臺南市立金城國民中學 114 學年度第 1 學期 七年級健康與體育(體育)領域學習課程(調整)計畫(■普通班/□體育班)

教材版本		分林	實施 (班級/	年級	t		教學節數	每週(2)節,本學期				
課程目標	多元興趣與良好體能。											
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 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	表現	重點 學習	習內容	評量方式 (表現任務)	融入議題 實質內涵			
第 1 週 (9/1~9/5)	游泳	2	1. 提. 接. 整.	運動基礎 規則。 1c-IV-2 風險,維 的運動情	評護境了能 反技表的,技發估安。解原 思能現身發能展運全 各 自。局體展。適動	設施的安 定。 Gb-IV-2	子全使用規 游泳類氣 。 。	1. 25 間巧度 2. 腳機是游3. 划的續4. 性專回5. 實俗尺察作 : 供写的與 察調技能效作練調間察勢度 : ,察你 : 性巧維能:習性。 : ,察你 : 性巧維能:習性。 : ,不不放测生調 體評並正 陸評準 作性提中定元氣氣暢 與氣學勢 進動與 破体性提中 上其性 協,供 供 世子 大	【海洋教育】 海 J1 參與水域活 動,以 東本種水 東本種水 東本種水 東本華 東本華 東本華 東本華 東本華 東本華 東本華 東本華			

WW1 II-	7111(8311)11			動技能。		手練習(如單手划水、 浮板輔助),評量其動 作流暢度、推進力與身 體穩定性。	
						6. 觀察:在水中的手 部運動軌跡、身體穩定 性與推水效果,並提供 即時回饋。	
2 週 ′8~9/12)	游泳	2	1. 提名,能籍習力透習家基於。 性, 是, 能, 是,	運動基礎原理和 規則。 1c-IV-2 評估運動 風險,維護安全	Cb-IV-2 各項運動 設施的安全使用規 定。 Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺(需換氣 5 次以上)。	1. 25 間巧度 2. 腳機是游 3. 划的續 4. 性專回 5. 手浮作體 6. 實公,。。觀協與否泳實手協時觀姿程。作習輔暢定察完並學協 身,,持。在,、 察作 :性巧維能:習性。 : 整	【海J1 參與水域 海 J1 參與水域 與 與 各。 東 上 接 規 東 表 的 東 生 上 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是

					部運動軌跡、身體穩定	
					性與推水效果,並提供即時只隸	
第 3 週 (9/15~9/19)	游泳	1.提.籍習力透習能 上升	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。	Cb-IV-2 各項運動 設施的安全使用規 定。 Gb-IV-2 游泳前進 25公尺(需換氣 5 次以上)。	即1.25間巧度 2.腳機是游 3.划的續 4.性專回 5.手浮作體 6.部性時實公,、。觀協與否泳實手協時觀、注饋實練板流穩觀動作完觀動 察調技能效作練調間察勢度 :(助度性察軌水底測生調 體評並正 陸評準 作性提 中手評進 中數 安估注確 地量確 協,供 進划量力 中體並定完換流 勢換意姿 上其性 協,供 進划量力 中體並姿時技 等時技與 经估注证 地量证 協,供 進划量力 中體並炎時技 等時技與 等,并有 是,	【海洋教育】 海洋参與水各。 與水各。 與水各。 數主 其 類 與 數 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的
第4週	游泳 2	1. 學習基本泳姿			即時回饋。 1.實作:完成指定泳姿	【海洋教育】
(9/22~9/26)		提升游泳效能。	運動基礎原理和	設施的安全使用規	25 公尺,並測量完成時	海 J1 參與多元海

		2. 藉 提	1c-IV-2 評估運動 風險,維護安全 的運動情境。	定。 Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺 (需換氣 5 次以上)。	間巧度 2. 腳機是游 3. 划的續 4. 性專回 5. 手浮作體 6. 部性觀動 察調技能效作練調間 察勢度 :(助度性察制等協助 察調技能效作練調間 察勢度 :(助度性察制水學協 身,,持。在,、 重正, 在如)、。 正, 在如)、。 在如)、。 在如)、。 在如)、。 在如)、。 在如)、。 在如)、。 在如)、。 在外 , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	洋休閒與水域活動,整理技能。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的 能力與興趣。
					部運動軌跡、身體穩定 性與推水效果,並提供 即時回饋。	
第5週 (9/29~10/3)	游泳	1.學習基本泳姿 提升游泳效能。 2. 藉 由 基 礎 訓 練,提升游泳基 本能力。 3. 藉 由 陸上 划 手	運動基礎原理和 規則。 1c-IV-2 評估運動 風險,維護安全	Cb-IV-2 各項運動 設施的安全使用規 定。 Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺(需換氣 5 次以上)。	1.實作:完成指定泳姿 25公尺,並測量完成時間,觀察學生的換氣技巧、動作協調與流暢 度。 2.觀察:身體姿勢與手腳協調性,評估換氣時	【海洋教育】 海 J1 參與多元海 洋休閒與水域活 動,熟練各種水域 求生技能。 【生涯規劃教育】

		練習,熟練划手	1d-IV-1 了解各		機與技巧,並注意學生	涯 J3 覺察自己的
		能力。	項運動技能原		是否能維持正確姿勢與	能力與興趣。
		4. 透過水上划手	理。		游泳效能。	AG74 51 71 7C
		4. 透過水工划于 練習、提升划手			3. 實作:在陸地上進行	
			1d-IV-2 反思自		划手練習,評量其動作	
		· X ル ・	己的運動技能。		的協調性、準確性與持	
			3c-IV-1 表現局部		續時間。	
			或全身性的身體		4. 觀察:動作協調	
			控制能力,發展		性、姿勢正確性,以及	
			專項運動技能。		專注程度,並提供個別	
			4d-IV-1 發展適		回饋。	
			合個人之專項運		5. 實作:在水中進行划	
			動技能。		手練習(如單手划水、	
					浮板輔助),評量其動	
					作流暢度、推進力與身	
					體穩定性。	
					6. 觀察:在水中的手	
					部運動軌跡、身體穩定	
					性與推水效果,並提供	
					即時回饋。	
	游泳	1. 學習基本泳姿	1c-IV-1 了解各項	Cb-IV-2 各項運動	1. 實作:完成指定泳姿	【海洋教育】
		提升游泳效能。	運動基礎原理和	設施的安全使用規	25 公尺,並測量完成時	海 J1 參與多元海
		2. 藉由基礎訓	規則。	定。	間,觀察學生的換氣技	洋休閒與水域活
		練,提升游泳基	1c-IV-2 評估運動	Gb-IV-2 游泳前進	巧、動作協調與流暢	動,熟練各種水域
第6週		本能力。	風險 ,維護安全	25 公尺 (需換氣 5	度。	求生技能。
(10/6~10/10		3. 藉由陸上划手	, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	次以上)。	2. 觀察:身體姿勢與手	【生涯規劃教育】
第一次定期		練習,熟練划手			腳協調性,評估換氣時	涯 J3 覺察自己的
考)		能力。	項運動技能原		機與技巧,並注意學生	能力與興趣。
			理。		是否能維持正確姿勢與	NUM AT TO NO.
		4. 透過水上划手 練習、提升划手			游泳效能。	
		練音、挺开划于 效能。	1d-IV-2 反思自		3. 實作:在陸地上進行	
		XX ル ×	己的運動技能。		划手練習,評量其動作	

				3c-IV-1 表現局部		的協調性、準確性與持	
				或全身性的身體		續時間。	
				控制能力,發展		4. 觀察:動作協調	
				專項運動技能。		性、姿勢正確性,以及	
				•		專注程度,並提供個別	
				4d-IV-1 發展適		回饋。	
				合個人之專項運		5. 實作:在水中進行划	
				動技能。		手練習(如單手划水、	
						浮板輔助),評量其動	
						作流暢度、推進力與身	
						體穩定性。	
						6. 觀察:在水中的手	
						部運動軌跡、身體穩定	
						性與推水效果,並提供	
						即時回饋。	
	田徑		1. 引導學生明白	1d-IV-1 了解各	Ab-IV-1 體適能促	1. 實作:能做出直立式	【性別平等教育】
			接力賽跑的意	項運動技能原	進策略與活動方	起跑的動作要領。	性 J4 認識身體自
			義,並熟練傳接	理。	法。	2. 觀察: 學生是否能掌	主權相關議題,維
			棒時的動作要	2c-IV-2 表現利	Ga-IV-1 跑、跳與	握起跑動作的時間,及	護自己與尊重他人
			領,並培養學生	他合群的態度,	推擲的基本技巧。	動作是否錯誤、需要修	的身體自主權。
			團隊合作精神。	與他人理性溝通		正。	【人權教育】
			2. 引導學生思考	與和諧互動。		3. 觀察:能正確做出短	人 J5 了解社會上
第7週			接力賽跑的策	2c-IV-3 表現自			有不同的群體和文
(10/13~10/1		2	略,並清楚如何	信樂觀、勇於挑		4. 實作:能清楚 4×100	化,尊重並欣賞其
7戶外教學)			選擇適宜的傳接	戰學習態度。		公尺傳接棒接力區的位	差異。
			棒和棒次安排的	3c-IV-1 表現局		置及範圍,以及傳接棒	【生涯規劃教育】
			策略。	部或全身性的身		接力區的限制。	涯 J3 覺察自己的
				即战王为任的另一 體控制能力,發		5. 實作:明白及了解各	能力與興趣。
				展享項運動技 展事項運動技			NUM AT MYC
						種傳接棒的方式,並能	
				能。		做出幾種傳接棒的動	
				3d-IV-3 應與思		作。	

	<u> </u>				1		i
				考能力與分析能		6. 實作:能做出正確的	
				力,解決運動情		傳接棒動作。	
				境問題。		7. 實作:選擇適合該團	
				2c-IV-3 表現自		隊傳接棒策略及傳接棒	
				信樂觀、勇於挑		次策略,並思考選擇策	
				戰的學習態度。		略的重要性。	
						8. 觀察:能利用課本中	
						的要項,找出最好的傳	
						接棒動作要領。	
	田徑		1. 引導學生明白	1d-IV-1 了解各	Ab-IV-1 體適能促	1. 實作:能做出直立式	【性別平等教育】
			接力賽跑的意	項運動技能原	進策略與活動方	起跑的動作要領。	性 J4 認識身體自
			義,並熟練傳接	理。	法。	2. 觀察:學生是否能掌	主權相關議題,維
			棒時的動作要	2c-IV-2 表現利	Ga-IV-1 跑、跳與	握起跑動作的時間,及	護自己與尊重他人
			領,並培養學生	他合群的態度,	推擲的基本技巧。	動作是否錯誤、需要修	的身體自主權。
			團隊合作精神。	與他人理性溝通		正。	【人權教育】
			2. 引導學生思考	與和諧互動。		3. 觀察:能正確做出短	人 J5 了解社會上
			接力賽跑的策	2c-IV-3 表現自		 距離跑的動作要領。	有不同的群體和文
			略,並清楚如何	信樂觀、勇於挑		4. 實作:能清楚 4×100	化,尊重並欣賞其
第8週			選擇適宜的傳接	戰學習態度。		公尺傳接棒接力區的位	差異。
(10/20~10/2		2	棒和棒次安排的	3c-IV-1 表現局		置及範圍,以及傳接棒	【生涯規劃教育】
4)		_	策略。	部或全身性的身		接力區的限制。	涯 J3 覺察自己的
				體控制能力,發		5. 實作:明白及了解各	能力與興趣。
				展專項運動技		種傳接棒的方式,並能	
				能。		做出幾種傳接棒的動	
				%C 3d-IV-3 應與思		作。	
				考能力與分析能		'r 6. 實作:能做出正確的	
				一		傳接棒動作。	
				力,解决運動領 境問題。		7.實作:選擇適合該團	
				75 , 7			
				2c-IV-3 表現自		隊傳接棒策略及傳接棒	
				信樂觀、勇於挑		次策略,並思考選擇策	

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

				戰的學習態度。		略的重要性。	
						的要項,找出最好的傳 接棒動作要領。	
第9週 (10/27~10/3 1)	田徑	2	1.接義棒領團2.接略選棒策引力,時,隊引力,擇和略學跑練的一個學學的一個學學的一個學學的一個學學的一個學學的一個學學的一個學的一個學的一	項運動技能原 理。 2c-IV-2 表現利	Ab-IV-1 體適能促進策勢所法。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	接1. 起2. 握動正3. 距4.公置接5. 種做作6. 傳7. 隊次略8. 的棒實跑觀起作。觀離實尺及力實傳出。實接實傳策的觀要能作:動:動否 : 的:接圍的:棒種 : 動:棒,要:,要能作學作錯 能動能棒,限明的傳 能作選策並性能找領做要生的誤 正作清接以制白方接 做。擇略思。利出。出領是時、 確要楚力及。及式棒 出 適及考 用最立 能,要 出。100位棒 各能 的 團棒策 中傳式 掌及修 短 00位棒 各能	【性主護的【人有化差【涯能別4 相己體權 同尊。涯 別鄉與自教了的重 規學與認關與自教了的重 規學與類重權】社體於 教自。 會和賞 育己 自維人 上文其 】的
第 10 週	排球	2	1. 認識排球低手	1c-IV-1 了解各	Ha-IV-1 網/牆性球	接棒動作要領。 1. 說明:學生能夠清楚	【性別平等教育】

(11/3~11/7)			發球、低手傳接	項運動基礎原理	類運動動作組合及	了解低手擊球的動作要	性 J4 認識身體自
			球等排球基礎技	和規則。	- - - - - - - - - - - - - - - - - - -	點。	主權相關議題,維
			術的重要性。	 1d-IV-1 了解各	Hb-IV-1 陣地攻守	2. 引導:學生能說出低	護自己與尊重他人
			2. 認識正確的排	項運動技能原	性球類運動動作組	手擊球的要領。	的身體自主權。
			球低手擊球的手	理。	合及團隊戰術。	3. 觀察: 同學的低傳球	【人權教育】
			部動作、身體軀	1d-IV-2 反思自		動作並比較差異。	人 J5 了解社會上
			幹姿勢的穩定。	己的運動技能。		4. 實作:學生能做出完	有不同的群體和文
			3. 能夠操作低手	 1d-IV-3 應用運		整的低手傳球動作。	化,尊重並欣賞其
			擊球的動作,以	動比賽的各項策			差異。
			及指出低手擊球	略。			【生涯規劃教育】
			動作的正確與	2c-IV-2 表現利			涯 J3 覺察自己的
			否。	他合群的態度,			能力與興趣。
				與他人理性溝通			
				與和諧互動。			
				3d-IV-1 運用運			
				動技術的學習策			
				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。			
	排球		1. 找到最適合自		Ha-IV-1 網/牆性球	• • • • • • • •	【性別平等教育】
第 11 週			己低手發球的擊		類運動動作組合及	的方向及位置,使身體	性 J4 認識身體自
(11/10~11/1		2	球位置。	和規則。	團隊戰術。	保持移動性去擊球。	主權相關議題,維
4 校慶運動		-	2. 透過溝通討		Hb-IV-1 陣地攻守	2. 引導:學生了解低手	護自己與尊重他人
(會)			論,與他人合作	項運動技能原	性球類運動動作組	傳球位置的重要性,控	的身體自主權。
			學習,完成手感	理。	合及團隊戰術。	制擊球的穩定能力。3.	【人權教育】

3. 學會低手發球的動作要領。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合解的態度,與他人理性溝通與和諧互動。 3d-IV-2 運用運動投資的學習策略。 3d-IV-3 應用思數比賽的各種策略。 3d-IV-3 應用思數比賽的各種策略。 3d-IV-3 應用思數比賽的各種策略。 3d-IV-3 應用思數比賽的各種策略。 3d-IV-3 應用思數比賽的各種策略。 3d-IV-3 應用思數比賽的格理 有運動基礎原理 和規則。 1d-IV-1 下解各項運動技能原理 日本適當時機,實 理動技能原理 日本可能的應以 用適合的傳球動 作。 日本可能實 且有效率的傳球 基等別進而能實 別は「V-3 應用運動技能原理 自由自由的傳球動 作。 日本可能實 日本可能實 別は「V-3 應用運動技能原理 自由自由的傳球動 作。 日本可能實 別は「V-3 應用運動技能原理 自由自由的傳球動 作。 日本可能實 別は「V-3 應用運動技能原理 自由自由的傳球動 作。 日本可能實 別は「V-3 應用運動技能原 日本可能實 別は「V-3 應用運動技能原 日本可能實 別は「V-3 應用運動技能原 日本可能實 別,並將雙手置於詢詢會的傳程和文化,專連並於實共 表等別進而能實 別,並將雙手置於詢詢,重心時低,準備接 環境的影響。 日本可能實 別,並將雙手置於詢詢,重心時低,準備接 環境自己與尊重他人 的身體自主權。 「人權數] 人」5 了解社會上 有不同的解體和文 化、專連並於實共 表表。 《 LV-1 表現局				練習活動。	1d-IV-2 反思自		實作:學生能在低手傳	人 J5 了解社會上
數比賽的各項策略。 2C-IV-2表現利 他合野的態度,與他人理性澤通與和諧互動。 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。 IC-IV-I 了解各有適當時機,運用適合的傳球動作。 A規則。 Id-IV-I 傳地攻守性球類運動動作組會及關係與所。 A規則。 Id-IV-I 內解各項運動技能原理 1d-IV-I 應用運動比賽的各項策 1d-IV-I 應用運動比賽的各項策 1d-IV-I 應用運動比賽的各項策 1d-IV-I 應用運 動比等的各項策 1d-IV-I 應用運 數比等的各項策 1d-IV-I 應用運 軟的姿勢做好。 Id-IV-I 應用運 球的姿勢做好。 Id-IV-I 應用運 東亞心略低界 不同的解體和文 化,專重並欣賞其				3. 學會低手發球	己的運動技能。		球時,掌握擊到球時的	有不同的群體和文
電子 2c-1V-2 表現利 他合幹的態度, 與他人理性溝通 與和諸互動。 3d-1V-1 運用運動技術的學習策略。 3d-1V-3 應用思考與分析能力,解決運動情境的問題。 1. 認識各種傳球 「1. 認識各種傳球 「2 選別 「2 10 17 阿各 技能與方法,並 直邊當時機,運 和規則。 1d-1V-1 可解各 頂達動基礎原理 和規則。 1d-1V-1 了解各 頂達動技能原理 和規則。 2. 與緊:傳球姿勢的結 近以及傳媒落點對於接				的動作要領。	1d-IV-3 應用運		擊球面及時間點。	化,尊重並欣賞其
2c-IV-2 表現利他合對的態度,與他人理性溝通與和諧互動。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種業的影響。 3d-IV-3 應用思考與分析能力,解決運動情境的問題。 第12 週 (11/17-11/2					動比賽的各項策			差異。
他合群的態度,與他人理性溝通與和諸互動。 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。 1. 認識各種傳球技能與方法,並有運動基礎原理在適當時機,運用適合的傳球動間也。 (11/17-11/2					略。			【生涯規劃教育】
與他人理性溝通與和諧互動。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力,解決運動情境的問題。 1. 認識各種傳球技能與方法,並在適當時機,運和規則。 用適合的傳球動 相心IV-1 可解各項運動基礎原理和適合的傳球動 相心IV-1 可解各項運動技能原理和通合的傳球動 相心IV-1 可解各項運動技能原理和通合的傳球動 有運動技能原理和通過的傳來。 (11/17-11/2 2 2 . 能夠學習正確且有效率的傳來。					2c-IV-2 表現利			涯 J3 覺察自己的
與和諧互動。 3d-IV-1 選用選動技術的學習策略。 3d-IV-2 選用選動此賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力,解決運動情境的問題。 1. 認識各種傳球 IC-IV-1 了解各技能與方法,並在適當時機,選和規則。 在適當時機,運和規則。 11-1V-1 了解各項運動技能原理和規則。 2 2、能夠學習正確理上有效率的傳球動作。 (11/17-11/2 1)					他合群的態度,			能力與興趣。
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。 1. 認識各種傳球 技能與方法,並 在適當時機,運 相通合的傳球動 作。 (11/17~11/2					與他人理性溝通			
動技術的學習策					與和諧互動。			
Sad-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。 1. 認識各種傳球 1c-IV-1 了解各技能與方法,並 項運動基礎原理 在適當時機,運 和規則。 用適合的傳球動作。 月通合的傳球動作。 日本 日本 日本 日本 日本 日本 日本 日					3d-IV-1 運用運			
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。 1. 認識各種傳球 Ic-IV-1 了解各 技能與方法,並 在適當時機,運 和規則。 用適合的傳球動 作。 2 2. 能夠學習正確 日1/17-11/2 1) 2 2. 能夠學習正確 日有效率的傳球 受勢,進而能實 際運用在比賽的各項策 際運用在比賽的各項策 略。 1 . 觀察:是否能認真參 與活動。 2. 觀察:傳球姿勢的矯 正以及傳球落點對於接 該自己與尊重他人 的身體自主權。 3. 觀察:手指是否張 開,並將雙手置於胸 前,重心略低,準備接 球的姿勢做好。 【性別平等教育】 性 以4 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。 【人權教育】 人 以5 了解社會上 有不同的群體和文 化,尊重並欣賞其					動技術的學習策			
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。 1. 認識各種傳球 IC-IV-1 了解各 項運動基礎原理 在適當時機,運 用適合的傳球動 作。 2 2. 能夠學習正確 且有效率的傳球 受勢,進而能實 際運用在比賽 略。 1d-IV-3 應用運 動比賽的各項策 略。 1 2 週 (11/17-11/2					略。			
第略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力,解決運動情境的問題。 1. 認識各種傳球技能與方法,並在適當時機,運和規則。 日間上V-1 下解各項運動基礎原理 和規則。 日間上V-1 了解各項運動技能原 理。 (11/17-11/2 2 2 に統夠學習正確且有效率的傳球姿勢,進而能實際運用在比賽 略。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2. 總察: 手指是否張別,並將雙手置於胸前,重心略低,準備接球的姿勢做好。 2. 被多勢做好。 1. 觀察: 是否能認真參與活動。 2. 觀察: 傳球姿勢的矯正以及傳球落點對於接護自己與尊重他人的身體自主權。 3. 觀察: 手指是否張別,並將雙手置於胸前,重心略低,準備接球的姿勢做好。 人及了了解社會上有不同的群體和文化,尊重並欣賞其					3d-IV-2 運用運			
3d-IV-3 應用思考與分析能力,解決運動情境的問題。					動比賽中的各種			
#					, .			
籃球 1. 認識各種傳球 1c-IV-1 了解各 技能與方法,並 項運動基礎原理 在適當時機,運 用適合的傳球動 作。 Id-IV-1 了解各 頂運動基礎原理 中は 政運動動作組 合及團隊戰術。 1. 觀察:是否能認真參 與活動。 性 J4 認識身體自 主權相關議題,維 正以及傳球落點對於接 護自己與尊重他人 的身體自主權。 第12 週 (11/17~11/2 1) 2 2. 能夠學習正確 且有效率的傳球 目d-IV-3 應用運 姿勢,進而能實 際運用在比賽 略。 1d-IV-3 應用運 動比賽的各項策 略。 開,並將雙手置於胸 前,重心略低,準備接 有不同的群體和文 化,尊重並欣賞其								
籃球 1. 認識各種傳球 技能與方法,並 項運動基礎原理 技能與方法,並 項運動基礎原理 在適當時機,運 用適合的傳球動 作。 1. 認識各種傳球 技能與方法,並 項運動基礎原理 中性球類運動動作組 合及團隊戰術。 1. 觀察:是否能認真參 性 J4 認識身體自 主權相關議題,維 正以及傳球落點對於接 護自己與尊重他人 球者的影響。 第12週 (11/17~11/2 1) 2. 能夠學習正確 且有效率的傳球 母素的傳球 資勢,進而能實 際運用在比賽 略。 理。 助比賽的各項策 略。 3. 觀察:手指是否張 開,並將雙手置於胸 前,重心略低,準備接 有不同的群體和文 化,尊重並欣賞其								
技能與方法,並 在適當時機,運 和規則。 用適合的傳球動 作。		舒 玷		1 切谜夕秳值坛		Ⅱb_IV_1 随地水空	1 麹家・旦不此切百安	【炒到亚笠粉杏】
在適當時機,運 和規則。 用適合的傳球動作。 2.觀察:傳球姿勢的矯		监 场		·		,		
# 12 週								·
第12週 (11/17~11/2 1) 作。 2.能夠學習正確 且有效率的傳球 安勢,進而能實 際運用在比賽 理。 1d-IV-3應用運 動比賽的各項策 略。 3.觀察:手指是否張 開,並將雙手置於胸 前,重心略低,準備接 京不同的群體和文 球的姿勢做好。 人 J5 了解社會上 有不同的群體和文 化,尊重並欣賞其					·		• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	
(11/17~11/2 2 2. 能夠學習正確 理。 3. 觀察:手指是否張 開,並將雙手置於胸 財,並將雙手置於胸 前,重心略低,準備接 有不同的群體和文際運用在比賽 略。 人 J5 了解社會上 前,重心略低,準備接 有不同的群體和文化,尊重並欣賞其	给 19 油						·	·
1) 且有效率的傳球 Id-IV-3 應用運 開,並將雙手置於胸 人 J5 了解社會上 安勢,進而能實 動比賽的各項策 前,重心略低,準備接 有不同的群體和文 際運用在比賽 略。 球的姿勢做好。 化,尊重並欣賞其			9	·				
安勢,進而能實 動比賽的各項策 前,重心略低,準備接 有不同的群體和文際運用在比賽 略。 球的姿勢做好。 化,尊重並欣賞其	`		7					
際運用在比賽略。 球的姿勢做好。 化,尊重並欣賞其								
								·
3. 不應該輕忽接 部或全身性的身				· '				

			球的重要性。	體控制能力,發		接球再跳。	涯 J3 覺察自己的
			4. 墊步結合接球	展專項運動技		5. 觀察:接完球後,面	能力與興趣。
			動作,能讓進攻	能。		對籃框,成三威脅姿	
			更具破壞性。	3d-IV-2 運用運		勢。	
				動比賽中的各種		6. 技能:能做出從不同	
				策略。		方向跑動的墊步接球。	
						7. 情意:透過聲音手勢	
						告知隊友希望的接球位	
						置或是傳球的力道、速	
						度。	
	籃球		1. 傳接球基本概		Hb-IV-1 陣地攻守	1. 技能:是否有效運用	【性別平等教育】
			念介紹。	項運動基礎原理	性球類運動動作組	身體將對手擋於背後以	性 J4 認識身體自
			2. 與隊友合作運	和規則。	合及團隊戰術。	利接球。	主權相關議題,維
			用傳接球完成進	1d-IV-1 了解各		2. 情意:接球方面產生	護自己與尊重他人
			攻。	項運動技能原		問題,在溝通表達是否	的身體自主權。
				理。		不足。	【人權教育】
				1d-IV-3 應用運		3觀察:是否能認真練	人 J5 了解社會上
第 13 週				動比賽的各項策		習運球動作。	有不同的群體和文
(11/24~11/2		2		略。		4. 觀察:學生運球姿勢	化,尊重並欣賞其
8)				3c-IV-1 表現局		的正確與否以及運球高	差異。
				部或全身性的身		度等相關問題。	【生涯規劃教育】
				體控制能力,發			涯 J3 覺察自己的
				展專項運動技			能力與興趣。
				能。			
				3d-IV-2 運用運			
				動比賽中的各種			
				策略。	TT TT 4	4 16 25 79 - 11 11 11	
第 14 週	羽球	_	1. 認識羽球運動		Ha-IV-1 網/牆性球	1. 觀察:是否能夠熱烈	【性別平等教育】
(12/1~12/5		2	的起源。	項運動基礎原理	類運動動作組合及	的參與討論。	性 J4 認識身體自
第二次定期			2. 學會羽球握拍	和規則。	團隊戰術。	2. 實作:能夠具備正確	主權相關議題,維

3. 認識準備發球 項運動技能原 3. 觀察:是否能夠熱烈 的身體	與尊重他人
	1. > 14+
前的持球動作。 理。 的參與討論。 【人權	教育】
4. 學會羽球正拍 2c-IV-2 表現利 4. 實作:能夠成功發出 人 J5	了解社會上
一 一 一 一 一 一 一 一 一 一	的群體和文
—	重並欣賞其
5. 認識接發球 與和諧互動。 有效的網前短球與平抽 差異。	
□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □	規劃教育】
部或全身性的身 6. 問答:能具體說出發 / 涯 J3 ·	覺察自己的
體控制能力,發	興趣。
展專項運動技	
能。	
4d-IV-1 發展適	
合個人之專項運	
動技能。	
	平等教育】
	認識身體自
┃ 2. 能將基本步法 和規則。 2. 問答:能具體說出網 主權相	關議題,維
實際運用。在擊 1d-IV-1 了解各 前短球的發球要領。 護自己	與尊重他人
球或比賽上。 項運動技能原 3.實作:能夠成功操作 的身體	自主權。
	教育】
第 15 週 法。 2c-IV-2 表現利 巧。 人 J5	了解社會上
(12/8~12/12 2 4. 米字步法運用 他合群的態度, 4. 問答:能具體說出米 有不同	的群體和文
時機。 與他人理性溝通 字步法的要領。 化,尊	重並欣賞其
5. 認識與學會平 與和諧互動。 5. 問答: 平抽球的特性 差異。	
抽球。 3c-IV-1 表現局 為何? 【生涯	規劃教育】
6. 基本擊球策略 部或全身性的身 6. 實作:能夠以平抽球 涯 J3 ·	覺察自己的
的認識。 體控制能力,發	興趣。
7. 結合發球與平 展專項運動技 技巧。	
抽球的擊球練能。 7. 觀察:是否能夠熱烈	

	T		1				
			習。	4d-IV-1 發展適		的參與討論。	
			8 認識與了解不同	合個人之專項運		8. 問答:能具體說出移	
			擊球技巧,對羽	動技能。		位步法在比賽中的功能	
			球飛行路線與落			有哪些?	
			點位置的差異				
			性。				
	足壘球		1. 透過足球場地	1d-IV-1 了解各	Hb-IV-1 陣地攻守	1. 認知:評估學生對足	【生涯規劃教育】
			規格及演進,激	項運動技能原	性球類運動。	球基本規則、技術原理	涯 J3 覺察自己的
			發學生學習動機	理。		與策略的理解,並檢視	能力與興趣。
			及參與感。	 1d-IV-3 應用運		他們能否將這些知識有	
			2. 引導學生了解	動比賽的各項策		效應用於比賽或練習	
			足球基本技術,	略。		中。	
			藉由足球網袋認	- 2c-IV-2 表現利		2. 情意:觀察學生的參	
			識不同的部位控	•		與態度、合作精神、反	
			球。	與他人理性溝通		思與學習動機,特別是	
			³ . 學會盤帶球要	與和諧互動。		在小組合作或對抗練習	
			, , , - , , - ,				
第 16 週			領。	3c-IV-1 表現局		中表現出的行為。	
(12/15~12/1		2	4. 展現盤帶球技	部或全身性的身		3. 技能:實際操作、技	
9)			能。	體控制能力,發		術測試(如控球、盤	
				展專像運動技		带、傳球等基本技	
				能。		術),以及模擬比賽中	
				3d-IV-1 運用運		的技能表現。	
				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			
				肝次进期阴境时			

				問題。			
				4d-IV-1 發展適			
				合個人之專項運			
				動技能。			
	足壘球		1. 透過足球場地		Hb-IV-1 陣地攻守	1. 認知:評估學生對足	【生涯規劃教育】
	72-11		規格及演進,激		性球類運動。	球基本規則、技術原理	涯 J3 覺察自己的
			發學生學習動機			與策略的理解,並檢視	能力與興趣。
			及參與感。	1d-IV-3 應用運		他們能否將這些知識有	, as a second se
			2. 引導學生了解			效應用於比賽或練習	
			足球基本技術,	略。		中。	
			藉由足球網袋認			2. 情意:觀察學生的參	
			識不同的部位控			與態度、合作精神、反	
			球。	與他人理性溝通		思與學習動機,特別是	
			3. 學會盤帶球要			在小組合作或對抗練習	
			可。 · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	 		中表現出的行為。	
				部或全身性的身		3. 技能:實際操作、技	
第 17 週			4. 展現盤帶球技能。				
(12/22~12/2		2	月 日 日	體控制能力,發展東海軍和共		術測試(如控球、盤	
6)				展專像運動技		带、傳球等基本技	
				能。		術),以及模擬比賽中	
				3d-IV-1 運用運		的技能表現。	
				動技術的學習策			
				略。			
				3d-IV-2 運用運			
				動比賽中的各種			
				策略。			
				3d-IV-3 應用思			
				考與分析能力,			
				解決運動情境的			
				問題。			
				4d-IV-1 發展適			

				合個人之專項運			
				動技能。			
第 18 週 (12/29~1/2)	體適能	2	1. 定 2. 生 3. 分 4. 的 對 的 對 的 對 的 對 的 對 的 對 的 對 的 對 的 對 的	動技-IV-1 個運個。 V-1 動資品 2 人動人 3 能運 2 計身節 4c-I 情樂 6 計 4c-I 體能。 IV-1 動資品 2 人動人 3 能運 2 計身射 分的技的 規與動 執畫體 4d-I 以	Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。	1. 問答:能正確說出體 適能的定義。 2. 問答:能理解體適能 的重要性。	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的 能力與興趣。
第 19 週 (1/5~1/9)	體適能	2	1. 能檢測方法 運動力 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個	善用運動相關之 科技、資訊、媒 體、產品與服 務。	Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。	1. 問答:能正確說出體 適能的類別和要素。 2. 體適能測驗:能利用 網路與體適能檢測資 源,分析與評估個人體 適能表現。	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的 能力與興趣。

				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。			
第 20 週 (1/12~1/16 第三次定期 考)	田徑	2	1. 要距跑的動 2. 距距並要了性離、站作體離離熟領界,的中立要驗起起悉。跑體踞距起。同、方動跑體踞距起。的中式作的驗式離跑 短長,的	項運動技能原 理。 2c-IV-2 表現利	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。	1.實作:能做出蹲踞式。2.實作:在操作蹲合的主在操作蹲合的。2.實作調整自己適合的。	【性主護的【人有化差【涯能】4 相己體權了的重。 涯生 J 为 知 認關與自教了的重 規 覺 興 我 解 真 主 育 解 群 並 劃 察 趣 數 自。 會 和 賞 育 己。 自 維 人 人 人 女 人 美 人 人 有 化 差 【 涯 能

	田徑		1. 了解起跑的重	1d-IV-1 了解各	Ab-IV-1 體適能促	1. 問答: 能夠比較出短	【性別平等教育】
			要性,並體驗短	項運動技能原	進策略與活動方	跑、中長跑動作上的差	性 J4 認識身體自
			距離的蹲踞式起	理。	法。	異。	主權相關議題,維
			跑、中長距離跑	2c-IV-2 表現利	Ga-IV-1 跑、跳與	2. 實作:能作出短距離	護自己與尊重他人
			的站立式起跑的	他合群的態度,	推擲的基本技巧。	跑的動作要領。	的身體自主權。
			動作要領。	與他人理性溝通		3. 實作:能作出長距離	【人權教育】
			2. 體驗不同的短	與和諧互動。		跑的動作要領。	人 J5 了解社會上
			距離起跑、中長	2c-IV-3 表現自		4. 觀察:能理解擺臂的	有不同的群體和文
			距離起跑方式,	信樂觀、勇於挑		動作要領。	化,尊重並欣賞其
<i>k</i> 5 Ω1 vm			並熟悉其動作的	戰學習態度。		5. 實作:能做出正確的	差異。
第 21 週 (1/19~1/20		2	要領。	3c-IV-1 表現局		擺臂姿勢。	【生涯規劃教育】
(1/19~1/20 休業式)		۷		部或全身性的身			涯 J3 覺察自己的
作示式/				體控制能力,發			能力與興趣。
				展專項運動技			
				能。			
				3d-IV-3 應與思			
				考能力與分析能			
				力,解決運動情			
				境問題。			
				2c-IV-3 表現自			
				信樂觀、勇於挑			
				戰的學習態度。			

- ◎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。

臺南市立金城國民中學 114 學年度第 2 學期 七年級健康與體育(體育)領域學習課程(調整)計畫(■普通班/□體育班)

教材版本		介林	實施-	年級	t		教學節數	每週(2)節			
課程目標	體育 了解如何欣賞:	運動,這	進而學習籃球、排球	、足球、游	泳等運動	技能,讓道	運動豐富生活	, 並學習在水上	活動時保	護自己的安全。	
該學習階段領域核心素養	棄。 健體-J-A2 具 健體-J-B1 備 健體-J-B2 具 健體-J-B3 具 健體-J-C2 具	建體-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。 建體-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。 建體-J-B1 備情意表達的能力,能以同理心與人溝通互動,並理解體育與保健的基本概念,應用於日常生活中。 建體-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。 建體-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。 建體-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。 建體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養,關心本土與國際體育與健康議題,並尊重與欣賞其間的差異。									
				課	程架構脈網	洛					
教學期程	單元與活動名 稱	節數	學習目標	學習	•	重點 學習	習內容	評量方式 (表現任務	•	融入議題 實質內涵	
第 1 週 (1/21~1/23)	籃球	2	1. 的巧 2. 並被力 3. 球攻 4. 與賽 5. 認問。學具對。能方目瞭命勝部與以本護截學成於學中負別人,與一個與一個與一個,與一個與一個,與一個與一個,與一個與一個,與一個,與一個,	1c-IV-1 項和1d-IV-1 動則V-1 動則V-1 動則V-1 動則V-3 等V-1 身能項	一礎 了能 應各 表性力原 解原 用項 現的,理 各 運策 局身發	性球類運 合及團隊	動動作組 戰術地攻守 動。	1. 習 2. 的度 3. 技則空例題 4. 或如觀運觀正等認巧及心如。認實何察球察確相知、進球通知際根表動:與關:不籃)過:比據是作學否問測同方的問透賽情質。 生以題試距式知答過中況	壓逐 對得擦理或 擬察姿球 投分板解論 情學勢高 籃規與,述 境生	【性別平等教體 學 學 對 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	

			技巧與使用區	能。		的投籃技巧,並運用策	
			域。	%G 3d-IV-2 運用運		略來提升表現。	
			6. 不同距離的得	動比賽中的各種		5. 觀察:在比賽或練習	
			分計算與規則。	筑略。		中投籃的命中率,並評	
			7. 進籃方式分為	八日		估其選擇合適技巧的能	
			擦板與空心球。			力。	
			8. 了解腿部力量			6. 觀察:在比賽中如何	
			與整個投籃動作			運用不同的投籃技巧,	
			之間的關係。			並適當地應用得分規則	
			9. 熟練身體協調			和策略。	
			運作來完成流暢				
			的投籃動作。				
第2週	無課程(春節						
ポン型 (2/16~2/20)	連假)						
(2/10-2/20)	羽球		1. 學會羽球基本	 1c-IV-1 了解各	 Ha-IV-1 網/牆性球	1. 觀察:是否能夠熱烈	【性別平等教育】
	141 74K		1.字曾初垛屋本	項運動基礎原理	類運動動作組合及		
					國隊戰術。	的參與討論。	性 J4 認識身體自
			2. 能將基本步法		国 1 7 千 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7	2. 問答:能具體說出網	主權相關議題,維
			實際運用。在擊			前短球的發球要領。	護自己與尊重他人
			球或比賽上。	項運動技能原		3. 實作:能夠成功操作	的身體自主權。
			3. 熟練米字步	理。		米字步法作為移動技	【人權教育】
第3週			法。	2c-IV-2 表現利		巧。	人 J5 了解社會上
(2/23~2/27)		2	4. 米字步法運用	他合群的態度,		4. 問答:能具體說出米	有不同的群體和文
			時機。	與他人理性溝通		字步法的要領。	化,尊重並欣賞其
			5. 認識與學會平	與和諧互動。		5. 問答: 平抽球的特性	差異。
			抽球。	3c-IV-1 表現局		為何?	【生涯規劃教育】
			6. 基本擊球策略	部或全身性的身		6. 實作:能夠以平抽球	涯 J3 覺察自己的
			的認識。	體控制能力,發		結合米字步法作為進攻	能力與興趣。
			7. 結合發球與平	展專項運動技		技巧。	
			抽球的擊球練	能。		7. 觀察:是否能夠熱烈	

			羽。	4d-IV-1 發展適		的參與討論。	
			8 認識與了解不同	合個人之專項運		8. 問答:能具體說出移	
			擊球技巧,對羽	動技能。		位步法在比賽中的功能	
			球飛行路線與落			有哪些?	
			點位置的差異				
			性。				
	羽球		1. 瞭解羽球後場	1d-IV-1 了解各項	Ha-IV-1 網/牆性球	1. 說明: 學生能夠了解	【性別平等教育】
			區域擊球與高擊	運動技能原理。	類運動動作組合及	何謂羽球後場、什麼是	性 J4 認識身體自主
			球的關聯。	1d-IV-2 反思自己	團隊戰術。	高擊球。	權相關議題,維護
			2. 認識後場高擊	的運動技能。		2. 實作:學生能夠做出	自己與尊重他人的
			球在羽球中的重	2c-IV-2 表現利他		高手丟羽球的動作。	身體自主權。
			要性。	合群的態度,與		3. 觀察:完成表格並勇	【人權教育】
			3. 體驗高擊球動	他人理性溝通與		於分享自己使用的丟擲	人 J5 了解社會上有
			作揮擊的感覺。	和諧互動。		方式。	不同的群體和文
			4. 運用不同丟擲	3c-IV-1 表現局部		4. 實作:學生能完成長	化,尊重並欣賞其
			力量、角度瞭解	或全身性的身體		球、殺球、切球的球路	差異。
第4週		0	可產生的效果。	控制能力,發展		落點與 效益。	【生涯規劃教育】
(3/2~3/6)		2	5. 認識與學會長	專項運動技能。		5. 觀察:是否能夠熱烈	涯 J3 覺察自己的
			球技術。	4d-IV-1 發展適		參與活動與討論。	能力與興趣。
			6. 認識與學會殺	合個人之專項運		6. 實作:學生能依動作	
			球技術。	動技能。		要領成功擊出長球。	
			7. 能分辨殺球與			7. 實作:學生能依動作	
			長球動作要領的			要領成功擊出殺球。	
			不同處。			8. 觀察:是否能夠與同	
						動。	
						9. 實作:完成紀錄表並	
						寫下優點或改進建議。	
第5週	足壘球	0	1. 使學生了解傳	1d-IV-1 了解各	Hb-IV-1 陣地攻守	1. 情意:對傳球、接	【生涯規劃教育】
(3/9~3/13)		2	球基本技巧,透	項運動技能原	性球類運動。	球、盤運球等技術的理	涯 J3 覺察自己的

			過傳球練習傳球	理。		論理解,以及如何在不	能力與興趣。
			基本技巧。	 1d-IV-3 應用運		同情境下運用這些技	
			2. 了解並學會傳			能。	
			球的動作要領。	略。		2. 認知:在團隊合作中	
			3. 傳接球的綜合	2c-IV-2 表現利		的態度、情感管理、溝	
			運用。	他合群的態度,		通與互動能力,特別是	
			4. 熟練傳接球的			在比賽或訓練過程中的	
			動作要領。	與和諧互動。		協作精神與自我調節。	
			5. 學習盤運球的			3. 技能:在實際操作中	
			技術動作。	部或全身性的身		的技術熟練度,特別是	
			6. 表現利他合群	體控制能力,發		傳接球和盤運球的精確	
			的態度,與他人	展專像運動技		度與有效運用。	
			理性溝通與和諧	能。			
			互動。	3d-IV-1 運用運			
				動技術的學習策			
				略。			
				3d-IV-2 運用運			
				動比賽中的各種			
				策略。			
				3d-IV-3 應用思			
				考與分析能力,			
				解決運動情境的			
				問題。			
				 4d-IV-1 發展適			
				合個人之專項運			
				動技能。			
	足壘球		1. 使學生了解傳	1d-IV-1 了解各	Hb-IV-1 陣地攻守	1. 情意:對傳球、接	【生涯規劃教育】
第6週		2	球基本技巧,透	項運動技能原	性球類運動。	球、盤運球等技術的理	涯 J3 覺察自己的
(3/16~3/20)		<u> </u>	過傳球練習傳球	理。		論理解,以及如何在不	能力與興趣。
			基本技巧。	1d-IV-3 應用運		同情境下運用這些技	

			2. 了解並學會傳	動比賽的各項策		能。	
			球的動作要領。	略。		2. 認知:在團隊合作中	
			3. 傳接球的綜合	2c-IV-2 表現利		 的態度、情感管理、溝	
			運用。	他合群的態度,		通與互動能力,特別是	
			4. 熟練傳接球的			在比賽或訓練過程中的	
			動作要領。	與和諧互動。		協作精神與自我調節。	
			5. 學習盤運球的			3. 技能:在實際操作中	
			技術動作。	部或全身性的身		的技術熟練度,特別是	
			6. 表現利他合群	體控制能力,發		傳接球和盤運球的精確	
			的態度,與他人	展專像運動技		度與有效運用。	
			理性溝通與和諧	能。			
			互動。	3d-IV-1 運用運			
				動技術的學習策			
				略。			
				3d-IV-2 運用運			
				動比賽中的各種			
				 策略。			
				3d-IV-3 應用思			
				考與分析能力,			
				解決運動情境的			
				問題。			
				4d-IV-1 發展適			
				合個人之專項運			
				動技能。			
	體適能		1. 認識肌力訓練	1c-IV-1 了解各項		1. 問答:學生能夠了解	【生涯規劃教育】
第7週			相關知識。	運動基礎原理和		哪些是生活情境中的肌	涯 J14 培養並涵化
(3/23~3/27		2	2. 了解增進肌肉	規則。	識。	力訓練。	道德倫理意義於日
第一次定期			適能的益處	4c-IV-2 分析並評		2. 觀察:認識肌力訓練	常生活。
考)				估個人的體適能		所鍛鍊的肌群。	【閱讀素養教育】
				與運動技能,修		3. 實作:學生能運用肌	閱 J6 懂得在不同

				正個人的運動計		力訓練知識規畫適合自	學習及生活情境中
				畫。		己的訓練計畫。	使用文本之規則。
				4c-IV-3 規劃提			
				升體適能與運動			
				技能的運動計			
				畫。			
	體適能		規畫與改善肌肉	1c-IV-1 了解各項		1. 問答:能說出肌肉適	【生涯規劃教育】
			適能。	運動基礎原理和		能的增進方法。	涯 J14 培養並涵化
				規則。	識。	2. 實作:能於生活情境	道德倫理意義於日
				4c-IV-2 分析並評		中作出有效的肌力訓	常生活。
				估個人的體適能		練。	【閱讀素養教育】
第8週		2		與運動技能,修		3. 觀察:學會各部分肌	閱 J6 懂得在不同
$(3/30\sim4/3)$		_		正個人的運動計		群的訓練動作。	學習及生活情境中
				畫。			使用文本之規則。
				4c-IV-3 規劃提			
				升體適能與運動			
				技能的運動計			
			4	畫。		4	
	田徑		1. 認識跳躍在生			1. 說明:學生能夠清楚	【性別平等教育】
			活中的重要性及		推擲的基本技巧。	了解立定跳遠的動作要	性 J4 認識身體自主
			運用方式。	規則。		領。	權相關議題,維護
			2. 瞭解跳躍在各			2. 問答:學生能說出立	自己與尊重他人的
			項運動中的運用	運動技能原理。		定跳遠的要領,並觀察	身體自主權。
第 9 週		2	範疇。	2c-IV-2 表現利他		同學的 動作比較出差	【人權教育】
$(4/6 \sim 4/10)$		2	3. 瞭解並能操作			異性。	人 J5 了解社會上有
			立定跳遠的動	他人理性溝通與		3. 實作:學生能做出立	不同的群體和文
			作,從中引導學	和諧互動。		定跳遠的動作。	化,尊重並欣賞其
			生體會動作過程	2c-IV-3 表現自信		4. 實作: 學生能在手持	差異。
			中身體的感受。	樂觀、勇於挑戰		重物擺臂下,立定跳遠	【生涯規劃教育】
			4. 透過活動瞭解	的學習態度。		跳出更 遠的距離。	涯 J3 覺察自己的

			雙手助擺的重要	3c-IV-1 表現局部		5. 問答:學生能感受並	能力與興趣。
			性。	或全身性的身體		說出手持重物及徒手的	
			5. 透過活動的規	控制能力,發展		立定跳 遠之間的差異	
			劃,能自行蒐集	專項運動技能。		性。	
			資訊或觀摩他組	3c-IV-2 發展動作		6. 觀察:是否能透過教	
			的設計,進而瞭	創作和展演的技		師示範及資料蒐集,合	
			解並嘗試做出跳	巧,展現個人運		作設計 出的跳躍多樣	
			躍的多樣性。	動潛能。		組合動作。	
			6. 活動中能展現	3d-IV-1 應用思考		7. 觀察:學生是否能夠	
			自我挑戰精神,	與分析能力,解		鼓勵他人,共同完成挑	
			也能鼓勵及包容	決運動情境的問		戰。	
			他人。	題。			
			7. 能瞭解提升助	4d-IV-1 發展適			
			跑速度的重要				
			性。	動技能。			
			8. 能跑出助跑之				
			三個時期的速度				
			與做出身體姿勢				
			的控制。				
			9. 能了解並做出				
			起跳動作的動作				
			要領。	1 111 1 2 2 2		4	
	田徑			1c-IV-1 了解各項		1. 說明:學生能夠清楚	【性別平等教育】
			跑速度的重要		推擲的基本技巧。	了解跳遠規則。	性 J4 認識身體自主
			性。	規則。		2. 發表:學生透過影片	權相關議題,維護
第 10 週		2	2. 能跑出助跑之			能看懂並說出對規則的	自己與尊重他人的
$(4/13\sim4/17)$		_	三個時期的速度	•		認識, 進而能發現問	身體自主權。
			與做出身體姿勢	•		題並解決。	【人權教育】
			的控制。	合群的態度,與		3. 說明:活動中學生能	人 J5 了解社會上有
			3. 能了解並做出	他人理性溝通與		了解並自行調整角錐距	不同的群體和文

起跳動作的動作 要領。	育】
4. 能 瞭 解 起 跳	
時,身體爆發力的學習態度。 的重要性,並做 3c-IV-1 表現局部 出抗阻力的起跳 或全身性的身體 動作。 控制能力,發展 5. 能瞭解用力踩 專項運動技能。 動作,並能借助拍球 來體會到空中時間。	
的重要性,並做 3c-IV-1 表現局部	己的
出抗阻力的起跳 或全身性的身體 動作。 控制能力,發展 5. 實作:能做出雙臂協 調向上帶動及單腳起跳 5. 能瞭解用力踩 專項運動技能。 動作, 並能借助拍球 來體會到空中時間。	
動作。 控制能力,發展	
5. 能瞭解用力踩 專項運動技能。 動作, 並能借助拍球 空起跳製造出來 3c-IV-2 發展動作 來體會到空中時間。	
蹬起跳製造出來 3c-IV-2 發展動作 來體會到空中時間。	
儿子古、壬五以 A1 ルイロ め 1. 1b 0 物皮・銀皮口母 4 ル	
┃	ì
並能做出空中平「巧,展現個人運」 缺失並能幫助同學調整	
衡動作。 動潛能。 動作。 動作。	
6. 能理解空中走 3d-IV-1 應用思考 7. 實作:能依動作要領	
步式的動作要領 與分析能力,解 做出起跳動作及空中走	
並試著協調做出 決運動情境的問 步式動 作。	
連貫動作。 題。 8. 觀察:學生能在練習	
4d-IV-1 發展適 活動中積極認真參與。	
合個人之專項運 9. 實作:能在椅子上做	
動技能。 出平衡身體的動作。	
10. 實作: 能正確地做	
出落地動作。	
11. 發表:能評估自身	
的狀況,進而選擇適合	
自己的跳 遠方式展	
現。	
12. 觀察: 學生能在成	
果發表中欣賞同學,能	
肯定讚賞他人。	
第 11 週 排球 1. 找到最適合自 1c-IV-1 了解各 Ha-IV-1 網/牆性球 1. 說明:學生能夠隨球 【性別平等教	育】
(4/20~4/24)	體自

		球位置。	和規則。	團隊戰術。	保持移動性去擊球。	主權相關議題,維
		2. 透過溝通討	1d-IV-1 了解各	Hb-IV-1 陣地攻守	2. 引導:學生了解低手	護自己與尊重他人
		論,與他人合作	項運動技能原	性球類運動動作組	傳球位置的重要性,控	的身體自主權。
		學習,完成手感	理。	合及團隊戰術。	制擊球的穩定能力。3.	【人權教育】
		練習活動。	1d-IV-2 反思自		實作:學生能在低手傳	人 J5 了解社會上
		3. 學會低手發球	己的運動技能。		球時,掌握擊到球時的	有不同的群體和文
		的動作要領。	ld-IV-3 應用運		擊球面及時間點。	化,尊重並欣賞其
			動比賽的各項策			差異。
			略。			【生涯規劃教育】
			2c-IV-2 表現利			涯 J3 覺察自己的
			他合群的態度,			能力與興趣。
			與他人理性溝通			
			與和諧互動。			
			3d-IV-1 運用運			
			動技術的學習策			
			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。			
	排球	1. 透過影片欣		Ha-IV-1 網/牆性球	1. 提問:能夠理解與思	【生涯規劃教育】
		賞,引導學生觀		類運動動作組合及	考,提出問題讓學生反	涯 J3 覺察自己的
第 12 週		看舉球員與隊友		團隊戰術。	思傳球技巧的原理與應	能力與興趣。
第12週 (4/27~5/1)	2	間的暗號戰術,	1d-IV-1 了解各		用,並引導學生深入理	
		了解舉球員在比	•		解戰術與技術的關聯。	
		賽中的重要性,	理。		2. 觀察: 通過觀察學生	
		激發學習動機及	1d-IV-3 應用運		的練習過程與比賽表	

			參與感。	動比賽的各項策		現,評估他們對技巧的	
			2. 學會正面高手	略。		掌握情況,尤其是戰術	
			傳球的動作要	2c-IV-2 表現利		的運用與高手傳球的控	
			· 領。	·		制。	
			,	他合群的態度,		, ,	
			讓學生在練習	與他人理		3. 實作:設計具挑戰性	
			中,找到最好的	性溝通與和諧互		的練習,讓學生在實際	
			觸球及傳球時	動。		操作中應用所學的技	
			機。	3d-IV-1 運用運		能,並根據表現進行即時日韓的政治。	
			3. 了解正面、背	動技術的學習策		時反饋與改進。	
			後高手傳球的動	略。			
			作要領。	3d-IV-2 運用運			
			4. 讓學生自我檢	動比賽中的各種			
			視是否能將高手	策略。			
			傳球控制在目標	3d-IV-3 應用思			
			範圍。	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。			
	籃球		1. 讓學生在空手	1c-IV-1 了解各項		1. 觀察:是否認真參與	【性別平等教育】
			跑動接球上籃練	運動基礎原理和		空手跑動接球上籃練習	性 J4 認識身體自主
			習中,找到最好	規則。	合及團隊戰術。	活動。	權相關議題,維護
			的傳球時機與位	1d-IV-1 了解各項		2. 實作:掌握3人小組	自己與尊重他人的
第 13 週		9	置。	運動技能原理。		直線上籃技巧,運用傳	身體自主權。
(5/4~5/8)		2	2. 讓學生在3人一	1d-IV-3 應用運動		導推進 完成上籃練	【人權教育】
			組直線上籃練習	比賽的各項策		羽。	人 J5 了解社會上有
			中,學會比賽基	略。			不同的群體和文
			本三人小組進攻	2c-IV-2 表現利他			化,尊重並欣賞其
			戰術。	合群的態度,與			差異。

			3. 了解快速進攻	他人理性溝通與			【生涯規劃教育】
			戰術的特性與要	和諧互動。			涯 J3 覺察自己的
			領。	3c-IV-1 表現局部			能力與興趣。
			'				ACA AAAA
			4. 能熟練做出轉 守為攻的快速進	或全身性的身體			
			· 攻戰術。	控制能力,發展			
			· 文书文师 。	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。			
	籃球		1. 運用教練戰術	1c-IV-1 了解各項	Hb-IV-1 陣地攻守	1. 發表:能說出快速進	【性別平等教育】
			板模擬演練方	運動基礎原理和	性球類運動動作組	攻戰術—以多打少的四	性 J4 認識身體自主
			式,讓學生了解	規則。	合及團隊戰術。	大要 領。	權相關議題,維護
			快速進攻的跑動	1d-IV-1 了解各項		2. 觀察: 能與他人溝通	自己與尊重他人的
			傳球路線。	運動技能原理。		合作,從錯誤中學習調	身體自主權。
第 14 週			2. 從戰術執行結	1d-IV-3 應用運動		整。	【人權教育】
(5/11~5/15		0	果檢核表,自我	比賽的各項策		3. 實作:能在活動中熟	人 J5 了解社會上有
第二次定期		2	檢驗是否了解戰	略。		練的做出2人快速進攻	不同的群體和文
考)			術目的,並能有	2c-IV-2 表現利他		戦術。	化,尊重並欣賞其
			效執行。	合群的態度,與		4. 觀察:戰術執行前,	差異。
				他人理性溝通與		是否認真參與教練戰術	【生涯規劃教育】
				和諧互動。		板模擬 演練活動。	涯 J3 覺察自己的
				3c-IV-1 表現局部		 5. 觀察: 戰術執行後,	能力與興趣。
				或全身性的身體		是否能了解執行過程的	
				172712772			

				控制能力,發 專 3d-IV-1		優與 劣,並加以改善。	
第 15 週 (5/18~5/22)	游泳	2	1. 换2. 升3. 身能4. 尺以角, 或控 公 次 。 或控 公 次 。 成 提 全制	運動基礎原理和 規則。 1c-IV-2 評估運動 風險,維護安全	Cb-IV-2 各項運動 設施的安全使用規 定。 Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺(需換氣 5 次以上)。	1. 實氣制際高之在巧調評完流情報,學生巧察泳划和學與人生,學是一個人,與一個人,與一個人,與一個人,與一個人,與一個人,與一個人,與一個人,與	【海J1 參與水種 與與水種 與水種 與水種 與數 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是

	游泳		1. 藉由側身完成	1c-IV-1 了解各項	Cb-IV-2 各項運動	1. 實作:設計針對性的	【海洋教育】
			換氣。	運動基礎原理和	設施的安全使用規	實作練習,如側身換	海 J1 參與多元海
			2. 捷泳划手,提		定。	氣、捷泳划手、身體控	洋休閒與水域活
			升換氣效能。	//c/N 1c-IV-2 評估運動	C Gb-IV-2 游泳前進	制練習等,讓學生在實	動,熟練各種水域
			3. 表現局部或全	国險,維護安全	25 公尺 (需換氣 5	際操作中掌握技巧並提	求生技能。
			身性的身體控制	的運動情境。	次以上)。	高游泳表現	【生涯規劃教育】
			为 L 切 习	1d-IV-1 了解各	,	2. 觀察: 通過觀察學生	涯 J3 覺察自己的
			4. 游泳前進 25 公	項運動技能原		在游泳過程中的換氣技	推力與興趣。
第 16 週			4. 游 /	理。		巧、划水技巧、身體協	NEW AND
(5/25~5/29)		2	以上)。	^{生。} 1d-IV-2 反思自		調性和整體游泳表現,	
(3/23/3/23)						評估學生是否能夠有效	
				己的運動技能。		完成換氣並保持游泳的	
				3c-IV-1 表現局部		流暢性。	
				或全身性的身體			
				控制能力,發展			
				專項運動技能。			
				4d-IV-1 發展適			
				合個人之專項運			
	游泳		1. 藉由側身完成	動技能。 1c-IV-1 了解各項	Cb-IV-2 各項運動	1.實作:設計針對性的	【海洋教育】
	<i>10</i> 子7 小		1. 精田侧牙元放 換氣。	IC-IV-I		, , ,	
					設施的安全使用規	實作練習,如側身換	海月 參與多元海
			2. 捷泳划手,提	•	定。	氣、捷泳划手、身體控	洋休閒與水域活
			升換氣效能。	1c-IV-2 評估運動	Gb-IV-2 游泳前進	制練習等,讓學生在實	動,熟練各種水域
			3. 表現局部或全	風險,維護安全	25 公尺(需換氣 5 次以上)。	際操作中掌握技巧並提	求生技能。
第17週		2	身性的身體控制	的運動情境。	人以上 / °	高游泳表現	【生涯規劃教育】
$(6/1 \sim 6/5)$			能力。	1d-IV-1 了解各		2. 觀察:通過觀察學生	涯 J3 覺察自己的
			4. 游泳前進 25 公	項運動技能原		在游泳過程中的換氣技工。自豐內	能力與興趣。
			尺(需換氣5次	理。		巧、划水技巧、身體協	
			以上)。	1d-IV-2 反思自		調性和整體游泳表現, 評估學生是否能夠有效	
				己的運動技能。		計估学生及否能夠有效 完成換氣並保持游泳的	
				3c-IV-1 表現局部			

				或全身性的身體		流暢性。	
				控制能力,發展			
				專項運動技能。			
				4d-IV-1 發展適			
				合個人之專項運			
				動技能。			
	游泳		1. 藉由側身完成	1c-IV-1 了解各項	Cb-IV-2 各項運動	1. 實作:設計針對性的	【海洋教育】
			換氣。	運動基礎原理和	設施的安全使用規	實作練習,如側身換	海 J1 參與多元海
			2. 捷泳划手,提	規則。	定。	氣、捷泳划手、身體控	洋休閒與水域活
			升換氣效能。	1c-IV-2 評估運動	Gb-IV-2 游泳前進	制練習等,讓學生在實	動,熟練各種水域
			3. 表現局部或全	風險,維護安全	25 公尺 (需換氣 5	際操作中掌握技巧並提	求生技能。
			身性的身體控制	的運動情境。	次以上)。	高游泳表現	【生涯規劃教育】
			能力。	1d-IV-1 了解各		2. 觀察: 通過觀察學生	涯 J3 覺察自己的
			4. 游泳前進 25 公	項運動技能原		在游泳過程中的換氣技	能力與興趣。
第 18 週		2	尺(需換氣5次	理。		巧、划水技巧、身體協	
(6/8~6/12)		۷	以上)。	1d-IV-2 反思自		調性和整體游泳表現,	
				己的運動技能。		評估學生是否能夠有效	
				3c-IV-1 表現局部		完成換氣並保持游泳的	
				或全身性的身體		流暢性。	
				控制能力,發展			
				專項運動技能。			
				4d-IV-1 發展適			
				合個人之專項運			
				動技能。			
	游泳		1. 藉由側身完成	1c-IV-1 了解各項	Cb-IV-2 各項運動	1. 實作:設計針對性的	【海洋教育】
			換氣。	運動基礎原理和	設施的安全使用規	實作練習,如側身換	海 J1 參與多元海
第 19 週		2	2. 捷泳划手,提		定。	氣、捷泳划手、身體控	洋休閒與水域活
$(6/15\sim6/19)$		7	升換氣效能。	1c-IV-2 評估運動	Gb-IV-2 游泳前進	制練習等,讓學生在實	動,熟練各種水域
			3. 表現局部或全	風險,維護安全	25 公尺(需換氣 5	際操作中掌握技巧並提	求生技能。
			身性的身體控制	的運動情境。	次以上)。	高游泳表現	【生涯規劃教育】

			能力。 4. 游泳前進 25 公 尺(需換氣 5 次 以上)。	Id-IV-1 了解各項運動技能原理。 Id-IV-2 反思力		2. 觀察:通過觀察學生在游泳過程中的換氣體 巧、划水技巧、身體協 調性和整體游泳表現協 評估學生是否能夠有 完成換氣並保持游泳的 流暢性。	涯 J3 覺察自己的 能力與興趣。
第 20 週 (6/22~6/26 第三次定期 考)	游泳	2	1. 换表性力游(上) 。 或控 公 次 从 提 全制	運動基礎原理和 規則。 1c-IV-2 評估運動 風險,維護安全	Cb-IV-2 各項運動 設施的安全使用規 定。 Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺(需換氣 5 次以上)。	1.實氣制際高之在巧調評完流情報與身生巧。 以外,學是我們與身生的,以外,學是我們們的,與一個的,與一個的,與一個的,與一個的,與一個的,與一個的,與一個的,與一個	【海洋教育】 海J1 參與多元海 等與水域和 等與水域和 等與水域和 大生涯, 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是

	游泳		1. 藉由側身完成	1c-IV-1 了解各項	Cb-IV-2 各項運動	1. 實作:設計針對性的	【海洋教育】
			換氣。	運動基礎原理和	設施的安全使用規	實作練習,如側身換	海 J1 參與多元海
			2. 捷泳划手,提	規則。	定。	氣、捷泳划手、身體控	洋休閒與水域活
			升換氣效能。	1c-IV-2 評估運動	Gb-IV-2 游泳前進	制練習等,讓學生在實	動,熟練各種水域
			3. 表現局部或全	風險,維護安全	25 公尺 (需換氣 5	際操作中掌握技巧並提	求生技能。
			身性的身體控制	的運動情境。	次以上)。	高游泳表現	【生涯規劃教育】
	2		能力。	1d-IV-1 了解各		2. 觀察: 通過觀察學生	涯 J3 覺察自己的
第 21 週		4. 游泳前進25公	項運動技能原		在游泳過程中的換氣技	能力與興趣。	
第 21 週 (6/29~6/30		9	尺(需換氣5次	理。		巧、划水技巧、身體協	
(0/25·0/30 休業式)		2 以上)。	1d-IV-2 反思自		調性和整體游泳表現,		
ドボスク				己的運動技能。		評估學生是否能夠有效	
				3c-IV-1 表現局部		完成換氣並保持游泳的	
				或全身性的身體		流暢性。	
				控制能力,發展			
				專項運動技能。			
				4d-IV-1 發展適			
				合個人之專項運			
				動技能。			

- ◎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。

點與需求適時調整規劃。