臺南市立金城國民中學 114 學年度第 1 學期 九年級健康與體育(體育)領域學習課程(調整)計畫(■普通班/□體育班)

	一里测白八	1 1 -	27 1 人人和 2 7 人	<u> 70</u>   《 <u>风水八脸</u>	N (NE N )	- W	任(明正/可重(■日返					
教材版本	南	一版	實施 (班級/		ኒ	教學節數	每週(2)節,本學期	共(42)節				
	1. 培養具備健	康生活身	與體育運動知識、態	<b>度與技能</b> ,增進健康	與體育的素	養。						
		2. 養成規律運動與健康生活習慣。										
			<b>夏解決及規劃執行的</b> 領	能力。								
課程目標			口識及重要性。									
	5. 認識臺灣危	險水域	及學習自救的方法。									
	6. 理解球類的	基本知言	哉並能做出基本動作	0								
	健體-J-A1 具	備體育	與健康的知能與態度	,展現自我運動與信	R健潛能,	探索人性、自	我價值與生命意義,並	<b>積極實踐,不輕言放</b>				
	棄。											
		### -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。 ■										
V 22 77 at 27	健體-J-A3 具4	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。										
該學習階段	健體-J-B1 具1	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。										
領域核心素養	健體-J-B2 具1	備善用體	曹與健康相關的科技	支、資訊及媒體,以	增進學習的	素養,並察覺	是、思辨人與科技、資訊	、媒體的互動關係。				
	健體-J-B3 具1	備審美獎	表現的能力,了解這	運動與健康在美學上	的特質與表	現方式,以增	曾進生活中的豐富性與美	<b>感體驗</b> 。				
	健體-J-C1 具1	健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識,並主動參與公益團體活動,關懷社會。										
	健體-J-C2 具1	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	<b>L</b> 與人和諧互動的素養。					
				課程架構脈	絡							
	單元與活動名			學習重點		 評量方式	融入議題					
教學期程	稱	節數	學習目標	學習表現	學習	]內容	(表現任務)	實質內涵				
	如魚得水	2	1. 能反思蛙泳腿	1d-IV-2 反思自己	Cc-IV-1	水域休閒	上課參與游泳練習	【海洋教育】				
	(游泳)		部打水動作的優	的運動技能。	運動綜合	·應用。	參與游泳技能分級測驗	海 J1 參與多元海洋				
			劣。	3c-IV-1 表現局部	Gb-IV-1	岸邊救生	分組練習自救技巧	休閒與水域活動,				
			2. 能做出蛙泳打	或全身性的身體	步驟、安	全活動水		熟練各種水域求生				
第1週			水前進配合正面	控制能力,發展	域的辨識	、意外落		技能。				
(9/1~9/5)			换氣的動作。	專項運動技能。	水自救與	- 仰漂 30		【安全教育】				
			3. 能積極參與活	3d-IV-3 應用思考	秒。			安 J1 理解安全教育				
			動,充分展現自	與分析能力,解	Gb-IV-2	游泳前進		的意義。				
			我。	決運動情境的問	25 公尺 (	(需換氣5						
			4. 能評量自我,	題。	次以上)	0						

	如魚得水(游泳)		在課堂持續。 5. 的 會 就 基 基	1d-IV-2 反思自己 的運動技能。 3c-IV-1 表現局部	Cc-IV-1 水域休閒 運動綜合應用。 Gb-IV-1 岸邊救生	上課參與游泳練習 參與游泳技能分級測驗 分組練習自救技巧	【海洋教育】 海 J1 參與多元海洋 休閒與水域活動,
第2週 (9/8~9/12)		2	2. 水換 3. 動我 4. 在時進 5. 的會能能前氣能,。能課間。了相水力出配動極分 量上續 水知自蛙合作參展 自或自 域識救护正。與現 我課我 安並基款正。與現 我課我 安學本	或全身性的身體 學用運動技能 專項運動技能力, 發展。 3d-IV-3 應用思 與分析能力,的問 與運動情境的問 題。	步驟、安全活動水 域的辨識、穿外落 水自救與仰漂 30 秒。 Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺(需換氣 5 次以上)。		熟練各種水域求生 技能。 【安全教育】 安J1理解安全教育 的意義。
第 3 週 (9/15~9/19)	如魚得水 (游泳)	2	1.能反思蛙泳腿 部打水動作的優 劣。 2.能做出蛙泳打 水前進配合正面 換氣的動作。	1d-IV-2 反思自己 的運動技能。 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	Cc-IV-1 水域休閒 運動綜合應用。 Gb-IV-1 岸邊救生 步驟、安全活動水 域的辨識、意外落 水自救與仰漂 30 秒。	上課參與游泳練習 參與游泳技能分級測驗 分組練習自救技巧	【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。 【安全教育】

	如魚得水		3. 能積極參與 動。 我。 我。 我。 我。 我。 我。 我。 我。 我。 我	與分析能力,解 決運動情境的問 題。 1d-IV-2 反思自己	Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺 (需換氣 5 次以上)。 Cc-IV-1 水域休閒	上課參與游泳練習	安 J1 理解安全教育的意義。
第 4 週 (9/22~9/26)	(游泳)	2	计部劣2.水换3.動我4.在時進5.的會能別方。能前氣能,。能課間。了相水力水。能進的積充。評堂持。解關中。出配動極分。量上續、水知自生合作參展。自或自、域識救的,於正。與現、我課我。安並基本。與現、 我課我。安並基本。	的 3c-IV-1 表明 表现 表现 是一个	運動綜合應用。 Gb-IV-1 岸邊救生 步驟、安全活動終 域的辨識、介標 30 秒。 Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺(需換氣 5 次以上)。	多與游泳技能分級測驗 分組練習自救技巧	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。 【安全教育】 安自 的意義。
第5週 (9/29~10/3)	如魚得水 (游泳)	2	1. 能反思蛙泳腿 部打水動作的優 劣。	1d-IV-2 反思自己 的運動技能。 3c-IV-1 表現局部 或全身性的身體	Cc-IV-1 水域休閒  運動綜合應用。   Gb-IV-1 岸邊救生   步驟、安全活動水	上課參與游泳練習 參與游泳技能分級測驗 分組練習自救技巧	【海洋教育】 海 J1 參與多元海洋 休閒與水域活動,

			2. 能做出蛙泳打	控制能力,發展	域的辨識、意外落		熟練各種水域求生
			水前進配合正面	專項運動技能。	水自救與仰漂 30		技能。
			換氣的動作。	3d-IV-3 應用思考	秒。		【安全教育】
			3. 能積極參與活	與分析能力,解	Gb-IV-2 游泳前進		安 J1 理解安全教育
			動,充分展現自	· 決運動情境的問	25 公尺 (需換氣 5		的意義。
			3 元 九 八 辰 元 日 一	題。	次以上)。		H1 100 48
			4.   4. 能評量自我,	AC.	(人)		
			在課堂上或課餘				
			日本至上以訴訟 日時間持續自我精				
			世。				
			5. 了解水域安全				
			的相關知識並學				
			會水中自救基本				
	1 4 12 1.		能力。	11 111 0 = 11 / 2	O III 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	1 177 4 45 116 11 14 77	
	如魚得水		1. 能反思蛙泳腿	1d-IV-2 反思自己	Cc-IV-1 水域休閒	上課參與游泳練習	【性別平等教育】
	(游泳)		部打水動作的優	的運動技能。	運動綜合應用。	參與游泳技能分級測驗	性 J11 去除性別刻
			劣。	3c-IV-1 表現局部	, -	分組練習自救技巧	板與性別偏見的情
			2. 能做出蛙泳打	或全身性的身體	步驟、安全活動水		感表達與溝通,具
			水前進配合正面	控制能力,發展	域的辨識、意外落		備與他人平等互動
			換氣的動作。	專項運動技能。	水自救與仰漂 30		的能力。
第 6 週			3. 能積極參與活	3d-IV-3 應用思考	秒。		
(10/6~10/10			動,充分展現自	與分析能力,解	Gb-IV-2 游泳前進		
第一次定期		2	我。	決運動情境的問	25 公尺(需換氣 5		
考)			4. 能評量自我,	題。	次以上)。		
75 )			在課堂上或課餘				
			時間持續自我精				
			進。				
			5. 了解水域安全				
			的相關知識並學				
			會水中自救基本				
			能力。				

	如魚得水	1. 能反思蛙泳腿	1d-IV-2 反思自己	Cc-IV-1 水域休閒	上課參與游泳練習	【海洋教育】
	(游泳)	部打水動作的優	的運動技能。	運動綜合應用。	參與游泳技能分級測驗 3.44.21.4.21.4.2	海月 參與多元海洋
		劣。	3c-IV-1 表現局部	Gb-IV-1 岸邊救生	分組練習自救技巧	休閒與水域活動,
		2. 能做出蛙泳打	或全身性的身體	步驟、安全活動水		熟練各種水域求生
		水前進配合正面	控制能力,發展	域的辨識、意外落		技能。
		換氣的動作。	專項運動技能。	水自救與仰漂 30		【安全教育】
		3. 能積極參與活	3d-IV-3 應用思考	秒。		安 J1 理解安全教育
第7週		動,充分展現自	與分析能力,解	Gb-IV-2 游泳前進		的意義。
(10/13~10/1		2	決運動情境的問	25 公尺 ( 需換氣 5		
7戶外教學)		4. 能評量自我,	題。	次以上)。		
		在課堂上或課餘				
		時間持續自我精				
		進。				
		5. 了解水域安全				
		的相關知識並學				
		會水中自救基本				
		能力。				
	分秒必爭	1. 能認識起跑的	1c-IV-1 了解各項	Ga-IV-1 跑、跳與	上課參與	【戶外教育】
	(田徑)	種類。	運動基礎原理和	推擲的基本技巧。	工	トノイ教
		2. 能明白起跑的	規則。	1年14的全个权力	分組競賽	中,養成相互合作
		動作要領。	7.2.1 °   1d-IV-1 了解各項		7 組 机 食	與互動的良好態度
		3. 能理解接力的	運動技能原理。			與技能。
# 0 m		方法與策略。	2d-IV-2 展現運動			
第8週		4. 能感受團隊合	欣賞的技巧,體			
(10/20~10/2		2 作的意義。	驗生活的美感。			
4)		5. 能做到跑步動	3c-IV-1 表現局部			
		作流暢。	或全身性的身體			
		6. 能做到傳接棒	控制能力,發展			
		順利流暢。	專項運動技能。			
		7. 能幫團隊排出	3d-IV-2 運用運動			
		棒次以利賽事進	比賽中的各種策			
		行。	略。			

第 9 週 (10/27~10/3 1)	分秒必爭(田徑)	2	1. 種2. 動3. 方4. 作5. 作6. 順7. 棒行認。明要理與感意做暢做流幫以起,自領解策受義到。到暢團利趣,與一次,與一次,與一次,與一次,與一次,與一次,與一次,與一次,與一次,與一次	Ic-IV-1 了解各項 可以是 可以是 可以是 可以是 可以是 可以是 可以是 可以是	Ga-IV-1 跑、跳與 推擲的基本技巧。	上課參與技能檢測分組競賽	【戶外教育】 戶 J5 在團隊活動 中,養成相互合作 與互動的良好態度 與技能。
第 10 週 (11/3~11/7)	全能體能王(體適能)	2	1. 能明白體適能明白體適重 相關知識。 2. 他大數 數學 3. 能明 對學 對學 對學 對學 對 對 對 對 對 對	Ic-IV-2評估運動 風險,維護安 的運動情境。 Id-IV-2反思自己 的動作技能。 4c-IV-3規劃提升 體的運動計畫。 4d-IV-2執行個際 運動計畫,實際 參與身體活動。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。	上課參與技能檢測	【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。
第 11 週 (11/10~11/1 4 校慶運動 會)	全能體能王 (體適能)	2	1. 能明白體適能 相關知識及重要 性。	1c-IV-2 評估運動 風險,維護安全 的運動情境。	Ab-IV-1 體適能促 進策略與活動方 法。	上課參與 技能檢測	【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

	г		1	1	I	1	,
			2. 能主動並協助	1d-IV-2 反思自己			備與他人平等互動
			他人參與體適能	的動作技能。			的能力。
			活動。	4c-IV-3 規劃提升			
			3. 能明白體適能	體適能與運動技			
			各項檢測要領並	能的運動計畫。			
			積極完成檢測。	4d-IV-2 執行個人			
				運動計畫,實際			
				參與身體活動。			
	全能體能王		1. 能明白體適能	1c-IV-2 評估運動	Ab-IV-1 體適能促	上課參與	【性別平等教育】
	(體適能)		相關知識及重要	<b>風險</b> ,維護安全	進策略與活動方	技能檢測	性 J11 去除性別刻
			性。	的運動情境。	法。		板與性別偏見的情
			2. 能主動並協助	1d-IV-2 反思自己			感表達與溝通,具
第 12 週			他人參與體適能	的動作技能。			備與他人平等互動
(11/17~11/2		2	活動。	4c-IV-3 規劃提升			的能力。
1)			3. 能明白體適能	體適能與運動技			
			各項檢測要領並	能的運動計畫。			
			積極完成檢測。	4d-IV-2 執行個人			
				運動計畫,實際			
				參與身體活動。			
			1. 能了解並執行	1c-IV-1 了解各項	Hb-IV-1 陣地攻守	上課參與	【品德教育】
			不同時機所使用	運動基礎原理和	性球類運動動作組	平時觀察	品 J1 溝通合作與和
			的防守動作、防	規則。	合及團隊戰術。	動作檢核	諧人際關係。
			守步伐。	1d-IV-2 反思自己			
# 10 m			2. 認識防守角色	的運動技能。			
第 13 週	叶中的名子		的位置分布及任	2c-IV-2 表現利他			
(11/24~11/2		2	務,並能根據比	合群的態度,與			
8) 第二次定	(籃球)		賽情況即時切換	他人理性溝通與			
期考)			角色與站位。	和諧互動。			
			3. 能瞭解進攻多	3d-IV-2 運用運動			
			打少的走位及戰	比賽中的各種策			
			術並於比賽中實	略。			
			際運用。	4d-IV-1 發展適合			
			1711-0714	X/N			

				個人之專項運動			
				• • • • • •			
第 14 週 (12/1~12/5	防守與急攻(籃球)	2	1. 不的守2. 的務賽角3. 打術際的時份,所有的時間,所有的時期,所有的。 所有的。 所有的。 所有的,所有的,所有,所有,所有,所有,所有,所有,所有,所有,所有,不可以,不可以,不可以,不可以,不可以,不可以,不可以,不可以,不可以,不可以	技能。 IC-IV-1 了解各項 用名	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	上課參與平時觀察動作檢核	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和 諧人際關係。
第 15 週 (12/8~12/12 )	防守與急攻(籃球)	2	1. 不的守2. 的務賽角3. 打術際的時間防步認位,情色能少並運解機動。防分能即站解走比。如於所有人。如及中中,如於一個,一個,一個,一個,一個,一個,一個,一個,一個,一個,一個,一個,一個,一	技能。 Ic-IV-1 可要規則 Id-IV-2 的理則 Id-IV-2 的理則 Id-IV-2 的理則 Id-IV-2 的性類 反能 表度 其一	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	上課參與平時觀察動作檢核	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和 諧人際關係。

			1. 認識 TEEBALL	1c-IV-1 了解各項	Hd-IV-1 守備/跑分	上課參與	【戶外教育】
			運動	運動基礎原理和	性球類運動動作組	態度檢核	户 J5 在團隊活動
			2. 能遵守球場上	規則。	合及團隊戰術。	技能測驗	中,養成相互合作
			安全規則及遊戲	1c-IV-2 評估運動			與互動的良好態度
			規則。	<b>風險</b> ,維護安全			與技能。
			3. 能透過練習經	的運動情境。			
			驗了解到如何運	1d-IV-1 了解各項			
			用更順暢的動力	運動技能原理。			
<b>労 1 C 2</b> 田			鍊來進行傳接	2d-IV-2 展現運動			
第 16 週 (12/15~12/1	固若金湯	2	球。	欣賞的技巧,體			
9)	TEEBALL		4. 了解知名棒球	驗生活的美感。			
			選手的故事並以	3c-IV-1 表現局部			
			其努力的態度為	或全身性的身體			
			目標。	控制能力,發展			
			5. 能了解基本的	專項運動技能。			
			棒球守備動作及	4d-IV-2 執行個人			
			做出守備後傳球	運動計畫,實際			
			之動作。	參與身體活動。			
			6. 相互合作的班				
			級氣氛。				
			1 認識 TEEBALL 運	1c-IV-1 了解各項	Hd-IV-1 守備/跑分	上課參與	【戶外教育】
			動	運動基礎原理和	性球類運動動作組	態度檢核	户 J5 在團隊活動
			2. 能遵守球場上	規則。	合及團隊戰術。	技能測驗	中,養成相互合作
			安全規則及遊戲	1c-IV-2 評估運動			與互動的良好態度
第 17 週			規則。	風險,維護安全			與技能。
(12/22~12/2	固若金湯	2	3. 能透過練習經	的運動情境。			
6)	TEEBALL		驗了解到如何運	1d-IV-1 了解各項			
			用更順暢的動力	運動技能原理。			
			<b>鍊來進行傳接</b>	2d-IV-2 展現運動			
			球。	欣賞的技巧,體			
			4. 了解知名棒球	驗生活的美感。			
			選手的故事並以	3c-IV-1 表現局部			

第 18 週 (12/29~1/2)	球不落地(排球)	2	其目 5.棒做之 6.級 1.基 2.全則 3.低之 4.部力 5.球指 6.傳能 7.氣努標能球出動相氣介本遵規。能手原學位量能精定培接力班氛力。了守守作互氛紹規守則 了傳理習來。在準位養球。級。的 解備備。合。排則球及 解接原運緩 接將置正的 和態 基動後 作 球。場遊 並球則用衝 球球。確觀 諧度 本作傳 的 運 上戲 做動。身接 後送 低念 團為 的及球 班 動 安規 到作 體球 將至 手與 結	或控專4d運參 1d運1d的2c合他和3c或控專3d技略全制項IV-1動與 V-1數U-1對與 1d-1數型 2畫體 了原反能表度溝。表的,技運習的,技執,活 了原反能表度溝。表的,技運習的,技執,活 了原反能表度溝。現身發能鬥實動 解理思。現,通 現身發能用策體展。個際。	Ha-IV-1網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	上課參與技能競賽	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和 諧 J8 理性溝通與問 題解決。
第 19 週 (1/5~1/9)	球不落地 (排球)	2	1.介紹排球運動基本規則。	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。	Ha-IV-1 網/牆性球 類運動動作組合及 團隊戰術。	上課參與 技能檢測 分組競賽	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和 諧人際關係。

題解決。
i
【品德教育】
品 J1 溝通合作與和
<b>皆人際關係。</b>
品 J8 理性溝通與問
題解決。
品指品

	_						
			6. 培養定點投籃 能力, 瞄準目標 物的投籃能力。				
			7. 相互合作的班				
			級氣氛				
第 21 週 (1/19~1/20 休業式)	射手養成 (籃球)	2	1.的2.安規3.解理4.部投5.力6.能物7.認脈能全則能投。了位籃能之培力的相籃。守則經動利動比投養,投互籃。守則經動利量作較籃定瞄籃合球及驗作用來。出動點準能經運場遊來之身幫較作投目力的重點。	Ic-IV-1 了解各項 運動基礎原理和 規則。 3c-IV-1 表現局體 規則的發展。 或性對與人力, 對於不可以 對於不可以 對於不可 對於不可 對於 對於 對於 對於 對於 對於 對於 對 對 對 對 的 的 的 的 的	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	上課參與技能檢測分組競賽	【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。
			級氣氛				

- ◎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 九年級健康與體育(體育)領域學習課程(調整)計畫(■普通班/□體育班)

<u> </u>	1 - 2 / 10 / 1	1 1		1 <u>70   180   287   3</u>	八位为(加入	<u> </u>	(任(明正/日)重(■自迅	-5- 1 ME N -5- 7			
教材版本	南	一版	實施-(班級/	•	九	教學節數	每週(2)節,本學期	共(34)節			
	1. 培養具備健	康生活具	具體育運動知識、態质	度與技能,增進	健康與體育的	素養。					
	. ,,,,,,,,	2. 養成規律運動與健康生活習慣。									
	*****	3. 培養健康與體育問題解決及規劃執行的能力。									
課程目標	4. 能明白體適能相關知識及重要性。										
	1	5. 認識臺灣危險水域及學習自救的方法。									
	.,		战並能做出基本動作								
		<b></b>	·健康的知能與態度,	展現自我運動與	與保健潛能,打	<b>架索人性、自</b>	戈價值與生命意義,並積	極實踐,不輕言放			
	棄。										
	健體-J-A2 具化	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。									
나나 여 교 때나 건	健體-J-A3 具化	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。									
該學習階段	健體-J-B1 具化	<b>觜情意表</b>	建的能力,能以同理	巴心與人溝通互動	動,並理解體]	育與保健的基本	<b>卜概念</b> ,應用於日常生活	中。			
領域核心素養	健體-J-B2 具4	<b>猫</b> 善 用 體	育與健康相關的科技	5、資訊及媒體	, 以增進學習6	内素養,並察督	<b>劉、思辨人與科技、資訊</b>	、媒體的互動關係。			
				- **			曾進生活中的豐富性與美	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •			
						•		- • • • •			
	健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識,並主動參與公益團體活動,關懷社會。 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。										
	) 挺	角剂他及	合辞的知能與悲及,			音月相互合作为	文 <u>與</u> 入和韶互動的系食。				
				課程架	構脈絡						
	單元與活動名				學習重點		評量方式	融入議題			
教學期程	稱	節數	學習目標	學習表現	學	習內容	(表現任務)	實質內涵			
			1 4 4 11 15 10 4	, ., , -	,	.,					
	飛躍龍門		1. 介紹排球運動	1d-IV-1 了解名		*	上課參與	【品德教育】			
	(排球)		基本規則。	運動技能原理			技能檢測	品 J1 溝通合作與和			
第1週		2	2. 遵守球場上安	1d-IV-2 反思 f	自己 團隊戰行	<b>村。</b>	分組競賽	諧人際關係。			
$(1/21 \sim 1/23)$		7	全規則及遊戲規	的運動技能。				品 J8 理性溝通與問			
			則。	2c-IV-2 表現オ	钊他			題解決。			
				合群的態度,	與						
				l				I.			

			3. 低之4. 部力5. 球指定培養 解球則用實 與之。在 等 等 等 。 在 等 是 。 在 等 是 。 在 等 是 。 在 等 是 。 在 等 是 。 在 等 是 。 在 等 是 。 在 。 在 。 在 。 在 。 在 。 在 。 在 。 在 。 在 。	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。			
第 2 週 (2/16~2/20)	無課程(春節連假)		能力。 7. 班級和諧團結 氣氛。	10 IV 1 7 初夕石	Ub IV 1 ret block to	L 光田 公 (持7	【口体拟本】
第3週 (2/23~2/27)	扭轉乾坤 (三對三半場 籃球)	2	1. 的 2. 安規 3. 能物 4. 部投 5. 友利籃 6. 守則 培,投解力動順球外 定準能用來。接前與 定準能用來。接近以 投標。體助 上戲 盤標。體助 隊順 5. 友則 籃廳 整調 1. 數	Ic-IV-1 了解各项	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術	上課參與技能檢測分組競賽	【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 4 週 (3/2~3/6)	扭轉乾坤(三對三半場籃球)	2	6.解場7.級1.的2.安規3.能物4.部投5.友利籃6.解場7.級能三競相氣認脈能全則培力的了位籃的進。能三競相氣由三。合。籃。守則 養瞄籃利量作利球外 由三。合。驗球 的 運 場遊 點目力身幫 到旗級 驗球 的 運 場遊 投標。體助 隊順 了半 班 動 上戲 籃標。體助 隊順 了半 班	Ic-IV-1 運規是 IV-3 壓	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術	上課參與 技能競賽	【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5週 (3/9~3/13)	衝破極限 (田徑)	2	1. 能認識起跑的 種類。 2. 能明白起跑的 動作要領。 3. 能理解接力的 方法與策略。	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。	Ga-IV-1 跑、跳與 推擲的基本技巧。	上課參與 技能檢測	【戶外教育】 戶 J5 在團隊活動 中,養成相互合作 與互動的良好態度 與技能。

			4. 能感受團隊合	2d-IV-2 展現運動			1
			作的意義。	欣賞的技巧,體			
			5. 能做到跑步動	驗生活的美感。			
			作流暢。	3c-IV-1 表現局部			
			6. 能做到傳接棒	或全身性的身體			
			順利流暢。	控制能力,發展			
			7. 能幫團隊排出	專項運動技能。			
			棒次以利賽事進	3d-IV-2 運用運動			
			行。	比賽中的各種策			
				略。			
	衝破極限		1. 能認識起跑的	1c-IV-1 了解各項	Ga-IV-1 跑、跳與	上課參與	【戶外教育】
	(田徑)		種類。	運動基礎原理和	推擲的基本技巧。	技能檢測	户 J5 在團隊活動
			2. 能明白起跑的	規則。			中,養成相互合作
			動作要領。	1d-IV-1 了解各項			與互動的良好態度
			3. 能理解接力的	運動技能原理。			與技能。
			方法與策略。	2d-IV-2 展現運動			
			4. 能感受團隊合	欣賞的技巧,體			
第6週		0	作的意義。	驗生活的美感。			
(3/16~3/20)		2	5. 能做到跑步動	3c-IV-1 表現局部			
(			作流暢。	或全身性的身體			
			6. 能做到傳接棒	控制能力,發展			
			順利流暢。	專項運動技能。			
			7. 能幫團隊排出	3d-IV-2 運用運動			
			棒次以利賽事進	比賽中的各種策			
			行。	略。			
			,,				
	誰羽爭鋒		1. 認識羽球運動	1d-IV-1 了解各項	Ha-IV-1 網/牆性球	上課參與	【品德教育】
第7週	(羽球)		優秀選手及不同	運動技能原理。	類運動動作組合及	<b>拉能檢測</b>	品 J1 溝通合作與和
(3/23~3/27	44.4-7		羽球結構與飛行	2d-IV-3 鑑賞本土	<b>- 関隊戦術。</b>	分組競賽	諧人際關係。
第一次定期		2	距離。	與世界運動的文	H WANT	74 V—700 X	品 J8 理性溝通與問
考)				· 化價值。			題解決。
				10 沃 ഥ			【國際教育】
							▲ 四 1 示 3 入 月 』

			2. 能遵守球場上 安全規則及遊戲	3c-IV-1 表現局部 或全身性的身體			國 J3 了解我國與全 球議題之關連性
			規則。 3. 能了解羽球握	控制能力,發展 專項運動技能。			
			拍及擊球之原理	4d-IV-2 執行個人			
			原則。	運動計畫,實際			
			4. 學習運用身體	參與身體活動。			
			部位力量來幫助				
			撃球。				
			5. 能做出較完整				
			正確的擊球動				
			作。 6. 能抓住正確的				
			型 · E · M · L · E · E · E · E · E · E · E · E · E				
			<sup>李                                   </sup>				
			高擊遠的能力。				
	かってがぬ		1 17 11 77 76 187 41	11 IV 1 -> 40 4 -5	H IV 1 km / ut ld rb	1 100 12 12	
	誰羽爭鋒 (羽球)		1. 認識羽球運動 優秀選手及不同	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	上課參與 技能檢測	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和
	(初球)		優秀選丁及不同   羽球結構與飛行	型動技能原理。 2d-IV-3 鑑賞本土	類達動動作組合及 團隊戰術。	技能傚例   分組競賽	部JI 海通合作與和 諧人際關係。
			下	與世界運動的文	<b>国1</b> 分平X7的	力紅机貨	品 J8 理性溝通與問
			2. 能遵守球場上	化價值。			題解決。
th O VIII			安全規則及遊戲	3c-IV-1 表現局部			【國際教育】
第8週		2	規則。	或全身性的身體			國 J3 了解我國與全
(3/30~4/3)			3. 能了解羽球握	控制能力,發展			球議題之關連性
			拍及擊球之原理	專項運動技能。			
			原則。	4d-IV-2 執行個人			
			4. 學習運用身體	運動計畫,實際			
			部位力量來幫助	參與身體活動。			
			擊球。				

			5. 能做出較完整 正確的擊球動 作。 6. 能抓住正確的 擊球點。 7. 培養能將球擊 高擊遠的能力。				
第 9 週 (4/6~4/10)	全能體能王(體適能)	2	1. 能明白體適能 相關知識 性。 2. 能子數 體 過 光 光 動 動 體 過 光 動 明 治 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的	Ic-IV-2評估運動 風險,維護安全 的運動情境。 Id-IV-2反思自己 的動作技能。 4c-IV-3規劃財 體的運動計畫。 4d-IV-2執行個際 多與身體活動。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。	上課參與技能檢測	【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。
第 10 週 (4/13~4/17)	全能體能王 (體適能)	2	1. 能明白體 題重 題重 題重 題重 題 題 題 題 題 題 題 題 題 題 題 題 題	Ic-IV-2評估運動 風險與動情境。 Id-IV-2 與體 的運動作技思。 4c-IV-3 規劃動畫 體的運動計畫。 4d-IV-2 執行實 運動計畫。 4d-IV-2 執行實際 多與身體活動。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。	上課參與技能檢測	【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。

CJT模拟字目的	水压(两亚/山 鱼						
	全能體能王		1. 能明白體適能	1c-IV-2 評估運動	Ab-IV-1 體適能促	上課參與	【性別平等教育】
	(體適能)		相關知識及重要	風險,維護安全	進策略與活動方	技能檢測	性 J11 去除性別刻
			性。	的運動情境。	法。		板與性別偏見的情
			2. 能主動並協助	1d-IV-2 反思自己			感表達與溝通,具
<b>始 11 油</b>			他人參與體適能	的動作技能。			備與他人平等互動
第11週		2	活動。	4c-IV-3 規劃提升			的能力。
(4/20~4/24)			3. 能明白體適能	體適能與運動技			
			各項檢測要領並	能的運動計畫。			
			積極完成檢測。	4d-IV-2 執行個人			
				運動計畫,實際			
				參與身體活動。			
	誰羽爭鋒		1. 認識羽球運動	1d-IV-1 了解各項	Ha-IV-1 網/牆性球	上課參與	【品德教育】
	(羽球)		優秀選手及不同	運動技能原理。	類運動動作組合及	技能檢測	品 J1 溝通合作與和
			羽球結構與飛行	2d-IV-3 鑑賞本土	團隊戰術。	分組競賽	諧人際關係。
			距離。	與世界運動的文			品 J8 理性溝通與問
			2. 能遵守球場上	化價值。			題解決。
			安全規則及遊戲	3c-IV-1 表現局部			【國際教育】
			規則。	或全身性的身體			國 J3 了解我國與全
			3. 能了解羽球握	控制能力,發展			球議題之關連性
			拍及擊球之原理	專項運動技能。			
th 10 ym			原則。	4d-IV-2 執行個人			
第 12 週		2	4. 學習運用身體	運動計畫,實際			
(4/27~5/1)			部位力量來幫助	參與身體活動。			
			擊球。				
			5. 能做出較完整				
			正確的擊球動				
			作。				
			6. 能抓住正確的				
			擊球點。				
			7. 培養能將球擊				
			高擊遠的能力。				
	l	1	1	I .	I.	į.	i

	誰羽爭鋒		1. 認識羽球運動	1d-IV-1 了解各項	Ha-IV-1 網/牆性球	上課參與	【品德教育】
	(羽球)		優秀選手及不同	運動技能原理。	類運動動作組合及		品 J1 溝通合作與和
			羽球結構與飛行	2d-IV-3 鑑賞本土	图隊戰術。	分組競賽	諧人際關係。
			距離。	與世界運動的文		74 1-76 74	品 J8 理性溝通與問
			2. 能遵守球場上	化價值。			題解決。
			安全規則及遊戲	3c-IV-1 表現局部			【國際教育】
			規則。	或全身性的身體			國 J3 了解我國與全
			3. 能了解羽球握	控制能力,發展			球議題之關連性
			拍及擊球之原理	專項運動技能。			V: 1/4 C = 1/1/4 C V:
ht 10			原則。	4d-IV-2 執行個人			
第13週		2	4. 學習運用身體	運動計畫,實際			
(5/4~5/8)			部位力量來幫助	參與身體活動。			
			擊球。				
			5. 能做出較完整				
			正確的擊球動				
			作。				
			6. 能抓住正確的				
			擊球點。				
			7. 培養能將球擊				
			高擊遠的能力。				
	如魚得水		1. 能反思蛙泳腿	1d-IV-2 反思自己	Cc-IV-1 水域休閒	上課參與游泳練習	【海洋教育】
	(游泳)		部打水動作的優	的運動技能。	運動綜合應用。	工	海 J1 參與多元海洋
			劣。	3c-IV-1 表現局部	Gb-IV-1 岸邊救生	分組練習自救技巧	休閒與水域活動,
			2. 能做出蛙泳打	或全身性的身體	步驟、安全活動水	7 MAINT HILL TO THE TOTAL TOTAL TO THE TOTAL THE TOTAL TO THE TOTAL TOTAL TO THE TO	熟練各種水域求生
第 14 週			水前進配合正面	控制能力,發展	域的辨識、意外落		技能。
(5/11~5/15		2	換氣的動作。	專項運動技能。	水自救與仰漂 30		【安全教育】
第二次定期		_	3. 能積極參與活	3d-IV-3 應用思考	秒。		安 J1 理解安全教育
考)			動,充分展現自	與分析能力,解	Gb-IV-2 游泳前進		的意義。
			我。	決運動情境的問	25 公尺 (需換氣 5		
			4. 能評量自我,	題。	次以上)。		
			在課堂上或課餘				

第 15 週 (5/18~5/22)	如魚得水(游泳)	2	時進5.的會能 1.部劣2.水換3.動我4.在時進5.的會能問。了相水力能打。能前氣能,。能課間。了相水力精 解關中。反水 做進的積充 評堂持 解關中。自 域識救 蛙作 蛙合作參展 自或自 域識救我 安並基 泳的 泳正。與現 我課我 安並基精 全學本 腿優 打面 活自 ,餘精 全學本	1d-IV-2 向 3c-IV-1 有 3c-IV-2 反	Cc-IV-1 水域休閒 運動綜合應題 Gb-IV-1 岸邊 步驟, 時 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 內 之 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。	上課參與游泳練習參與游泳技能分級測驗分組練習自救技巧	【海洋教育】 海J1 參與多元海洋 休閒與香種水域或生 技。 【安全教育】 安全教育 的意義。
第 16 週 (5/25~5/29)	如魚得水(游泳)	2	1. 能反思蛙泳的 思蛙冰的 名. 能力 。 2. 能 数 数 数 数 数 数 数 数 数 数 数 数 数 数 数 数 数 数 数	1d-IV-2 反思 自己 的運動技能。 3c-IV-1 表現 身性的 身上	Cc-IV-1 水域休閒 運動綜合應用。 Gb-IV-1 岸邊救生 步驟、安全活動水 域的辨識、意外落 水自救與仰漂 30 秒。 Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺(需換氣 5	上課參與游泳練習 參與游泳技能分級測驗 分組練習自救技巧	【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。 【安全教育】 安了1 理解安全教育 的意義。

第 17 週 (6/1~6/5)	如魚得水(游泳)	2	4.在時進5.的會能 1.部劣2.水換3.動我4.在時進5.的會能能課間。了相水力能打。能前氣能,。能課間。了相水力擊堂持 解關中。反水 做進的積充 評堂持 解關中。員或自 域識救 蛙作 蛙合作參展 自或自 域識救 蛙作 蛙合作參展 自或自 域識救我課我 安並基泳的 泳正。與現 我課我 安並基,餘精 全學本 腿優 打面 活自 ,餘精 全學本	題。  1d-IV-2 向	次以上)。  CC-IV-1 水域体 開 運動	上課參與游泳練習參與游泳技能分級測驗分組練習自救技巧	【海洋教育】 海月多與多元海洋 休閒與香種水域 表達 大學 大學 大學 大學 大學 大學 大學 大學 大學 大學 大學 大學 大學
第 18 週 (6/8~6/12)	如魚得水 (游泳)	2	1. 能反思蛙泳腿 部打水動作的優 劣。 2. 能做出蛙泳打 水前進配合正面 換氣的動作。	Id-IV-2 反思自己 的運動技能。 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	Cc-IV-1 水域休閒 運動綜合應用。 Gb-IV-1 岸邊救生 步驟、安全活動水 域的辨識、意外落 水自救與仰漂 30 秒。	上課參與游泳練習 參與游泳技能分級測驗 分組練習自救技巧	【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。 【安全教育】

3. 能積極參與活	與分析能力,解	Gb-IV-2 游泳前進	安 J1 理解安全教育
動,充分展現自	決運動情境的問	25 公尺 (需換氣 5	的意義。
我。	題。	次以上)。	
4. 能評量自我,			
在課堂上或課餘			
時間持續自我精			
進。			
5. 了解水域安全			
的相關知識並學			
會水中自救基本			
能力。			

- ◎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。