臺南市立金城國民中學115學年度第1學期八年級健體領域學習課程(調整)計畫(□普通班/■體育班)

教材版本	翰林版	實施年級 (班級/組別)	八	教學節數	每週(1)節，本學期共(21)節
課程目標	認識運動對身體發展的影響，並學習如何鍛鍊自己的身體，深化、進階七年級學習過的各類球類運動，課程也規劃跳遠、跳繩、飛盤等全新學習內容，希望同學藉此培養多元興趣與良好體能。				
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-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-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。 健體-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週 (8/31~9/4)	游泳	1	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.藉由陸上划手練習，熟練划手能力。 4.透過水上划手練習、提升划手效能。	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。 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。	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）。	發表 實作 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。 **【生涯規劃教育】** 涯J3 覺察自己的能力與興趣。

				4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。			
第 2 週 (9/7~9/11)	游泳	1	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.藉由陸上划手練習，熟練划手能力。 4.透過水上划手練習、提升划手效能。	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。 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-1 發展適合個人之專項運動技能。	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）。	發表 實作 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。 **【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第 3 週 (9/14~9/18)	游泳	1	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.藉由陸上划手練習，熟練划手能力。 4.透過水上划手練習、提升划手效能。	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。	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）。	發表 實作 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。 **【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

				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-1 發展適合個人之專項運動技能。			
第 4 週 (9/21~9/25)	游泳	1	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.藉由陸上划手練習，熟練划手能力。 4.透過水上划手練習、提升划手效能。	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。 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-1 發展適合個人之專項運動技能。	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）。	發表 實作 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。 **【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第 5 週 (9/28~10/2)	游泳	1	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。	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。	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）。	發表 實作 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。 **【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的

			3.藉由陸上划手練習，熟練划手能力。 4.透過水上划手練習、提升划手效能。	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。 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-1 發展適合個人之專項運動技能。			能力與興趣。
第6週 (10/5~10/9 第一次定期考)	游泳	1	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.藉由陸上划手練習，熟練划手能力。 4.透過水上划手練習、提升划手效能。	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。 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-1 發展適合個人之專項運動技能。	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）。	發表 實作 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。 **【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

第 7 週 (10/12~10/16 戶外教學)	肌力訓練	1	規畫與改善肌肉適能。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。	Bc-IV-2 終身運動計畫擬定的相關知識。	1.問答：能說出肌肉適能的增進方法。 2.實作：能於生活情境中作出有效的肌力訓練。 3.觀察：學會各部分肌群的訓練動作。	**【閱讀素養教育】** 閱 J6 懂得在不同學習及生活情境中使用文本之規則。
第 8 週 (10/19~10/23)	肌力訓練	1	規畫與改善肌肉適能。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。	Bc-IV-2 終身運動計畫擬定的相關知識。	1.問答：能說出肌肉適能的增進方法。 2.實作：能於生活情境中作出有效的肌力訓練。 3.觀察：學會各部分肌群的訓練動作。	**【閱讀素養教育】** 閱 J6 懂得在不同學習及生活情境中使用文本之規則。
第 9 週 (10/26~10/30)	田徑	1	1.認識跳躍在生活中的重要性及運用方式。 2.了解跳躍在各項運動中的運用範疇。 3.了解並能操作立定跳遠的動	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。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	1.說明：學生能夠清楚了解立定跳遠的動作要領。 2.問答：學生能說出立定跳遠的要領，並觀察同學的 動作比較出差異性。	**【品德教育】** 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 **【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 **【國際教育】** 國 J5 尊重與欣賞

			作，從中引導學生體會動作過程中身體的感受。 4.透過活動了解雙手助擺的重要性。 5.透過活動的規劃，能自行蒐集資訊或觀摩他組的設計，進而了解並嘗試做出跳躍的多樣性。 6.活動中能展現自我挑戰精神，也能鼓勵及包容他人。 7.讓學生了解跳遠比賽規則。 8.能了解跳遠丈量距離的規定。 9.運動欣賞時，透過提問，讓學生思考是否能將規 則實際運用，從中發現問題並做出改進。	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。 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 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。		3.實作：學生能做出立定跳遠的動作。 4.實作：學生能在手持重物擺臂下，立定跳遠跳出更 遠的距離。 5.問答：學生能感受並說出手持重物及徒手的立定跳 遠之間的差異性。 6.觀察：是否能透過教師示範及資料蒐集，合作設計 出的跳躍多樣組合動作。 7.觀察：學生是否能夠鼓勵他人，共同完成挑戰。 8.觀察：學生能夠清楚了解跳遠規則。 9.發表：學生透過影片能看懂並說出對規則的認識，進而能發現問題並解決。	世界不同文化的價值。
第 10 週 (11/2~11/6)	田徑	1	1.認識跳躍在生活中的重要性及運用方式。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	1.說明：學生能夠清楚了解立定跳遠的動作要領。 2.問答：學生能說出立定跳遠的要領，並觀察	**【品德教育】** 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 **【生涯規劃教育】**

			2. 了解跳躍在各項運動中的運用範疇。 3. 了解並能操作立定跳遠的動作，從中引導學生體會動作過程中身體的感受。 4. 透過活動了解雙手助擺的重要性。 5. 透過活動的規劃，能自行蒐集資訊或觀摩他組的設計，進而了解並嘗試做出跳躍的多樣性。 6. 活動中能展現自我挑戰精神，也能鼓勵及包容他人。 7. 讓學生了解跳遠比賽規則。 8. 能了解跳遠丈量距離的規定。 9. 運動欣賞時，透過提問，讓學生思考是否能將規 則實際運用，從中發現問題並做出改進。	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 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。 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 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。		同學的 動作比較出差異性。 3.實作：學生能做出立定跳遠的動作。 4.實作：學生能在手持重物擺臂下，立定跳遠跳出更 遠的距離。 5.問答：學生能感受並說出手持重物及徒手的立定跳 遠之間的差異性。 6.觀察：是否能透過教師示範及資料蒐集，合作設計 出的跳躍多樣組合動作。 7.觀察：學生是否能夠鼓勵他人，共同完成挑戰。 8.觀察：學生能夠清楚了解跳遠規則。 9.發表：學生透過影片能看懂並說出對規則的認識，進而能發現問題並解決。	涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 **【國際教育】** 國 J5 尊重與欣賞世界不同文化的價值。

第 11 週 (11/9~11/13 校慶運動會)	田徑	1	1. 認識跳躍在生活中的重要性及運用方式。 2. 了解跳躍在各項運動中的運用範疇。 3. 了解並能操作立定跳遠的動作，從中引導學生體會動作過程中身體的感受。 4. 透過活動了解雙手助擺的重要性。 5. 透過活動的規劃，能自行蒐集資訊或觀摩他組的設計，進而了解並嘗試做出跳躍的多樣性。 6. 活動中能展現自我挑戰精神，也能鼓勵及包容他人。 7. 讓學生了解跳遠比賽規則。 8. 能了解跳遠丈量距離的規定。 9. 運動欣賞時，透過提問，讓學	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。 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。 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 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。	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	1. 說明：學生能夠清楚了解立定跳遠的動作要領。 2. 問答：學生能說出立定跳遠的要領，並觀察同學的 動作比較出差異性。 3. 實作：學生能做出立定跳遠的動作。 4. 實作：學生能在手持重物擺臂下，立定跳遠跳出更 遠的距離。 5. 問答：學生能感受並說出手持重物及徒手的立定跳 遠之間的差異性。 6. 觀察：是否能透過教師示範及資料蒐集，合作設計 出的跳躍多樣組合動作。 7. 觀察：學生是否能夠鼓勵他人，共同完成挑戰。 8. 觀察：學生能夠清楚了解跳遠規則。 9. 發表：學生透過影片能看懂並說出對規則的認識，進而能發現問題並解決。	**【品德教育】** 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 **【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 **【國際教育】** 國 J5 尊重與欣賞世界不同文化的價值。

			生思考是否能將規 則實際運用，從中發現問題並做出改進。				
第 12 週 (11/16~11/20)	羽球	1	1.了解羽球後場區域擊球與高擊球的關聯。 2.認識後場高擊球在羽球中的重要性。 3.體驗高擊球動作揮擊的感覺。 4.運用不同丟擲力量、角度了解可產生的效果。 5.認識與學會長球技術。	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。 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。	1.說明：學生能夠了解何謂羽球後場、什麼是高擊球。 2.實作：學生能夠做出高手丟羽球的動作。 3.觀察：完成表格並勇於分享自己使用的丟擲方式。 4.實作：學生能完成長球、殺球、切球的球路落點與效 益。 5.觀察：是否能夠熱烈參與活動與討論。 6.實作：學生能依動作要領成功擊出長球。	**【品德教育】** 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 **【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第 13 週 (11/23~11/27)	羽球	1	1.了解羽球後場區域擊球與高擊球的關聯。 2.認識後場高擊球在羽球中的重要性。 3.體驗高擊球動作揮擊的感覺。	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。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.說明：學生能夠了解何謂羽球後場、什麼是高擊球。 2.實作：學生能夠做出高手丟羽球的動作。 3.觀察：完成表格並勇於分享自己使用的丟擲方式。	**【品德教育】** 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 **【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

			4.運用不同丟擲力量、角度了解可產生的效果。 5.認識與學會長球技術。	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-1 發展適合個人之專項運動技能。		4.實作：學生能完成長球、殺球、切球的球路落點與效 益。 5.觀察：是否能夠熱烈參與活動與討論。 6.實作：學生能依動作要領成功擊出長球。	
第 14 週 (11/30~12/4 第二次定期考)	排球	1	1.透過影片欣賞，讓學生了解肩上發球在比賽中的重要性，激發學習動機及參與感。 2.讓學生在練習中，找到最好的拋球及擊球時機。 3.了解肩上漂浮發球的動作要領。 4.讓學生自我檢視是否已具備肩上漂浮發球的準備工作。 5.讓學生在連續發球練習中，找到最好的拋球及擊球點。 6.了解肩上漂浮發球的動作要領。	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-3 應用運動比賽的各項策略。 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。	1.觀察：同學們是否能了解各式肩上發球在比賽戰術 中所使用的目的。 2.觀察：是否認真參與活動。 3.觀察：是否認真參與肩上漂浮發球活動。 4.發表：能正確的說出肩上漂浮發球的動作要領。 5.實作：能依動作要領做出肩上漂浮發球的動作。 6.實作：能掌握肩上漂浮發球技巧，控制直、斜線發球的落點位置。	**【品德教育】** 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 **【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

第 15 週 (12/7~12/11)	排球	1	1. 透過影片欣賞，讓學生了解肩上發球在比賽中的重要性，激發學習動機及參與感。 2. 讓學生在練習中，找到最好的拋球及擊球時機。 3. 了解肩上漂浮發球的動作要領。 4. 讓學生自我檢視是否已具備肩上漂浮發球的準備工作。 5. 讓學生在連續發球練習中，找到最好的拋球及擊球點。 6. 了解肩上漂浮發球的動作要領。	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-3 應用運動比賽的各項策略。 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。	1.觀察：同學們是否能了解各式肩上發球在比賽戰術 中所使用的目的。 2.觀察：是否認真參與活動。 3.觀察：是否認真參與肩上漂浮發球活動。 4.發表：能正確的說出肩上漂浮發球的動作要領。 5.實作：能依動作要領做出肩上漂浮發球的動作。 6.實作：能掌握肩上漂浮發球技巧，控制直、斜線發球的落點位置。	**【品德教育】** 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 **【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第 16 週 (12/14~12/18)	籃球	1	1. 了解快速進攻戰術的特性與要領。 2. 能熟練做出轉守為攻的快速進攻戰術。 3. 運用教練戰術板模擬演練方	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。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.發表：能說出快速進攻戰術—以多打少的四大要領。 2.觀察：能與他人溝通合作，從錯誤中學習調整。	**【品德教育】** 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 **【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

			式，讓學生了解快速進攻的跑動傳球路線。 4.從戰術執行結果檢核表，自我檢驗是否了解戰術目的，並能有效執行。	1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 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。 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。		3.實作：能在活動中熟練的做出2人快速進攻戰術。 4.觀察：戰術執行前，是否認真參與教練戰術板模擬 演練活動。 5.觀察：戰術執行後，是否能了解執行過程的優與劣，並加以改善。	
第17週 (12/21~12/25)	籃球	1	1.了解快速進攻戰術的特性與要領。 2.能熟練做出轉守為攻的快速進攻戰術。 3.運用教練戰術板模擬演練方式，讓學生了解	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-3 應用運動比賽的各項策略。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.發表：能說出快速進攻戰術—以多打少的四大要領。 2.觀察：能與他人溝通合作，從錯誤中學習調整。 3.實作：能在活動中熟練的做出2人快速進攻戰術。	**【品德教育】** 品J1 溝通合作與和諧人際關係。 **【生涯規劃教育】** 涯J3 覺察自己的能力與興趣。

			快速進攻的跑動傳球路線。 4.從戰術執行結果檢核表，自我檢驗是否了解戰術目的，並能有效執行。	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。 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。		4.觀察：戰術執行前，是否認真參與教練戰術板模擬 演練活動。 5.觀察：戰術執行後，是否能了解執行過程的優與劣，並加以改善。	
第 18 週 (12/28~1/1)	足壘球	1	1.藉由跑位接應提升八字傳球的順暢度，並了解不同位置的移動作為。 2.藉由跑位接應提升八字傳球的順暢度，並了解不同位置的移動作為。	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hc-IV-1 標的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。	觀察 實作	**【品德教育】** 品 J8 理性溝通與問題解決。 **【安全教育】** 安 J6 了解運動設施安全。

				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。 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。 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 19 週 (1/4~1/8)	足壘球	1	1.藉由跑位接應提升八字傳球的順暢度，並了解不同位置的移動作為。 2.藉由跑位接應提升八字傳球的順暢度，並了解不同位置的移動作為。	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。 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。 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。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hc-IV-1 標的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。	觀察 實作	**【品德教育】** 品 J8 理性溝通與問題解決。 **【安全教育】** 安 J6 了解運動設施安全。

				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 20 週 (1/11~1/15 第三次定期考)	羽球	1	1. 了解羽球後場區域擊球與高擊球的關聯。 2. 認識後場高擊球在羽球中的重要性。 3. 體驗高擊球動作揮擊的感覺。 4. 運用不同丟擲力量、角度了解可產生的效果。 5. 認識與學會長球技術。	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。 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。	1.說明：學生能夠了解何謂羽球後場、什麼是高擊球。 2.實作：學生能夠做出高手丟羽球的動作。 3.觀察：完成表格並勇於分享自己使用的丟擲方式。 4.實作：學生能完成長球、殺球、切球的球路落點與效 益。 5.觀察：是否能夠熱烈參與活動與討論。 6.實作：學生能依動作要領成功擊出長球。	**【品德教育】** 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 **【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第 21 週 (1/18~1/20 第三次定期考、休業式)	羽球	1	1. 了解羽球後場區域擊球與高擊球的關聯。	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。	1.說明：學生能夠了解何謂羽球後場、什麼是高擊球。 2.實作：學生能夠做出高手丟羽球的動作。	**【品德教育】** 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 **【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的

			2. 認識後場高擊球在羽球中的重要性。 3. 體驗高擊球動作揮擊的感覺。 4. 運用不同丟擲力量、角度了解可產生的效果。 5. 認識與學會長球技術。	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。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		3. 觀察：完成表格並勇於分享自己使用的丟擲方式。 4. 實作：學生能完成長球、殺球、切球的球路落點與效 益。 5. 觀察：是否能夠熱烈參與活動與討論。 6. 實作：學生能依動作要領成功擊出長球。	能力與興趣。

◎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115學年度第2學期八年級健體領域學習課程(調整)計畫(□普通班/■體育班)

教材版本	翰林版	實施年級 (班級/組別)	八	教學節數	每週(1)節，本學期共(21)節
課程目標	除了加深籃球、排球、足壘球、游泳的技術教學，也提供了運動時要注意的營養知識。在選授課程的部分，這次則教授了「立式划槳」，希望同學在從事體育活動時，能有更多更有趣的選擇。				
該學習階段領域核心素養	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-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-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。 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。 健體-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週 (2/11~2/12)	籃球	1	1.透過趣味影片欣賞，讓學生了解防守技術在比賽場上的重要性，激發學習動機及參與感。 2.學會防守基本動作要領。 3.讓學生在練習中，找到最好的防守姿勢與動作。	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-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	提問 觀察 發表 實作	**【品德教育】** 品J8 理性溝通與問題解決。 **【閱讀素養教育】** 閱J6 懂得在不同學習及生活情境中使用文本之規則。

			4.了解防守移動步法基本動作要領。 5.讓學生認識合法的防守觀念。	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。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。			
第 2 週 (2/15~2/19)	籃球	1	1.透過趣味影片欣賞，讓學生了解防守技術在比賽場上的重要性，激發學習動機及參與感。 2.學會防守基本動作要領。 3.讓學生在練習中，找到最好的防守姿勢與動作。	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-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	提問 觀察 發表 實作	**【品德教育】** 品 J8 理性溝通與問題解決。 **【閱讀素養教育】** 閱 J6 懂得在不同學習及生活情境中使用文本之規則。

			4.了解防守移動步法基本動作要領。 5.讓學生認識合法的防守觀念。	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。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。			
第 3 週 (2/22~2/26)	排球	1	1.認識排球低手發球、低手傳接球等排球基礎技術的重要性。 2.認識正確的排球低手擊球的手部動作、身體軀幹姿勢的穩定。 3.能夠操作低手擊球的動作，以及指出低手擊球動作的正確與否。	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。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.說明：學生能夠清楚了解低手擊球的動作要點。 2.問答：學生能說出低手擊球的要領。 3.觀察：是否能觀察同學的低傳球動作並比較差異。 4.實作：學生能做出完整的低手傳球動作。 5.實作：學生能夠隨球的方向及位置，使身體保持移動性去擊球。	**【品德教育】** 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 **【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

			4.嘗試做移動性的低手擊球，並熟悉低手擊球的移 動步伐。 5.引導學生思考在操作低手傳接球的過程中，自己 遇到的問題，並嘗試讓學生自己去發現問題並作 出改進。	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。		6.觀察：學生了解低手傳球位置的重要性，控制擊球的穩定能力。7.實作：學生能在低手傳球時，掌握擊到球時的擊球面及時間點。	
第 4 週 (3/1~3/5)	排球	1	1.認識排球低手發球、低手傳接球等排球基礎技術的重要性。 2.認識正確的排球低手擊球的手部動作、身體軀幹姿勢的穩定。 3.能夠操作低手擊球的動作，以及指出低手擊球動作的正確與否。 4.嘗試做移動性的低手擊球，並熟悉低手擊球的移 動步伐。	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。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，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。	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.說明：學生能夠清楚了解低手擊球的動作要點。 2.問答：學生能說出低手擊球的要領。 3.觀察：是否能觀察同學的低傳球動作並比較差異。 4.實作：學生能做出完整的低手傳球動作。 5.實作：學生能夠隨球的方向及位置，使身體保持移動性去擊球。 6.觀察：學生了解低手傳球位置的重要性，控制擊球的穩定能力。7.實作：學生能在低手傳	**【品德教育】** 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 **【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

			5.引導學生思考在操作低手傳接球的過程中，自己 遇到的問題，並嘗試讓學生自己去發現問題並作 出改進。	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。		球時，掌握擊到球時的擊球面及時間點。	
第 5 週 (3/8~3/12)	羽球	1	1.了解羽球後場區域擊球與高擊球的關聯。 2.認識後場高擊球在羽球中的重要性。 3.體驗高擊球動作揮擊的感覺。 4.運用不同丟擲力量、角度了解可產生的效果。 5.認識與學會長球技術。	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。 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。	1.說明：學生能夠了解何謂羽球後場、什麼是高擊球。 2.實作：學生能夠做出高手丟羽球的動作。 3.觀察：完成表格並勇於分享自己使用的丟擲方式。 4.實作：學生能完成長球、殺球、切球的球路落點與效 益。 5.觀察：是否能夠熱烈參與活動與討論。 6.實作：學生能依動作要領成功擊出長球。	**【品德教育】** 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 **【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第 6 週 (3/15~3/19)	羽球	1	1.了解羽球後場區域擊球與高擊球的關聯。 2.認識後場高擊球在羽球中的重要性。	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。	1.說明：學生能夠了解何謂羽球後場、什麼是高擊球。 2.實作：學生能夠做出高手丟羽球的動作。	**【品德教育】** 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 **【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

			3.體驗高擊球動作揮擊的感覺。 4.運用不同丟擲力量、角度了解可產生的效果。 5.認識與學會長球技術。	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。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		3.觀察：完成表格並勇於分享自己使用的丟擲方式。 4.實作：學生能完成長球、殺球、切球的球路落點與效 益。 5.觀察：是否能夠熱烈參與活動與討論。 6.實作：學生能依動作要領成功擊出長球。	
第 7 週 (3/22~3/26 第一次定期考)	樂樂棒球	1	1.藉由情境了解棒球好球區，進而提升打擊技能。 2.藉由打擊活動，提升打擊技能。	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。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Hd-IV-1 守備／跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.觀察：能充分了解棒球好球區範圍。 2.觀察：尊重同學對於好球帶的判斷，並互相學習判 斷方式。 3.觀察：認真參與練習活動。 4.發表：能指出打擊動作要領。 5.實作：能做出揮棒動作。	**【品德教育】** 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 **【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第 8 週 (3/29~4/2)	樂樂棒球	1	1.藉由情境了解棒球好球區，進而提升打擊技能。	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	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Hd-IV-1 守備／跑分性球類運動動作	1.觀察：能充分了解棒球好球區範圍。 2.觀察：尊重同學對於好球帶的判斷，並互相學習判 斷方式。	**【品德教育】** 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 **【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的

			2. 藉由打擊活動，提升打擊技能。	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。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	組合及團隊戰術。	3.觀察：認真參與練習活動。 4.發表：能指出打擊動作要領。 5.實作：能做出揮棒動作。	能力與興趣。
第 9 週 (4/5~4/9)	體適能	1	1. 了解體適能的定義。 2. 分析體適能對生活的影響。 3. 了解體適能的分類和要素。 4. 分辨健康體適能與技能體適能的差異。	4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 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。 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。	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。 3.問答：能正確說出體適能的類別和要素。 4.實作：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。 **【閱讀素養教育】** 閱 J3 理解學科知識內的重要詞彙的意涵，並懂得如何運用該詞彙與他人進行溝通。 閱 J4 除紙本閱讀之外，依學習需求選擇適當的閱讀媒材，並了解如何利用適當的管道獲得文本資源。
第 10 週 (4/12~4/16)	體適能	1	1. 了解體適能的定義。 2. 分析體適能對生活的影響。	4c-IV-1 分析並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。 **【閱讀素養教育】**

			3.了解體適能的分類和要素。 4.分辨健康體適能與技能體適能的差異。	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。 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。		3.問答：能正確說出體適能的類別和要素。 4.實作：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。	閱 J3 理解學科知識內的重要詞彙的意涵，並懂得如何運用該詞彙與他人進行溝通。 閱 J4 除紙本閱讀之外，依學習需求選擇適當的閱讀媒材，並了解如何利用適當的管道獲得文本資源。
第 11 週 (4/19~4/23)	田徑	1	1.了解不同距離的跑者，短跑選手及長跑選手身體素質上的差異，以及動作上的不同。 2.了解跑步能力的重要性；了解參與不同距離的田徑（徑賽）項目，應該使用不同的技巧。 3.了解在跑步時上半身擺手技巧的重要性。 4.如何檢視自己在跑步時擺臂的差異性。	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 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 應與思考能力與分析能力，解決運動情境問題。	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.問答：能夠比較出短跑、中長跑動作上的差異。 2.實作：能作出短距離跑的動作要領。 3.實作：能作出長距離跑的動作要領。 4.觀察：能理解擺臂的動作要領。 5.實作：能做出正確的擺臂姿勢。	**【人權教育】** 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 **【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

第 12 週 (4/26~4/30)	田徑	1	1.了解不同距離的跑者，短跑選手及長跑選手身體素質上的差異，以及動作上的不同。 2.了解跑步能力的重要性；了解參與不同距離的田徑（徑賽）項目，應該使用不同的技巧。 3.了解在跑步時上半身擺手技巧的重要性。 4.如何檢視自己在跑步時擺臂的差異性。	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 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 應與思考能力與分析能力，解決運動情境問題。	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.問答：能夠比較出短跑、中長跑動作上的差異。 2.實作：能作出短距離跑的動作要領。 3.實作：能作出長距離跑的動作要領。 4.觀察：能理解擺臂的動作要領。 5.實作：能做出正確的擺臂姿勢。	**【人權教育】** 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 **【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第 13 週 (5/3~5/7)	排球	1	1.認識排球低手發球、低手傳接球等排球基礎技術的重要性。 2.認識正確的排球低手擊球的手部動作、身體軀幹姿勢的穩定。 3.能夠操作低手擊球的動作，以及指出低手擊球動作的正確與否。	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。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.說明：學生能夠清楚了解低手擊球的動作要點。 2.問答：學生能說出低手擊球的要領。 3.觀察：是否能觀察同學的低傳球動作並比較差異。 4.實作：學生能做出完整的低手傳球動作。 5.實作：學生能夠隨球的方向及位置，使身體保持移動性去擊球。	**【品德教育】** 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 **【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

			4.嘗試做移動性的低手擊球，並熟悉低手擊球的移 動步伐。 5.引導學生思考在操作低手傳接球的過程中，自己 遇到的問題，並嘗試讓學生自己去發現問題並作 出改進。	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。		6.觀察：學生了解低手傳球位置的重要性，控制擊球的穩定能力。7.實作：學生能在低手傳球時，掌握擊到球時的擊球面及時間點。	
第 14 週 (5/10~5/14 第二次定期考)	排球	1	1.認識排球低手發球、低手傳接球等排球基礎技術的重要性。 2.認識正確的排球低手擊球的手部動作、身體軀幹姿勢的穩定。 3.能夠操作低手擊球的動作，以及指出低手擊球動作的正確與否。 4.嘗試做移動性的低手擊球，並熟悉低手擊球的移 動步伐。	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。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，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。	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.說明：學生能夠清楚了解低手擊球的動作要點。 2.問答：學生能說出低手擊球的要領。 3.觀察：是否能觀察同學的低傳球動作並比較差異。 4.實作：學生能做出完整的低手傳球動作。 5.實作：學生能夠隨球的方向及位置，使身體保持移動性去擊球。 6.觀察：學生了解低手傳球位置的重要性，控制擊球的穩定能力。7.實作：學生能在低手傳	**【品德教育】** 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 **【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

			5.引導學生思考在操作低手傳接球的過程中，自己 遇到的問題，並嘗試讓學生自己去發現問題並作出改進。	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。		球時，掌握擊到球時的擊球面及時間點。	
第 15 週 (5/17~5/21)	游泳-仰式	1	1.藉由情境認識仰泳自救的重要性。 2.練習仰泳踢水，達成仰泳自救的技巧。 3.藉由仰式划手與換氣，進行仰泳練習。	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。 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。 3a-IV-1 精熟的操作健康技能。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 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	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Cc-IV-1 水域休閒活動綜合運用。 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 次以上）。	觀察 實作	**【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。

				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。 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。			
第 16 週 (5/24~5/28)	游泳-仰式	1	1.藉由情境認識仰泳自救的重要性。 2.練習仰泳踢水，達成仰泳自救的技巧。 3.藉由仰式划手與換氣，進行仰泳練習。	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。 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。 3a-IV-1 精熟的操作健康技能。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Cc-IV-1 水域休閒活動綜合運用。 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 次以上）。	觀察 實作	**【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。

				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。 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。			
第 17 週 (5/31~6/4)	游泳-仰式	1	1.藉由情境認識仰泳自救的重要性。 2.練習仰泳踢水，達成仰泳自救的技巧。 3.藉由仰式划手與換氣，進行仰泳練習。	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。 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。 3a-IV-1 精熟的操作健康技能。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Cc-IV-1 水域休閒活動綜合運用。 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 次以上）。	觀察 實作	**【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。

				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。 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。			
第 18 週 (6/7~6/11)	游泳-仰式	1	1.藉由情境認識仰泳自救的重要性。 2.練習仰泳踢水，達成仰泳自救的技巧。 3.藉由仰式划手與換氣，進行仰泳練習。	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。 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。 3a-IV-1 精熟的操作健康技能。	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Cc-IV-1 水域休閒活動綜合運用。 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 次以上）。	觀察 實作	**【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。

				1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 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。 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。			
第 19 週 (6/14~6/18)	游泳-仰式	1	1.藉由情境認識仰泳自救的重要性。 2.練習仰泳踢水，達成仰泳自救的技巧。 3.藉由仰式划手與換氣，進行仰泳練習。	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。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Cc-IV-1 水域休閒活動綜合運用。 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。	觀察 實作	**【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。

				健康技能和生活技能。 3a-IV-1 精熟的操作健康技能。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 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。 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。	Gb-IV-2 游泳前進25公尺（需換氣5次以上）。		
第20週 (6/21~6/25 第三次定期考)	游泳-仰式	1	1.為加強划水軌跡，可藉由單臂攀繩練習，提升仰式划手軌跡穩定度。	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。	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Cc-IV-1 水域休閒活動綜合運用。	觀察 實作	**【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】**

				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。 3a-IV-1 精熟的操作健康技能。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 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。 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。	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 次以上）。		安 J6 了解運動設施安全。 **【全民國防教育課程】**
第 21 週 (6/28~6/30 第三次定期	水上安全與自救	1	1.藉由新聞訊息傳遞了解安全水域判斷。	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。	發表 觀察 實作	**【安全教育】**

考、休業式)			2.讓學生了解常見水域意外發生的原因。 3.讓學生了解常見水域意外發生的原因。 4.認識安全水域與警示旗。 5.自救學習技能操作。 6.浮具自製技能操作。 7.叫叫伸拋划救援法。	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 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。	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。		安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。 **【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。

◎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。