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)

教材版本	南	一版	實施.	•	八	教學節數	每週(1)節,本學期	J共(21)節					
課程目標	2. 養成規律運 3. 培養健康與 4. 能明白體適 5. 熟練換氣與	 1. 培養具備健康生活與體育運動知識、態度與技能,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。 4. 能明白體適能相關知識及重要性。 5. 熟練換氣與划手的配合技巧,精進泳技並思考換氣策略。認識浮潛安全守則,學習浮潛技能與知識。 6. 理解球類的基本知識並能做出基本動作。 											
該學習階段領域核心素養	■■■■■【健體=I-KI 具備情音差達的能力,能以同理心與人潘通互動,並理解體台與保健的基本概令,應用於日常生法中。 ■■												
				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	學習重點學	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)	捷泳 泳無止息(游泳)	2	1. 認識呼吸肌群 在捷條所 等類 等類 。 2. 與 5. 自 4. 是 4. 是 5. 是 5. 是 5. 是 5. 是 5. 是 5. 是 5. 是 5	Id-IV-2 反思的 的運動技能現 全C-IV-2 表態 合群的性理動 是是 合群的性質 多C-IV-1 表的,發 對理動技的,發 對理動技能 專項 對理動技能	25 公尺 次以上) 中 中 中 豊	(需換氣5	上課參與 技能檢測 平時觀察	【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J1 理解安全教育 的意義。					

	捷泳 泳無止息(游泳)		4. 精進泳技並思 考換氣策略,有 效應用於游泳能 力評量並達成目 標。 1. 認識呼吸肌群 在捷泳換氣中是	3d-IV-1 運用運動 技術的學習策 略。 Id-IV-2 反思自己 的運動技能。	Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺(需換氣 5	上課參與 技能檢測	【海洋教育】 海 J1 參與多元海洋
第 2 週 (9/8~9/12)		2	在如2.與巧3.學析題4.考效力標於作練手 我成改 進氣用量級用捷的 反果善 泳策於並服。泳館 型,換 技略游達和。泳配 思,換 技略游達和。泳配 思,換 技略游達和。泳配 思,換 技略游達	RED 2C-IV-2表現利他 2C-IV-2表現利他 合群的態構。 3C-IV-1 表現 與與 3C-IV-1 表現 對理動表明, 對理動力, 對型類 對型型 對型型 對型型 對型型 對型型 對型型 對型型	次以上)。	平時觀察	体閒與水域活動, 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)	捷泳 泳無止息(游泳)	2	1.在如2.與巧3.學析題4.考認謙泳作練手 我成改 進氣呼與氣。淚配 思,換 進氣 水配 思,換 技略 就 一人,	Id-IV-2 反思的運動技能現外。 2c-IV-2 表現 表現 表現 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺(需換氣 5 次以上)。	上課參與技能檢測平時觀察	【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J1 理解安全教育 的意義。

			效應用於游泳能 力評量並達成目 標。	略。			
第 4 週 (9/22~9/26)	捷泳 泳無止息(游泳)	2	信1.在如2.與巧3.學析題4.考效力標認捷何熟划。自習與。精換應評。雖換用捷的 反果善 泳策於並吸氣。泳配 思,換 技略游達吸氣。泳配 思,換 技略游達那是 氣技 作分問 思有能目群是	Id-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表思思自己的運動技能現象 表現的態度,是是一个人。 3c-IV-1 表现的,是是是一个人。 3c-IV-1 是是是一个人。 3d-IV-1 是是是是一个人。 3d-IV-1 是是是是一个人。 3d-IV-1 是是是是一个人。 3d-IV-1 是是是是一个人。 3d-IV-1 是是是是一个人。 3d-IV-1 是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是	Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺(需換氣 5 次以上)。	上課參與技能檢測平時觀察	【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J1理解安全教育 的意義。
第5週 (9/29~10/3)	捷泳 泳無止息(游泳)	2	1. 在如 2. 與巧 3. 學析題 4. 考效力認決作練手 我成改 進氣用量吸氣。決配 思,換 技略於達肌中 魚魚 作分問 思有能目群是 氣技 作分問 思有能目	1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現與自己的運動技能更多。 2c-IV-2 表現的態度,通過型數學。 3c-IV-1 表現的發展,與學別,發展,與學別,發展,與學別,對學別,可以與學別,可以與一個學別,可以可以與一個學別,可以可以與一個學別,可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以	Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺(需換氣 5 次以上)。	上課參與技能檢測平時觀察	【海洋教育】 海JI 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JI 理解安全教育 的意義。

			標。				
第6週 (10/6~10/10 第一次定期 考)	捷泳 泳無止息(游泳)	2	1.在如2.與巧3.學析題4.考效力標認捷何熟划。自習與。精換應評。明換用捷的 反果善 泳策於並吸氣。泳配 思,換 技略游達肌中 類合 動並氣 並,泳成群是 氣技 作分問 思有能目群是	1d-IV-2 反的 2c-IV-2 反射技术 2c-IV-2 表现 2c-IV-2 表现 2c-IV-2 表现 2c-IV-1 表现 2c-IV-1 表现 2c-IV-1 表现 2c-IV-1 基本的 2c-IV-1 是有的	Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺(需換氣 5 次以上)。	上課參與技能檢測平時觀察	【海洋教育】海月1 參與多元海洋休閒與多種水域活動,熟練各種水域求生技能。 【安全教育】安全教育】 安自竟義。
第7週 (10/13~10/1 7戶外教學)	跑 與配合 (籃球)	2	1. 球藉態能 2. 新式 3. 突籃 4. 護不掩者能練由訓。了、。能破。能動同護,瞭削步提 並式 球礙 解,向擋助進,動升 操上 並後 正並的防隊進,動升 標上 並後 正並的防隊 條籃 簡上 確應 守上籃何	Ic-IV-1 項和IV-2 與與用語 1d-IV-2 動則 1d-IV-2 動則 1d-IV-2 的理型 1d-IV-2 的理型 2 的理型 1d-IV-2 的理型 2 的理型的 第一IV-1 人能 1d-IV-1 人。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	上課參與技能檢核	【户外教育】 户 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 8 週 (10/20~10/2 4)	跑動與配合 (籃球)	2	攻5.中護術 1.球藉態能 2.新式 3.突籃 4.護不掩者攻 5.中護術。能自、。能練由訓。了、。能破。能動同護,。能自、。能自當時習腳練解舊運障了作方阻協在由擋簡運拆解前步提並式球礙解,向擋助簡運拆易用等進,動升操上並後正並的防隊易用等賽掩技行如體作籃簡上確應守上賽掩技事	Ic-IV-1 運規一IV-1 運規	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	上課參與技能檢核	
第9週 (10/27~10/3 1)	衝破終點線 (接力)	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。 2d-IV-2 展現運	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	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和 諧人際關係。

			1 4 4 4 4 9 四 24 人	もり当りひて			
			4. 能感受團隊合	動欣賞的技巧,			
			作的意義。	體驗生活的美			
			5. 能做到跑步動	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	4d-IV-2 執行個人			
			行。	運動計畫,實際			
				參與身體活動。			
	衝破終點線		1. 能認識起跑的	1c-IV-1 了解各項	Ga-IV-1 跑、跳與	上課參與	【品德教育】
	(接力)		種類。	運動基礎原理和	推擲的基本技巧。	技能檢測	品 J1 溝通合作與和
			2. 能明白起跑的	規則。		分組競賽	諧人際關係。
			動作要領。	1d-IV-1 了解各項			
			3. 能理解接力的	運動技能原理。			
			方法與策略。	2d-IV-2 展現運			
			4. 能感受團隊合	動欣賞的技巧,			
第 10 週			作的意義。	體驗生活的美			
(11/3~11/7)		2	5. 能做到跑步動	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	4d-IV-2 執行個人			
			行。	運動計畫,實際			
				參與身體活動。			
	衝破終點線		1. 能認識起跑的	1c-IV-1 了解各項	Ga-IV-1 跑、跳與	上課參與	
第 11 週	(接力)		種類。	運動基礎原理和	推擲的基本技巧。	技能檢測	
(11/10~11/1			2. 能明白起跑的	規則。		分組競賽	
4 校慶運動		2	動作要領。	1d-IV-1 了解各項			
會)			3. 能理解接力的	運動技能原理。			
			方法與策略。	2d-IV-2 展現運動			
	1		1 121/1/12				

			4. 能感受團隊合	欣賞的技巧,體			
			4. 肥感交图像品	版頁的投入,題 驗生活的美感。			
			, , – , ,	級生活的美感。 3c-IV-1 表現局部			
			5. 能做到跑步動				
			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。			
	身手矯健		1. 認識壘球運動	1c-IV-1 了解各項	Hd-IV-1 守備/跑分	上課參與	【品德教育】
	(足壘球)		的演進脈絡。	運動基礎原理和	性球類運動動作組	技能檢測	品 J1 溝通合作與和
			2. 能比較出棒球	規則。	合及團隊戰術。	分組競賽	諧人際關係。
			與壘球的差異。	2c-IV-2 表現利他			品 J2 重視群體規範
			3. 能遵守球場上	合群的態度,與			與榮譽。
			的遊戲規則。	他人理性溝通與			品 J8 理性溝通與問
			4. 能了解傳接球	和諧互動。			題解決。
			動作之原理。	2c-Ⅳ-3 表現自信			
			5. 能利用身體各	樂觀、勇於挑戰			
			部位力量來完成	的學習態度。			
第 12 週			穩定傳接球動	3c-IV-1 表現局部			
(11/17~11/2		2	作。	或全身性的身體			
1)			6. 了解正式比賽	控制能力,發展			
			的傳接順序與不	專項運動技能。			
			同的傳接組合變	3d-IV-1 運用運動			
			化。	技術的學習策			
			7. 相互合作的班	略。			
			級氣氛。	3d-IV-3 應用思考			
				與分析能力,解決			
				運動情境的問			
				題。			

				參與身體活動。			
第13週(11/24~11/28)第二次定期考)	身手矯健 (足壘球)	2	1.的2.與3.的4.動5.部穩作6.的同化7.級認演能壘能遊能作能位定。了傳的。相氣識進比球遵戲了之利力傳 解接傳 互氮壘脈較的守規解原用量接 正順接 合。球絡出差球則傳理身來球 式序組 作運。棒異場。接。體完動 比與合 的	了IC-IV-1 在	Hd-IV-1 守備/跑分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 J2 重視群體規範 與榮譽。 品 J8 理性溝通與問 題解決。
第 14 週 (12/1~12/5	致命一擊 (羽球)	2	1. 認識 2020 東京 奧運選手的精湛 表現及最關鍵的 後場致命一擊。 2. 經由高遠球對 抗賽,熟習舊經 驗,並藉此建立	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。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧,	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。

			14 1日 机 - ト・ユー	militar in the second			
			後場擊球之基本	體驗生活的美			
			能力。	感。			
			3. 了解與學會後	3c-IV-1 表現局部			
			場殺球動作要領	或全身性的身體			
			與應用,並建立	控制能力,發展			
			擊球時正確的拍	專項運動技能。			
			面擊球位置及發	4d-IV-2 執行個人			
			力。	運動計畫,實際			
			4. 能了解羽球殺	參與身體活動。			
			球之不同方式並				
			能在比賽中欣				
			当 。				
			5. 能學會殺球時				
			的使用時機與執				
			行方法,並實際				
			應用於比賽戰術				
			戰略。				
			1. 認識 2020 東京	1c-IV-1 了解各項	Ha-IV-1 網/ 牆性	上課參與	【品德教育】
			奧運選手的精湛	運動基礎原理和	球類運動動作組合	技能檢測	品 J1 溝通合作與和
			表現及最關鍵的	規則。	及團隊戰術。	分組競賽	諧人際關係。
			後場致命一擊。	1d-IV-1 了解各項	NEW WAY	77 (AL 7/10 A	20 7 CIN 190 101
			2. 經由高遠球對	運動技能原理。			
			抗賽,熟習舊經	2d-IV-2 展現運			
第 15 週			驗,並藉此建立	動欣賞的技巧,			
(12/8~12/12	致命一擊	2	後場擊球之基本	體驗生活的美			
)	(羽球)		能力。	<u>虚</u>			
			3. 了解與學會後	3c-IV-1 表現局部			
			場殺球動作要領	或全身性的身體			
			與應用,並建立	沒主为住的另			
			擊球時正確的拍	專項運動技能。			
			事 以 可 止 唯 的 拍 面 擊 球 位 置 及 發	寻填達勁投舵。 4d-IV-2 執行個人			
			力。	運動計畫,實際			

第 16 週 (12/15~12/1 9)	一球球入魂	2	4.球能賞 5.的行應戰 1.基 2.全則 3.低並則 4.部力 5.據精控指 6.傳能 7.的不比 學用法於。紹規守則 了傳合 習來。在離的,位養球。級解同賽 會時,比 排則球及 解接其 運緩 接、進將置正的 和羽方中 殺機並賽 球。場遊 並球原 用衝 球方行球。確觀 諧球式欣 球與實戰 運 上戲 做動理 身接 後向力送 低念 團殺並 時執際術 動 安規 到作原 體球 依,量至 手與 結	參 Id-IV-1 個 Id	Ha-IV-1 網/牆性球類運動作組合及團隊戰術。	上課參與 接 檢 務	【品德教育】 品J1 溝通合作與和 諧人際關係。
			7. 班級和諧團結 氣氛。				
第 17 週	一球入魂	2	1. 介紹排球運動	1d-IV-1 了解各項	Ha-IV-1 網/牆性球	上課參與	【品德教育】

(12/22~12/2	(排球)		基本規則。	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
6)			2. 遵守球場上安	1d-IV-2 反思自己	團隊戰術。	分組競賽	諧人際關係。
			全規則及遊戲規	的運動技能。			
			則。	2c-IV-2 表現利他			
			3. 能了解並做到	合群的態度,與			
			低手傳接球動作	他人理性溝通與			
			並符合其原理原	和諧互動。			
			則。	3c-IV-1 表現局部			
			4. 學習運用身體	或全身性的身體			
			部位來緩衝接球	控制能力,發展			
			力量。	專項運動技能。			
			5. 能在接球後依	3d-IV-1 運用運動			
			據距離、方向,	技術的學習策			
			精準的進行力量	略。			
			控制,將球送至				
			指定位置。				
			6. 培養正確低手				
			傳接球的觀念與				
			能力。				
			7. 班級和諧團結				
			氣氛。				
	有氧、無氧運		1. 了解有氧運動	1c-IV-1 了解各項	Ab-IV-1 體適能促	上課參與	【生涯規劃】
	動(慢跑)		的益處。	運動基礎原理和	進策略與活動方	技能檢測	涯 J3 覺察自己的能
			2. 建立正確的跑	規則。	法。		力與興趣。
			步運動概念。	2c-IV-2 表現利他	Ga-IV-1 跑、跳與		
第 18 週			3. 習得慢跑的動	合群的態度,與	推擲的基本技巧。		
第10週 (12/29~1/2)		2	作技巧與訣竅。	他人理性溝通與			
(14/49~1/4)			4. 學會運動前熱	和諧互動。			
			身與運動後收操	2c-IV-3 表現自信			
			伸展。	樂觀、勇於挑戰			
			5. 懂得利用智慧	的學習態度。			
			軟體輔助運動。				

			6. 養成持續慢跑 7. 具備簡易的質 速觀念,配 整應用於慢跑 習中。	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,問 決運動情境的問題。 4c-IV-1 分析並善 用運動相關之科 技、資訊、媒			
				體、產品與服務。 4d-IV-2 執行個 人運動計畫所 際參與身體活 動。 4d-IV-3 執行提升 體適能的身體活 動。			
第 19 週 (1/5~1/9)	有氧、無氧運動(慢跑)	2	1. 的 2. 步 3. 作 4. 身伸 看 整 運 習 技 學 與 展 懂 體 養 重 數 。 的 窦 前 收 智 動 慢 。 的 窦 前 收 智 動 慢 。 的 窦 前 收 智 動 慢 。 的 窦 前 收 智 動 慢 。 的 窦 前 收 智 動 慢 。 。 。 愈 。 愈 。 愈 。 愈 。 愈 。 愈 。 愈 。 愈 。	Ic-IV-1 了解各和 了解理想。 2c-IV-2 表現與則 是C-IV-2 表現的性質 是是,通過 2c-IV-3 表別 與與 3d-IV-1 學習 技術的學習 數學。 3d-IV-1 學習 數學。	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。	上課參與技能檢測	【生涯規劃】 涯 J3 覺察自己的能 力與興趣。

			7. 具備簡易的配	3d-IV-3 應用思考			
			速觀念,並可實	與分析能力,解			
			際應用於慢跑練	決運動情境的問			
			習中。	題。			
				² 4c-IV-1 分析並善			
				用運動相關之科			
				技、資訊、媒			
				型、 型、 型、 型、 型、 型。 型。 型。 型。 型。 型。 型。 型。 型。 型。 型。 型。 型。			
				題、 座 四 典 服			
				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			
			4 11 1 1 1 1 1 1	動。	4 4 1		Fanch to to T
	體適能		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	【閱讀教育】
	體適能檢測		相關知識及重要	風險,維護安全	進策略與活動方	技能檢測	閱 J3 理解學科知識
			性。	的運動情境。	法。		內的重要詞彙的意
第 20 週			2. 能主動並協助	1d-IV-2 反思自己			涵,並懂得如何運
(1/12~1/16			他人參與體適能	的動作技能。			用該詞彙與他人進
第三次定期		2	活動。	4c-IV-3 規劃提升			行溝通。
考)			3. 能明白體適能	體適能與運動技			【生涯規劃】
			各項檢測要領並	能的運動計畫。			涯 J3 覺察自己的能
			積極完成檢測。	4d-IV-2 執行個人			力與興趣。
				運動計畫,實際			
				參與身體活動。			
	體適能		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	【閱讀教育】
第 21 週	體適能檢測		相關知識及重要	風險,維護安全	進策略與活動方	技能檢測	閱 J3 理解學科知識
(1/19~1/20		2	性。	的運動情境。	法。		內的重要詞彙的意
休業式)			2. 能主動並協助	1d-IV-2 反思自己			涵,並懂得如何運
			他人參與體適能	的動作技能。			

活動。	4c-IV-3 規劃提升	用該詞彙與他人進
3. 能明白體適能	體適能與運動技	行溝通。
各項檢測要領並	能的運動計畫。	【生涯規劃】
積極完成檢測。	4d-IV-2 執行個人	涯 J3 覺察自己的能
	運動計畫,實際	力與興趣。
	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)

教材版本	南	一版	實施.		八		教學節數	每週(1)節,本	學期共(21)節			
課程目標	2. 養成規律運動 3. 培養健康與 4. 能明白體適 5. 認識臺灣危險	 1. 培養具備健康生活與體育運動知識、態度與技能,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。 4. 能明白體適能相關知識及重要性。 5. 認識臺灣危險水域及學習自救的方法。 6. 理解球類的基本知識並能做出基本動作。 										
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-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-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-I-B1 具備情音表達的能力,能以同理心與人溝通互動,並理解體育與保健的甚太概念,應用於日常生活中。											
教學期程	單元與活動名 稱	節數	學習目標	學習表		重點 學習	內容	 評量方式 (表現任務)	融入議題實質內涵			
第1週	羽日俱進(羽球)	2	1.學會後場攻擊 技術,並建 中的健建基本 力。了解, 是 一、 一、 一、 一、 一、 一、 一、 一、 一、 一、 一、 一、 一、	Ic-IV-1 了 運動基礎 規則。 Id-IV-1 了 運動技能 2d-IV-2 的 動驗生活的 競生活的 3c-IV-1 表	解理和解理。選明,	Ha-IV-1 編 類運動動 團隊戰術	图/牆性球 作組合及	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。			

			3. 能了解羽球切球之類型企業中於實學會切,能用方法, 應用方法, 等學會大學會 4. 能用方於 等 中。	或制運車4c-IV-1動資品 對理項 4c-IV-1動資品 對方方相 對方方相 對於 對方方相 對於 對於 對於 對於 對於 對於 對於 對於 對於 對於			
第2週)	羽田俱進(羽球)	2	1. 技機擊力 2. 動用面立 3. 球比 4. 應際中學術,球。了作,擊正能之賽能用執。會的並之 解要以球確了類中學方行後使建基 後領及位發解型欣會法於攻時後能 切應會並。球能。球並賽擊 場 球 拍建 切在 的實	Ic-IV-1 運規10運生動體感了或控專化善科體務4d升活型是 IV-1 動 IV-2 動態 IV-2 的活 IV-2 的活 IV-2 的活 IV-2 的活 IV-2 的活 IV-2 的活 IV-2 的话 IV-2 的话 IV-2 的话 IV-3 的,技分相訊與 執的解理 解理現巧美 現身發能析關、服 行身類 解理现巧美 弱身發能析關、服 行身 關係。 運, 部體展。 並之媒 提體	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	上課參與技能檢賽	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和 諧 J8 理性溝通與問 題解決。

	高手過招		1. 能對排球比賽	1c-IV-1 了解各項	Ha-Ⅳ-1 網/牆性球	上課參與	【品德教育】
	(排球)		場地有基礎認	運動基礎原理和	類運動動作組合及	技能檢測	品 J1 溝通合作與和
			知。	規則。	團隊戰術。	分組競賽	諧人際關係。
			2. 能表現出正確	1d-IV-2 反思自己			品 J2 重視群體規範
			的基本發球動	的運動技能。			與榮譽。
			作。	1d-IV-3 應用運動			品 J8 理性溝通與問
			3. 能在動態活動	比賽的各項策			題解決。
			中正確評估動作	略。			
			要點並據以回饋	2c-IV-2 表現利他			
第3週		2	和反思。	合群的態度,與			
(2/23~2/27)		Δ	4. 能有效掌握移	他人理性溝通與			
			位與擊球點間的	和諧互動。			
			相互關係。	3c-IV-1 表現局部			
			5. 能分析場上情	或全身性的身體			
			境並擬定策略。	控制能力,發展			
			6. 能具有團隊意	專項運動技能。			
			識與運動精神並	3d-IV-3 應用思考			
			展現在綜合應用	與分析能力,解			
			中。	決運動情境的問			
				題。			
	高手過招		1. 能對排球比賽	1c-IV-1 了解各項	Ha-IV-1 網/牆性球	上課參與	【品德教育】
	(排球)		場地有基礎認	運動基礎原理和	類運動動作組合及	技能檢測	品 J1 溝通合作與和
			知。	規則。	團隊戰術。	分組競賽	諧人際關係。
			2. 能表現出正確	1d-IV-2 反思自己			品 J2 重視群體規範
			的基本發球動	的運動技能。			與榮譽。
第4週		2	作。	1d-IV-3 應用運動			品 J8 理性溝通與問
(3/2~3/6)		_	3. 能在動態活動	比賽的各項策			題解決。
			中正確評估動作	略。			
			要點並據以回饋	2c-IV-2 表現利他			
			和反思。	合群的態度,與			
			4. 能有效掌握移	他人理性溝通與			
			位與擊球點間的	和諧互動。			

		相互關係。 5. 能分析場上情 境並擬定策略。 6. 能具有團隊意 識與運動精神並 展現在綜合應用	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			
	體適能	1. 核心肌群簡	決運動情境的問題。 1c-IV-2評估運動	Ab-IV-1 體適能促	上課參與	【生涯規劃】
第5週 (3/9~3/13)		介 2. 群 3. 群 關 4. 心性 5. 核作 6. 都變 7. 自課 8. 级。能指能與聯能肌。能心。每能化可已表相氣出些解背 解的 出群 核整 計核 合。组此解	風的 2c-IV-3 專應 的 2c-IV-3 專應 對應	進策略與活動方法。	技能檢測	涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第 6 週 (3/16~3/20)	體適能	1. 核心肌群簡 2 介。 2. 能指出核心肌	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	【生涯規劃】 涯 J3 覺察自己的能 力與興趣。

			群指哪些肌肉。	2c-IV-3 表現自信			
			3. 能了解核心肌	20 1V 5 表先日信			
			群與下背疼痛的	, 一 一 的學習態度。			
			關聯。	4c-IV-3 規劃提升			
			4. 能了解鍛鍊核	體適能與運動技			
			心肌群的重要	能的運動計畫。			
			性。				
			5. 能做出正確的				
			核心肌群訓練動				
			作。				
			6. 每一核心訓練				
			都能調整強度的				
			變化。				
			7. 可設計出適合				
			自己的核心訓練				
			課表。				
			8. 相互合作的班				
			級氣氛。				
	扭轉乾坤		1. 能了解基本傳	1d-IV-2 反思自己	Hb-IV-1 陣地攻守	上課參與	
	(籃球)		接球方式。	的運動技能。	性球類運動動作組	技能檢測	
			2. 能在動態活動	2c-IV-2 表現利他	合及團隊戰術。		
			中選擇並做出適	合群的態度,與			
			當的傳接球動	他人理性溝通與			
第7週			作。	和諧互動。			
(3/23~3/27		_	3. 能有效掌握移	3c-IV-1 表現局部			
第一次定期		2	位時機。	或全身性的身體			
考)			4. 能分析自我與	控制能力,發展			
			他人的運動表	專項運動技能。			
			現。	3d-IV-2 運用運動			
			5. 能具有團隊意	比賽中的各種策			
			尚. 脫	略。			
			如为一年初有了	3d-IV-3 應用思考			
				ou IV o 您们心为			

第 8 週 (3/30~4/3)	扭轉乾坤(籃球)	2	1.接2.中當作3.位4.他現5.識能球能選的。能時能人。能與好式動並接效。析運有動基。態做球 掌 自動 團精動 以 對	與決題。 Id-IV-2 合他和30或控專3 比略3d更決題 fd-IV-2 能性動 1 性力動 2 的 是 是 影性 到 1 是 的 是 是 影性 到 1 是 的 是 是 影性 到 2 的 , 的 思。 現, 通 思 是 , 的 是 。 我 是 , 的 是 。 我 是 大 是 大 是 大 是 大 是 大 是 大 是 大 是 大 是 大 是	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	
第 9 週 (4/6~4/10)	攻守兼備(足壘球)	2	1. 安規 一定 一定 一定 一定 一定 一定 一定 一定 一定 一定	Ic-IV-1 了解各項 運動基礎原理和 規則。 Id-IV-1 了解各項 運動技能原理。 2c-IV-2 表現利與 他人理性溝,通 他人理性溝通。 3c-IV-1 表現局部 或全身性的身體 控制能力,發展	Hd-IV-1 守備/跑分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	

			力之投球動作。	專項運動技能。			
			6. 培養穩定投球	3d-IV-1 運用運動			
			的能力。	技術的學習策			
			7. 相互合作的班	略。			
			級氣氛。	3d-IV-3 應用思考			
			数 未 分 。				
				與分析能力,解			
				決運動情境的問			
				題。			
				4d-IV-2 執行個人			
				運動計畫,實際			
				參與身體活動。			
	攻守兼備		1. 能遵守球場上	1c-Ⅳ-1 了解各項	Hd-IV-1 守備/跑分	上課參與	
	(足壘球)		安全規則及遊戲	運動基礎原理和	性球類運動動作組	技能檢測	
			規則。	規則。	合及團隊戰術。	分組競賽	
			2. 能了解足壘球	1d-IV-1 了解各項			
			守備的陣型。	運動技能原理。			
			3. 能經由經驗來	2c-Ⅳ-2 表現利他			
			了解投手投球之	合群的態度,與			
			原理。	他人理性溝通與			
			4. 了解如何利用	和諧互動。			
た 10 vm			身體部位力量來	3c-IV-1 表現局部			
第10週		2	完成投球動作。	或全身性的身體			
(4/13~4/17)			5. 能比較出較省	控制能力,發展			
			力之投球動作。	專項運動技能。			
			6. 培養穩定投球	3d-IV-1 運用運動			
			的能力。	技術的學習策			
			7. 相互合作的班	略。			
			級氣氛。	3d-IV-3 應用思考			
				· · · · -			
				_			
			級氣氛。	3d-IV-3 應用思考 與分析能力,解 決運動情境的問 題。 4d-IV-2 執行個人			

				運動計畫,實際			
				參與身體活動。			
	高手過招		1. 能對排球比賽	1c-IV-1 了解各項	Ha-IV-1 網/牆性球	上課參與	
	(排球)		場地有基礎認	運動基礎原理和	類運動動作組合及	技能檢測	
			知。	規則。	團隊戰術。	分組競賽	
			2. 能表現出正確	1d-IV-2 反思自己			
			的基本發球動	的運動技能。			
			作。	1d-IV-3 應用運動			
			3. 能在動態活動	比賽的各項策			
			中正確評估動作	略。			
			要點並據以回饋	2c-IV-2 表現利他			
第 11 週			和反思。	合群的態度,與			
$(4/20 \sim 4/24)$		2	4. 能有效掌握移	他人理性溝通與			
			位與擊球點間的	和諧互動。			
			相互關係。	3c-IV-1 表現局部			
			5. 能分析場上情	或全身性的身體			
			境並擬定策略。	控制能力,發展			
			6. 能具有團隊意	專項運動技能。			
			識與運動精神並	3d-IV-3 應用思考			
			展現在綜合應用	與分析能力,解			
			中。	決運動情境的問			
				題。			
	高手過招		1. 能對排球比賽	1c-IV-1 了解各項	Ha-IV-1 網/牆性球	上課參與	
	(排球)		場地有基礎認	運動基礎原理和	類運動動作組合及	技能檢測	
			知。	規則。	團隊戰術。	分組競賽	
			2. 能表現出正確	1d-IV-2 反思自己			
第 12 週		2	的基本發球動	的運動技能。			
(4/27~5/1)			作。	1d-IV-3 應用運動			
			3. 能在動態活動	比賽的各項策			
			中正確評估動作	略。			
			要點並據以回饋	2c-Ⅳ-2 表現利他			
			和反思。	合群的態度,與			

1	r			1	1	T.	
			4. 能有效掌握移	他人理性溝通與			
			位與擊球點間的	和諧互動。			
			相互關係。	3c-IV-1 表現局部			
			5. 能分析場上情	或全身性的身體			
			境並擬定策略。	控制能力,發展			
			6. 能具有團隊意	專項運動技能。			
			識與運動精神並	3d-IV-3 應用思考			
			展現在綜合應用	與分析能力,解			
			中。	決運動情境的問			
				題。			
	扭轉乾坤		1. 能了解基本傳	1d-IV-2 反思自己	Hb-IV-1 陣地攻守	上課參與	
	(籃球)		接球方式。	的運動技能。	性球類運動動作組	技能檢測	
			2. 能在動態活動	2c-IV-2 表現利他	合及團隊戰術。	分組競賽	
			中選擇並做出適	合群的態度,與			
			當的傳接球動	他人理性溝通與			
			作。	和諧互動。			
			3. 能有效掌握移	3c-IV-1 表現局部			
# 10			位時機。	或全身性的身體			
第 13 週		2	4. 能分析自我與	控制能力,發展			
(5/4~5/8)			他人的運動表	專項運動技能。			
			現。	3d-IV-2 運用運動			
			5. 能具有團隊意	比賽中的各種策			
			識與運動精神。	略。			
				- 3d-IV-3 應用思考			
				與分析能力,解			
				決運動情境的問			
				題。			
ht 1 1	扭轉乾坤		1. 能了解基本傳	1d-IV-2 反思自己	Hb-IV-1 陣地攻守	上課參與	
第 14 週	(籃球)		接球方式。	的運動技能。	性球類運動動作組	技能檢測	
(5/11~5/15		2	2. 能在動態活動	2c-IV-2 表現利他	合及團隊戰術。	分組競賽	
第二次定期			中選擇並做出適	合群的態度,與			
考)				他人理性溝通與			
		l		1 11 11 11 11 11	1	l .	

			當的傳接球動	和諧互動。			
			作。 3. 能有效掌握移	3c-IV-1 表現局部 或全身性的身體			
			位時機。	控制能力,發展			
			4. 能分析自我與	專項運動技能。			
			他人的運動表	3d-IV-2 運用運動			
			現。	比賽中的各種策			
			5. 能具有團隊意	略。			
			識與運動精神。	3d-IV-3 應用思考			
				與分析能力,解			
				決運動情境的問			
				題。			
	捷泳 泳無止		1. 認識呼吸肌群	1d-IV-2 反思自己	Gb-IV-2 游泳前進	上課參與游泳練習	【海洋教育】
	息(游泳)		在捷泳換氣中是	的運動技能。	25 公尺(需換氣 5	參與游泳技能分級測驗	海 J1 參與多元海洋
			如何作用。	2c-IV-2 表現利他	次以上)。	分組練習自救技巧	休閒與水域活動,
			2. 熟練捷泳換氣	合群的態度,與			熟練各種水域求生
			與划手的配合技	他人理性溝通與			技能。
			巧。	和諧互動。			【安全教育】
第 15 週		2	3. 自我反思動作 學習成果,並分	3c-IV-1 表現局部 或全身性的身體			安 J1 理解安全教育的意義。
(5/18~5/22)			一字百成木,业分 析與改善換氣問	型宝牙性的牙脂型。 一控制能力,發展			· 的总我°
			題。	事項運動技能。			
			^{&} 4. 精進泳技並思	3d-IV-1 運用運動			
			考換氣策略,有	技術的學習策			
			效應用於游泳能	略。			
			力評量並達成目				
			標。				
	捷泳 泳無止		1. 認識呼吸肌群	1d-IV-2 反思自己	Gb-IV-2 游泳前進	上課參與游泳練習	【海洋教育】
第 16 週	息(游泳)		在捷泳換氣中是	的運動技能。	25 公尺(需換氣 5	參與游泳技能分級測驗	海 J1 參與多元海洋
(5/25~5/29)		2	如何作用。	2c-Ⅳ-2 表現利他	次以上)。	分組練習自救技巧	休閒與水域活動,
(0, 20 0, 20)			2. 熟練捷泳換氣	合群的態度,與			熟練各種水域求生
			與划手的配合技	他人理性溝通與			技能。

			巧。 3. 學習 以 思 , 我 是 題 政 。 我 人 人 為 為 。 我 人 為 。 我 , 。 我 , 。 。 。 。 , 。 , 。 , 。 , 。 ,	和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力,發展專運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。			【安全教育】 安 J1 理解安全教育 的意義。
第 17 週 (6/1~6/5)	捷泳 泳無止息(游泳)	2	1.在如2.與巧3.學析題4.考效力標認捷何熟划。自習與。精換應評。雖換用捷的 反果善 泳策於並吸氣。泳配 思,換 技略游達肌中 換合 動並氣 並,泳成群是 氣技 作分問 思有能目群是	Id-IV-2 反的 2c-IV-2 反射 2c-IV-2 反射 2c-IV-2 反射 2c-IV-2 的理 3c-IV-1 的理 3c-IV-1 中 3c-IV-1 中 3d-IV-1 學習 第 3d-IV-1 學習 表	Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺(需換氣 5 次以上)。	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 休閒與各種水域求生 技能。 【安全教育】 安 J1 理解安全教育 的 意義。
第 18 週 (6/8~6/12)	捷泳 泳無止息(游泳)	2	1. 認識呼吸肌群 在捷泳換氣中是 如何作用。 2. 熟練捷泳換氣 與划手的配合技 巧。 3. 自我反思動作	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	Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺(需換氣 5 次以上)。	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】

	捷泳 泳無止息(游泳)		學斯題。 果換 與 與 與	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。 Id-IV-2 反思自己 的運動技能。	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	安 J1 理解安全教育的意義。 【海洋教育】 海 J1 參與多元海洋
第 19 週 (6/15~6/19)		2	如2.與巧3.學析題4.考效力標何熟划。自習與。精換應評。何熟划。自習與。精換應評。所捷的 反果善 泳策於並思,換配 思,換 技略游達 越,泳成	2c-IV-2表現利他 合人理學 一下一型 一下一型 一下一型 一下一型 一下一型 一下一型 一下一型 一下一	次以上)。	分組練習自救技巧	休閒與水域活動, 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 20 週 (6/22~6/26)	捷泳 泳無止息(游泳)	2	1. 認識呼吸肌群 在捷泳換氣中 生捷泳換氣。 2. 熟期手的 以熟, 以外, 以外, 以外, 以外, 以外, 以外, 以外, 以外, 以外, 以外	Id-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	Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺(需換氣 5 次以上)。	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J1 理解安全教育 的意義。

			題。 4. 精進泳技並思 考換氣策略,有 效應用於游泳能 力評量並達成目 標。	專項運動技能。 3d-IV-1 運用運動 技術的學習策 略。		上朋友的此法体羽	\(\times \) \(\times \)
第 21 週 (6/29~6/30)	捷泳 泳無止息(游泳)	2	1.在如 2.與巧 3.學析題 4.考效力標認捷何熟划。自習與。精換應評。雖換用捷的 反果善 泳策於並吸氣。泳配 思,換 技略游達肌中 換合 動並氣 並,泳成群是 氣技 作分問 思有能目群是	Id-IV-2 反的 2c-IV-2 表现 2c-IV-2 表现 2c-IV-2 影 2c-IV-2 影 2c-IV-2 影 2c-IV-2 影 2c-IV-2 影 2c-IV-1 影 2c-IV-1 影 2c-IV-1 影 2c-IV-1 影 2c-IV-1 影 3c-IV-1 影 3d-IV-1 影 3d	Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺(需換氣 5 次以上)。	上課參與游泳捷留參與游泳技能分級測驗分組練習自救技巧	【海洋教育】 海月1 參與多元海洋 為水域為種水域 。 【安全教育】 安全教育】 安日 的意義。

- ◎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。