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八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3-4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:

		69 77 AT 12	學習重點						跨領域統
教學進度	單元名稱	學習領域核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	整規劃 (無則免 填)
第 1 週 8/28~9/1 8/30 開學	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、 跳與推掛巧。	1.場及2.間了的3.體運4.完作5.班6.的訓標能能上遊能的解原懂各動能整。相級能軀練槍。遵安戲經觀標理得部表成的 互氣將幹法運守全規由察槍。聯位現功標 合氛學、運動標規則同學動 合提。做槍 作。習下用增槍則。儕習作 身升 出動 的 到肢於	1.動介 2.法芬擲 3.持平手避 4.减身用來 5.捲身門的我易別式手槍全站持左持晃定身行習運能以為標國說有、法練距立槍右拉動不力發徒動訓紹槍好明美鉗。習離預身晃槍。晃量力手、練田項手標國式 務。備朝動動保動的。深跪。徑目。槍式 3 必雙。前。作持,聯 蹲姿徑目。槍式 3 必雙。前。作持,聯 蹲姿運, 拿、種 保腳出, 並槍利合 、起運,	實上觀察主義	【品合人品满解】通谐。 以为"以为"。	
第2週 9/4~9/8	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 場上安規規則。 2.能經觀由同學習 了解標槍 的原理。	1. 引導介紹田徑運動中的標標項目。 介紹我說明標槍子槍, 2. 簡易說明標處式 法分別有美國式 茶蘭式 類槍手法。	實作評量 上課參與 觀察記錄	【課網】 品JI 溝通 合作關關係 人際關理性 開選與問題 解決。	

第 3 週 9/11~9/15	三項全能	健體-J-A1 體-J-A3	2c-IV-3 3d-IV-2 3d-IV-3 4c-IV-3	Cd-IV-1 户外 休閒運動綜 合應用。	3.體運 4.完作 5.班 6.的訓標能 1.能種 2.能用 3.項的感轉設 4.合訓 5.小賽懂各動能整。相級能驅練槍。了的距認的時體目過受換置學自練完型。聯位現功標 合氛學、運動 三源。三材。在間、並的 設的畫一項合提。做槍 作。習下用增 項及 不轉身了擺 計運。次全身升 出動 的 到肢於 全各 全使 同換體解放 適動 的能	3. 持平手避4.減身用來5.捲身1.源關2.境3.能說4.車生三性5.帽不6.中離速忽現橋全站持左持晃定身行習運能紹競識紹三前要使明的解全 生若則明跑力重無線距立槍右拉動不力發徒動訓三賽等各項準之用轉規這能 須安分三步跑要法習離預身晃槍。晃量力手、練項順。種全備器時換則項中 攜全組項屬步性有務。備朝動動保動的。深跪。全序 不能三材機區,技的 带帽進全於以,好必雙。前。作持,聯 蹲姿 能及 同賽項,。上讓術重 安數行能長及忽的以雙。前。作持,聯 蹲姿 能及 同賽項,。上讓術重 安數行能長及忽的	上觀態寒記檢核	【戶知環係靈培對力涯自與課 J3 識境,的養挑與 J3 已興綱理 異關得悅極的度覺能。 解活 心,面能。察力	
第 4 週 9/18~9/23	三項全能	健體-J-A1 體-J-A3	2c-IV-3 3d-IV-2 3d-IV-3 4c-IV-3 4d-IV-3	Cd-IV-1 户外 休閒運動綜 合應用。	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	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。	上課參與觀察記錄態度檢核	【課網】 戶 J3 理解 知識與生活 環境的關 係,獲得心	

第 5 週 9/25~9/29	三項全能	健體-J-A1 體-J-A3	2c-IV-3 3d-IV-2 3d-IV-3 4c-IV-3	Cd-IV-1 户外 休閒運動綜 合應用。	用3.項的感轉設4.合訓5.小賽 1.能種2.能用3.項的感轉設4.合訓5.小賽時體目過受換置學自練完型。 了的距認的時體目過受換置學自練完型。像在間、並的 設的畫一項 三源。三材。在間、並的 設的畫一項 三源。三材。在間、並的 設的畫一項 三源。三材。在間、並的 設的畫一項 三源。三村。在間、並的 設的畫一項 三源。三村。在間、並的 設的畫一項	3.能說4.車生三性5.帽不6.中離速忽現 1.源關2.境3.能說4.車生三性5.帽不6.中離速忽事主明說線了項。學,夠說的耐的慢。介、知介的事主明說線了項。學,夠說的耐的慢前要使明的解全 生若則明跑力重無 紹競識紹三前要使明的解全 生若則明跑力重無準之用轉規這能 須安分三步跑要法 三賽等各項準之用轉規這能 須安分三步跑要法備器時換則項中 攜全組項屬步性有 項順。種全備器時換則項中 攜全組項屬步性有 項順。種全備器時換則項中 攜全組項屬步性有項順。種主材機區,技的 帶帽進全於以,好項,。上讓術重 安數行能長及忽的能及 同賽項,。上讓術重 安數行能長及忽的	上觀態寒記檢與錄核	靈培對力涯自與 【戶知環係靈培對力涯自與的養挑與J3己興的養挑與J3己興專的獲專積戰態覺的趣網 2 與的獲喜積戰態覺的趣悅極的度覺能。	
--------------------	------	-------------------	--	-----------------------------	--	--	-----------	---	--

第 6 週 10/2~10/6 第一次段考	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. 籃如動體 2. 新方 3. 易上 4. 掩應的守上 5. 事掩技能球何態能了、式能突籃能護用掩者進能中護術瞭練藉訓。解舊。運破。了動不護,攻在自、。解習由練 並式 球障 解作同阻協。簡由擋離前腳提 操上 並礙 正,方擋助 易運拆進前腳提 操上 並礙 正,方擋助 易運拆	1.賽的備移間作作2.作得手籃的引練更技3.概引說節趨外動判,的初為分的、最導習靈術講念導明寿勢線能斷且衝學最方配跳大學,巧。解與學現有,射力並做接者穩式合起關生實的 掩動生今愈球籃,穩出。應定,成能鍵左際運 護作進	上態技的組織的主義。	【課綱】 品J1 溝通 合作關係。	
第 7 週 10/9~10/13	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. 籃如動體 2. 新方 3. 易上 4. 掩應的守上 5. 能球何態能了、式能突籃能護用掩者進能瞭練藉訓。解舊。運破。了動不護,攻在解習由練 並式 球障 解作同阻協。簡進前腳提 操上 並礙 正,方擋助 屬 6. 一人 6.	練 1.賽的備移間作作 2.作得手籃的引練更技習說節趨外動判,的初為分的、最導習靈術今愈球籃,射力並做接者穩式合起關生實的。 現有,射力並做接者穩式合起關生實的。 一樣上 一樣 一個	上態技的組織	【課網】 品J1 溝通 合作與關係。	

第 8 週 10/16~10/20	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。	事掩技 1.籃如動體 2.新方 3.易上 4.掩應的守上 5.事掩技中護術 能球何態能了、式能突籃能護用掩者進能中護術自、。 瞭練藉訓。解舊。運破。了動不護,攻在自、。由擋 解習由練 並式 球障 解作同阻協。簡由擋運拆 進前腳提 操上 並礙 正,方擋助 易運拆用等 行,步升 作籃 簡後 確並向防隊 賽用等用	3. 概引練 1.賽的備移間作作 2.作得手籃的引練更技 3. 概引練講念導習說節趨外動判,的初為分的、最導習靈術講念導習解與學。明奏勢線能斷且銜學最方配跳大學,巧。解與學。的要入 5.	上課度檢測競賽	【課綱】 品合作關係。	
第 9 週 10/23~10/27	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.認球原 整整 整整 整整 1.認球原 整定 是 整定 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	1. 說為。 時期直襲 時期直襲 東京 明直 東京 明直 東京 明直 東京 明直 東京 明 東京 明 東京 明	上課參與核態技能測驗	【課網】 品JI 溝通 合作與和諧 人際關係。	

					點瞄準目標物的能力。 6.相互合作的 班級氣氛。	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。			
第 10 週 10/30~11/3	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	1.發生 3.正和分4.發拍作5.點的6.班認球能安戲能拍反解做擊擋 養準力互氣桌則守規則解平推作出球的 控目。合氮球的球則。某擊擋。正和動 球標 作。的 場及 球球的 拍反 落物 的	1. 共雨擊 2. 則 3. 4. 5. 球巧這 6. 解 7. 度控前度說分種球介及示依說控,三講動說需制傾。明為。球紹得範照明制提種解作明要內、常直讓感桌分發發正落醒擊反。調利收後用拍學練球的球球拍點學球拍 整用、仰的和生習發概時四發的生方推 拍手外等球横分。球念 步平技改式擋 面腕展角拍拍別 規。 擊 變 分 角來、	上課度檢驗技能測驗	【課網】 品J1 溝通 合作關係。	
第 11 週 11/6~11/10	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。	1.京精關命2.對舊此球力3.後要並正認奧湛鍵一經抗經建之。了場領建確識運表的擊由賽驗立基 解殺與立的原子及場 遠熟並場能 學動用球面東的最致 球習藉擊 會作,時擊	1.級經學則2.要與舉選在球加3.搶器學得,分 述的用東王賽時學明分在複遠始並 球使法與麟中與印球的賽習球前講 殺用。運、使方象技最中世之協解 球時實金率用法。術佳若年舊助規 主機際牌洋殺, 是利採年舊助規	上課參與 態度 技能測驗	【課網】 品 J8 理性 溝通與問題 解決。	

					球力。 在。了之能賞學使行際戰 好不在。會用方應術 等。 等 等 等 等 等 等 等 等 等 等 等 等 等 等 等 等 。 於 的 執 實 等 。 於 的 , 於 的 , 於 的 , 於 的 , 於 的 , 於 的 , 於 的 , 於 的 。 的 。 的 。 的 。 的 。 。 的 。 。 的 。 。 的 。	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。			
第 12 週 11/13~11/17	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	1.對舊此球力 2.後要並正球力 3.殺式中 4.時與並比略經抗經建之。了場領建確位。能球並欣能的執實賽。由賽驗立基 解殺與立的置 了之能賞學使行際戰高,,後本 與球應擊拍及 解不在。會用方應術遠熟並場能 學動用球面發 羽同比 殺時法用戰球習藉擊 會作,時擊 球方賽 球機,於	1.高開組2.要與3.搶器取是節制權2.要與3.搶器取是節制權2.要與3.搶器取過與對關稅,方級數性攻要取進行。以經歷學則殺明。技量中,壞整。與與經歷學則稅,分主機是利採常方控	上課寒檢核與與核,	【課網】 品 J8 理性 溝 與問題 解決。	
第 13 週 11/20~11/24	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	1. 複習七年級習得 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	上課參與 態度檢核 技能測驗	【課網】 品 J8 理性 溝通與問題 解決。	

					力2.後要並正球力3.殺式中4.時與並比略。了場領建確位。能球並欣學使行際戰與球應擊拍及解不在。會用方應術學動用球面發羽同比殺時法用戰會作,時擊球方賽球機,於	要自運訊 3. 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1			
第 14 週 11/27~12/1 第二次段考	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	1.對舊此球力 2.後要並正球力 3.殺式中 4.時與並比經抗經建之。了場領建確位。能球並欣能的執實賽由賽驗立基 解殺與立的置 了之能賞學使行際戰高,,後本 與球應擊拍及 解不在。會用方應術遠熟並場能 學動用球面發 羽同比 殺時法用戰球習藉擊 會作,時擊 球方賽 球機,於	1.高開組2.要與3.搶器取是節制組2.要與3.搶器取是節制組2.要與3.搶器取過數性 之協解羽、方殺數比攻要取進年舊助規球使法球的賽擊破得行。按過學則殺用。技最中,壞整。	上課度能與核驗	【	

					略。				
第 15 週 12/4~12/8	壘球	健體-J-A2 健體-J-C2	1c-IV-1 2c-IV-2 2c-IV-3 3c-IV-1 3d-IV-3 4d-IV-2	Hd-IV-1 守備 /跑分性球類 運動及團隊 術。	1. 動絡 2.球異 3.上則 4.球理 5.各完球 6.賽與組 7.班識演 比壘 遵遊 了作 利位穩作解傳同變互氣壓進 較球 守戲 解之 用力定。正接的化合氛球脈 出的 球規 傳原 身量傳 式順傳。作。運 棒差 場	1. 地場明的明到接 2. 明較時的的間 3. 傳球是過度不因化 4. 球預移待說特地,概傳的球傳拋緩,傳傳。示遞的傳微,同應。提方先動。明色內一念接作之接接,應球球 範距方球調就的賽 醒向用至慢。外併,球用重球的但該方更 該離式動出可飛場 學後最預速藉野說並於,要練練實採式能 怎來。作手以行的 生,快測壓著的明帶守講性習習際取,爭 麼改同,的展軌各 判你的落球壘說攻入備解。並球比快直取 因變樣但角現跡種 斷需速點球壘,防說起傳 說速賽速線時 應傳都透 出來變 來要度等	上態技分	【品合人品群祭品溝解測】通路。現與 性題 性題語。視與	
第 16 週 12/11~12/15	壘球	健體-J-A2 健體-J-C2	1c-IV-1 2c-IV-2 2c-IV-3 3c-IV-1 3d-IV-1 3d-IV-3 4d-IV-2	Hd-IV-1 守備 /跑分性球類 運動動作組 合及團隊戰 術。	1. 能比較出棒 球與。 2. 能遵守球場 上的遊戲規 則。 3. 能了解傳接 球動作之原 理。	1. 說明慢速聲球場 地特色內外說 明,概接著 明,概 明,概 明 明 明 明 明 明 明 明 明 明 明 明 明 明 所 所 , 就 於 , , , , 於 , , , , , , , , , , , ,	上課參與 態度 換驗 分組競賽	【課別】 課別 講別 講和係 所 別 別 理 開 要 の の の の の の の の の の の の の	

					4. 能部為大學 化基本 化 不 不 不 不 不 不 不 不 不 不 不 不 不 不 不 不 不 不	明較時的的間 3. 傳球是過度不因化 4. 球預移待拋緩,傳傳。示遞的傳微,同應。提方先動。的但該方更 該離式動出可飛場 學後最預納實採式能 怎來。作手以行的 生,快測習際取,爭 麽改同,的展軌各 判你的落球比快直取 因變樣但角現跡種 斷需速點球比快直取 医傳都透 出來變 來要度等速賽速線時		解决。	
第 17 週 12/18~12/22	壘球	健體-J-A2 健體-J-C2	1c-IV-1 2c-IV-2 2c-IV-3 3c-IV-1 3d-IV-1 3d-IV-2	Hd-IV-1 守備 /跑分性球類 運動動作組 合及團隊職	1. 球異 2. 上則 3. 球理 4. 各完球 5. 賽與組 7. 班能與。能的。能動。能部成動了的不合相級較致 守戲 解之 用力定。正接的化合氛出的 球規 傳原 身量傳 式順傳。作人 有量	1. 地場明的明到接 2. 明較時的的間 3. 傳球是過說特地,概傳的球傳拋緩,傳傳。示遞的傳微明色內一念接作之接接,應球球 範距方球調慢。外併,球用重球的但該方更 該離式動出速藉野說並於,要練練實採式能 怎來。作手壘著的明帶守講性習習際取,爭 麼改同,的球壘說攻入備解。並球比快直取 因變樣但角場球 防說起傳 說速賽速線時 應傳都透	上態技分課度能測競賽與核驗賽	【品合人品群榮品溝解】通諧。 想數 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與	

第 18 週 12/25~12/29 排球	健體-J-C2	1c-IV-1 2c-IV-2 2c-IV-3 3c-IV-1 3d-IV-3 4d-IV-2	Hd-IV-1 守備 /跑動動隊 國 術。 Ha-IV-1 網/	1. 球異2.上則3.球理4.各完球5.賽與組7.班比學、遊遊、了作、利位穩作解傳同變互氣出的、球規、傳原、身量傳、式順傳。作出的、球規、傳原、身量傳、式順傳。作出於、球球、等處、接、體來接、比序接、的	球預移待 1. 地場明的明到接 2. 明較時的的間 3. 傳球是過度不因化 4. 球預移待 一. 方先動。說特地,概傳的球傳拋緩,傳傳。示遞的傳微,同應。提方先動。何. 向用至 明色內一念接作之接接,應球球 範距方球調就的賽 醒向用至後最預 慢。外併,球用重球的但該方更 該離式動出可飛場 學後最預你的落 壘著的明帶守講性習習際取,爭 麼改同,的展軌各 判你的落電速點 球壘說攻入備解。並球比快直取 因變樣但角現跡種 斷需速點要度等 場球 防說起傳 說速賽速線時 應傳都透 出來變 來要度等	上態技分	【品合人品群榮品溝解】 課J1與關重範 理問 理問 理問 理問	
71 17 22 17/14		1d-IV-1	牆性球類運	手發球、低手	二. 步伐	2. 實作	教育】	

		1	_	T .	T	<u> </u>		<u> </u>	
1/1~1/5		健體-J-C2	1d-IV-3	動動作組合	傳接球等排球			性 J4	
			3c-IV-1	及團隊戰	基礎技術。			【人權教	
			3d-IV-2	術。	2. 認識正確的			育】	
				Hb-IV-1 陣	排球低手擊球			人 J5	
				地攻守性球	的手部動作、			【生涯規劃	
				類運動動作	身體軀幹姿勢			教育】	
				組合及團隊	的穩定。			涯 J3	
				戰術。	3. 能夠操作低				
					手擊球的動作				
第 20 週	排球	健體-J-A2	1c-IV-1	Ha-IV-1 網/	1. 認識排球低	一. 低手傳球	1. 觀察	【性別平等	
			1d-IV-1	牆性球類運	手發球、低手	二. 步伐	2. 實作	教育】	
1/8~1/12		健體-J-C2	1d-IV-3	動動作組合	傳接球等排球			性 J4	
			3c-IV-1	及團隊戰	基礎技術。			【人權教	
			3d-IV-2	術。	2. 認識正確的			育】	
				Hb-IV-1 陣	排球低手擊球			人 J5	
				地攻守性球	的手部動作、			【生涯規劃	
				類運動動作	身體軀幹姿勢			教育】	
				組合及團隊	的穩定。			涯 J3	
				戦術。	3. 能夠操作低				
					手擊球的動作				
第 21 週	排球	健體−J−A2	1c-IV-1	Ha-IV-1 網/	1. 認識排球低	一. 低手傳球	1. 觀察	【性別平等	
			1d-IV-1	牆性球類運	手發球、低手	二. 步伐	2. 實作	教育】	
1/15-1/19		健體-J-C2	1d-IV-3	動動作組合	傳接球等排球			性 J4	
第三次段考			3c-IV-1	及團隊戰	基礎技術。			【人權教	
 休業式			3d-IV-2	術。	2. 認識正確的			育】	
作耒氏				Hb-IV-1 陣	排球低手擊球			人 J5	
				地攻守性球	的手部動作、			【生涯規劃	
				類運動動作	身體軀幹姿勢			教育】	
				組合及團隊	的穩定。			涯 J3	
				戦術。	3. 能夠操作低				
				154 1.4	手擊球的動作				

第二學期:

山田小上	m - 6 //.	學習領域	學習重點		超到 □ III	h. 63 f. m		12 m -1 .	跨領域統整
教學進度	單元名稱	核心素養	學習表現	學習內容	→ 學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	規劃(無則免填)
第1週2/12~2/172/16開學	Olympic Games	健體-J-C3	2c-IV-1 2d-IV-3 4c-IV-1	Cb-IV-1 Cb-IV-3	1.林的2.林與係3.季並出4.克實奧事5.奧會運6.與的7.匹現手認匹復了匹奧。了奧知戰了精,運件認林奪動了奧歷能克優。識克興解克運 解運悉的解神回的。識匹牌員解運程欣運異現運。國委會 夏項我項奧如顧代 我克的。我與。賞動的代動 際員的 、目國目林何歷表 國運優 國奪 奧會選奧會 奧會關 冬,曾。匹落居性 在動秀 參牌 林表奥會 奧會關	1.是誼爭平形值 2.正團 3.季運籌會增目 4.人牌何到不情奧相、的等塑。說是結介奧,委申加。介,面巨任是。林互團精與一 明代。紹運經會請新 紹讓臨大何件匹瞭結神公種 奧表 奧與主遞書的 臺同的,一容克解和。平文 運五 運冬辦交,奧 灣學障了面易精、公能的化 五大 分季國國就運 奧了蔽解獎的神友平基原價 環洲 為奧奧際可項 運解是要牌事就 競於則 這的 夏 運奧望 名奪如得都	上課經濟論告	【課A J A C M	
第 2 週 2/19~2/23	Olympic Games	健體-J-C3	2c-IV-1 2d-IV-3 4c-IV-1	Cb-IV-1 Cb-IV-3	1.認識現理 納克與國大學 (1.2.2.2.2.2.2.2.2.2.2.2.2.2.2.2.2.2.2.2	1. 奥林匹克精神友康 中国, 是祖、明祖, 是祖,明神神。 是祖,明神, 一种, 一种, 一种, 一种, 一种, 一种, 一种, 一种, 一种, 一种	上課參與小組討論分組報告	【課網】 國 J4 尊重 與欣 文化 可 () () ()	

第 4 週 3/4~3/8	田氧慢 四徑-有無	健體-J-A1 健體-J-B2	1c-IV-1 7 2c-IV-2 2c-IV-3 3d-IV-1 3d-IV-3 4c-IV-1 4d-IV-2 4d-IV-3	Ab-IV-1 體適 能好活法 (Ga-IV-1 類本 (Ab-IV-1 體適	1.動建步。習作。學身操懂軟。養的。具速實與有處正動 慢巧 運運展利輔 持動 簡念應習有處正動 慢巧 運運展利輔 持動 簡念應習有處正動 勉與 動動。用助 續習 易,用中氧氧的,的訣 前後 智運 慢 的並於。運	體真議出況 1.種的 2.域有根一 3.要領作別掌放 4.「處 5.運的體真議出況 1.狀的適原恢說有好介,不據講講領學訣注握鬆說配。提動準狀的適原恢說別很時因復明氣處紹不同入解解與生竅意與。明速 醒時備況很時因復明,不的,再慢運。各同的門。慢訣把練身跑 「」 學,,,不的,再慢倘舒休待跑跑動 個的特到 跑竅每習體步 速的 生做多倘舒休待跑跑若服息身。即以 跑路性進 的,一過重姿 度不 在好留若服息身。即跑,,體 是及 步面,階 動並個,心勢 」同 慢事意跑,,體 跑,,體 是及 步面,階 動並個,心勢」 同 過事意跑,,體 時建找狀 一它 場擁可一 作帶動特的的 與之 跑前身時建找狀 一	上課參與技能測驗	【课月3的趣》 【課網】察力	
第5週	田徑-有	健體-J-A1 健體-J-B2	2c-IV-1 1	Ab-1V-1 體週 能促進策略與	1. 1 解有 乳 理動的 益 處。	1. 說明懷趣即走一 種有氧運動以及它	上誅参與 技能測驗	【課綱】 涯 J3 覺察	
3/11~3/15	慢跑	INCRE U DE	2c-IV-3	活動方法。	2.建立正確的	的好處。	12 40 1/1/4	自己的能力	
			3d-IV-1	Ga-IV-1 跑、	跑步運動概	2. 介紹各個跑步場		與興趣。	
			3d-IV-3	跳與推擲的基	念。	域,不同的路面擁			
			4c-IV-1 4d-IV-2	本技巧。	3.習得慢跑的	有不同的特性,可			
			4d-IV-3		動作技巧與訣	根據入門到進階一			
					竅。	一講解。			
					4.學會運動前	3. 講解慢跑的動作			

第 6 週 3/18~3/22	跳繩/肌肉鍛鍊	健體-J-A1 健體-J-A3	1c-IV-1 1c-IV-2 1d-IV-1 2c-IV-2 4c-IV-3	Ab-IV-1 體適能因素	熱收5.慧動6.跑慣7.配可慢 1.鍛2.與3.強4.基動5.易器6.合鍛身操懂軟。養的。具速實跑 能鍊能肌能化學本作懂肌材可自鍊與伸得體 成運 備觀際練 懂的認耐瞭的會肌。得肉。設己課運展利輔 持動 簡念應習 得原識力解好正肉 使鍛 計的表動。用助 續習 易,用中 肌則肌。肌處確鍛 用鍊 出肌。後 智運 慢 的並於。	要領作別掌放4.「處5.運的體真議出況1.要生本重鍊力重方2.領學訣注握鬆說配。提動準狀的適原恢說鍛長的安計、量向介與生竅意與。明速 醒時備況很時因復明鍊發身全畫安、進紹竅每習體步 速的 生做多倘舒休待跑少標,素詳漸性期解繩竅每習體步 速的 生做多倘舒休待跑少標,素詳漸性期解繩鉱個,心勢 」同 慢事意跑,,體 的促強,就阻適練。優	上課參與核數與核驗	【安安 章 章 章 章 章 章 章 章 章 章 章 章 章 章 章 章 章 章	
第7週 3/25~3/29 第一次段考	跳繩/肌肉鍛鍊	健體-J-A1 健體-J-A3	1c-IV-1 1c-IV-2 1d-IV-1 2c-IV-2 4c-IV-3	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。	1.能懂得肌肉。 2.能認識別力 與肌耐力。 3.能瞭解肌肉 強化的好處。 4.學會正確的 基本肌肉鍛練	1. 說明青少年的 要鍛鍊目標是學 生長發育素質 生長發體素質 生養 生養 動身體 等 對 量 等 計 。 等 等 等 等 等 等 等 等 等 等 等 等 等 等 等 等 等	上課參與態度檢核技能測驗	【課網】 安J1 理解 安全教育的 意義。	

第 8 週 4/1~4/5	水自安全域)	健體-J-A1	1c-IV-2 1d-IV-1 3c-IV-1	Cb-IV-2 Gb-IV-1	動5.易器6.合鍛 1.息全2.常發3.常發4.域5.能6.能7.救作懂肌材可自鍊藉傳水讓見生讓見生認與自操浮操叫援。得內。設已課由遞域學水的學水的識警救作具作叫法用鍊 出肌。開解斷了意因了意因全旗習 製 拋頭 關解斷了意因了意因全旗習 製 拋館的 適內 訊安。解外。解外。水。技 技 划	方 2. 一意二活 三說時面下請方 1.型 2.注四項五 1.時和活但褲好 2.利法 6.	認情發觀實知意表察作	【育安環備則【育海多閒動種技 安】J9 境的。海】J元與,水能 教 遵施全 教 参洋域練求 明守設守 與休活各生	
4/8~4/12		健體−J−C2	1d-IV-1 2c-IV-2	性球類運動動 作組合及團隊	賽單打規則。 2.能遵守球場	侧併步步法介紹與 練習。	態度檢核 技能測驗	品 J1 溝通 合作與和諧	

第 10 週 4/15~4/19	泉球	健體-J-A1 健體-J-C2	2c-IV-3 3c-IV-1 3d-IV-2 4d-IV-2 4d-IV-1 2c-IV-1 3d-IV-2 4d-IV-2	戦術。 Ha-IV-1 網/牆性球類運動作組合及團隊 戦術。	上遊3.正步作4.攻的5.點的6.班 1.賽2.上遊3.正步作4.攻的5.點的6.班安戲能拍法。能球動培瞄能相級 認單能安戲能拍法。能球動培瞄能相級規則解球分 出合。控目。合氛 桌規守規則解球分 出合。控目。合氛 桌規守規則解球分 出合。控目。合氛 桌规守規则解球分 出合。控目。合氛 从则。桌以解 正步 球標 作。 球则球则。桌以解 正步 球標 作。 对政政政政政政政政政政政政政政政政政政政政政政政政政政政政政政政政政政政	2.解球拍步3.的球側否候猶導球4.則勢1.側練2.解球拍步3.的球側否候猶導球4.則勢1.關練允擊進議訴固面在容不錯機紹並選球步。解作分擊進議訴固面在容不錯機紹並選球步。解作分擊進議訴固面在容不錯機紹並選球步,成球行學自定進實易決失。桌示手以及正備還解要中用回的現情住 比裁勢步介 攻正備還解要中用回的現情住 比裁勢步攻正備還解要中用回的現情住 比裁勢形球拍、原。明間某擊時左況的 賽判。法紹 球拍、原。明間某擊時左況的 賽判。出於於了以引 4 確的一, 右,擊 規手	上課度機動與核驗	人際關係。	
第 11 週 4/22~4/26	羽球	健體-J-A2 健體-J-C2	1d-IV-1 1d-IV-1 2d-IV-2	Ha-IV-1 網/ 牆性球類運動 動作組合及團	1.學會後場攻 擊技術的使用 時機,並建立	1.讓學生複習間複 習上一節課的直線 站位。練習對角場	上課參與 態度檢核 技能測驗	【課綱】 品 J8 理性 溝通與問題	

第 12 週 4/29~5/3	羽球	健體−J−A2 健體−J−C2	1c-IV-1 1d-IV-1 2d-IV-2 4d-IV-3	K戰術。 Ha-IV-1 網/ 牆性球類內 動作組合。	後本2.球應會置發3.切能賞4.的並比1.擊時後本2.球應會置發3.切能賞4.的並比場能了動用拍並力能球在。能應實賽擊力解作,面建。了之比學用際中會術,擊力解作,面建。了之比學用際中球。後要以擊立解類賽會方執。後的並球。後要以擊立解類賽會方執。後的並球。後要以擊立解類賽會方執。基切與學位確球並欣球,於攻用立基切與學位確球並欣球,於	地過先圍 2.練拋指要回 1.習站地過先圍 2.練拋指要回對 以。講習球定等動 以。講習球定等動對 半 述,方位待再 學一。對 半 述,方位待再	上態技能製廠	解決。 電力 電力 電力 電力 電力 電力 電力 電力 電力 電力	
第 13 週 5/6~5/10 第二次段考	羽球	健體−J−A2 健體−J−C2	1c-IV-1 1d-IV-1 2d-IV-2 4d-IV-3	Ha-IV-1 網/ 牆性球類運動 動作組合及團 隊戰術。	1.學會後場攻 擊技術的使用 時機,並建立 後場擊球之基 本能力。	1. 讓學生複習間複習上一節課的直線 站位。練習對角場 地對對角場地,不 過	上課參與 態度檢核 技能測驗	【課網】 品 J8 理性 溝通與問題 解決。	

					2 2 42 1/2 12 1	4 4 15 4 4			
					2.了解後場切	先以半場為練習範			
					球動作要領與	圍。			
					應用,以及學	2. 講述切球後上網			
					會拍面擊球位	練習,發球者以手			
					置並建立正確	抛球方式將球送至			
					發力。	指定位置,並務必			
					3.能了解羽球	要等待同學擊球後			
					切球之類型並	回動再丟網前球。			
					能在比賽中欣				
					賞。				
					4.能學會切球				
					的應用方法,				
					並實際執行於				
					比賽中。				
第 14 週	羽球	健體-J-A2	1c-IV-1	Ha-IV-1 網/	1.學會後場攻	1. 讓學生複習間複	上課參與	【課綱】	
•		健體-J-C2	1d-IV-1	牆性球類運動	擊技術的使用	習上一節課的直線	態度檢核	品 J8 理性	
5/13~5/17			2d-IV-2	動作組合及團	時機,並建立	站位。練習對角場	技能測驗	溝通與問題	
			4d-IV-3	隊戰術。	後場擊球之基	地對對角場地,不		解決。	
					本能力。	過			
					2.了解後場切	先以半場為練習範			
					球動作要領與	圍。			
					應用,以及學	2. 講述切球後上網			
					會拍面擊球位	練習,發球者以手			
					置並建立正確	抛球方式將球送至			
					發力。	指定位置,並務必			
					3.能了解羽球	要等待同學擊球後			
					切球之類型並	回動再丟網前球。			
					能在比賽中欣				
					賞。				
					4.能學會切球				
					的應用方法,				
					並實際執行於				
					比賽中。				
た 1 5 、m	壘球	健體-J-C2	1c-IV-1	Hd-IV-1 守備/	1.能遵守球場	 1. 介紹慢速壘球守	上課參與	【課綱】	
第 15 週	至) C D C C C C C C C C	1d-IV-1	即分性球類運	1.貼過寸球場 上安全規則及	T. 开紹慢迷壘球寸	上球分兴 態度檢核	品J1 溝通	
5/20~5/24			2c-IV-2	動動作組合及	遊戲規則。	球投球規則及要	您及做核 技能測驗	合作與和諧	
			3c-IV-1	動動作組合及	遊戲規則。 2.能了解慢速	球投球規則及安 領。	1又此/则微	合作與和 裔 人際關係。	
			3d-IV-1	団		領。 2. 說明投手也是守		人際關係。 品 J2 重視	
			4d-IV-2		壘球守備的陣 型。				
					_	備的一環,在棒球		群體規範與	
					3.能經由經驗	比賽中,投手的工		榮譽。	

	ı	T				T			1
					來了解投手投	作不僅僅只是投球		品J8理性	
					球之原理。	而已,在球投出之		溝通與問題	
					4.了解如何利	後,接著也須準備		解決。	
					用身體部位力	防守打者擊出的			
					量來完成投球	球。			
					動作。	3. 說明慢速壘球投			
					5.能比較出較	手投球的目的不是			
					省力之投球動	要三振打者,而是			
					作。	要讓打擊者打得到			
					6.培養穩定投	球。慢速壘球的好			
					球的能力。	球带高度在擊球員			
					7.相互合作的	肩部以下,膝關節			
					班級氣氛。	以上,位置在本壘			
						板和好球板正上方			
						的柱狀空間。			
						4. 拋球練習,以任			
						務及設定條件的方			
						式,带著學生逐步			
						在活動當中學會在			
						慢速壘球投球的規			
						則及原理之下進行			
						投球。			
第 16 週	壘球	健體-J-C2	1c-IV-1	Hd-IV-1 守備/	1.能遵守球場	1. 介紹慢速壘球守	上課參與	【課綱】	
'			1d-IV-1	跑分性球類運	上安全規則及	備的位置、慢速壘	態度檢核	品 J1 溝通	
5/27~5/31			2c-IV-2	動動作組合及	遊戲規則。	球投球規則及要	技能測驗	合作與和諧	
			3c-IV-1	團隊戰術。	2.能了解慢速	領。		人際關係。	
			3d-IV-1		壘球守備的陣	2. 說明投手也是守		品 J2 重視	
			4d-IV-2		型。	備的一環,在棒球		群體規範與	
					3.能經由經驗	比賽中,投手的工		· 荣譽。	
					來了解投手投	作不僅僅只是投球		品J8理性	
					球之原理。	而已,在球投出之		溝通與問題	
					4.了解如何利	後,接著也須準備		解決。	
					用身體部位力	防守打者擊出的		71 //	
					量來完成投球	球。			
					重 不 元 成 及 坏 。 動 作 。	3. 說明慢速壘球投			
					5.能比較出較	5. 吡分反还至坏役 手投球的目的不是			
					3. 能比較出較 省力之投球動	丁投球的日的不足 要三振打者,而是			
					作。	要讓打擊者打得到			
					6.培養穩定投	女\\ 女\\			
					球的能力。	球帶高度在擊球員			

					7.相互合作的 班級氣氛。	肩部以下位 ,置在 ,置板 的 , 置板 的 , 置板 的 柱 枕 致 之 。 , 者 。 , 者 。 , 是 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。			
第17週	足球	健體-J-A2 具	1d-IV-1	Hb-IV-1 陣地	1. 使學生了解	一、傳球技術	觀察	【生涯規劃	
6/3~6/7		 健體-J-B1	1d-IV-3 用	攻守性球類運	傳球基本技	二、活動「傳球練	發表	教育】	
		健體-J-C2	3c-IV-1 3d-IV-1	動。	巧,透過傳球 練習傳球基本	월 _	實作	涯 J3 覺察 自己的能力	
			3d-IV-2		技巧。			與興趣。	
			4d-IV-1		2. 了解並學會				
					傳球的動作要 領。				
					3. 傳接球的綜				
					合運用。				
					4. 熟練傳接球				
					的動作要領。 5. 學習盤運球				
					的技術動作。				
					6. 表現利他合				
					群的態度,與				
					他人理性溝通 與和諧互動。				
第 18 週	足球	健體-J-A2 具	1d-IV-1	Hb-IV-1 陣地	1. 使學生了解	一、傳球技術	觀察	【生涯規劃	
6/10~6/14		 健體-J-B1	1d-IV-3 用	攻守性球類運	傳球基本技	二、活動「傳球練	發表	教育】	
畢業典禮		健體-J-C2	3c-IV-1 3d-IV-1	動。	巧,透過傳球 練習傳球基本	習」	實作	涯 J3 覺察 自己的能力	
十九八位		INC ASE OF OIL	3d-IV-1 3d-IV-2					與興趣。	
			4d-IV-1		2. 了解並學會				
					傳球的動作要				
					領。 3. 傳接球的綜				
					3. 停接 球的絲				
					4. 熟練傳接球				

					的動作要領。				
					5. 學習盤運球				
					的技術動作。				
					6. 表現利他合				
					群的態度,與				
					他人理性溝通				
					與和諧互動。				
第 19 週	足球	健體-J-A2 具	1d-IV-1	Hb-IV-1 陣地	1. 使學生了解	一、傳球技術	觀察	【生涯規劃	
6/17~6/21		健體-J-B1	1d-IV-3 用	攻守性球類運	傳球基本技	二、練習控球	發表	教育】	
0/1/-0/21			3c-IV-1	動。	巧,透過傳球		實作	涯 J3 覺察	
		健體-J-C2	3d-IV-1		練習傳球基本			自己的能力	
			3d-IV-2		技巧。			與興趣。	
			4d-IV-1		2. 了解並學會				
					傳球的動作要				
					領。				
					3. 傳接球的綜				
					合運用。				
					4. 熟練傳接球				
					的動作要領。				
					5. 學習盤運球 的技術動作。				
					6. 表現利他合				
					群的態度,與				
					他人理性溝通				
					與和諧互動。				
第 20 週	足球	健體-J-A2 具	1d-IV-1	Hb-IV-1 陣地	1. 使學生了解	一、傳球技術	觀察	【生涯規劃	
•			1d-IV-3 用	攻守性球類運	傳球基本技	二、練習控球	發表	教育】	
6/24~6/28		健體-J-B1	3c-IV-1	動。	巧,透過傳球	_ ** 4	實作	涯 J3 覺察	
第三次段考		健體-J-C2	3d-IV-1	34,1	練習傳球基本		A II	自己的能力	
			3d-IV-2		技巧。			與興趣。	
休業式			4d-IV-1		2. 了解並學會			XXX	
					傳球的動作要				
					領。				
					3. 傳接球的綜				
					合運用。				
					4. 熟練傳接球				
					的動作要領。				
					5. 學習盤運球				
					的技術動作。				
					6. 表現利他合				

Г			我 44 能 庄 。 由		
			群的態度,與		
			他人理性溝通		
			與和諧互動。		