

教材版本	南一	實施年級 (班級/組別)	八年級	教學節數	每週( 1 )節，本學期共( 21 )節		
課程目標	1. 能辨別欣賞、喜歡與愛，了解健康的邀約、安全的約會方式，並學習情感維持與正確的結束方法。 2. 體認維護身體自主權的重要，建立性價值觀，認識性傳染病及預防方式。 3. 了解臺灣全民健保；破解國人就醫迷思，分析健保醫療浪費的原因。 4. 確的就醫流程；養成正確用藥態度與習慣；醫藥分業的注意事項。 5. 濫用常見原因與種類；藥物濫用對社會的危害。 6. 的拒絕技巧與原則，了解藥物濫用的戒治資源。						
該學習階段 領域核心素養	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-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-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。						
課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		評量方式 (表現任務)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
第一週 9/1-9/5	單元一 愛，這件事 第1章 歌頌情誼	1	1. 辨別欣賞、喜歡與愛。 2. 了解健康的邀約、安全的約會的方式。 3. 學習情感維持與結束的正確方式。 4. 培養情感關係中的正確態度與健康價值觀。	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。	Db-IV-4 愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。 Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。	上課參與 小組討論	<b>【性別平等教育】</b> 性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。 <b>【生涯規劃】</b> 涯 J4 了解自己的性格特質與價值觀。
第二週 9/8-9/12	單元一 愛，這件事 第1章 歌頌情誼	1	1. 辨別欣賞、喜歡與愛。 2. 了解健康的邀約、安全的約會的方式。 3. 學習情感維持與結束的正確方式。 4. 培養情感關係中的正確態度與健康價值觀。	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。	Db-IV-4 愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。 Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。	上課參與 小組討論 紙筆測驗	<b>【性別平等教育】</b> 性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。 <b>【生涯規劃】</b> 涯 J4 了解自己的性格特質與價值觀。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

			觀。				
第三週 9/15-9/19	單元 1 愛，這件事 第 2 章 珍愛自我	1	1. 體認維護身體自主權的重要。 2. 展現維護身體自主權的行動。 3. 分析未成年性行為發生的影響、法律責任與處理方式。 4. 建立健康的性價值觀。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。	Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。 Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。 Db-IV-7 健康性價值觀的建立，色情的辨識與媒體色情訊息的批判能力。	上課參與 課堂問答 小組討論 經驗分享	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 性 J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。 性 J6 探究各種符號中的性別意涵及人際溝通中的性別問題。
第四週 9/22-9/26	單元 1 愛，這件事 第 2 章 珍愛自我	1	1. 體認維護身體自主權的重要。 2. 展現維護身體自主權的行動。 3. 分析未成年性行為發生的影響、法律責任與處理方式。 4. 建立健康的性價值觀。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。	Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。 Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。 Db-IV-7 健康性價值觀的建立，色情的辨識與媒體色情訊息的批判能力。	上課參與 課堂問答 紙筆測驗	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 性 J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。 性 J6 探究各種符號中的性別意涵及人際溝通中的性別問題。
第五週 9/29-10/3	單元 1 愛，這件事 第 2 章 珍愛自我	1	1. 體認維護身體自主權的重要。 2. 展現維護身體自主權的行動。 3. 分析未成年性行為發生的影響、法律責任與處理方式。 4. 建立健康的性價值觀。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。	Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。 Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。 Db-IV-7 健康性價值觀的建立，色情的辨識與媒體色情訊息的批判能	上課參與 課堂問答 紙筆測驗	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 性 J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。 性 J6 探究各種符號中的性別意涵及人際溝通中的性別問題。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

					力。		
第六週 10/6-10/10 第一次段考	單元一 愛，這件事 第3章 「性」福「保」 典	1	1. 認識性傳染病的種類與症狀。 2. 了解性傳染病的預防方式。 3. 培養關懷性傳染病患的態度。 4. 學習「健康技能-正確使用保險套」。 5. 培養堅守安全性行為的態度。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。	Db-IV-8 愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。	上課參與 課堂問答 態度檢核	【法治教育】 法 J2 避免歧視。
第七週 10/13-10/17	單元一 愛，這件事 第3章 「性」福「保」 典	1	1. 認識性傳染病的種類與症狀。 2. 了解性傳染病的預防方式。 3. 培養關懷性傳染病患的態度。 4. 學習「健康技能-正確使用保險套」。 5. 培養堅守安全性行為的態度。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。	Db-IV-8 愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。	上課參與 課堂問答 態度檢核	【法治教育】 法 J2 避免歧視。
第八週 10/20-10/24	單元一 愛，這件事 第3章 「性」福「保」 典	1	1. 認識性傳染病的種類與症狀。 2. 了解性傳染病的預防方式。 3. 培養關懷性傳染病患的態度。 4. 學習「健康技能-正確使用保險套」。 5. 培養堅守安全性行為的態度。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。	Db-IV-8 愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。	上課參與 課堂問答 態度檢核 分組討論	【法治教育】 法 J2 避免歧視。
第九週 10/27-10/31 校外教學週	單元二 一生「醫」世 第1章 臺灣「醫」級棒	1	1. 了解臺灣推行全民健保的價值與意涵。 2. 清楚健保經營方式和特色，並了解相關專有名詞的意義，進	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。	Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。	上課參與 課堂問答 經驗分享	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題

			<p>而懂得珍惜健保資源。</p> <p>3. 認識健保卡所提供的醫療服務項目、功能和使用方式。</p> <p>4. 破解國人就醫迷思，分析健保醫療資源浪費的原因。</p> <p>5. 清楚正確就醫流程，了解相關醫療制度和名詞。</p> <p>6. 選擇適當的就醫流程和習慣，並懂得珍惜醫療資源。</p>	<p>3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。</p> <p>4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</p>			解決。
<p>第十週 11/3-11/7</p>	<p>單元二 一生「醫」世 第1章 臺灣「醫」級棒</p>	1	<p>1. 了解臺灣推行全民健保的價值與意涵。</p> <p>2. 清楚健保經營方式和特色，並了解相關專有名詞的意義，進而懂得珍惜健保資源。</p> <p>3. 認識健保卡所提供的醫療服務項目、功能和使用方式。</p> <p>4. 破解國人就醫迷思，分析健保醫療資源浪費的原因。</p> <p>5. 清楚正確就醫流程，了解相關醫療制度和名詞。</p> <p>6. 選擇適當的就醫流程和習慣，並懂得珍惜醫療資源。</p>	<p>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</p> <p>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。</p> <p>4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</p>	<p>Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。</p>	<p>上課參與 課堂問答 經驗分享</p>	<p>【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。</p>
<p>第十一週 11/10-11/14</p>	<p>單元二 一生「醫」世 第1章</p>	1	<p>1. 了解臺灣推行全民健保的價值與意涵。</p> <p>2. 清楚健保經營方式</p>	<p>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</p>	<p>Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。</p>	<p>上課參與 課堂問答 經驗分享</p>	<p>【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p>

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

	臺灣「醫」級棒		和特色，並了解相關專有名詞的意義，進而懂得珍惜健保資源。 3. 認識健保卡所提供的醫療服務項目、功能和使用方式。 4. 破解國人就醫迷思，分析健保醫療資源浪費的原因。 5. 清楚正確就醫流程，了解相關醫療制度和名詞。 6. 選擇適當的就醫流程和習慣，並懂得珍惜醫療資源。	2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	源。	紙筆測驗	品 J8 理性溝通與問題解決。
第十二週 11/17-11/21	單元二 一生「醫」世 第2章 正確用藥好安心	1	1. 學會分析藥物的類型和特性，以及了解各類藥物正確的使用時機和方式。 2. 養成正確的用藥態度與習慣，並了解錯誤用藥對健康的危害。 3. 強調醫藥分業需注意的事項，以維護病人的權益與用藥品質。 4. 能明辨藥物選購與使用訊息之適切和安全性，並明智選擇正確的用藥方式。	1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Bb-IV-1 正確購買與使用藥品的行動策略。 Bb-IV-2 家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。	上課參與 課堂問答 小組討論 經驗分享	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。
第十三週 11/24-11/28 第二次段考	單元二 一生「醫」世 第2章 正確用藥好安心	1	1. 學會分析藥物的類型和特性，以及了解各類藥物正確的使用時機和方式。	1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。	Bb-IV-1 正確購買與使用藥品的行動策略。 Bb-IV-2 家庭、同儕、	上課參與 課堂問答 小組討論 經驗分享	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題

			<p>2. 養成正確的用藥態度與習慣，並了解錯誤用藥對健康的危害。</p> <p>3. 強調醫藥分業需注意的事項，以維護病人的權益與用藥品質。</p> <p>4. 能明辨藥物選購與使用訊息之適切和安全性，並明智選擇正確的用藥方式。</p>	<p>2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。</p> <p>4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。</p> <p>4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p>	<p>文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。</p>	<p>紙筆測驗</p>	<p>解決。</p>
<p>第十四週 12/1-12/5</p>	<p>單元二 一生「醫」世 第2章 正確用藥好安心</p>	1	<p>1. 學會分析藥物的類型和特性，以及了解各類藥物正確的使用時機和方式。</p> <p>2. 養成正確的用藥態度與習慣，並了解錯誤用藥對健康的危害。</p> <p>3. 強調醫藥分業需注意的事項，以維護病人的權益與用藥品質。</p> <p>4. 能明辨藥物選購與使用訊息之適切和安全性，並明智選擇正確的用藥方式。</p>	<p>1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。</p> <p>2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。</p> <p>4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。</p> <p>4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p>	<p>Bb-IV-1 正確購買與使用藥品的行動策略。</p> <p>Bb-IV-2 家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。</p>	<p>上課參與課堂問答 小組討論 經驗分享 紙筆測驗</p>	<p>【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。</p>
<p>第十五週 12/8-12/12</p>	<p>單元三 「癮」爆新觀點 第1章 青春要玩不藥丸</p>	1	<p>1. 瞭解藥物濫用的常見成因。</p> <p>2. 瞭解藥物濫用的種類。</p> <p>3. 能說出藥物濫用對健康的影響。</p> <p>4. 分析藥物濫用對社</p>	<p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>2a-IV-3 深切體會健</p>	<p>Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。</p>	<p>上課參與 小組討論 分組報告 態度檢核</p>	<p>【品德教育】 品 EJU1 尊重生命。</p>

## C5-1 領域學習課程(調整)計畫

			<p>會的危害。</p> <p>5. 能下定決心拒絕藥物濫用。</p> <p>6. 能分析生活情境中隱藏的藥物濫用陷阱。</p>	<p>康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。</p>			
第十六週 12/15-12/19	單元三 「癮」爆新觀點 第1章 青春要玩不藥丸	1	<p>1. 瞭解藥物濫用的常見成因。</p> <p>2. 瞭解藥物濫用的種類。</p> <p>3. 能說出藥物濫用對健康的影響。</p> <p>4. 分析藥物濫用對社會的危害。</p> <p>5. 能下定決心拒絕藥物濫用。</p> <p>6. 能分析生活情境中隱藏的藥物濫用陷阱。</p>	<p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。</p>	Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。	上課參與 小組討論 分組報告 態度檢核	【品德教育】 品EJU1 尊重生命。
第十七週 12/22-12/26	單元三 「癮」爆新觀點 第1章 青春要玩不藥丸	1	<p>1. 瞭解藥物濫用的常見成因。</p> <p>2. 瞭解藥物濫用的種類。</p> <p>3. 能說出藥物濫用對健康的影響。</p> <p>4. 分析藥物濫用對社會的危害。</p> <p>5. 能下定決心拒絕藥物濫用。</p> <p>6. 能分析生活情境中隱藏的藥物濫用陷阱。</p>	<p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。</p>	Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。	上課參與 態度檢核 紙筆測驗	【品德教育】 品EJU1 尊重生命。
第十八週 12/29-1/2	單元三 「癮」爆新觀點 第2章	1	<p>1. 認識拒絕的原則與技巧。</p> <p>2. 能以正向的態度面</p>	<p>2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</p>	Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。	上課參與 小組討論 分組報告	【法治教育】 法J4 理解規範國家強制

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

	毒來不毒往		對拒絕。 3. 能使用合適的拒絕技巧達到拒絕的目的。 4. 了解藥物濫用的戒治資源。	2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。	Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。	經驗分享	力之重要性。
第十九週 1/5-1/9	單元三 「癮」爆新觀點 第2章 毒來不毒往	1	1. 認識拒絕的原則與技巧。 2. 能以正向的態度面對拒絕。 3. 能使用合適的拒絕技巧達到拒絕的目的。 4. 了解藥物濫用的戒治資源。	2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。	Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。 Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。	上課參與小組討論 分組報告 經驗分享	【法治教育】 法 J4 理解規範國家強制力之重要性。
第二十週 1/12-1/16 第三次段考	單元三 「癮」爆新觀點 第2章 毒來不毒往	1	1. 認識拒絕的原則與技巧。 2. 能以正向的態度面對拒絕。 3. 能使用合適的拒絕技巧達到拒絕的目的。 4. 了解藥物濫用的戒治資源。	2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人	Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。 Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。	上課參與小組討論 分組報告 經驗分享	【法治教育】 法 J4 理解規範國家強制力之重要性。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

				促進健康的信念或行為的影響力。			
第二十一週 1/19- 1/20/20 休業式	複習	1					

◎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。

◎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。

教材版本	南一		實施年級 (班級/組別)	八年級		教學節數	每週( 1 )節，本學期共( 20 )節	
課程目標	1. 認識食品添加物，辨識媒體廣告行銷手法，能在生活中實踐消費者權利與義務。 2. 分析慢性病對臺灣人的健康威脅；體認並分析臺灣首要死因中各項癌症及心血管疾病的威脅程度，並懂得檢視自己的健康狀態。 3. 覺察對老人化的刻板觀念，培養知老敬老的態度；覺知老化是人生必經過程，了解健康老化的原則和方法，了解對死亡的感受與看法，降低對死亡的恐懼與疑慮。 4. 了解危機意識，並能評估生活中潛在危機；認識校園霸凌狀況，詐騙時的處理方式及保護自己的方式。 5. 認識隱私外洩可能帶來的影響，了解網路使用保護隱私的方法。 6. 了解交通安全守則，認識基本路權概念。 7. 體認 AED 與 CPR 的重要性並了解如何操作。							
該學習階段 領域核心素養	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-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 健體-J-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。							
課程架構脈絡								
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		評量方式 (表現任務)	融入議題 實質內涵	
				學習表現	學習內容			
第一週 1/21-1/23 調整上課日	單元一 消費中學堂 第 1 章 GO 購「食」力讚	1	1.以消費者角度關心不同的飲食類別、內涵及選購要點，如：產銷履歷、有機農產品、健康食品。 2.辨識媒體廣告的行銷策略，評估自身需求，選擇合適的飲食。	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。	Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。 Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 Eb-IV-2 健康消費行動方案與相關法規、組織。	上課參與 小組討論 經驗分享	【環境教育】 環 J4 了解永續發展的意義(環境、社會、與經濟的均衡發展)與原則。	
第二週 2/16-2/20 春節假期		0						
第三週 2/23-2/27	單元一 消費中學堂	1	1.以消費者角度關心不同的飲食類別、內	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因	Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨	上課參與 小組討論	【環境教育】 環 J4 了解永續發展的	

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

	第1章 GO購「食」力讚		涵及選購要點，如： 產銷履歷、有機農產品、健康食品。 2.辨識媒體廣告的行銷策略，評估自身需求，選擇合適的飲食。	素。 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。	勢。 Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 Eb-IV-2 健康消費行動方案與相關法規、組織。	經驗分享	意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）與原則。
第四週 3/2-3/6	單元一 消費中學堂 第2章 健康消費實踐家	1	1.能在生活當中實踐消費者權利與義務。 2.能解讀媒體廣告的行銷手法。	2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 Eb-IV-2 健康消費行動方案與相關法規、組織。 Eb-IV-3 健康消費問題的解決策略與社會關懷。	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	【人權教育】 人J4 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。
第五週 3/9-3/13	單元一 消費中學堂 第2章 健康消費實踐家	1	1.能在生活當中實踐消費者權利與義務。 2.能解讀媒體廣告的行銷手法。	2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 Eb-IV-2 健康消費行動方案與相關法規、組織。 Eb-IV-3 健康消費問題的解決策略與社會關懷。	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	【人權教育】 人J4 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。
第六週 3/16-3/20	單元二 慢病驚心 第1章 慢病情報站 (上)	1	1.分析慢性病對臺灣人健康威脅的嚴重性，並了解慢性病的各項影響因素。 2.體認臺灣首要死因中各項癌症的威脅程度，並分析不同癌症的症狀、致病因素和預防方法。 3.體認心血管疾病中	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3a-IV-1 精熟地操作	Fb-IV-3 保護性的健康行為。 Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	上課參與 小組討論 經驗分享 紙筆測驗	【生命教育】 生J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。

			各項疾病的威脅程度，並分析其症狀、致病因素和預防方法。 4.懂得檢視和分析自己的健康狀態和罹患慢性病的可能性，並適當調整健康的生活型態。	健康技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。			
第七週 3/23-3/27 第一次段考	單元二 慢病驚心 第1章 慢性病情報站 (上)	1	1.分析慢性病對臺灣人健康威脅的嚴重性，並了解慢性病的各項影響因素。 2.體認臺灣首要死因中各項癌症的威脅程度，並分析不同癌症的症狀、致病因素和預防方法。 3.體認心血管疾病中各項疾病的威脅程度，並分析其症狀、致病因素和預防方法。 4.懂得檢視和分析自己的健康狀態和罹患慢性病的可能性，並適當調整健康的生活型態。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	Fb-IV-3 保護性的健康行為。 Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	上課參與 小組討論 經驗分享 紙筆測驗	【生命教育】 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。
第八週 3/30-4/3	單元二 慢病驚心 第2章 慢性病情報站 (下)	1	1.體認糖尿病的威脅性，並分析其症狀、致病因素和預防方法。 2.分析腎臟病及其病變的嚴重程度，並了解其症狀、致病因素	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅	Fb-IV-3 保護性的健康行為。 Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	上課參與 小組討論 經驗分享 課堂問答	【品德教育】 品 EJU1 尊重生命。 品 J8 理性溝通與問題解決。 【家庭教育】 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

			和預防方法。 3.了解代謝症候群的成因，以及對健康的威脅情況，並分析預防方法。 4.能統整遠離慢性病的各項重要預防策略，並落實執行於日常生活中。 5.能夠關懷和願意照護慢性病親屬。	感與嚴重性。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。			方式。 家 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。
第九週 4/6-4/10	單元二 慢病驚心 第 2 章 慢性病情報站 (下)	1	1.體認糖尿病的威脅性，並分析其症狀、致病因素和預防方法。 2.分析腎臟病及其病變的嚴重程度，並了解其症狀、致病因素和預防方法。 3.了解代謝症候群的成因，以及對健康的威脅情況，並分析預防方法。 4.能統整遠離慢性病的各項重要預防策略，並落實執行於日常生活中。 5.能夠關懷和願意照護慢性病親屬。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。	Fb-IV-3 保護性的健康行為。 Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	上課參與 態度檢核 紙筆測驗	【品德教育】 品 EJU1 尊重生命。 品 J8 理性溝通與問題解決。 【家庭教育】 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 家 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。
第十週 4/13-4/17	單元二 慢病驚心 第 3 章 愛譜生命最終章	1	1.覺察對老化的刻板觀念，培養知老和敬老的態度。 2.覺知老化是人生必經過程，瞭解健康老化原則和方法，培養愛老的態度。 3.體會身體老化形成	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價	Aa-IV-3 老化與死亡的意義與自我調適。	上課參與 小組討論 經驗分享	【品德教育】 品 J9 知行合一與自我反省。 【生命教育】 生 J3 反思生老病死與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

			<p>的生活不便，養成助老的習慣。</p> <p>4.覺察對死亡的感受與看法，降低對死亡的恐懼與疑慮。</p> <p>5.體認死亡是人生必經過程，感受生命意義和價值，進而對自我生命有所規劃。</p>	<p>值觀。</p> <p>4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。</p>			<p><b>【生涯規劃】</b></p> <p>涯 J6 建立對於未來生涯的願景。</p>
<p>第十一週</p> <p>4/20-4/24</p>	<p>單元二</p> <p>慢病驚心</p> <p>第3章</p> <p>愛譜生命最終章</p>	1	<p>1.覺察對老化的刻板觀念，培養知老和敬老的態度。</p> <p>2.覺知老化是人生必經過程，瞭解健康老化原則和方法，培養愛老的態度。</p> <p>3.體會身體老化形成的生活不便，養成助老的習慣。</p> <p>4.覺察對死亡的感受與看法，降低對死亡的恐懼與疑慮。</p> <p>5.體認死亡是人生必經過程，感受生命意義和價值，進而對自我生命有所規劃。</p>	<p>1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。</p> <p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。</p>	<p>Aa-IV-3 老化與死亡的意義與自我調適。</p>	<p>上課參與</p> <p>小組討論</p> <p>經驗分享</p>	<p><b>【品德教育】</b></p> <p>品 J9 知行合一與自我反省。</p> <p><b>【生命教育】</b></p> <p>生 J3 反思生老病死與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義。</p> <p><b>【生涯規劃】</b></p> <p>涯 J6 建立對於未來生涯的願景。</p>
<p>第十二週</p> <p>4/27-5/1</p>	<p>單元三</p> <p>安全防護網</p> <p>第1章</p> <p>扭轉危機保安康</p>	1	<p>1.了解危機意識，並能評估生活中潛在的危機。</p> <p>2.認識校園常見的霸凌狀況，並透過同理心與了解霸凌的影響，進而能像校園霸凌說不。</p> <p>3.了解遭遇攻擊事件</p>	<p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。</p> <p>4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。</p>	<p>Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。</p> <p>Ca-IV-1 健康社區的相關問題改善策略與資源。</p> <p>Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技</p>	<p>上課參與</p> <p>小組討論</p> <p>經驗分享</p> <p>紙筆測驗</p>	<p><b>【品德教育】</b></p> <p>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p><b>【法治教育】</b></p> <p>法 J9 進行學生權利與校園法律之初探。</p>

## C5-1 領域學習課程(調整)計畫

			時，保護自己的方式。 4.認識遭遇詐騙時的處理方式，並避免自己成為詐騙的受害者或加害人。		巧。		
第十三週 5/4-5/8 第二次段考	單元三 安全防護網 第1章 扭轉危機保安康	1	1.了解危機意識，並能評估生活中潛在的危機。 2.認識校園常見的霸凌狀況，並透過同理心與了解霸凌的影響，進而能像校園霸凌說不。 3.了解遭遇攻擊事件時，保護自己的方式。 4.認識遭遇詐騙時的處理方式，並避免自己成為詐騙的受害者或加害人。	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。 Ca-IV-1 健康社區的相關問題改善策略與資源。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	上課參與 小組討論 經驗分享 紙筆測驗	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 【法治教育】 法 J9 進行學生權利與校園法律之初探。
第十四週 5/11-5/15	單元三 安全防護網 第2章 網住安全	1	1.認識隱私及隱私外洩可能帶來的影響。 2.了解網路使用上保護隱私的方法。 3.體認網路上留言與發文時注意事項的重要性。 4.體認自拍與散播裸照帶來的影響。	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。	Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。 Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。	上課參與 小組討論 經驗分享	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 【法治教育】 法 J9 進行學生權利與校園法律之初探。
第十五週 5/18-5/22	單元三 安全防護網 第2章 網住安全	1	1.認識隱私及隱私外洩可能帶來的影響。 2.了解網路使用上保護隱私的方法。 3.體認網路上留言與	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-1 堅守健康的	Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。 Eb-IV-1 媒體與廣告中	上課參與 小組討論 經驗分享	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。

## C5-1 領域學習課程(調整)計畫

			發文時注意事項的重要性。 4.體認自拍與散播裸照帶來的影響。	生活規範、態度與價值觀。	健康消費資訊的辨識策略。 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。		【法治教育】 法 J9 進行學生權利與校園法律之初探。
第十六週 5/25-5/29	單元三 安全防護網 第3章 馬路如虎口	1	1.了解交通安全四守則。 2.認識基本路權概念。 3.能表現遵守交通規則的行為。	2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。	Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	上課參與 小組討論 經驗分享 紙筆測驗	【品德教育】 品 J2 重視群體規範與榮譽。 【安全教育】 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。
第十七週 6/1-6/5	單元三 安全防護網 第3章 馬路如虎口	1	1.了解交通安全四守則。 2.認識基本路權概念。 3.能表現遵守交通規則的行為。	2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。	Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	上課參與 小組討論 經驗分享 紙筆測驗	【品德教育】 品 J2 重視群體規範與榮譽。 【安全教育】 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。
第十八週 6/8-6/12	單元三 安全防護網 第4章 生命之鏈	1	1.了解生命之鏈及其內涵。 2.體認 CPR 與 AED 的重要性。 3.能操作 CPR 與 AED。 4.願意提供相關急救措施。	3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。	上課參與 小組討論 經驗分享 態度檢核	【安全教育】 安 J10 學習心肺復甦術及 AED 的操作。
第十九週 6/15-6/19	單元三 安全防護網 第4章 生命之鏈	1	1.了解生命之鏈及其內涵。 2.體認 CPR 與 AED 的重要性。 3.能操作 CPR 與 AED。 4.願意提供相關急救	3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。	上課參與 實務操作 紙筆測驗	【安全教育】 安 J10 學習心肺復甦術及 AED 的操作。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

			措施。				
第二十週 6/22-6/26 第三次段考	單元三 安全防護網 第4章 生命之鏈	1	1.了解生命之鏈及其內涵。 2.體認 CPR 與 AED 的重要性。 3.能操作 CPR 與 AED。 4.願意提供相關急救措施。	3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。	上課參與 實務操作 紙筆測驗	<b>【安全教育】</b> 安 J10 學習心肺復甦術及 AED 的操作。
第二十一週 6/29-6/30 6/30 休業式	複習	1					

◎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。

◎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。

教材版本	自編		實施年級 (班級/組別)	八年級/T-ball	教學 節數	每週( 2 )節，本學期共( 42 )節	
課程目標	1. 認識 T-ball 的起源 2. 學習 T-ball 的基本動作(傳接球、防守技能、進攻技能) 3. 學習 T-bal 的規則 4. 綜合學習到的技能進行比賽						
該學習階段 領域核心素養	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-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-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。						
課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動 名稱	節數	學習目標	學習重點		評量方 式 (表現任 務)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
第一週 9/1-9/5	基本傳接 球：體能、 滾地接球、 高飛、接球	2	1. 了解運動前健 康評估的意義及 內容。 2. 能做出肩上傳 球、接球等動作 技巧，並學習運 用於其他運動項 目或平日生活 中，保護個人身 身安全。 3. 能具備欣賞與 表現的能力，培 養良好人際關係 與團隊合作精 神，並精進個人 學習與挑戰個人	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-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。 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。	Ab-IV-1: 體適能促進 策略與活動方法。 Ab-IV-2: 體適能運動 處方基礎設計原則。 Hd-IV-1: 守備/跑分 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 實做	<b>【性別平等教育】</b> 性 J11: 去除性別 刻板與性別偏見 的情感表達與溝 通，具備與他人 平等互動的能 力。

			極限。	3d-IV-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 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。			
第二週 9/8-9/12	防守陣型練習	2	1. 能了解防守陣型在 T-ball 運動中的重要性。 2. 能了解每個防守位置的防守要領，並能展現出防守的基本動作。	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。 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-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。 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。	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。 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。 Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。 Ga-IV-1:跑、跳與推擲的基本技巧。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實做	【生涯規劃教育】 涯 J3:覺察自己的能力與興趣。 涯 J4:了解自己的性格特質與價值觀。 涯 J6:建立對於未來生涯的願景。 【安全教育】 安 J6:了解運動設施安全的維護。 【品德教育】 品 J1:溝通合作與和諧人際關係。
第三週 9/15-9/19	打擊揮棒練習	2	1. 能做出打者打擊等動作，表現個人局部或全身性的身體控制能	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。	Cb-IV-2:各項運動設施的安全使用規定。 Ga-IV-1:跑、跳與推	1. 課堂觀察 2. 口語問答	【生涯規劃教育】 涯 J3:覺察自己

			<p>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。</p> <p>2. 能於活動中保護個人及他人的人身安全。</p> <p>3. 能欣賞與表現 T-ball 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。</p>	<p>2d-IV-3: 鑑賞本土與世界運動的文化價值。</p> <p>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。</p> <p>3d-IV-1: 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2: 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3: 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>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。</p> <p>4d-IV-2: 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> <p>4d-IV-3: 執行提升體適能的身體活動。</p>	<p>擲的基本技巧。</p> <p>Cd-IV-1: 戶外休閒運動綜合應用。</p> <p>Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>3. 技能實做</p>	<p>的能力與興趣。</p> <p>涯 J4: 了解自己的人格特質與價值觀。</p> <p>涯 J6: 建立對於未來生涯的願景。</p> <p>【安全教育】</p> <p>安 J6: 了解運動設施安全的維護。</p>
<p>第四週 9/22-9/26</p>	<p>防守陣型變化練習</p>	<p>2</p>	<p>1. 能了解防守陣型在 T-ball 運動中的重要性。</p> <p>2. 能了解每個防守位置的防守要領，並能展現出防守的基本動作。</p>	<p>1c-IV-2: 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1: 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2: 反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-3: 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>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。</p> <p>3d-IV-3: 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>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。</p> <p>4d-IV-2: 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>	<p>Cd-IV-1: 戶外休閒運動綜合應用。</p> <p>Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實做</p>	<p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J3: 覺察自己的能力與興趣。</p> <p>涯 J4: 了解自己的人格特質與價值觀。</p> <p>涯 J6: 建立對於未來生涯的願景。</p> <p>【安全教育】</p> <p>安 J6: 了解運動設施安全的維護。</p>
<p>第五週</p>	<p>類似仿樂樂</p>	<p>2</p>	<p>能了解樂樂棒與</p>	<p>1c-IV-2: 評估運動風險，維護安全的運動</p>	<p>Cb-IV-2 各項運動設</p>	<p>1. 課堂</p>	<p>【生涯規劃教</p>

9/29-10/3	棒球遊戲		<p>棒球之差異性，並能轉化成個人技術。</p>	<p>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-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-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。          4d-IV-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>	<p>施的安全使用規定。          Cd-IV-1:戶外休閒運動綜合應用。          Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>觀察          2. 口語問答          3. 技能實做          4. 活動參與</p>	<p>育】          涯 J3:覺察自己的能力與興趣。          涯 J4:了解自己的人格特質與價值觀。          涯 J6:建立對於未來生涯的願景。  <b>【安全教育】</b>          安 J6:了解運動設施安全的維護。</p>
<p>第六週          10/6-10/10          第一次段考</p>	<p>傳接球測驗          (傳接球測驗)</p>	2	<p>能夠與同伴流暢完成傳接球測驗</p>	<p>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。          1d-IV-2:反思自己的運動技能。          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。          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。</p>	<p>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。          Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	實做	<p><b>【安全教育】</b>          安 J6:了解運動設施安全的維護。</p>

				4d-IV-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。			
第七週 10/13-10/17	分組專項練習	2	1. 能了解 T-ball 運動之相關知識與基本技術原理，藉由各項練習與反思，學習正確動作技能，於練習與競賽中展現。 2. 透過持續學習，感受 T-ball 運動的樂趣，同時技能與體適能皆獲得提升與增強，進而養成規律的運動習慣。 4. 進行練習時，遵守規範，注意運動安全，並尊重個別差異，採用溝通與合作的模式，培養團隊意識。	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。 1d-IV-2:反思自己的運動技能。 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。 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。 4d-IV-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	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。 Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 實做 2. 活動參與	【生涯規劃教育】 涯 J3:覺察自己的能力與興趣。 涯 J4:了解自己的性格特質與價值觀。 涯 J6:建立對於未來生涯的願景。 【安全教育】 安 J6:了解運動設施安全的維護。 【品德教育】 品 J1:溝通合作與和諧人際關係。
第八週 10/20-10/24	校慶項目練習：大隊接力	2	1. 了解跑步的動作要領。 2. 養成練習時集中注意力並注意周遭環境安全的習慣。 3. 養成積極參與的態度，並隨時注意安全。	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。 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。	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. 實做 2. 活動參與 3 小組討論	【性別平等教育】 性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。 性 J12 省思與他人的性別權力關

			4. 培養尊重他人及團隊合作的精神。	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。 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。				係，促進平等與良好的互動。 【人權教育】 人 J3 探索各種利益可能發生的衝突，並瞭解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形容公共規則，落實平等自由之保障。 【生涯規劃教育】 涯 J3:覺察自己的能力與興趣。 涯 J4:了解自己的人格特質與價值觀。 涯 J6:建立對於未來生涯的願景。
第九週 10/27-10/31 校外教學週	配合校外教學及校慶活動	2						
第十週 11/3-11/7	打擊動作複習：實戰練習 戰術執行	2	1. 能了解 T-ball 運動之相關知識與基本技術原理，藉由各項練習與反思，學習正確動作技能，於練習與競賽中展現。 2. 進行練習或競賽時，遵守規	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。 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。	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。 Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 實做 2. 活動參與 3. 戰術討論	【生涯規劃教育】 涯 J3:覺察自己的能力與興趣。 涯 J4:了解自己的人格特質與價值觀。 涯 J6:建立對於	

			<p>範，注意運動安全，並尊重個別差異，採用溝通與合作的模式，培養團隊意識。</p> <p>3. 透過持續學習，感受T-ball運動的樂趣，同時技能與體適能皆獲得提升與增強，進而養成規律的運動習慣。</p> <p>4. 進行練習或競賽時，遵守規範，注意運動安全，並尊重個別差異，採用溝通與合作的模式，培養團隊意識。</p>	<p>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。</p> <p>4d-IV-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>			未來生涯的願景。
<p>第十一週 11/10-11/14</p>	<p>傳接球動作複習：簡單團隊講解與應用</p>	2	<p>1. 能掌握傳接球動作相關知識與基本技術原理，藉由各項練習與反思，學習正確動作技能，於練習與競賽中展現。</p> <p>2. 進行練習或競賽時，遵守規範，注意運動安全，並尊重個別差異，採用溝通與合作的模式，培養團隊意識。</p> <p>3. 透過持續學習，感受T-ball</p>	<p>1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2:評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1:了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2:反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>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。</p> <p>3d-IV-2:運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>4d-IV-1:發展適合個人之專項運動技能。</p>	<p>Cd-IV-1: 戶外休閒運動綜合應用。</p> <p>Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1. 實做</p> <p>2. 活動參與</p> <p>3. 小組討論</p>	<p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J3:覺察自己的能力與興趣。</p> <p>涯 J4:了解自己的人格特質與價值觀。</p> <p>涯 J6:建立對於未來生涯的願景。</p>

			<p>運動的樂趣，同時技能與體適能皆獲得提升與增強，進而養成規律的運動習慣。</p> <p>4. 進行練習或競賽時，遵守規範，注意運動安全，並尊重個別差異，採用溝通與合作的模式，培養團隊意識。</p>				
第十二週 11/17-11/21	打擊動作複習：實戰練習 戰術執行	2	<p>1. 能了解 T-ball 運動之相關戰術知識與戰術執行，藉由各項練習與反思，學習正確動作技能，於練習與競賽中展現。</p> <p>2. 進行練習或競賽時，遵守規範，注意運動安全，並尊重個別差異，採用溝通與合作的模式，培養團隊意識。</p> <p>3. 透過持續學習，感受 T-ball 運動的樂趣，同時技能與體適能皆獲得提升與增強，進而養成規律的運動習慣。</p> <p>4. 進行練習或競</p>	<p>1c-IV-1: 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2: 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1: 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2: 反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-2: 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3: 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>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。</p> <p>3d-IV-1: 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-3: 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4d-IV-1: 發展適合個人之專項運動技能。</p> <p>4d-IV-3: 執行提升體適能的身體活動。</p>	<p>Bc-IV-1: 簡易運動傷害的處理與風險。</p> <p>Cd-IV-1: 戶外休閒運動綜合應用。</p> <p>Hb-IV-1: 障地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> <p>Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1. 實作</p> <p>2. 活動參與</p> <p>3. 戰術討論</p>	<p>【人權教育】</p> <p>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當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。</p>

			賽時，遵守規範，注意運動安全，並尊重個別差異，採用溝通與合作的模式，培養團隊意識。				
第十三週 11/24-11/28 第二次段考	打擊測驗	2	能夠做出正確的打擊動作，減少揮棒時的傷害。	<p>1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2:評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1:了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2:反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-1:展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</p> <p>2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-2:展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>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。</p> <p>3c-IV-2:發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</p> <p>3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2:運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4c-IV-2:分析並評估個人的體適能與運動</p>	<p>Bc-IV-1:簡易運動傷害的處理與風險。</p> <p>Cd-IV-1:戶外休閒運動綜合應用。</p> <p>Hb-IV-1:陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> <p>Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1. 實做</p> <p>2. 分組活動</p>	<p>【人權教育】</p> <p>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當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。</p> <p>【品德教育】</p> <p>品 J1:溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>【安全教育】</p> <p>安 J4:探討日常生活發生事故的影響因素。</p>

				<p>技能，修正個人的運動計畫。</p> <p>4c-IV-3: 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-2: 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> <p>4d-IV-3: 執行提升體適能的身體活動。</p>			
第十四週 12/1-12/5	傳接球動作 複習：簡單 團隊講解與 應用	2	<p>1. 能掌握傳接球動作相關知識與基本技術原理，藉由各項練習與反思，學習正確動作技能，於練習與競賽中展現。</p> <p>2. 進行練習或競賽時，遵守規範，注意運動安全，並尊重個別差異，採用溝通與合作的模式，培養團隊意識。</p> <p>3. 透過持續學習，感受T-ball運動的樂趣，同時技能與體適能皆獲得提升與增強，進而養成規律的運動習慣。</p> <p>4. 進行練習或競賽時，遵守規範，注意運動安全，並尊重個別差異，採用溝通</p>	<p>1c-IV-1: 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1: 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2: 反思自己的運動技能。</p> <p>1d-IV-3: 應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2c-IV-1: 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</p> <p>2c-IV-2: 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>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。</p> <p>3d-IV-2: 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>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。</p> <p>4c-IV-3: 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p>	<p>Bc-IV-1: 簡易運動傷害的處理與風險。</p> <p>Cd-IV-1: 戶外休閒運動綜合應用。</p> <p>Hb-IV-1: 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> <p>Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1. 實做</p> <p>2. 活動參與</p>	<p>【人權教育】</p> <p>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當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。</p> <p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J3: 覺察自己的能力與興趣。</p> <p>涯 J4: 了解自己的人格特質與價值觀。</p> <p>涯 J6: 建立對於未來生涯的願景。</p>

			與合作的模式，培養團隊意識。				
第十五週 12/8-12/12	模擬比賽+ 規則講解	2	<p>1. 能學會在比賽中，依賽況運用戰術，並能於活動中能保護個人及他人的人身安全。</p> <p>2. 能透過比賽了解 T-ball 運動之規則，並運用在比賽戰術中。</p>	<p>1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1:了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2:反思自己的運動技能。</p> <p>1d-IV-3:應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2c-IV-1:展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</p> <p>2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>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。</p> <p>3d-IV-2:運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>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。</p> <p>4c-IV-3:規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p>	<p>Bc-IV-1:簡易運動傷害的處理與風險。</p> <p>Cd-IV-1:戶外休閒運動綜合應用。</p> <p>Hb-IV-1:陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> <p>Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1. 實做</p> <p>2. 口頭問答</p> <p>3. 活動參與</p>	<p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J3:覺察自己的能力與興趣。</p> <p>涯 J4:了解自己的人格特質與價值觀。</p> <p>涯 J6:建立對於未來生涯的願景。</p>
第十六週 12/15-12/19	模擬比賽	2	<p>1. 能學會在比賽中，依賽況運用戰術，並能於活動中能保護個人及他人的人身安全。</p> <p>2. 能欣賞、表現及運用戰術於 T-ball 運動中，培養良好人際關係與團隊合作精</p>	<p>1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2:評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1c-IV-3:了解身體發展與動作發展的關係。</p> <p>1d-IV-1:了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2:反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-1:展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</p> <p>2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p>	<p>Bc-IV-1:簡易運動傷害的處理與風險。</p> <p>Cd-IV-1:戶外休閒運動綜合應用。</p> <p>Hb-IV-1:陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> <p>Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1. 戰術討論</p> <p>2. 分組比賽</p>	<p>【安全教育】</p> <p>安 J6:了解運動設施安全的維護。</p> <p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J3:覺察自己的能力與興趣。</p> <p>涯 J4:了解自己的人格特質與價值觀。</p>

			神，並精進、挑戰個人能力。	<p>2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-1:了解運動在美學上的特質與表現方式。</p> <p>2d-IV-2:展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>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。</p> <p>3c-IV-2:發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</p> <p>3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>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。</p> <p>4c-IV-3:規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p>			涯 J6:建立對於未來生涯的願景。
第十七週 12/22-12/26	模擬比賽	2	<p>1. 能學會在比賽中，依賽況運用戰術，並能於活動中能保護個人及他人的人身安全。</p> <p>2. 能欣賞、表現及運用戰術於 T-ball 運動中，培養良好人際關係與團隊合作精</p>	<p>1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2:評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1c-IV-3:了解身體發展與動作發展的關係。</p> <p>1d-IV-1:了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2:反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-1:展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</p> <p>2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p>	<p>Ab-IV-1:體適能促進策略與活動方法。</p> <p>Bc-IV-1:簡易運動傷害的處理與風險。</p> <p>Cd-IV-1:戶外休閒運動綜合應用。</p> <p>Hb-IV-1:陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> <p>Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合</p>	<p>1. 戰術討論</p> <p>2. 分組比賽</p>	<p>【安全教育】</p> <p>安 J6:了解運動設施安全的維護。</p> <p>【品德教育】</p> <p>品 J1:溝通合作與和諧人際關係。</p>

			神，並精進、挑戰個人能力。	<p>2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-1:了解運動在美學上的特質與表現方式。</p> <p>2d-IV-2:展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>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。</p> <p>3c-IV-2:發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</p> <p>3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>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。</p> <p>4c-IV-3:規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p>	及團隊戰術。		
第十八週 12/29-1/2	學習成果分享 分享比賽優缺點	2	<p>1. 能主動分享 T-ball 運動之技術運用在比賽當中的時機</p> <p>2. 能說出 T-ball 防守戰術之優缺點及運用時機。</p>	<p>1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2:評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1c-IV-3:了解身體發展與動作發展的關係。</p> <p>1d-IV-1:了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2:反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-1:展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</p> <p>2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p>	<p>Ab-IV-1:體適能促進策略與活動方法。</p> <p>Bc-IV-1:簡易運動傷害的處理與風險。</p> <p>Cd-IV-1:戶外休閒運動綜合應用。</p> <p>Hb-IV-1:陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> <p>Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合</p>	<p>1. 活動參與</p> <p>2. 討論與分享</p>	【安全教育】 安 J6:了解運動設施安全的維護。

			<p>2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-1:了解運動在美學上的特質與表現方式。</p> <p>2d-IV-2:展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>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。</p> <p>3c-IV-2:發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</p> <p>3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>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。</p> <p>4c-IV-3:規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p>	及團隊戰術。		
第十九週 1/5-1/9	班際體育競賽	2	<p>1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2:評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1c-IV-3:了解身體發展與動作發展的關係。</p> <p>1c-IV-4:了解身體發展、運動和營養的關係。</p> <p>1d-IV-1:了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2:反思自己的運動技能。</p> <p>1d-IV-3:應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2c-IV-1:展現運動禮節，具備運動的道德</p>	<p>Bc-IV-1:簡易運動傷害的處理與風險。</p> <p>Cd-IV-1:戶外休閒運動綜合應用。</p> <p>Hb-IV-1:陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> <p>Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 課堂觀察</li> <li>2. 口語問答</li> <li>3. 技能實做</li> <li>4. 學習單</li> </ol>	<p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J3:覺察自己的能力與興趣。</p> <p>【環境教育】</p> <p>環 J12:認識不同類型災害可能伴隨的危險，學習適當預防與避難行為。</p> <p>【人權教育】</p>

			<p>思辨和實踐能力。</p> <p>2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-1:了解運動在美學上的特質與表現方式。</p> <p>2d-IV-2:展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>2d-IV-3:鑑賞本土與世界運動的文化價值。</p> <p>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。</p> <p>3c-IV-2:發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</p> <p>3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2:運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4c-IV-1:分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。</p> <p>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。</p> <p>4c-IV-3:規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-1:發展適合個人之專項運動技能。</p> <p>4d-IV-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>		<p>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當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。</p> <p><b>【安全教育】</b></p> <p>安 J9:遵守環境設施設備的安全守則。</p>
--	--	--	---	--	--

				4d-IV-3:執行提升體適能的身體活動。			
第二十週 1/12-1/16 第三次段考	綜合測驗	2	能正確的完成綜合測驗	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。 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。 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。 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。	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。 Hb-IV-1:陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	實做	【安全教育】 安 J6:了解運動設施安全的維護。
第二十一週 1/19-1/20 1/20 休業式	班際比賽	2					

◎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。

◎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

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

時調整規劃。

教材版本	自編		實施年級 (班級/組別)	八年級/羽球	教學節數	每週( 2 )節，本學期共( 40 )節	
課程目標	1、學會羽球基本動作 2、學會羽球運動的基本規則，以及戰術應用時機。 3、藉由生活與運動了解自己的體適能狀況，並發展有益健康的運動計畫。 4、經由個人與團體的活動，提升專注、自信與賞析運動美感的能力。						
該學習階段 領域核心素養	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-B1:具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-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。						
課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		評量方式 (表現任務)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
第一週 1/21-1/23 調整上課日	球感練習 正反握拍法、 撿球練習	2	1. 能了解羽球正、反拍握拍動作要領與運用時機，並能透過練習與反思增進動作技能。 2. 能做到流暢之球拍撿球動作，並充分實踐運用。	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、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. 技能實做	<b>【性別平等教育】</b> 性 J11:去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。 <b>【人權教育】</b> 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當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。

				<p>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。</p> <p>3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。</p> <p>4d-IV-1:發展適合個人之專項運動技能。</p>			
<p>第二週</p> <p>2/16-2/20</p> <p>春節假期</p>		0					
<p>第三週</p> <p>2/23-2/27</p>	<p>正手拍發球</p> <p>II</p> <p>基本動作</p> <p>高遠球、短球</p>	2	<p>1. 能了解羽球發球、接發球與正手高遠球之動作要領與運用時機，並能透過練習與反思增進動作技能。</p> <p>2. 能做到正確且流暢之正手發球與高遠球動作，並充分實踐運用，進而有效提升身體適能，養成規律運動習慣。</p>	<p>1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2:評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1:了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2:反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑</p>	<p>Ha-IV-1:網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實做</p> <p>4. 學習單</p> <p>5. 分組討論</p>	<p><b>【性別平等教育】</b></p> <p>性 J11:去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。</p> <p><b>【人權教育】</b></p> <p>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當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。</p>

				<p>戰的學習態度。</p> <p>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。</p> <p>3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。</p> <p>4d-IV-1:發展適合個人之專項運動技能。</p>			
<p>第四週 3/2-3/6</p>	<p>正手拍發球 III 基本動作 高遠球、短球</p>	2	<p>1. 能了解羽球發球、接發球與正手高遠球之動作要領與運用時機，並能透過練習與反思增進動作技能。</p> <p>2. 能做到正確且流暢之正手發球與高遠球動作，並充分實踐運用，進而有效提升身體適能，養成規律運動習慣。</p>	<p>1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2:評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1:了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2:反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3c-IV-1:表現局部或全身性的身</p>	<p>Ha-IV-1:網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實做</p> <p>4. 學習單</p> <p>5. 分組討論</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>性 J11:去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。</p> <p>【人權教育】</p> <p>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當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。</p>

				<p>體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。</p> <p>4d-IV-1:發展適合個人之專項運動技能。</p>			
<p>第五週 3/9-3/13</p>	<p>正手拍發球 IV 基本動作 高遠球、短球</p>	2	<p>1. 能了解羽球發球、接發球與正手高遠球之動作要領與運用時機，並能透過練習與反思增進動作技能。</p> <p>2. 能做到正確且流暢之正手發球與高遠球動作，並充分實踐運用，進而有效提升身體適能，養成規律運動習慣。</p>	<p>1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2:評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1:了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2:反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>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。</p>	<p>Ha-IV-1:網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p>	<p><b>【性別平等教育】</b> 性 J11:去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。</p> <p><b>【人權教育】</b> 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當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。</p>

				3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。 4d-IV-1:發展適合個人之專項運動技能。			
第六週 3/16-3/20	反手拍發球 I、II 基本動作 短球、長球	2	1.能了解羽球反手拍擊短球與長球之動作要領與運用時機，並能透過練習與反思增進動作技能。 2.能做到正確且流暢之反手擊短..球與長球動作，並充分實踐運用，進而有效提升身體適能，養成規律運動習慣。	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、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-2:運用運動比賽中的各種策略。 4d-IV-1:發展適	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	【品德教育】 品 J1:溝通合作與和諧人際關係。

				合個人之專項運動技能。			
第七週 3/23-3/27 第一次段考	球感測驗-向上擊球	2	能正確握拍，對空順暢連續擊球	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-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-2: 運用運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。	Ha-IV-1: 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	實作	【性別平等教育】 性 J11: 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。 性 J12: 省思與他人的性別權力關係，促進平等與良好的互動。 【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當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。 人 J4: 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。
第八週 3/30-4/3	反手拍發球 I、II 基本動作 短球、長球	2	1. 能了解羽球反手拍擊短球與長球之動作要領與運用時機，並能	1c-IV-1: 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2: 評估運	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	【性別平等教育】 性 J11: 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具

			<p>透過練習與反思增進動作技能。</p> <p>2. 能做到正確且流暢之反手擊短..球與長球動作，並充分實踐運用，進而有效提升身體適能，養成規律運動習慣。</p>	<p>動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1: 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2: 反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-2: 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3: 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>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。</p> <p>3d-IV-2: 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>4d-IV-1: 發展適合個人之專項運動技能。</p>			<p>備與他人平等互動的能力。</p> <p>性 J12: 省思與他人的性別權力關係，促進平等與良好的互動。</p> <p><b>【人權教育】</b></p> <p>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當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。</p> <p>人 J4: 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。</p>
<p>第九週 4/6-4/10</p>	<p>反手拍發球 I、II 基本動作 短球、長球</p>	2	<p>1. 能了解羽球反手拍擊短球與長球之動作要領與運用時機，並能透過練習與反思增進動作技能。</p> <p>2. 能做到正確且流暢之反手擊</p>	<p>1c-IV-1: 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2: 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1: 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2: 反思自</p>	<p>Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。</p> <p>Bc-IV-2 終身運動計畫的擬定原則。</p> <p>Cb-IV-1</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p>	<p><b>【性別平等教育】</b></p> <p>性 J11: 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。</p> <p>性 J12: 省思與他人</p>

			短..球與長球動作，並充分實踐運用，進而有效提升身體適能，養成規律運動習慣。	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。 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。 4d-IV-1:發展適合個人之專項運動技能。	運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所需營養素知識。 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。 Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。 Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。		的性別權力關係，促進平等與良好的互動。 <b>【人權教育】</b> 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當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。 人 J4:了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。
第十週 4/13-4/17	反手拍發球 I、II 基本動作 短球、長球	2	1. 能了解羽球反手拍擊短球與長球之動作要領與運用時機，並能透過練習與反思增進動作技能。 2. 能做到正確且流暢之反手擊短球與長球動作，並充分實踐運	1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。 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。	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Bc-IV-2 終身運動計畫的擬定原則。 Cb-IV-1 運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	<b>【生涯規劃教育】</b> 涯 J3:覺察自己的能力與興趣。 涯 J4:了解自己的人格特質與價值觀。 涯 J6:建立對於未來生涯的願景。 <b>【安全教育】</b> 安 J6:了解運動設

			用，進而有效提升身體適能，養成規律運動習慣。	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。	動所需營養素知識。 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。 Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。 Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。		施安全的維護。
第十一週 4/20-4/24	揮拍練習 高遠球 平球	2	1. 能了解羽球擊高遠球、平球的動作要領及運用時機，並能透過練習與反思增進動作技能。 2. 能做到正確且流暢的擊高遠球和平球動作，並充分實踐運用，進而有效提升身體適能，養成規律運動習慣。 3. 能了解個別差異，養成尊重他人	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	Bc-IV-2 終身運動計畫的擬定原則。 Cb-IV-1 運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所需營養素知識。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Ce-IV-1	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。 涯 J4:了解自己的性格特質與價值觀。 涯 J6:建立對於未來生涯的願景。 【安全教育】 安 J6:了解運動設施安全的維護。

			<p>的態度，透過合作學習，解決學習歷程所面臨的問題，並發揮團隊精神，促進人際互動關係。</p>	<p>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-2: 運用運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。</p>	<p>其他休閒運動綜合應用。 Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>		
<p>第十二週 4/27-5/1</p>	<p>揮拍練習 高遠球 平球</p>	2	<p>1. 能了解羽球擊高遠球、平球的動作要領及運用時機，並能透過練習與反思增進動作技能。 2. 能做到正確且流暢的擊高遠球和平球動作，並充分實踐運用，進而有效提升身體適能，養成規律運動習慣。 3. 能了解個別差異，養成尊重他人的態度，透過合作學習，解決學習歷程所面臨的問題，並發揮團隊精神，</p>	<p>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、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1: 表現局部或全身性的身</p>	<p>Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Bc-IV-2 終身運動計畫的擬定原則。 Cb-IV-1 運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所需營養素知識。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Ce-IV-1</p>	<p>1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作</p>	

			促進人際互動關係。	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。 4d-IV-1: 發展適合個人之專項運動技能。	其他休閒運動綜合應用。 Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。 Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。		
第十三週 5/4-5/8 第二次段考	發球測驗	2	能掌握發球要領，並將球發至有效發球區	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-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。	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Bc-IV-2 終身運動計畫的擬定原則。 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。 Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	實作	【生涯規劃教育】 涯 J3: 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4: 了解自己的性格特質與價值觀。 涯 J6: 建立對於未來生涯的願景。 【安全教育】 安 J6: 了解運動設施安全的維護。

				<p>2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-2:展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>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。</p> <p>3c-IV-2:發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</p> <p>3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2:運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4c-IV-2:分析並評估個人的體適</p>			
--	--	--	--	--	--	--	--

				<p>能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p> <p>4c-IV-3: 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-2: 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> <p>4d-IV-3: 執行提升體適能的身體活動。</p>			
<p>第十四週 5/11-5/15</p>	<p>揮拍練習 高遠球 平球</p>	<p>2</p>	<p>1. 能了解羽球擊高遠球、平球的動作要領及運用時機，並能透過練習與反思增進動作技能。</p> <p>2. 能做到正確且流暢的擊高遠球和平球動作，並充分實踐運用，進而有效提升身體適能，養成規律運動習慣。</p> <p>3. 能了解個別差異，養成尊重他人的態度，透過合作</p>	<p>1c-IV-1: 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2: 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1: 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2: 反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-2: 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3: 表現自信樂觀、勇於挑戰</p>	<p>Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。</p> <p>Bc-IV-2 終身運動計畫的擬定原則。</p> <p>Cb-IV-1 運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所需營養素知識。</p> <p>Cb-IV-2 各項運動設施的安</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p>	<p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J3: 覺察自己的能力與興趣。</p> <p>涯 J4: 了解自己的性格特質與價值觀。</p> <p>涯 J6: 建立對於未來生涯的願景。</p> <p>【安全教育】</p> <p>安 J6: 了解運動設施安全的維護。</p>

			學習，解決學習歷程所面臨的問題，並發揮團隊精神，促進人際互動關係。	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-2: 運用運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。	全使用規定。 Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。 Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。		
第十五週 5/18-5/22	跑位練習 米字步法	2	1. 能了解米字步法在羽球運動中的重要性及運用時機，並能透過練習與反思增進動作技能。 2. 能做到正確且快速的米字步法跑位，並充分實踐運用，進而有效提升身體適能，養成規律運動習慣。 3. 能了解個別差異，養成尊重他人的態度，透過合作學習，解決學習歷程所面臨的問題，並發揮團隊精神，促進人際互動關係。	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、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。	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Bc-IV-2 終身運動計畫的擬定原則。 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。 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	【生涯規劃教育】 涯 J3: 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4: 了解自己的性格特質與價值觀。 涯 J6: 建立對於未來生涯的願景。 【安全教育】 安 J6: 了解運動設施安全的維護。

				3d-IV-2: 運用運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。			
第十六週 5/25-5/29	單打規則	2	1. 能了解羽球單打比賽之規則 2. 能熟悉單打規則並能在比賽中展現	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。 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-2: 運用運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。	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Bc-IV-2 終身運動計畫的擬定原則。 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。 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	【生涯規劃教育】 涯 J3: 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4: 了解自己的性格特質與價值觀。 涯 J6: 建立對於未來生涯的願景。 【安全教育】 安 J6: 了解運動設施安全的維護。

第十七週 6/1-6/5	雙打規則	2	1. 能了解羽球雙打比賽之規則 2. 能熟悉雙打規則並能在比賽中展現	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。 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-2: 運用運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。	Cb-IV-1 運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所需營養素知識。 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。 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 J4: 了解平等、正義的原則, 並在生活中實踐。
第十八週 6/8-6/12	雙打練習	2	1. 能了解羽球運動之相關知識與基本技術原理, 藉由各項練習與反思, 學習正確動作技能, 於練習與競賽中展現。 2. 進行練習或競	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	Cb-IV-1 運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所需營養素知識。 Cb-IV-2	1. 課堂觀察 2. 技能實作	

			<p>賽時，遵守規範，注意運動安全，並尊重個別差異，採用溝通與合作的模式，培養團隊意識。</p> <p>3. 透過持續學習，感受羽球運動的樂趣，同時技能與體適能皆獲得提升與增強，進而養成規律的運動習慣。</p> <p>4. 進行練習或競賽時，遵守規範，注意運動安全，並尊重個別差異，採用溝通與合作的模式，培養團隊意識。</p>	<p>項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2: 反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-2: 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3: 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>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。</p> <p>3d-IV-2: 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>4d-IV-1: 發展適合個人之專項運動技能。</p>	<p>各項運動設施的安全使用規定。</p> <p>Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。</p> <p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	
第十九週 6/15-6/19	雙打練習	2	<p>1. 能了解羽球運動之相關知識與基本技術原理，藉由各項練習與反思，學習正確動作</p>	<p>1c-IV-1: 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2: 評估運動風險，維護安</p>	<p>Cb-IV-1 運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所需營養素知</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 技能實作</p>

			<p>技能，於練習與競賽中展現。</p> <p>2. 進行練習或競賽時，遵守規範，注意運動安全，並尊重個別差異，採用溝通與合作的模式，培養團隊意識。</p> <p>3. 透過持續學習，感受羽球運動的樂趣，同時技能與體適能皆獲得提升與增強，進而養成規律的運動習慣。</p> <p>4. 進行練習或競賽時，遵守規範，注意運動安全，並尊重個別差異，採用溝通與合作的模式，培養團隊意識。</p>	<p>全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1:了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2:反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>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。</p> <p>3d-IV-2:運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>4d-IV-1:發展適合個人之專項運動技能。</p>	<p>識。</p> <p>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。</p> <p>Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。</p> <p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>		
<p>第二十週 6/22-6/26 第三次段考</p>	<p>高遠球測驗</p>	<p>2</p>	<p>能正確且流暢的擊出高遠球，並掌握球的落點</p>	<p>1c-IV-2:評估運動風險，維護安全的運動情境。</p>	<p>Cb-IV-1 運動精神、運動營養攝取知識、適合</p>	<p>1. 課堂觀察 2. 技能實作</p>	<p>【人權教育】 人 J4:了解平等、正義的原則，並在</p>

			<p>1d-IV-1:了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2:反思自己的運動技能。</p> <p>1d-IV-3:應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>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。</p> <p>3d-IV-2:運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>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。</p> <p>4c-IV-3:規劃提升體適能與運動技能的運動計</p>	<p>個人運動所需營養素知識。</p> <p>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。</p> <p>Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。</p> <p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>		<p>生活中實踐。</p>
--	--	--	--	--	--	---------------

## C5-1 領域學習課程(調整)計畫

				畫。			
第二十一週 6/29-6/30 6/30 休業式	班際比賽	2					

◎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。

◎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。