

貳、各年級各領域/科目課程計畫(部定課程)

112 學年度嘉義縣溪口國民中學九年級第一二學期健康與體育領域體育科 教學計畫表 設計者：楊東淇

一、教材版本：南一版第五冊、第六冊 二、本科目每週學習節數：2 節

三、本學期課程內涵：

第一學期：

教學進度	單元名稱	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨領域統 整規劃 (無則免 填)
			學習表現	學習內容					
第 1 週 8/28~9/1 8/30 開學	飛盤	健體-J-A1 健體-J-A2	1c-IV-2 1d-IV-1 2c-IV-3 3c-IV-1	Cd-IV-1 戶外 休閒運動綜 合應用。	1.認識飛盤運 動的起源。 2.能遵守場上 安全規則及遊 戲規則。 3.能透過練習 體會如何運用 更順暢的動力 鍊來進行傳接 盤。 4.能了解及做 出基本的飛盤 投擲動作、接 盤後傳盤之動 作。 5.能發現傳盤 路線偏移並加 以修正。 6.相互合作的 班級氣氛。	1.介紹飛盤的起源 2.使用軟式飛盤或 以其他安全性替代 飛盤取代。 3.示範與練習反手 傳接盤的動作要領 4.示範與練習正手 傳盤。	上課參與 實務操作 分組競賽 技能測驗	【課綱】 品 J1 溝通 合作與和諧 人際關係。	
第 2 週 9/4~9/8	飛盤	健體-J-A1 健體-J-A2	1c-IV-2 1d-IV-1 2c-IV-3 3c-IV-1	Cd-IV-1 戶外 休閒運動綜 合應用。	1.認識飛盤運 動的起源。 2.能遵守場上 安全規則及遊 戲規則。 3.能透過練習 體會如何運用	1.介紹飛盤的起源 2.使用軟式飛盤或 以其他安全性替代 飛盤取代。 3.示範與練習反手 傳接盤的動作要領 4.示範與練習正手	上課參與 實務操作 分組競賽 技能測驗	【課綱】 品 J1 溝通 合作與和諧 人際關係。	

					更順暢的動力鍊來進行傳接盤。 4.能了解及做出基本的飛盤投擲動作、接盤後傳盤之動作。 5.能發現傳盤路線偏移並加以修正。 6.相互合作的班級氣氛。	傳盤。			
第 3 週 9/11~9/15	籃球	健體-J-C2	1c-IV-1了 1d-IV-2 2c-IV-2 3d-IV-2 4d-IV-1	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 能了解並執行不同時機所使用的防守動作、防守步伐。 2. 認識防守角色的位置分布及任務，並能根據比賽情況即時切換角色與站位。 3. 能瞭解進攻多打少的走位及戰術並於比賽中實際運用。	1.體育客點點名「戰術討論實踐家」:設計一對一或二對二簡單戰術，最多到三對三，操作時需攻守交換，用攻方（或守方）的思維來製造機會進攻（或補齊防守弱點）。	上課參與動作檢核小組討論	【課綱】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	
第 4 週 9/18~9/23	籃球	健體-J-C2	1c-IV-1了 1d-IV-2 2c-IV-2 3d-IV-2	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 能了解並執行不同時機所使用的防守動作、防守步伐。	1.體育客點點名「戰術討論實踐家」:設計一對一或二對二簡單戰術，最多到三對三，操作時需攻守交換，	上課參與動作檢核小組討論	【課綱】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	

			4d-IV-1		<p>伐。</p> <p>2. 認識防守角色的位置分布及任務，並能根據比賽情況即時切換角色與站位。</p> <p>3. 能瞭解進攻多打少的走位及戰術並於比賽中實際運用。</p>	<p>用攻方（或守方）的思維來製造機會進攻（或補齊防守弱點）。</p>			
<p>第 5 週</p> <p>9/25~9/29</p>	籃球	健體-J-C2	<p>1c-IV-1了</p> <p>1d-IV-2</p> <p>2c-IV-2</p> <p>3d-IV-2</p> <p>4d-IV-1</p>	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	<p>1. 能了解並執行不同時機所使用的防守動作、防守步伐。</p> <p>2. 認識防守角色的位置分布及任務，並能根據比賽情況即時切換角色與站位。</p> <p>3. 能瞭解進攻多打少的走位及戰術並於比賽中實際運用。</p>	<p>1. 體育客點點名「戰術討論實踐家」:設計一對一或二對二簡單戰術，最多到三對三，操作時需攻守交換，用攻方（或守方）的思維來製造機會進攻（或補齊防守弱點）。</p>	上課參與動作檢核小組討論	【課綱】品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	
<p>第 6 週</p> <p>10/2~10/6</p> <p>第一次段考</p>	籃球	健體-J-C2	<p>1c-IV-1了</p> <p>1d-IV-2</p> <p>2c-IV-2</p>	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	<p>1. 能了解並執行不同時機所使用的防守動作</p>	<p>1. 體育客點點名「戰術討論實踐家」:設計一對一或二對二簡單戰術，最多到三對三，操</p>	上課參與動作檢核小組討論	【課綱】品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	

			3d-IV-2 4d-IV-1		<p>作、防守步伐。</p> <p>2. 認識防守角色的位置分布及任務，並能根據比賽情況即時切換角色與站位。</p> <p>3. 能瞭解進攻多打少的走位及戰術並於比賽中實際運用。</p>	<p>作時需攻守交換，用攻方（或守方）的思維來製造機會進攻（或補齊防守弱點）。</p>			
第 7 週 10/9~10/13	棒球	健體-J-C2	1c-IV-1了 1d-IV-2 2c-IV-2 3d-IV-2 4d-IV-1	Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	<p>1 認識棒球運動的起源。</p> <p>2.能遵守球場上安全規則及遊戲規則。</p> <p>3.能透過練習經驗了解到如何運用更順暢的動力鍊來進行傳接球。</p> <p>4.了解知名棒球選手的故事並以其努力的態度為目標。</p> <p>5.能了解基本的棒球守備動作及做出守備後傳球之動作。</p> <p>6.相互合作的班級氣氛。</p>	<p>1. 約略介紹棒球來源。</p> <p>2. 講解並示範傳接球。</p> <p>3. 接滾地球:提醒接滾地球後要傳球時，身體可先向側邊移動，再切入球的來向進行捕球，</p> <p>4. 接高飛球:接高飛球後若要傳球，可將身體稍微側著接球，即跑到預判的落點後，在接球時將左腳向來球的方向踩跨一步，如此身體就已經完成傳球前的身體拉弓動作，也能夠更快將球傳出。</p>	上課參與態度檢核技能測驗	【課綱】 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 8 週 10/16~10/20	棒球	健體-J-C2	1c-IV-1了 1d-IV-2	Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組	<p>1 認識棒球運動的起源。</p> <p>2.能遵守球場</p>	<p>1. 約略介紹棒球來源。</p> <p>2. 講解並示範傳接</p>	上課參與態度檢核技能測驗	【課綱】 戶 J5 在團隊活動中，	

			2c-IV-2 3d-IV-2 4d-IV-1	合及團隊戰術。	上安全規則及遊戲規則。 3.能透過練習經驗了解到如何運用更順暢的動力鍊來進行傳接球。 4.了解知名棒球選手的故事並以其努力的態度為目標。 5.能了解基本的棒球守備動作及做出守備後傳球之動作。 6.相互合作的班級氣氛。	球。 3.接滾地球:提醒接滾地球後要傳球時,身體可先向側邊移動,再切入球的來向進行捕球, 4.接高飛球:接高飛球後若要傳球,可將身體稍微側著接球,即跑到預判的落點後,在接球時將左腳向來球的方向踣跨一步,如此身體就已經完成傳球前的身體拉弓動作,也能夠更快將球傳出。		養成相互合作與互動的良好態度與技能。
第 9 週 10/23~10/27	棒球	健體-J-C2	1c-IV-1了 1d-IV-2 2c-IV-2 3d-IV-2 4d-IV-1	Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	1 認識棒球運動的起源。 2.能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3.能透過練習經驗了解到如何運用更順暢的動力鍊來進行傳接球。 4.了解知名棒球選手的故事並以其努力的態度為目標。 5.能了解基本的棒球守備動作及做出守備後傳球之動作。 6.相互合作的班級氣氛。	1. 約略介紹棒球來源。 2. 講解並示範傳接球。 3. 接滾地球:提醒接滾地球後要傳球時,身體可先向側邊移動,再切入球的來向進行捕球, 4. 接高飛球:接高飛球後若要傳球,可將身體稍微側著接球,即跑到預判的落點後,在接球時將左腳向來球的方向踣跨一步,如此身體就已經完成傳球前的身體拉弓動作,也能夠更快將球傳出。	上課參與態度檢核技能測驗	【課綱】 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。

<p>第 10 週 10/30~11/3</p>	<p>棒球</p>	<p>健體-J-C2</p>	<p>1c-IV-1了 1d-IV-2 2c-IV-2 3d-IV-2 4d-IV-1</p>	<p>Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1 認識棒球運動的起源。 2.能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3.能透過練習經驗了解到如何運用更順暢的動力鍊來進行傳接球。 4.了解知名棒球選手的故事並以其努力的態度為目標。 5.能了解基本的棒球守備動作及做出守備後傳球之動作。 6.相互合作的班級氣氛。</p>	<p>1. 約略介紹棒球來源。 2. 講解並示範傳接球。 3. 接滾地球:提醒接滾地球後要傳球時,身體可先向側邊移動,再切入球的來向進行捕球, 4. 接高飛球:接高飛球後若要傳球,可將身體稍微側著接球,即跑到預判的落點後,在接球時將左腳向來球的方向踣跨一步,如此身體就已經完成傳球前的身體拉弓動作,也能夠更快將球傳出。</p>	<p>上課參與 態度檢核 技能測驗</p>	<p>【課綱】 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。</p>	
<p>第 11 週 11/6~11/10</p>	<p>足球</p>	<p>健體-J-A2 健體-J-C2</p>	<p>1c-IV-1 1d-IV-3 2c-IV-3 3d-IV-2 3d-IV-3</p>	<p>Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1.認識足球場上最常運用到基本技巧。 2.了解足球場上推進最快突破對方的方式。 3.傳球技巧的運用。 4.了解傳球品質的好壞。 5.學習判斷最適合接應傳球的位置。</p>	<p>1. 在進行足內側傳球時,可以將球隨心所欲的傳到你想要的方向與位置嗎?</p>	<p>上課參與 平時觀察 動作檢核</p>	<p>【課綱】 品 J8 理性溝通與問題解決。</p>	

<p>第 12 週 11/13~11/17</p>	<p>足球</p>	<p>健體-J-A2 健體-J-C2</p>	<p>1c-IV-1 1d-IV-3 2c-IV-3 3d-IV-2 3d-IV-3</p>	<p>Hb-IV-1 陣地 攻守性球類 運動動作組 合及團隊戰 術。</p>	<p>1.認識足球場 上最常運用到 的基本技巧。 2.了解足球場 上推進最快突 破對方的方 式。 3.傳球技巧的 運用。 4.了解傳球品 質的好壞。 5.學習判斷最 適合接應傳球 的位置。</p>	<p>1. 足內側足外側傳 球</p>	<p>上課參與 平時觀察 動作檢核</p>	<p>【課綱】 品 J8 理性 溝通與問題 解決。</p>	
<p>第 13 週 11/20~11/24</p>	<p>足球</p>	<p>健體-J-A2 健體-J-C2</p>	<p>1c-IV-1 1d-IV-3 2c-IV-3 3d-IV-2 3d-IV-3</p>	<p>Hb-IV-1 陣地 攻守性球類 運動動作組 合及團隊戰 術。</p>	<p>1.認識足球場 上最常運用到 的基本技巧。 2.了解足球場 上推進最快突 破對方的方 式。 3.傳球技巧的 運用。 4.了解傳球品 質的好壞。 5.學習判斷最 適合接應傳球 的位置。</p>	<p>1. 足內側足外側傳 球</p>	<p>上課參與 平時觀察 動作檢核</p>	<p>【課綱】 品 J8 理性 溝通與問題 解決。</p>	

<p>第 14 週 11/27~12/1 第二次段考</p>	<p>足球</p>	<p>健體-J-A2 健體-J-C2</p>	<p>1c-IV-1 1d-IV-3 2c-IV-3 3d-IV-2 3d-IV-3</p>	<p>Hb-IV-1 陣地 攻守性球類 運動動作組 合及團隊戰 術。</p>	<p>1.認識足球場 上最常運用到 的基本技巧。 2.了解足球場 上推進最快突 破對方的方 式。 3.傳球技巧的 運用。 4.了解傳球品 質的好壞。 5.學習判斷最 適合接應傳球 的位置。</p>	<p>1. 足內側足外側傳 球</p>	<p>上課參與 平時觀察 動作檢核</p>	<p>【課綱】 品 J8 理性 溝通與問題 解決。</p>	
<p>第 15 週 12/4~12/8</p>	<p>足球</p>	<p>健體-J-A2 健體-J-C2</p>	<p>1c-IV-1 1d-IV-3 2c-IV-3 3d-IV-2 3d-IV-3</p>	<p>Hb-IV-1 陣地 攻守性球類 運動動作組 合及團隊戰 術。</p>	<p>1.認識足球場 上最常運用到 的基本技巧。 2.了解足球場 上推進最快突 破對方的方 式。 3.傳球技巧的 運用。 4.了解傳球品 質的好壞。 5.學習判斷最 適合接應傳球 的位置。</p>	<p>1. 足內側足外側傳 球</p>	<p>上課參與 平時觀察 動作檢核</p>	<p>【課綱】 品 J8 理性 溝通與問題 解決。</p>	
<p>第 16 週 12/11~12/15</p>	<p>田徑</p>	<p>健體-J-A1</p>	<p>1c-IV-1。 1d-IV-2 2c-IV-2</p>	<p>Ab-IV-1 體適 能促進策略 與活動方</p>	<p>1.能遵守標槍 場上安全規則 及遊戲規則。</p>	<p>1. 引導介紹田徑運 動中的標槍項目， 介紹我國好手。</p>	<p>實作評量 上課參與 觀察記錄</p>	<p>【課綱】 品 J1 溝通 合作與和諧</p>	

			2c-IV-3 3c-IV-1 4d-IV-2 4d-IV-3	法。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	2.能經由同儕間的觀察學習了解標槍動作的原理。 3.懂得聯合身體各部位提升運動表現。 4.能成功做出完整的標槍動作。 5.相互合作的班級氣氛。 6.能將學習到的軀幹、下肢訓練法運用於標槍運動增能。	2.簡易說明標槍拿法分別有美國式、芬蘭式、鉗式3種擲槍手法。 3.插槍練習務必保持安全距離。雙腳平行站立預備。出手保持槍身朝前，避免左右晃動。 4.保持拉槍動作並減少晃動。保持槍身穩定不晃動，利用全身力量的聯合來進行發力。 5.練習徒手深蹲、捲腹運動、跪姿起身體能訓練。		人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。	
第 17 週 12/18~12/22	田徑	健體-J-A1	1c-IV-1。 1d-IV-2 2c-IV-2 2c-IV-3 3c-IV-1 4d-IV-2 4d-IV-3	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.能遵守標槍場上安全規則及遊戲規則。 2.能經由同儕間的觀察學習了解標槍動作的原理。 3.懂得聯合身體各部位提升運動表現。 4.能成功做出完整的標槍動作。 5.相互合作的班級氣氛。 6.能將學習到的軀幹、下肢訓練法運用於標槍運動增能。	1.引導介紹田徑運動中的標槍項目，介紹我國好手。 2.簡易說明標槍拿法分別有美國式、芬蘭式、鉗式3種擲槍手法。 3.插槍練習務必保持安全距離。雙腳平行站立預備。出手保持槍身朝前，避免左右晃動。 4.保持拉槍動作並減少晃動。保持槍身穩定不晃動，利用全身力量的聯合來進行發力。 5.練習徒手深蹲、捲腹運動、跪姿起身體能訓練。	實作評量 上課參與 觀察記錄	【課綱】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。	

<p>第 18 週 12/25~12/29</p>	<p>田徑</p>	<p>健體-J-A1</p>	<p>1c-IV-1。 1d-IV-2 2c-IV-2 2c-IV-3 3c-IV-1 4d-IV-2 4d-IV-3</p>	<p>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。</p>	<p>1.能遵守標槍場上安全規則及遊戲規則。 2.能經由同儕間的觀察學習了解標槍動作的原理。 3.懂得聯合身體各部位提升運動表現。 4.能成功做出完整的標槍動作。 5.相互合作的班級氣氛。 6.能將學習到的軀幹、下肢訓練法運用於標槍運動增能。</p>	<p>1.引導介紹田徑運動中的標槍項目，介紹我國好手。 2.簡易說明標槍拿法分別有美國式、芬蘭式、鉗式3種擲槍手法。 3.插槍練習務必保持安全距離。雙腳平行站立預備。出手保持槍身朝前，避免左右晃動。 4.保持拉槍動作並減少晃動。保持槍身穩定不晃動，利用全身力量的聯合來進行發力。 5.練習徒手深蹲、捲腹運動、跪姿起身體能訓練。</p>	<p>實作評量 上課參與 觀察記錄</p>	<p>【課綱】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。</p>	
<p>第 19 週 1/1~1/5</p>	<p>三項全能</p>	<p>健體-J-A1 體-J-A3</p>	<p>2c-IV-3 3d-IV-2 3d-IV-3 4c-IV-3 4d-IV-3</p>	<p>Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。</p>	<p>1.了解三項全能的起源及各種距離。 2.認識三項全能的器材及使用時機。 3.體驗在不同項目之間轉換的過程、身體感受，並了解轉換區的擺放設置。 4.學習設計適合自己的運動訓練計畫。 5.完成一次的小型三項全能賽。</p>	<p>1.介紹三項全能起源、競賽順序及相關知識等。 2.介紹各種不同環境的三項全能賽。 3.事前準備三項全能主要之器材，並說明使用時機。 4.說明轉換區上下車線的規則，讓學生了解這項技術在三項全能中的重要性。 5.學生須攜帶安全帽，若安全帽數量不夠則分組進行。 6.說明三項全能當中的跑步屬於長距離耐力跑步以及配速的重要性，忽快</p>	<p>上課參與 觀察記錄 態度檢核</p>	<p>【課綱】 戶 J3 理解知識與生活環境的關係，獲得心靈的喜悅，培養積極面對挑戰的能力與態度。 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>	

						忽慢無法有好的表現。			
第 20 週 1/8~1/12	桌球	健體-J-C2	1c-IV-1 1d-IV-2 2c-IV-2 3d-IV-2 4d-IV-1	Ha-IV-1 網/ 牆性球類運 動動作組合 及團隊戰 術。	1.認識桌球的發球原則。 2.能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3.能了解桌球正拍發平擊球和反拍推擋的分解動作。 4.能做出正拍發平擊球和反拍推擋的動作。 5.培養控球落點瞄準目標物的能力。 6.相互合作的班級氣氛。	1.說明常用的球拍共分為直拍和橫拍兩種。讓學生分別擊球球感練習。 2.介紹桌球發球規則及得分的概念。 3.示範發球時 4.依照發球四步 5.說明正拍發平擊球控制落點的技巧，提醒學生改變這三種擊球方式 6.講解反拍推擋分解動作。 7.說明調整拍面角度需要利用手腕來控制內收、外展、前傾、後仰等角度。	上課參與 態度檢核 技能測驗	【課綱】 品 J1 溝通 合作與和諧 人際關係。	
第 21 週 1/15-1/19 第三次段考 休業式	桌球	健體-J-C2	1c-IV-1 1d-IV-2 2c-IV-2 3d-IV-2 4d-IV-1	Ha-IV-1 網/ 牆性球類運 動動作組合 及團隊戰 術。	1.認識桌球的發球原則。 2.能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3.能了解桌球正拍發平擊球和反拍推擋的分解動作。 4.能做出正拍發平擊球和反拍推擋的動作。 5.培養控球落點瞄準目標物的能力。 6.相互合作的班級氣氛。	1.說明常用的球拍共分為直拍和橫拍兩種。讓學生分別擊球球感練習。 2.介紹桌球發球規則及得分的概念。 3.示範發球時 4.依照發球四步 5.說明正拍發平擊球控制落點的技巧，提醒學生改變這三種擊球方式 6.講解反拍推擋分解動作。 7.說明調整拍面角度需要利用手腕來控制內收、外展、前傾、後仰等角度。	上課參與 態度檢核 技能測驗	【課綱】 品 J1 溝通 合作與和諧 人際關係。	

第二學期：

教學進度	單元名稱	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃（無則 免填）
			學習表現	學習內容					
第 1 週 2/12~2/17 2/16 開學	羽球	健體-J-A2。	1c-IV-1 1d-IV-2 2c-IV-2 3d-IV-2 4d-IV-1	Ha-IV-1 網/牆 性球類運動動 作組合及團隊 戰術。	1..經由高遠球 對抗賽，熟習 舊經驗，並藉 此建立後場擊 球之基本能 力。 2.了解與學會 後場殺球動作 要領與應用， 並建立擊球時 正確的拍面擊 球位置及發 力。 3.能了解羽球 殺球之不同方 式並能在比賽 中欣賞。 4.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.複習八年級習得 高遠球之舊經驗， 開始前協助學生分 組並講解規則。 2.講述羽球殺球主 要目的、使用時機 與運用方法。 3.說明殺球技術是 搶奪分數的最佳利 器，在比賽中若採 取殺球攻擊，通常 是為了要破壞對方 節奏，取得整場控 制權而進行。	上課參與 態度檢核 技能測驗	【課綱】 品 J8 理性 溝通與問題 解決。	
第 2 週 2/19~2/23	羽球	健體-J-A2。	1c-IV-1 1d-IV-2 2c-IV-2 3d-IV-2 4d-IV-1	Ha-IV-1 網/牆 性球類運動動 作組合及團隊 戰術。	1..經由高遠球 對抗賽，熟習 舊經驗，並藉 此建立後場擊 球之基本能 力。 2.了解與學會	1.複習八年級習得 高遠球之舊經驗， 開始前協助學生分 組並講解規則。 2.講述羽球殺球主 要目的、使用時機 與運用方法。	上課參與 態度檢核 技能測驗	【課綱】 品 J8 理性 溝通與問題 解決。	

					<p>後場殺球動作要領與應用，並建立擊球時正確的拍面擊球位置及發力。</p> <p>3.能了解羽球殺球之不同方式並能在比賽中欣賞。</p> <p>4.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。</p>	<p>3.說明殺球技術是搶奪分數的最佳利器，在比賽中若採取殺球攻擊，通常是為了要破壞對方節奏，取得整場控制權而進行。</p>			
<p>第3週 2/26~3/1</p>	羽球	健體-J-A2。	<p>1c-IV-1 1d-IV-2 2c-IV-2 3d-IV-2 4d-IV-1</p>	<p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1..經由高遠球對抗賽，熟習舊經驗，並藉此建立後場擊球之基本能力。</p> <p>2.了解與學會後場殺球動作要領與應用，並建立擊球時正確的拍面擊球位置及發力。</p> <p>3.能了解羽球殺球之不同方式並能在比賽中欣賞。</p> <p>4.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。</p>	<p>1.複習八年級習得高遠球之舊經驗，開始前協助學生分組並講解規則。</p> <p>2.講述羽球殺球主要目的、使用時機與運用方法。</p> <p>3.說明殺球技術是搶奪分數的最佳利器，在比賽中若採取殺球攻擊，通常是為了要破壞對方節奏，取得整場控制權而進行。</p>	上課參與態度檢核技能測驗	<p>【課綱】 品 J8 理性溝通與問題解決。</p>	

<p>第 4 週 3/4~3/8</p>	<p>羽球</p>	<p>健體-J-A2。</p>	<p>1c-IV-1 1d-IV-2 2c-IV-2 3d-IV-2 4d-IV-1</p>	<p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1..經由高遠球對抗賽，熟習舊經驗，並藉此建立後場擊球之基本能力。 2.了解與學會後場殺球動作要領與應用，並建立擊球時正確的拍面擊球位置及發力。 3.能了解羽球殺球之不同方式並能在比賽中欣賞。 4.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。</p>	<p>1. 複習八年級習得高遠球之舊經驗，開始前協助學生分組並講解規則。 2. 講述羽球殺球主要目的、使用時機與運用方法。 3. 說明殺球技術是搶奪分數的最佳利器，在比賽中若採取殺球攻擊，通常是為了要破壞對方節奏，取得整場控制權而進行。</p>	<p>上課參與 態度檢核 技能測驗</p>	<p>【課綱】 品 J8 理性 溝通與問題 解決。</p>	
<p>第 5 週 3/11~3/15</p>	<p>棒球</p>	<p>健體-J-A1</p>	<p>1c-IV-1 1d-IV-2 2c-IV-2 3d-IV-2 4d-IV-1</p>	<p>Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1.了解知名棒球選手的故事，並以其努力的態度自勉。 2.能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3.習得流暢打擊以及跑壘之基本技巧。 4.能確實執行直線跑壘與弧線跑壘，並了解其中差異。 5.了解「打帶跑」戰術的運</p>	<p>1. 介紹各種不同打擊姿勢。 2. 提醒打擊時，切記揮棒結束時千萬不可甩棒 3. 可引導動作穩定之同學加大扭腰力道，藉此發揮出更大的揮棒力量。 4. 講解並示範跑壘，擊出後，當判斷此球為內野球時需進行全速直線衝刺，跑壘時專注於衝刺上壘，勿分心看球。</p>	<p>上課參與 分組競賽 技能測驗</p>	<p>【課綱】 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。</p>	

					用時機，並在比賽中確實執行。 6.培養相互合作的班級氣氛。				
第 6 週 3/18~3/22	棒球	健體-J-A1	1c-IV-1 1d-IV-2 2c-IV-2 3d-IV-2 4d-IV-1	Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.了解知名棒球選手的故 事，並以其努力的態度自 勉。 2.能遵守球場上安全規則及 遊戲規則。 3.習得流暢打擊以及跑壘之 基本技巧。 4.能確實執行直線跑壘與弧 線跑壘，並了解其中差異。 5.了解「打帶跑」戰術的運 用時機，並在比賽中確實執 行。 6.培養相互合作的班級氣 氛。	1.介紹各種不同打 擊姿勢。 2.提醒打擊時，切 記揮棒結束時千萬 不可甩棒 3.可引導動作穩定 之同學加大扭腰力 道，藉此發揮出更 大的揮棒力量。 4.講解並示範跑 壘，擊出後，當判 斷此球為內野球時 需進行全速直線衝 刺，跑壘時專注於 衝刺上壘，勿分心 看球。	上課參與 分組競賽 技能測驗	【課綱】 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 7 週 3/25~3/29 第一次段考	棒球	健體-J-A1	1c-IV-1 1d-IV-2 2c-IV-2 3d-IV-2 4d-IV-1	Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.了解知名棒 球選手的故 事，並以其努 力的態度自 勉。 2.能遵守球場 上安全規則及 遊戲規則。 3.習得流暢打 擊以及跑壘之 基本技巧。	1.介紹各種不同打 擊姿勢。 2.提醒打擊時，切 記揮棒結束時千萬 不可甩棒 3.可引導動作穩定 之同學加大扭腰力 道，藉此發揮出更 大的揮棒力量。 4.講解並示範跑 壘，擊出後，當判	上課參與 分組競賽 技能測驗	【課綱】 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。	

					<p>4.能確實執行直線跑壘與弧線跑壘，並了解其中差異。</p> <p>5.了解「打帶跑」戰術的運用時機，並在比賽中確實執行。</p> <p>6.培養相互合作的班級氣氛。</p>	<p>斷此球為內野球時需進行全速直線衝刺，跑壘時專注於衝刺上壘，勿分心看球。</p>		
<p>第 8 週 4/1~4/5</p>	<p>棒球</p>	<p>健體-J-A1</p>	<p>1c-IV-1 1d-IV-2 2c-IV-2 3d-IV-2 4d-IV-1</p>	<p>Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1.了解知名棒球選手的故 事，並以其努 力的態度自 勉。</p> <p>2.能遵守球場 上安全規則及 遊戲規則。</p> <p>3.習得流暢打 擊以及跑壘之 基本技巧。</p> <p>4.能確實執行 直線跑壘與弧 線跑壘，並了 解其中差異。</p> <p>5.了解「打帶 跑」戰術的運 用時機，並在 比賽中確實執 行。</p> <p>6.培養相互合 作的班級氣 氛。</p>	<p>1.介紹各種不同打 擊姿勢。</p> <p>2.提醒打擊時，切 記揮棒結束時千萬 不可甩棒</p> <p>3.可引導動作穩定 之同學加大扭腰力 道，藉此發揮出更 大的揮棒力量。</p> <p>4.講解並示範跑 壘，擊出後，當判 斷此球為內野球時 需進行全速直線衝 刺，跑壘時專注於 衝刺上壘，勿分心 看球。</p>	<p>上課參與 分組競賽 技能測驗</p>	<p>【課綱】 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。</p>
<p>第 9 週 4/8~4/12</p>	<p>排球</p>	<p>健體-J-A2 健體-J-C2</p>	<p>1c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-3 3c-IV-1 3d-IV-2</p>	<p>Ha-IV-1 網/ 牆性球類運動 動作組合及團 隊戰術。</p> <p>Hb-IV-1 障地</p>	<p>1.認識排球低 手發球、低手 傳接球等排球 基礎技術。</p> <p>2.認識正確的</p>	<p>一.低/高手傳球 二.步伐 三.肩上發球 四.小組比賽</p>	<p>1.觀察 2.實作</p>	<p>【性別平等 教育】 性 J4 【人權教 育】</p>

				攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	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 4. 能夠運用七八年級認知規則分組裁判比分			人 J5 【生涯規劃教育】 涯 J3	
第 10 週 4/15~4/19	排球	健體-J-A2 健體-J-C2	1c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-3 3c-IV-1 3d-IV-2	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. 認識排球低手發球、低手傳接球等排球基礎技術。 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 4. 能夠運用七八年級認知規則分組裁判比分	一. 低/高手傳球 二. 步伐 三. 肩上發球 四. 小組比賽	1. 觀察 2. 實作	【性別平等教育】 性 J4 【人權教育】 人 J5 【生涯規劃教育】 涯 J3	
第 11 週 4/22~4/26	排球	健體-J-A2 健體-J-C2	1c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-3 3c-IV-1 3d-IV-2	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. 認識排球低手發球、低手傳接球等排球基礎技術。 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 4. 能夠運用七八年級認知規則分組裁判比分	一. 低/高手傳球 二. 步伐 三. 肩上發球 四. 小組比賽	1. 觀察 2. 實作	【性別平等教育】 性 J4 【人權教育】 人 J5 【生涯規劃教育】 涯 J3	

<p>第 12 週 4/29~5/3</p>	<p>排球</p>	<p>健體-J-A2 健體-J-C2</p>	<p>1c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-3 3c-IV-1 3d-IV-2</p>	<p>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。</p>	<p>1. 認識排球低 手發球、低手 傳接球等排球 基礎技術。 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 4. 能夠運用七 八年級認知規 則分組裁判比 分</p>	<p>一. 低/高手傳球 二. 步伐 三. 肩上發球 四. 小組比賽</p>	<p>1. 觀察 2. 實作</p>	<p>【性別平等 教育】 性 J4 【人權教 育】 人 J5 【生涯規劃 教育】 涯 J3</p>	
<p>第 13 週 5/6~5/10 第二次段考</p>	<p>籃球</p>	<p>健體-J-C2</p>	<p>1c-IV-1 1d-IV-2 2c-IV-2 3d-IV-2 4d-IV-1</p>	<p>Hb-IV-1 陣地 攻守性球類運 動動作組合及 團隊戰術。</p>	<p>1. 能瞭解進行 籃球練習前， 如何藉由腳步 動態訓練提升 體能。 2. 了解並操作 新、舊式上籃 方式。 3. 能運球並簡 易突破障礙後 上籃。 4. 能了解正確 掩護動作，並 應用不同方向 的掩護阻擋防 守者，協助隊 上進攻。 5. 能在簡易賽 事中自由運用 掩護、擋拆等 技術。</p>	<p>1. 說明現今籃球比 賽節奏有愈來愈快 的趨勢，球員要具 備外線射籃及快速 移動能力，在短時 間判斷並穩定動 作，且做出前後動 作的銜接。 2. 初學者應以上籃 作為最穩定簡單的 得分方式，腳步與 手的配合成了上 籃、跳起能否順暢 的最大關鍵。教師 引導學生左右手都 練習，實際上場時 更靈巧的運用上籃 技術。 3. 講解掩護的基礎 概念與動作要領， 引導學生進入循環 練習。</p>	<p>上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽</p>	<p>【課綱】 品 J1 溝通 合作與和諧 人際關係。</p>	
<p>第 14 週 5/13~5/17</p>	<p>籃球</p>	<p>健體-J-C2</p>	<p>1c-IV-1 1d-IV-2 2c-IV-2</p>	<p>Hb-IV-1 陣地 攻守性球類運 動動作組合及</p>	<p>1. 能瞭解進行 籃球練習前， 如何藉由腳步</p>	<p>1. 說明現今籃球比 賽節奏有愈來愈快 的趨勢，球員要具</p>	<p>上課參與 態度檢核 技能測驗</p>	<p>【課綱】 品 J1 溝通</p>	

			3d-IV-2 4d-IV-1	團隊戰術。	<p>動態訓練提升體能。</p> <p>2. 了解並操作新、舊式上籃方式。</p> <p>3. 能運球並簡易突破障礙後上籃。</p> <p>4. 能了解正確掩護動作，並應用不同方向的掩護阻擋防守者，協助隊上進攻。</p> <p>5. 能在簡易賽事中自由運用掩護、擋拆等技術。</p>	<p>備外線射籃及快速移動能力，在短時間判斷並穩定動作，且做出前後動作的銜接。</p> <p>2. 初學者應以上籃作為最穩定簡單的得分方式，腳步與手的配合成了上籃、跳起能否順暢的最大關鍵。教師引導學生左右手都練習，實際上場時更靈巧的運用上籃技術。</p> <p>3. 講解掩護的基礎概念與動作要領，引導學生進入循環練習。</p>	分組競賽	合作與和諧人際關係。
第 15 週 5/20~5/24	籃球	健體-J-C2	1c-IV-1 1d-IV-2 2c-IV-2 3d-IV-2 4d-IV-1	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	<p>1. 能瞭解進行籃球練習前，如何藉由腳步動態訓練提升體能。</p> <p>2. 了解並操作新、舊式上籃方式。</p> <p>3. 能運球並簡易突破障礙後上籃。</p> <p>4. 能了解正確掩護動作，並應用不同方向的掩護阻擋防守者，協助隊上進攻。</p> <p>5. 能在簡易賽事中自由運用掩護、擋拆等技術。</p>	<p>1. 說明現今籃球比賽節奏有愈來愈快的趨勢，球員要具備外線射籃及快速移動能力，在短時間判斷並穩定動作，且做出前後動作的銜接。</p> <p>2. 初學者應以上籃作為最穩定簡單的得分方式，腳步與手的配合成了上籃、跳起能否順暢的最大關鍵。教師引導學生左右手都練習，實際上場時更靈巧的運用上籃技術。</p> <p>3. 講解掩護的基礎概念與動作要領，引導學生進入循環</p>	上課參與態度檢核 技能測驗 分組競賽	【課綱】 品 J1 溝通 合作與和諧 人際關係。

						練習。			
第 16 週 5/27~5/31	籃球	健體-J-C2	1c-IV-1 1d-IV-2 2c-IV-2 3d-IV-2 4d-IV-1	Hb-IV-1 陣地 攻守性球類運 動動作組合及 團隊戰術。	1. 能瞭解進行 籃球練習前， 如何藉由腳步 動態訓練提升 體能。 2. 了解並操作 新、舊式上籃 方式。 3. 能運球並簡 易突破障礙後 上籃。 4. 能了解正確 掩護動作，並 應用不同方向 的掩護阻擋防 守者，協助隊 上進攻。 5. 能在簡易賽 事中自由運用 掩護、擋拆等 技術。	1. 說明現今籃球比 賽節奏有愈來愈快 的趨勢，球員要具 備外線射籃及快速 移動能力，在短時 間判斷並穩定動 作，且做出前後動 作的銜接。 2. 初學者應以上籃 作為最穩定簡單的 得分方式，腳步與 手的配合成了上 籃、跳起能否順暢 的最大關鍵。教師 引導學生左右手都 練習，實際上場時 更靈巧的運用上籃 技術。 3. 講解掩護的基礎 概念與動作要領， 引導學生進入循環 練習。	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	【課綱】 品 J1 溝通 合作與和諧 人際關係。	
第 17 週 6/3~6/7	籃球	健體-J-C2	1c-IV-1 1d-IV-2 2c-IV-2 3d-IV-2 4d-IV-1	Hb-IV-1 陣地 攻守性球類運 動動作組合及 團隊戰術。	1. 能瞭解進行 籃球練習前， 如何藉由腳步 動態訓練提升 體能。 2. 了解並操作 新、舊式上籃 方式。 3. 能運球並簡 易突破障礙後 上籃。 4. 能了解正確 掩護動作，並 應用不同方向 的掩護阻擋防 守者，協助隊	1. 說明現今籃球比 賽節奏有愈來愈快 的趨勢，球員要具 備外線射籃及快速 移動能力，在短時 間判斷並穩定動 作，且做出前後動 作的銜接。 2. 初學者應以上籃 作為最穩定簡單的 得分方式，腳步與 手的配合成了上 籃、跳起能否順暢 的最大關鍵。教師 引導學生左右手都 練習，實際上場時	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	【課綱】 品 J1 溝通 合作與和諧 人際關係。	

					上進攻。 5. 能在簡易賽事中自由運用掩護、擋拆等技術。	更靈巧的運用上籃技術。 3. 講解掩護的基礎概念與動作要領，引導學生進入循環練習。			
第 18 週 6/10~6/14 畢業典禮	籃球	健體-J-C2	1c-IV-1 1d-IV-2 2c-IV-2 3d-IV-2 4d-IV-1	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 能瞭解進行籃球練習前，如何藉由腳步動態訓練提升體能。 2. 了解並操作新、舊式上籃方式。 3. 能運球並簡易突破障礙後上籃。 4. 能了解正確掩護動作，並應用不同方向的掩護阻擋防守者，協助隊上進攻。 5. 能在簡易賽事中自由運用掩護、擋拆等技術。	1. 說明現今籃球比賽節奏有愈來愈快的趨勢，球員要具備外線射籃及快速移動能力，在短時間判斷並穩定動作，且做出前後動作的銜接。 2. 初學者應以上籃作為最穩定簡單的得分方式，腳步與手的配合成了上籃、跳起能否順暢的最大關鍵。教師引導學生左右手都練習，實際上場時更靈巧的運用上籃技術。 3. 講解掩護的基礎概念與動作要領，引導學生進入循環練習。	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	【課綱】 品 J1 溝通 合作與和諧 人際關係。	
第 19 週 6/17~6/21	已畢業								
第 20 週 6/24~6/28 第三次段考 休業式	已畢業								