

臺南市立白河國民中學 114 學年度第一學期 全年級 健康與體育-體育 領域學習課程(調整)計畫 (□普通班/■特教班/□藝才班)

教材版本	南一		實施年級 (班級/組別)	全年級	教學節數	每週(2)節，本學期共(42)節	
課程目標	1. 能認識臺灣在國際體操領域的表現並學習體操地板動作的技巧。 2. 能了解有氧運動的益處與正確跑步的概念及技巧。 3. 能認識肌力與肌耐力的原則及正確的基本肌肉鍛鍊動作。						
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-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 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 1-7 週	體操運動	14	1. 能了解臺灣在國際體操領域的表現。 2. 能了解體操地板運動的定義。 3. 能做出體操地板運動的基本動作。 4. 能遵守安全規範。 5. 能夠欣賞他人的動作表現。	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。 2d-IV-1 了解運動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。 3d-IV-1 運用運動技術的學習	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。 Ia-IV-1 徒手體操動作組合。	口頭回答 實作評量 觀察評量	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J2 判斷常見的事故傷害。 安 J6 了解運動設施安全的維護。 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。

				策略。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。			
第 8-14 週	慢跑	14	1. 能了解有氧運動的益處。 2. 能了解正確的跑步運動概念。 3. 能熟練慢跑的動作技巧。 4. 能在運動前後做出熱身與收操伸展動作。	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-1 運用運動技術的學習策略。 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。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲 的基本技巧。	口頭回答 實作評量 觀察評量	【生涯規劃】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第 15-21 週	肌肉鍛鍊	14	1. 能認識肌力與肌耐力的概念。 2. 能了解肌肉強化的好處。 3. 能做出正確的基本肌肉鍛鍊動作。 4. 能正確使用簡易肌肉鍛鍊的器材。	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。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。	口頭回答 實作評量 觀察評量	

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

				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 。 4d-IV-2 執行個人運動計畫實際參與身體活動。			
--	--	--	--	--	--	--	--

◎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。

臺南市立白河國民中學 114 學年度第二學期全年級 健康與體育-體育 領域學習課程(調整)計畫 (□普通班/■特教班/□藝才班)

教材版本	南一	實施年級 (班級/組別)	全年級	教學節數	每週(2)節，本學期共(40)節		
課程目標	1. 能認識夏、冬季奧運的比賽項目及奧運風雲人物。 2. 能認識籃球及羽球的基本知識及做出基本動作。						
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-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 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 1-7 週	奧林匹克故事館	12	1. 能認識夏、冬季奧運項目。 2. 能認識台灣曾參加夏、冬季奧運的項目。 3. 能認識台灣在奧林匹克運動會奪牌的優秀運動員。	2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。	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-3 奧林匹克運動會的精神。	口頭回答 討論發表	【國際教育】 國 J4 尊重與欣賞世界不同文化的價值。
第 8-14 週	籃球	14	1. 能說出籃球運動的簡單規則。 2. 能利用身體部位力量來投籃。 3. 能操作瞄準目標物的定點投籃任務。 4. 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。 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。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。→陣地攻守性球類運動動作	口頭回答 實作評量 觀察評量	【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 15-21 週	羽球	14	1. 能做出羽球的正確握拍動作。	1d-IV-1 了解各項運動技能原	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動	口頭回答 實作評量	【品德教育】 品 EJU1 尊重生命。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

			2.能運用身體部位力量來擊球。 3.能遵守球場上安全規則及遊戲規則。	理。 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。	作組合及團隊戰術。 →網/牆性球類運動動作	觀察評量	
--	--	--	---------------------------------------	---	--------------------------	------	--

◎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。