及他人的人身	3d-IV-3 應用思考與分			
			安全。	析能力,解決運動情境			
			4.能欣賞與表現棒	的問題。			
			壘球運動, 培養良	4d-IV-1 發展適合個人			
			好人際關係與團隊	之專項運動技能。			
			合作精神, 並精進、				
			挑戰個人極限。				
第十三週	第6單元球賽對	2	【第1章棒壘一家親	1c-Ⅳ-1 了解各項運動基	Ha-IV-1 網/牆性球類運	【第1章棒壘一	【品德教育】
	決		一棒壘球】	礎原理和規則。	動動作組合及團隊戰	家親一棒壘	品J1 溝通合
	第1章棒壘一家		1.能了解棒球與壘	1c-Ⅳ-2 評估運動風險,	 術。	球】	作與和諧人
	親一棒壘球		球運動之差異,以	維護安全的運動情境。	Hd-IV-1 守備/跑分性球	1.課堂觀察	際關係。
	第2章排敵禦攻		及打擊動作的相關	1d-IV-1 了解各項運動	類運動動作組合及團隊	2.口語問答	【性別平等教
	一排球【第二次		知識與技能原理,	技能原理。	戰術。	3.技能實作	育】
	評量週】		並能反思、發展學	1d-IV-2 反思自己的運		4.學習活動單	性J7 解析各
			習策略, 改善動作	動技能。		【第2章排敵禦	種媒體所傳
			技能。			攻一排球】	遞的性別迷

				課程架構脈絡			
教學期程	單元與活動名	節	學習目標	學習		表現任務	融入議題
	稱	數		學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵
			2.能做與打場 等動部控制 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	2c-IV-2 表現利他合群的態度,與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力,發展專項運動技能。 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。		5.課堂觀察 6.口語問答 7.技能實作	思、偏見與 視。 【人權教育】 人J5 有不同的 的群體重重 的化,尊差異。
			4.能球」 4.能球運關 4.能球運關 4.能球運關 4.能球 5.性少少, 4.能球 6.以	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。			

				課程架構脈絡			
教學期程	單元與活動名 稱	節數	學習目標		重點	表現任務 (評量方式)	融入議題
		安以		學習表現	學習內容	,	
第十四週	第6單元球賽對 決 第2章排敵禦攻 一排球	2	1.了解排球的攻擊 基本技術。 2.學會如何將排球 攻擊運用在比賽 上。 3.增加運動欣賞的 能力。	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,與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作	【人權教育】 人J5 了解社 會上有不同 的群體和文 化, 尊重並欣 賞其差異。
数上工 油	笠 C 铝 二 吐 棄 ※	2	1 处了级现场工工	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。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。		4 细带轴数	了 什、证 担 割 粉
第十五週	第6單元球賽對 決 第3章羽出驚人 一羽球	2	1. 殺前及透進 2. 暢正動運升規別 以短運過動能的 、作用身理对 短頭球用練作做正 反,,體調 对反作, 雙頭 能 正 我前 没有, 是 通 的 人, 進 適 對	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,維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度,與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.課堂觀察 2.口語實作 3.技能討論 5.學習活動單	【生涯規劃教育】 涯J3 覺察自己的能力與興趣。

				課程架構脈絡			
北 餟 4010	單元與活動名	節	段 22 口 +冊	學習	重點	表現任務	融入議題
教學期程	稱	數	學習目標	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵
			3.能了解個別差異	3c-Ⅳ-1 表現局部或全身			
			,養成尊重他人的	性的身體控制能力,發			
			態度,透過合作學	展專項運動技能。			
			習,解決學習歷程	3d-IV-2 運用運動比賽			
			所面臨的問題, 並	中的各種策略。			
			發揮團隊精神, 促	4d-IV-1 發展適合個人			
			進人際互動關係。	之專項運動技能。			
第十六週	第6單元球賽對	2	1.能了解羽球正手	1c-Ⅳ-1 了解各項運動基	Ha-IV-1 網/牆性球類運	1.課堂觀察	【生涯規劃教
	決		殺球與正、反手網	礎原理和規則。	動動作組合及團隊戰	2.口語問答	育】
	第3章羽出驚人		前短球的動作要領	1c-Ⅳ-2 評估運動風險,	│ 術。	3.技能實作	涯J3 覺察自
	一羽球		及運用時機, 並能	維護安全的運動情境。		4.分組討論	己的能力與
			透過練習與反思增	1d-IV-1 了解各項運動		5.學習活動單	興趣。
			進動作技能。	技能原理。			
			2.能做到正確且流	1d-IV-2 反思自己的運			
			暢的正手殺球與	動技能。			
			正、反手網前短球	2c-Ⅳ-2 表現利他合群的			
			動作,並充分實踐	態度,與他人理性溝通			
			運用,進而有效提	與和諧互動。			
			升身體適能,養成	2c-Ⅳ-3 表現自信樂觀、			
			規律運動習慣。	勇於挑戰的學習態度。			
			3.能了解個別差異	3c-Ⅳ-1 表現局部或全身			
			,養成尊重他人的	性的身體控制能力,發			
			態度,透過合作學	展專項運動技能。			
			習,解決學習歷程	3d-IV-2 運用運動比賽			
			所面臨的問題, 並	中的各種策略。			
			發揮團隊精神, 促	4d-IV-1 發展適合個人			
			進人際互動關係。	之專項運動技能。			

C5-1領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

				課程架構脈絡			
教學期程	單元與活動名	節	日 福	學習	重點	表現任務	融入議題
()	稱	數	學習目標	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵
第十七週	稱 第6單元球賽對 決 第4章誰與爭鋒 一籃球		1.技技思以2.威脫基學動3.,他精4.態力環5.現析態有能巧能、改能脅動本習或能以人神養度,境能的、度效了之原發善做動作動運籃遵培與。成,隨安具能建與精解相理展動出作及作用球守養團積並時全備力構能進籃關,學作進、個技策比籃守隊極集注。審,和力個球知並習技攻各人能略賽球法合參中意美培分,人攻識能策能三式攻,於中規尊作與注問與養享進學守和反略。重擺守並活。則重之的意遭表賞的而習	1c-IV-1 可不是	學習內容 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	(評量方式) 1.課堂觀察 2.口語問實作 3.技賽統計表	實質內涵 【生涯規劃教育】 第月 13 體察與 興趣。
			,挑戰個人極限。	4d-IV-2 執行個人運動 計畫,實際參與身體活 動。			

				課程架構脈絡			
北 段 4010	單元與活動名	節	89 JJ □ +m	學習	重點	表現任務	融入議題
教學期程	稱	數	學習目標	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵
				4d-IV-3 執行提升體適			
				能的身體活動。			
第十八週	第6單元球賽對	2	1.能了解籃球攻守	1c-Ⅳ-1 了解各項運動基	Hb-IV-1 陣地攻守性球	1.課堂觀察	【生涯規劃教
	決		技巧之相關知識和	礎原理和規則。	類運動動作組合及團隊	2.口語問答	育】
	第4章誰與爭鋒		技能原理, 並能反	1d-IV-1 了解各項運動	戰術。	3.技能實作	涯J3 覺察自
	一籃球		思、發展學習策略,	技能原理。		4.比賽統計表	己的能力與
			以改善動作技能。	1d- Ⅳ -2 反思自己的運			興趣。
			2.能做出進攻三重	動技能。			
			威脅動作、各式擺	2c-Ⅳ-2 表現利他合群的			
			脫動作及個人攻守	態度,與他人理性溝通			
			基本動作技能,並	與和諧互動。			
			學習運用策略於活	2c-Ⅳ-3 表現自信樂觀、			
			動或籃球比賽中。	勇於挑戰的學習態度。			
			3.能遵守籃球規則	2d-Ⅳ-2 展現運動欣賞			
			,以培養守法、尊重	的技巧,體驗生活的美			
			他人與團隊合作之	感。			
			精神。	3c-Ⅳ-1 表現局部或全身			
			4.養成積極參與的	性的身體控制能力,發			
			態度,並集中注意	展專項運動技能。			
			力, 隨時注意周遭	3d-IV-1 運用運動技術			
			環境安全。	的學習策略。			
			5.能具備審美與表	3d-IV-2 運用運動比賽			
			現的能力, 培養賞	中的各種策略。			
			析、建構和分享的	3d-IV-3 應用思考與分			
			態度與能力,進而	析能力,解決運動情境			
			有效精進個人學習	的問題。			
			,挑戰個人極限。				

教学期程 類 學習日標 學習表現 學習內容 (評量 4d-IV-2 執行個人運動計畫,實際參與身體活動。 計畫,實際參與身體活動。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。 4d-IV-1 本標準 4d-IV-1 体地攻守性球 指導 1.課堂 第十九週 第6單元球賽對決 2 1.能了解合球得分技術的技能與原理 1c-IV-1 了解各項運動基 類運動動作組合及團隊 4d-IV-1 体地攻守性球 2.口間	現任務 平量方式) 一	融入議題 實質內涵
構 數 學習表現 學習內容 (評重 4d-IV-2 執行個人運動計畫,實際參與身體活動。 計畫,實際參與身體活動。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。 4d-IV-1 轉地攻守性球 1.課堂 第十九週 第6單元球賽對 沒 技術的技能與原理 礎原理和規則。 1.課堂 2.口記	,	實質內涵
計畫,實際參與身體活動。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。 第十九週 第6單元球賽對 2 1.能了解合球得分 1c-IV-1 了解各項運動基		
一合球	語問答。作學習	【性別別別原通人的 平等数性別別偏表具等力。 教性情溝側動

				課程架構脈絡			
₩ 653 HD 1D	單元與活動名	節	E53 √1√1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	學習	重點	表現任務	融入議題
教學期程	稱	數	學習目標	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵
第二十週	第6單元球賽對	2	1.能了解合球得分	1c-Ⅳ-1 了解各項運動基	Hb-IV-1 陣地攻守性球	1.課堂觀察	【性別平等教
	決		技術的技能與原理	礎原理和規則。	類運動動作組合及團隊	2.口語問答	育】
	第5章合作玩球		,並能在反思後改	1c-IV-2 評估運動風險,	戦術。	3.技能實作	性J11 去除性
	一合球		善動作技能。	維護安全的運動情境。		4.合作學習	別刻板與性
	【第三次評量		2.能修正錯誤之動	1d-IV-2 反思自己的運			別偏見的情
	週】		作, 與隊友相互溝	動技能。			感表達與溝
			通解決相關問題,	1d-IV-3 應用運動比賽			通, 具備與他
			並能了解各項技術	的各項策略。			人平等互動
			的使用時機,發揮	2c-Ⅳ-2 表現利他合群的			的能力。
			團隊合作學習提升	態度,與他人理性溝通			
			技術水準以達到目	與和諧互動。			
			標。	3c-Ⅳ-1 表現局部或全身			
			3.能了解性別平等	性的身體控制能力,發			
			之意涵並做到尊重	展專項運動技能。			
			異性、共同參與討	3d-IV-2 運用運動比賽			
			論及與之合作學習	中的各種策略。			
			的態度。	4c-Ⅳ-2 分析並評估個人			
			4.能養成規律運動	的體適能與運動技能,			
			的習慣,有計畫的	修正個人的運動計畫。			
			提升體適能與運動	4c-IV-3 規劃提升體適能			
			技能。	與運動技能的運動計			
				畫。			
第二十一	第4單元健康體	2	1.能運用客觀的測	1c-Ⅳ-1 了解各項運動基	Ab-IV-1 體適能促進策	1.課堂觀察	【安全教育】
週	能樂生活		量方式評估柔軟度	礎原理和規則。	略與活動方法。	2.口語問答	安J1 理解安
	第5單元熱血向		,亦可自行設計訓	1c-Ⅳ-2 評估運動風險,	Bc-IV-1 簡易運動傷害	3.學習活動單	全教育的意
	前行		練處方提升柔軟	維護安全的運動情境。	的處理與風險。	4.技能實作	義。
	第6單元球賽對		度。	1d-IV-1 了解各項運動	Bd-IV-2 技擊綜合動作	5.分組討論	安J3 了解日
	決			技能原理。	與攻防技巧。	6.比賽統計表	常生活容易

				課程架構脈絡			
北 段 廿0 壬0	單元與活動名	節	段 22 0 4冊	學習	重點	表現任務	融入議題
│ 教學期程 │	稱	數	學習目標	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵
	複習第4~6單		2.學習各種運動傷	1d-IV-2 反思自己的運	Cb-IV-2 各項運動設施	7.合作學習	發生事故的
	元		害預防及處理方法	 動技能。	的安全使用規定。		原因。
	【休業式】		,能在運動前辨識	1d-Ⅳ-3 應用運動比賽	Cb-Ⅳ-3 奧林匹克運動		【生涯規劃教
			可能的風險, 作為	的各項策略。	會的精神。		育】
			個人運動傷害預防	2c-Ⅳ-1 展現運動禮節,	Cd-Ⅳ-1 戶外休閒運動		涯J3 覺察自
			之道。	具備運動的道德思辨和	│ 綜合應用。		己的能力與
			3.了解柔道禮儀、	實踐能力。	Ce-IV-1 其他休閒運動		興趣。
			運動安全知識、各	2c-Ⅳ-2 表現利他合群的	│ 綜合應用。		【戶外教育】
			種護身倒法的技	態度,與他人理性溝通	Gb-IV-2 游泳前進25公		戶J2 擴充對
			能、競賽規則等。	與和諧互動。	尺(需換氣5次以上)。		環境的理解,
			4.了解蛙式的動作	2c-Ⅳ-3 表現自信樂觀、	Ha-IV-1 網/牆性球類運		運用所學的
			要領,並能在課餘	勇於挑戰的學習態度。	動動作組合及團隊戰		知識到生活
			時間自我練習。	2d-IV-2 展現運動欣賞	│術。		當中,具備觀
			5.認識定向越野與	的技巧, 體驗生活的美	Hb-Ⅳ-1 陣地攻守性球		察、描述、測
			其基本能力。	感。	類運動動作組合及團隊		量、紀錄的能
			6.了解並學會拔河	3c-IV-1 表現局部或全身	戦術。		力。
			的動作要領。	性的身體控制能力,發	Hd-IV-1 守備/跑分性球		戶J3 理解知
			7.學會棒球及慢速	展專項運動技能。	類運動動作組合及團隊		識與生活環
			壘球的投球及打擊	3d-IV-1 運用運動技術	戦術。		境的關係,獲
			等基本動作。	的學習策略。			得心靈的喜
			8.了解與學習排球	3d-IV-2 運用運動比賽			悅, 培養積極
			攻擊動作中的步法	中的各種策略。			面對挑戰的
			,以及動作要領。	3d-IV-3 應用思考與分			能力與態度。
			9.了解與練習羽球	析能力,解決運動情境			戶J5 在團隊
			正手殺球與正、反	的問題。			活動中,養成
			手網前短球的基本	4c-Ⅳ-2 分析並評估個人			相互合作與
			│ 技術。	的體適能與運動技能,			互動的良好
				修正個人的運動計畫。			態度與技能。

				課程架構脈絡			
教學期程	單元與活動名	節	學習目標	學習:	重點	表現任務	融入議題
17-7911	稱	數	7000	學習表現	學習內容	(評量方式)	置質內涵
教学期程 ————————————————————————————————————	稱	數	學習運用籃球的個人防守技術、出 手機會判斷方式。 11.了解合球的與規則 方式、種類與規則 以及合球得分的技術。	學習表現 4c-IV-3 規劃提升體適能 與運動技能的運動計畫。 4d-IV-1 發展適合個人 之專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動 計畫,實際參與身體活動。 4d-IV-3 執行提升體適 能的身體活動。	學習內容	(評量方式)	電品作際品體譽【育性種遞思視性別別感通人的【人會的實 德 和
							人J5 了解社

- C5-1領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)
- ◎教學期程請敘明週次起訖, 如行列太多或不足, 請自行增刪。
- ◎「表現任務-評量方式」請具體說明。
- ◎集中式特教班採全班以同一課綱實施敘寫。