

## 貳、各年級各領域/科目課程計畫(部定課程)

112 學年度嘉義縣立溪口國民中學七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：翰林版第一、二冊

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	體適能	健體-J-A3 具備善用體 育與健康的 資源，發揮 主動學習與 創新求變能 力。  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	4c-IV-1 4c-IV-2 4c-IV-3 4d-IV-2	Ab-IV-2 體 適能運動處 方基礎設計 原則。	1. 了解體適能 的定義。 2. 分析體是能 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。	一、說明科技進步 和身體活動量的關係 二、說明體適能的重要 性 三、總結活動 引導學生思考自己 現階段體適能檢測 表現如何？對生活 有何影響？ 四、體適能的分類	1. 問答	【生涯規劃教 育】 涯 J3 覺察自己 的能力與興趣。	
第 2 週 9/4~9/8	體適能	健體-J-A3 具備善用體 育與健康的 資源，發揮 主動學習與	4c-IV-1 4c-IV-2 4c-IV-3 4d-IV-2	Ab-IV-2 體 適能運動處 方基礎設計 原則。	1. 能正確實作 體適能檢測方 法。 2. 了解體適能 運動處方基礎 設計原則。	一、分站健康體適 能檢測 1. 佈置體適能檢測 分站(量身高體 重、一分鐘仰臥起 坐、坐姿體前彎、	1. 問答 2. 體適能測 驗	【生涯規劃教 育】 涯 J3 覺察自己 的能力與興趣。	

		<p>創新求變能力。</p> <p>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</p>			<p>3. 能評估個人體適能檢測結果。</p> <p>4. 能設計體適能促進的運動計畫。</p>	<p>立定跳遠、10 公尺折返跑)，分配各站檢測員，利用檢測單記錄體適能檢測結果。</p> <p>2. 進行 1600 公尺或 800 公尺跑走測驗。</p> <p>3. 教師可視時間狀況，讓學生進行技能體適能的檢測項目。</p> <p>4. 引導學生發表測驗過程的收穫與問題，共同思考如何解決。</p> <p><b>二、評估體適能等級</b></p> <p>1. 引導學生填寫身體狀況自我檢核表。</p> <p>2. 利用教育部體育署體適能網站登錄與評估個人體適能等級。</p> <p><b>三、設計體適能運動處方</b></p>			
<p>第 3 週 9/11~9/15</p>	<p>運動安全</p>	<p>健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與</p>	<p>1c-IV-2 4c-IV-1</p>	<p>Ba-IV-1 Bc-IV-1 Cb-IV-2</p>	<p>1. 明白運動傷害發生的原因。</p> <p>2. 了解正確的運動安全觀念。</p>	<p><b>一、良好的身心狀況</b></p> <p><b>二、注意環境安全與氣候</b></p> <p><b>三、暖身運動與緩和運動</b></p> <p><b>四、遵守運動規則</b></p>	<p>1. 實作</p> <p>2. 問答</p>	<p><b>【安全教育】</b> 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J6 了解運動設施安全的維護。</p>	

		創新求變的能力。							
第 4 週 9/18~9/23	運動安全	健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，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。	1c-IV-2 4c-IV-1	Ba-IV-1 Bc-IV-1 Cb-IV-2	1. 明白運動傷害發生的原因。 2. 了解正確的運動安全觀念。	一、良好的身心狀況 二、注意環境安全與氣候 三、暖身運動與緩和運動 四、遵守運動規則	2. 實作 2. 問答	<b>【安全教育】</b> 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J6 了解運動設施安全的維護。	
第 5 週 9/25~9/29	籃球	健體-J-A2	1c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-3 3c-IV-1 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. 從生活情境體會籃球運動更重要是團隊的合作。 2. 場地與基本規則、看懂裁判手勢。 3. 籃球基本戰術與實踐。 4. 熟練持球動作與基本球感練習。	一、籃球歷史與規則介紹 二、裁判手勢與狀況解說 三、介紹球感練習	1. 觀察： 2. 實作	<b>【性別平等教育】</b> 性 J4 <b>【人權教育】</b> 人 J5 <b>【生涯規劃教育】</b> 涯 J3	
第 6 週 10/2~10/6 第一次段考	籃球	健體-J-A2	1c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-3 3c-IV-1 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. 從生活情境體會籃球運動更重要是團隊的合作。 2. 場地與基本規則、看懂裁判手勢。 3. 籃球基本戰術與實踐。 4. 熟練持球動作與基本球感練習。	一、籃球歷史與規則介紹 二、裁判手勢與狀況解說 三、介紹球感練習	1. 觀察： 2. 實作	<b>【性別平等教育】</b> 性 J4 <b>【人權教育】</b> 人 J5 <b>【生涯規劃教育】</b> 涯 J3	

					練習。				
第 7 週 10/9~10/13	籃球	健體-J-A2	1c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-3 3c-IV-1 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. 從生活情境體會籃球運動更重要是團隊的合作。 2. 場地與基本規則、看懂裁判手勢。 3. 籃球基本戰術與實踐。 4. 熟練持球動作與基本球感練習。	一、籃球歷史與規則介紹 二、裁判手勢與狀況解說 三、介紹球感練習	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 8 週 10/16~10/20	籃球	健體-J-A2	1c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-3 3c-IV-1 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. 認識各種傳球技能與方法，並在適當時機，運用適合的傳球動作。 2. 能夠學習正確且有效率的傳球姿勢，進而能實際運用在比賽中。 3. 不應該輕忽接球的重要性。 4. 墊步結合接球動作，能讓進攻更具破壞性。	一、介紹傳接球動作要領 二、胸前傳球 三、地板傳球 四、過頂傳球 五、側邊傳球 六、介紹傳球動作要領 七、活動「突破防守的傳球練習」	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 9 週 10/23~10/27	籃球	健體-J-A2	1c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-3 3c-IV-1 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. 認識各種傳球技能與方法，並在適當時機，運用適合的傳球動作。 2. 能夠學習正確且有效率的	一、介紹傳接球動作要領 二、胸前傳球 三、地板傳球 四、過頂傳球 五、側邊傳球 六、介紹傳球動作要領	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	

					傳球姿勢，進而能實際運用在比賽中。 3. 不應該輕忽接球的重要性。 4. 墊步結合接球動作，能讓進攻更具破壞性。	七、活動「突破防守的傳球練習」 ，			
第 10 週 10/30~11/3	籃球	健體-J-A2	1c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-3 3c-IV-1 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. 認識換手運球技巧。 2. 學會基本運球 3. 能運用所學運球方法，達成進攻目的。	一、轉身運球	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 11/6~11/10	籃球	健體-J-A2	1c-IV-1 了 1d-IV-1 1d-IV-3 3c-IV-1 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. 認識換手運球技巧。 2. 學會基本運球 3. 能運用所學運球方法，達成進攻目的。	一、轉身運球	3. 觀察 4. 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 12 週 11/13~11/17	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	一. 低手傳球 二. 步伐	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 13 週 11/20~11/24	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。	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	一. 低手傳球 二. 步伐	1. 觀察 2. 實作	【性別平等教育】 性 J4 【人權教育】 人 J5	

				Hb-IV-1 陣地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			<b>【生涯規劃教育】</b> 涯 J3	
第 14 週 11/27~12/1 第二次段考	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	<b>一. 低手傳球</b> <b>二. 步伐</b>	1. 觀察 2. 實作	<b>【性別平等教育】</b> 性 J4 <b>【人權教育】</b> 人 J5 <b>【生涯規劃教育】</b> 涯 J3	
第 15 週 12/4~12/8	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. 找到最適合自己低手發球的擊球位置。 2. 透過溝通討論，與他人合作學習，完成手感練習活動。 3. 學會低手發球的動作要領。	<b>一、低手發球的動作要領</b> <b>二、活動「低手發球手感練習」</b>	1. 說明 2. 實作	<b>【性別平等教育】</b> 性 J4 <b>【人權教育】</b> 人 J5 <b>【生涯規劃教育】</b> 涯 J3。	
第 16 週 12/11~12/15	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. 在 9 人制排球比賽中，透過溝通討論擬定比賽策略。 2. 能熟練的控制低手發球的方向及位置。 3. 能判斷對方發球落點，並嘗試用低手傳球的動作接發球。	<b>一、活動「低手發球及接發球」</b> <b>二、活動「9 人制排球比賽」</b>	實作 觀察	<b>【性別平等教育】</b> 性 J4 <b>【人權教育】</b> 人 J5 <b>【生涯規劃教育】</b> 涯 J3	

第 17 週 12/18~12/22	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. 在 9 人制排球比賽中，透過溝通討論擬定比賽策略。 2. 能熟練的控制低手發球的方向及位置。 3. 能判斷對方發球落點，並嘗試用低手傳球的動作接發球。	一、活動「低手發球及接發球」 二、活動「9 人制排球比賽」	實作 觀察	【性別平等教育】 性 J4 【人權教育】 人 J5 【生涯規劃教育】 涯 J3
第 18 週 12/25~12/29	田徑	健體-J-C2	1d-IV-1 2c-IV-2 2c-IV-3 3c-IV-1 3d-IV-3 2c-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. 了解起跑的重要性，並體驗短距離的蹲踞式起跑、中長距離跑的站立式起跑的動作要領。 2. 體驗不同的短距離起跑、中長距離起跑方式，並熟悉其動作的要領。	一、長短距離大不同 二、說明擺臂動作要領 三、活動「擺臂動作練習」 四、活動「擺臂必要性體驗」	問答 實作 觀察	【性別平等教育】 性 J4 【人權教育】 【生涯規劃教育】
第 19 週 1/1~1/5	田徑	健體-J-C2	1d-IV-1 2c-IV-2 2c-IV-3 3c-IV-1 3d-IV-3 2c-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. 了解起跑的重要性，並體驗短距離的蹲踞式起跑、中長距離跑的站立式起跑的動作要領。 2. 體驗不同的短距離起跑、中長距離起跑方式，並熟悉其動作的要領。	一、蹲踞式起跑	1. 實作	【性別平等教育】 性 J4 【人權教育】 人 J5 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺
第 20 週	田徑	健體-J-C2	1d-IV-1 2c-IV-2	Ab-IV-1 體適能促進策	1. 引導學生明白接力賽跑的	一、站立式起跑 二、活動「起跑瞬	1. 實作 2. 觀察	【性別平等教育】

1/8~1/12			2c-IV-3 3c-IV-1 3d-IV-3 2c-IV-3	略與活動方法。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	意義，並熟練傳接棒時的動作要領，並培養學生團隊合作精神。 2. 引導學生思考接力賽跑的策略，並清楚如何選擇適宜的傳接棒和棒次安排的策略。	間的加速度練習」 三、活動「起跑姿勢大比拚」 四、傳接棒秘訣		性 J4 【人權教育】 人 J5 【生涯規劃教育】 涯 J3。	
第 21 週 1/15-1/19 第三次段考 休業式	田徑	健體-J-C2	1d-IV-1 2c-IV-2 2c-IV-3 3c-IV-1 3d-IV-3 2c-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. 引導學生明白接力賽跑的意義，並熟練傳接棒時的動作要領，並培養學生團隊合作精神。 2. 引導學生思考接力賽跑的策略，並清楚如何選擇適宜的傳接棒和棒次安排的策略。	一、站立式起跑 二、活動「起跑瞬間的加速度練習」 三、活動「起跑姿勢大比拚」 四、傳接棒秘訣	1. 實作 2. 觀察	【性別平等教育】 性 J4 【人權教育】 人 J5 【生涯規劃教育】 涯 J3。	

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	羽球	健體-J-A2	1c-IV-1 1d-IV-1	Ha-IV-1 網/ 牆性球類運動	1. 學會羽球握拍方法。	一、簡介羽球的起源	1 觀察 問答	【性別平等教育】 性 J4	

2/12~2/17 2/16 開學		健體-J-C2	2c-IV-2 3c-IV-1 4d-IV-1	動作組合及團隊戰術。	2. 認識準備發球前的持球動作。 3. 學會羽球正拍發高遠球。與反拍發網前短球。 4 認識接發球區。	利用教師手冊參考資料，簡介羽球的起源以及場地的使用概念。 <b>二、介紹球拍各部位名稱</b> <b>三、正手握拍法</b> <b>四、反手拍握拍法</b> <b>五、握拍方式</b> <b>六、發球基本概念</b> <b>七、正拍發高遠球</b> <b>八、反拍發網前短球</b>	實作守的規則。	<b>【人權教育】</b> 人 J5 <b>【生涯規劃教育】</b> 涯 J3	
第 2 週 2/19~2/23	羽球	健體-J-A2 健體-J-C2	1c-IV-1 1d-IV-1 2c-IV-2 3c-IV-1 4d-IV-1	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 學會羽球基本步法。 2. 能將基本步法實際運用。在擊球或比賽上。 3. 熟練米字步法。 4. 米字步法運用時機。 5. 認識與學會平抽球。 6. 基本擊球策略的認識。 7. 結合發球與平抽球的擊球練習。 8 認識與了解不同擊球技巧，對羽球飛行路線與落點位置的差異性。	<b>一、米字步法</b> <b>二、羽球基本步法</b> <b>三、講解與示範羽球步法</b> <b>四、平抽球講解</b> <b>五、講解擊球的基本概念</b>	觀察 問答 實作	<b>【性別平等教育】</b> 性 J4 <b>【人權教育】</b> 人 J5 <b>【生涯規劃教育】</b> 涯 J3	
第 3 週	羽球	健體-J-A2	1c-IV-1 1d-IV-1	Ha-IV-1 網/牆性球類運動	1. 學會羽球基本步法。	<b>一、米字步法</b> <b>二、羽球基本步法</b>	觀察 問答	<b>【性別平等教育】</b> 性 J4	

2/26~3/1		健體-J-C2	2c-IV-2 3c-IV-1 4d-IV-1	動作組合及團隊戰術。	2.能將基本步法實際運用。在擊球或比賽上。 3.熟練米字步法。 4.米字步法運用時機。 5.認識與學會平抽球。 6.基本擊球策略的認識。 7.結合發球與平抽球的擊球練習。 8.認識與了解不同擊球技巧，對羽球飛行路線與落點位置的差異性。	三、講解與示範羽毛球步法 四、平抽球講解 五、講解擊球的基本概念	實作	【人權教育】 人 J5 【生涯規劃教育】 涯 J3	
第 4 週 3/4~3/8	棒球	健體-J-A2 健體-J-C2	1c-IV-1 1d-IV-1 2c-IV-2 3c-IV-1 4d-IV-1	Hd-IV-1 守備/跑分性運動 動作組合及團隊戰術。	1.棒球場地規格及發展，棒球手套認識。 2.引導學生了解各式握球法 3.學習基本的手套接球。	一、介紹棒球守備位置及手套使用方式 二、活動「自我傳接球」 三、介紹棒球的握球方式 四、活動「你拋我接」 五、接球動作要領 六、手套接球要領	觀察 問答 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 5 週 3/11~3/15	棒球	健體-J-A2 健體-J-C2	1c-IV-1 1d-IV-1 2c-IV-2 3c-IV-1 4d-IV-1	Hd-IV-1 守備/跑分性運動 動作組合及團隊戰術。	1.學會正確投球方式及傳接球的動作要領。 2.引導學生了解棒球運動並積極參與全民運動。	一、高肘傳球動作要領 操作：透過腰部進行左右旋轉。 二、活動「利用樂樂棒球互對投擲練習」 三、投手投球動作	觀察 問答 實作	性別平等教育】 性 J4 【人權教育】 人 J5 【生涯規劃教育】 涯 J3	

						要領 四、踩壘包技術及傳球動作			
第 6 週 3/18~3/22	棒球	健體-J-A2 健體-J-C2	1c-IV-1 1d-IV-1 2c-IV-2 3c-IV-1 4d-IV-1	Hd-IV-1 守備/跑分性運動動作組合及團隊戰術。	1. 學會正確投球方式及傳接球的動作要領。 2. 引導學生了解棒球運動並積極參與全民運動。	一、高肘傳球動作要領 操作：透過腰部進行左右旋轉。 二、活動「利用樂樂棒球互對投擲練習」 三、投手投球動作要領 四、踩壘包技術及傳球動作	觀察 問答 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 7 週 3/25~3/29 第一次段考	奧林匹克運動會	健體-J-B2 健體-J-B3 健體-J-C3	1c-IV-1 1d-IV-1 2c-IV-2 3c-IV-1 4d-IV-1	Cb-IV-1 運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所需營養素知識。 Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。	1. 了解奧林匹克運動會的歷史與文化價值。 2. 能以美學方式去鑑賞奧運精神以及運動員表現。	一、簡介奧林匹克運動會起源 三、簡介奧林匹克運動會旗的意義 四、探究奧林匹克運動會理念 五、佳運動員報導	問答 實作	【國際教育】 國 J5 【生涯規劃教育】 涯 J14	
第 8 週 4/1~4/5	籃球	健體-J-A2	1c-IV-1 2c-IV-2 3c-IV-1 3d-IV-2 3d-IV-3 4d-IV-1	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動。	1. 瞭解投籃技巧與命中率對於比賽勝負的影響。 2. 認識不同投籃技巧與使用區域。 3. 不同距離的得分計算與規則。 4. 進籃方式分為擦板與空心球。 5. 了解腿部力量與整個投籃	一、講解不同投籃技巧的差異與使用時機 二、投籃姿勢的示範與講解 三、運用身體協調提昇命中率	認知 觀察	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	

					動作之間的關係。 6. 熟練身體協調運作來完成流暢的投籃動作。				
第 9 週 4/8~4/12	籃球	健體-J-A2	1c-IV-1 2c-IV-2 3c-IV-1 3d-IV-2 3d-IV-3 4d-IV-1	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動。	1. 能夠注意哪些動作是錯誤的，進而自我修正。 2. 學會運球上籃與動作要領。 3. 認識原地接球投籃與跑動接球投籃的動作要領注意事項。 4. 能夠學習正確且有效率的投籃姿勢，進而能實際運用在比賽中。 5. 正確的投籃動作有助於提高命中率。 6. 透過全場跑動的傳接球以及與隊友的互動，讓投籃技術更加進步。	一、對投籃常見錯誤動作加以修正 三、上籃動作要領示範與講解 四、活動「後有追兵上籃練習」 說明： 1. 依可使用的籃框數，將班上學生分	觀察 實作	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	
第 10 週 4/15~4/19	籃球	健體-J-A2	1c-IV-1 2c-IV-2 3c-IV-1 3d-IV-2 3d-IV-3 4d-IV-1	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動。	1. 能夠注意哪些動作是錯誤的，進而自我修正。 2. 學會運球上籃與動作要領。 3. 認識原地接球投籃與跑動	一、對投籃常見錯誤動作加以修正 三、上籃動作要領示範與講解 四、活動「後有追兵上籃練習」 說明： 1. 依可使用的籃框數，將班上學生分	觀察 實作	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	

					<p>接球投籃的動作要領注意事項。</p> <p>4. 能夠學習正確且有效率的投籃姿勢，進而能實際運用在比賽中。</p> <p>5. 正確的投籃動作有助於提高命中率。</p> <p>6. 透過全場跑動的傳接球以及與隊友的互動，讓投籃技術更加進步。</p>			
<p>第 11 週</p> <p>4/22~4/26</p>	籃球	健體-J-A2	<p>1c-IV-1</p> <p>2c-IV-2</p> <p>3c-IV-1</p> <p>3d-IV-2</p> <p>3d-IV-3</p> <p>4d-IV-1</p>	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動。	<p>1. 給球跟進投籃練習。</p> <p>2. 擺脫防守者完成接球投籃動作。</p> <p>3. 基本小組戰術介紹。</p> <p>4. 能夠在有防守者的情況下，選擇較好的投籃機會。</p> <p>5. 藉由比進攻者少一人的防守者情況下，演練前面所學基本戰術：運球切入分球與給球後跟進。</p> <p>6. 了解個人命中率在不同投籃位置的變化。</p>	<p>一、基本小組戰術與動作示範</p> <p>二、進行主要活動練習</p>	觀察實作	<p><b>【生涯規劃教育】</b></p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>
第 12 週	籃球	健體-J-A2	<p>1c-IV-1</p> <p>2c-IV-2</p>	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動。	<p>1. 給球跟進投籃練習。</p>	<p>一、基本小組戰術與動作示範</p>	觀察實作	<p><b>【生涯規劃教育】</b></p> <p>涯 J3 覺察自己的能</p>

4/29~5/3			3c-IV-1 3d-IV-2 3d-IV-3 4d-IV-1	動。	2. 擺脫防守者完成接球投籃動作。 3. 基本小組戰術介紹。 4. 能夠在有防守者的情況下，選擇較好的投籃機會。 5. 藉由比進攻者少一人的防守者情況下，演練前面所學基本戰術：運球切入分球與給球後跟進。 6. 了解個人命中率在不同投籃位置的變化。	二、進行主要活動練習		力與興趣。	
第 13 週 5/6~5/10 第二次段考	排球	健體-J-A2	1c-IV-1 2c-IV-2 3c-IV-1 3d-IV-2 3d-IV-3 4d-IV-1	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 學會正面高手傳球的動作要領。讓學生在練習中，找到最好的觸球及傳球時機。 2. 了解正面、背後高手傳球的動作要領。 3. 讓學生自我檢視是否能將高手傳球控制在目標範圍。	一、透過影片介紹舉球員在比賽中的角色 二、高手傳球的動作要領 三、活動「高手對牆/分組傳球練習」	提問 觀察 實作	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	
第 14 週 5/13~5/17	排球	健體-J-A2	1c-IV-1 2c-IV-2 3c-IV-1 3d-IV-2 3d-IV-3 4d-IV-1	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 學會正面高手傳球的動作要領。讓學生在練習中，找到最好的觸球及傳球	一、透過影片介紹舉球員在比賽中的角色 二、高手傳球的動作要領 三、活動「高手對	提問 觀察 實作	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	

					時機。 2. 了解正面、背後高手傳球的動作要領。 3. 讓學生自我檢視是否能將高手傳球控制在目標範圍。	牆/分組傳球練習」			
第 15 週 5/20~5/24	桌球	健體-J-A2	1c-IV-1 2c-IV-2 3c-IV-1 3d-IV-2 3d-IV-3 4d-IV-1	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 透過趣味的桌球運動發展起源敘述，讓學生了解桌球運動歷史的演進，激發學習動機及參與感。 2. 讓學生了解各式球拍特性，並找到最適合自己的持拍方式。 3. 使學生了解桌球運動的基本規則，並從球感練習中訓練手持球拍控制球的能力。 4. 了解並學會正手發不旋轉長球的動作要領。 5. 學會正手平擊球的動作要領。	一、桌球運動發展歷史及各式球拍持法特性 二、正手發不旋轉長球的動作要領 三、正手平擊球的動作要領	提問 觀察 發表 實作	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	
第 16 週 5/27~5/31	足球	健體-J-A2 具 健體-J-B1 健體-J-C2	1d-IV-1 1d-IV-3 用 3c-IV-1 3d-IV-1 3d-IV-2 4d-IV-1	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動。	1. 透過足球場地規格及演進，激發學生學習動機及參與感。 2. 引導學生了	一、介紹足球運動場地與發展，及場地規格與特色 二、活動「練習控球」 三、盤帶球技術	觀察 發表 實作	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	

					解足球基本技術，藉由足球網袋認識不同的部位控球。 3. 學會盤帶球要領。 4. 展現盤帶球技能。				
第 17 週 6/3~6/7	足球	健體-J-A2 具 健體-J-B1 健體-J-C2	1d-IV-1 1d-IV-3 用 3c-IV-1 3d-IV-1 3d-IV-2 4d-IV-1	Hb-IV-1 陣地 攻守性球類運動。	1. 使學生了解傳球基本技巧，透過傳球練習傳球基本技巧。 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。	一、傳球技術 二、活動「傳球練習」	觀察 發表 實作	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	
第 18 週 6/10~6/14 畢業典禮	足球	健體-J-A2 具 健體-J-B1 健體-J-C2	1d-IV-1 1d-IV-3 用 3c-IV-1 3d-IV-1 3d-IV-2 4d-IV-1	Hb-IV-1 陣地 攻守性球類運動。	1. 使學生了解傳球基本技巧，透過傳球練習傳球基本技巧。 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。	一、傳球技術 二、練習控球	觀察 發表 實作	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	

					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 6/17~6/21	足球	健體-J-A2 具 健體-J-B1 健體-J-C2	1d-IV-1 1d-IV-3 用 3c-IV-1 3d-IV-1 3d-IV-2 4d-IV-1	Hb-IV-1 陣地 攻守性球類運動。	1. 使學生了解傳球基本技巧，透過傳球練習傳球基本技巧。 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。	一、傳球技術 二、練習控球	觀察 發表 實作	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	
第 20 週 6/24~6/28 第三次段考 休業式	水上安全與自救(水域安全宣導)	健體-J-A1	1c-IV-2 1d-IV-1 3c-IV-1	Cb-IV-2 Gb-IV-1	1. 藉由新聞訊息傳遞了解安全水域判斷。 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。	一、常見水域發生意外的原因 二、認識水域遊憩活動警示 三、討論活動 說明：戲水游泳時，看似平靜的海面，可不可以直接下水游泳？ 請列舉可行的判斷方式？ 1. 我會選擇哪一類型的水域戲水？ 2. 看到黃色旗幟該注意什麼？ 四、離岸流注意事項	認知 情意 發表 觀察 實作	【安全教育】 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。	

					<p><b>五、自製浮具</b></p> <p>1. 說明：失足落水時，身上穿的衣服和褲子是影響水上活動很大的阻礙，但脫下來的衣服、褲子卻可已成為最好的求生工具。</p> <p>2. 介紹：介紹上衣利用法、褲子漂浮法以自救。</p>			
--	--	--	--	--	--	--	--	--