

# 各年級各領域/科目課程計畫(部定課程)

111學年度嘉義縣中埔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：洪琬瑜（表十一之一）

一、教材版本：奇鼎版第1、2冊 二、本領域每週學習節數：3 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	◎體育 第3單元運 動知識與 體適能第1 章運動新 主張～動 欣賞與動 家精神	健體-J-B3 具備審美與表現的 能力，瞭解運動與 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。	2c-IV-1展現運動禮 節，具備運動的道德 思辨和實踐能力。 2d-IV-1瞭解運動在美 學上的特質與表現方 式。 2d-IV-2展現運動欣賞 的技巧，體驗生活的 美感。	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. 透過運動欣賞來瞭解 各項運動的競賽規則、 技巧、戰術，還有運動 對個人與社會的價值與 意義，並培養學生公正 參與比賽的風度，遵守 紀律，養成服輸的精神 與欣賞勝利者的雅量， 將運動家精神應用在生 活當中。	1. 教師說明運動欣 賞的管道可以讓大家 瞭解各種運動的 競賽規則、技巧、 比賽戰術，以及運 動對個人及社會的 價值與意義。 2. 教師說明運動欣 賞的四大美感內 容，並分別舉例說 明，引導同學瞭解 有關運動競賽的美 美體驗。	上課參與 課堂問答 紙筆測驗	【品德教 育】 品 J2 重視群體 規範與榮 譽。	
第2週	◎體育 第3單元運 動知識與 體適能第1 章運動新 主張～動 欣賞與動 家精神	健體-J-B3 具備審美與表現的 能力，瞭解運動與 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。	2c-IV-1展現運動禮 節，具備運動的道德 思辨和實踐能力。 2d-IV-1瞭解運動在美 學上的特質與表現方 式。 2d-IV-2展現運動欣賞 的技巧，體驗生活的	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	1. 透過運動欣賞來瞭解 各項運動的競賽規則、 技巧、戰術，還有運動 對個人與社會的價值與 意義，並培養學生公正 參與比賽的風度，遵守 紀律，養成服輸的精神 與欣賞勝利者的雅量，	1. 教師介紹在觀賞 或參與運動競賽時 可關注的焦點，並 舉例說明各關注焦 點的內容。 2. 教師說明參與運 動競賽是一種學 習，我們可以從中	實作評量 上課參與 觀察記錄	【品德教 育】 品 J2 重視群體 規範與榮 譽。	

			美感。	神。	將運動家精神應用在生活當中。	學習到團隊合作，意識到自己是團體的一分子，進而發展出正面的自我概念。 3.教師引導學生進行Let' s do it。			
第3週	◎體育 第3單元運動知識與體適能第2章活力隨堂考～認識體適能	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-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。	1c-IV-2評估運動風險，維護安全的運動情境。 4c-IV-3規畫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-1體適能促進策略與活動方法。 Ab-IV-2體適能運動處方基礎設計原則。	1. 認識健康體適能是由身體組成、柔軟度、肌肉適能及心肺適能所組成，並完成檢測。 2. 理解暖身與伸展活動可以減少練習或比賽時運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全的運動行為。 3. 完成檢測及紀錄，並透過學習改善個人體能表現。 4. 能從班級檢測中相互觀摩，體察動作的執行成效，發表運動欣賞之體驗。 5. 能做到自我肌力、柔軟度鍛鍊及心肺耐力提升的跑步練習。	1. 認識體適能的重要性及類型。 2. 能夠利用身高體重、坐姿體前彎、立定跳遠、800 / 1600 跑走，分別可依序檢測身體組成、柔軟度、肌肉適能及心肺適能。 3. 認識個人身體質量指數。 4. 進行柔軟度測試及身體伸展。	上課參與觀察記錄 態度檢核		
第4週	◎體育 第3單元運動知識與體適能第2章活力隨堂考～認識體適能	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-A3	1c-IV-2評估運動風險，維護安全的運動情境。 4c-IV-3規畫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-1體適能促進策略與活動方法。 Ab-IV-2體適能運動處方基礎設計原則。	1. 認識健康體適能是由身體組成、柔軟度、肌肉適能及心肺適能所組成，並完成檢測。 2. 理解暖身與伸展活動可以減少練習或比賽時運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習	1. 完成立定跳遠檢測。 2. 完成仰臥起坐檢測。	上課參與技能測驗 態度檢核		

		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。			慣，建立安全的運動行為。 3. 完成檢測及紀錄，並透過學習改善個人體能表現。 4. 能從班級檢測中相互觀摩，體察動作的執行成效，發表運動欣賞之體驗。 5. 能做到自我肌力、柔軟度鍛鍊及心肺耐力提升的跑步練習。				
第5週	◎體育 第3單元運動知識與體適能第2章活力隨堂考～認識體適能	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-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。	1c-IV-2評估運動風險，維護安全的運動情境。 4c-IV-3規畫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-1體適能促進策略與活動方法。 Ab-IV-2體適能運動處方基礎設計原則。	1. 認識健康體適能是由身體組成、柔軟度、肌肉適能及心肺適能所組成，並完成檢測。 2. 理解暖身與伸展活動可以減少練習或比賽時運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全的運動行為。 3. 完成檢測及紀錄，並透過學習改善個人體能表現。 4. 能從班級檢測中相互觀摩，體察動作的執行成效，發表運動欣賞之體驗。 5. 能做到自我肌力、柔軟度鍛鍊及心肺耐力提升的跑步練習。	1. 教師以800、1600公尺跑走項目來測驗學生的心肺適能。 2. 使用自我檢核表來檢視自己的能力。	資料蒐集整理 小組討論 上課參與		
第6週	◎體育 第4單元自我挑戰第1章默契	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	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	Ga-IV-1跑、跳與推擲的基本技巧。	1. 透過田徑運動課程，認識臺灣菁英選手的傑出表現。 2. 能使用起跑架且做好	1. 教師說明田徑的起源。 2. 教師介紹田賽與徑賽的項目。		【品德教育】 品 J1 溝通合作	

	大考驗～ 田徑	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-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。	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。 4d-IV-1發展適合個人之專項運動技能。		起跑動作，並透過合作學習策略，改善動作技能表現。 3.能與同學討論如何提升傳接棒之技巧及默契，並正向溝通出有效的策略，提高學習效能。 4.能從班級接力比賽觀摩中，體察參賽者行雲流水般的接力動作，發表運動欣賞之體驗。 5.能做到自我肌力的鍛鍊及跑步練習。 6.理解暖身與伸展活動可以減少練習或比賽時運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全的運動行為。	3.認識臺灣的田徑運動員及傑出動員。 4.介紹站立式、蹲踞式起跑。 5.說明400公尺、800公尺與接力賽適用的方式。 6.介紹蹲踞式起跑。		與和諧人際關係。	
第7週	復習評量 (第一次段考)	體適能檢測	體適能檢測	體適能檢測	體適能檢測	體適能檢測	上課參與 態度檢核 技能測驗		
第8週	◎體育 第4單元自我挑戰 第1章默契 大考驗～ 田徑	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-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	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。 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。 4d-IV-1發展適合個人	Ga-IV-1跑、跳與推擲的基本技巧。	1.透過田徑運動課程，認識臺灣菁英選手的傑出表現。 2.能使用起跑架且做好起跑動作，並透過合作學習策略，改善動作技能表現。 3.能與同學討論如何提升傳接棒之技巧及默契，並正向溝通出有效的策略，提高學習效能。 4.能從班級接力比賽觀	1.進行阻力練習：增加負荷，訓練跑步時抬腿、手臂擺動的敏捷性、協調性及穩定性，如：內胎抬腿跑。 2.認識接力棒及傳接棒的方式。	上課參與 態度檢核 技能測驗	【品德教育】 品 J1 溝通合作 與和諧人際關係。	

		及與人和諧互動的素養。	之專項運動技能。		摩中，體察參賽者行雲流水般的接力動作，發表運動欣賞之體驗。 5.能做到自我肌力的鍛鍊及跑步練習。 6.理解暖身與伸展活動可以減少練習或比賽時運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全的運動行為。				
第9週	◎體育 第4單元自我挑戰 第2章青春我最漾～ 捷泳	健體-J-B1 具備情意表達的能力，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-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。	1c-IV-1瞭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瞭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。	Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。 Gb-IV-2游泳前進25公尺（需換氣5次以上）。	1.能瞭解捷泳打水、划手及換氣之動作技巧。 2.能完整做出捷泳聯合動作，具備長距離游泳的能力。 3.培養自發學習與相互合作學習的能力。 4.能共同支持鼓勵，建立良好的學習氛圍。	1.說明游泳的重要性及好處，並強調學習游泳的重要性。 2.說明暖身活動的重要性。 3.進行暖身操動作。 4.說明捷泳的打水動作要領，並示範。 5.捷泳動作練習。	上課參與 態度檢核 技能測驗		
第10週	◎體育 第4單元自我挑戰 第2章青春我最漾～ 捷泳	健體-J-B1 具備情意表達的能力，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	1c-IV-1瞭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瞭解各項運動技能原理。	Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。 Gb-IV-2游泳前進25公尺（需換氣5次以上）。	1.能瞭解捷泳打水、划手及換氣之動作技巧。 2.能完整做出捷泳聯合動作，具備長距離游泳的能力。 3.培養自發學習與相互合作學習的能力。	1.進行Let's do it! 漂浮打水接力。 2.教師說明划水常見的錯誤動作及影響，並示範。	上課參與 態度檢核 技能測驗		

		活中。 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。	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。		4 能共同支持鼓勵，建立良好的學習氛圍。				
第11週	◎體育 第4單元自我挑戰 第2章青春我最漾～ 捷泳	健體-J-B1 具備情意表達的能力，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-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。	1c-IV-1瞭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瞭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。	Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。 Gb-IV-2游泳前進25公尺（需換氣5次以上）。	1. 能瞭解捷泳打水、划手及換氣之動作技巧。 2. 能完整做出捷泳聯合動作，具備長距離游泳的能力。 3. 培養自發學習與相互合作學習的能力。 4 能共同支持鼓勵，建立良好的學習氛圍。	1. 教師示範換氣的動作要領。 2. 教師說明換氣常見的錯誤動作及影響。 3. 換式行式的介紹及練習。 4. 進行 Let' s do it! 換氣節奏大挑戰。	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽		
第12週	◎體育 第4單元自我挑戰 第2章青春我最漾～ 捷泳	健體-J-B1 具備情意表達的能力，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。	1c-IV-1瞭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瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-2反思自己的運	Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。 Gb-IV-2游泳前進25公尺（需換氣5次以上）。	1. 能瞭解捷泳打水、划手及換氣之動作技巧。 2. 能完整做出捷泳聯合動作，具備長距離游泳的能力。 3. 培養自發學習與相互合作學習的能力。 4 能共同支持鼓勵，建	1. 浮板輔助划水換氣練習。 2. 蹬牆漂浮打水+划手換氣練習。 3. 進行 Let' s do it! 捷泳大隊接力。	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽		

		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。	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。		立良好的學習氛圍。				
第13週	◎體育 第5單元球場健兒 第1章高抬貴手～籃球	健體-J-B1 具備情意表達的能力，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-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。	1c-IV-1瞭解各項運動基礎原理和規則。 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。 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。 4d-IV-1發展適合個人之專項運動技能。	Hb-IV-1陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 認識籃球運動，學習所需要的動作技術。 2. 讓學生練習評估自己與觀察他人的動作表現。	1. 教師介紹籃球的發展。 2. 教師說明持球動作的手指動作要領。 3. 進行活動練習 (1) Let' s do it! 持球旋轉步練習。 (2) Let' s do it! 球感接力賽評。			
第14週	復習評量 (第二次段考)	體適能檢測	體適能檢測	體適能檢測	體適能檢測	體適能檢測	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽		
第15週	◎體育 第5單元球場健兒 第1章高抬貴手～籃球	健體-J-B1 具備情意表達的能力，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。	1c-IV-1瞭解各項運動基礎原理和規則。 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。	Hb-IV-1陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 認識籃球運動，學習所需要的動作技術。 2. 讓學生練習評估自己與觀察他人的動作表現。	1. 教師說明地板傳球的動作要領，並示範。 2. 進行活動練習 (1) Let' s do it! 兩人兩球傳接球。	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽		

		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。	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。 4d-IV-1發展適合個人之專項運動技能。			(2) Let' s do it!行進間傳接球。 (3) Let' s do it!4對3傳接球。			
第16週	◎體育 第5單元球場健兒 第2章旁敲側擊～排球	健體-J-B1 具備情意表達的能力，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-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。	1c-IV-1瞭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瞭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. 能瞭解排球之相關知識。 2. 能瞭解排球低手傳接球的動作要領，並學習到低手傳接球的技術。 3. 能理解活動中的戰術，及能夠安排個人與團隊合作練習之方法。	1. 說明排球運動的基本觀念，包含不落地、不持球的特色。每隊在自己場內有最多三次將球擊回對手區的機會，並舉例說明單次擊球回對方場內的差異。 2. 認識球場：介紹球場界內、界外與壓線球的規則。 3. 說明低手接球移位觀念，並介紹6人比賽的站位。 4. 介紹低手傳接球的基本動作及練習重點。	上課參與 態度檢核 技能測驗		
第17週	◎體育 第5單元球場健兒 第2章旁敲側擊～排球	健體-J-B1 具備情意表達的能力，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-C2 具備利他及合群的	1c-IV-1瞭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瞭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. 能瞭解排球之相關知識。 2. 能瞭解排球低手傳接球的動作要領，並學習到低手傳接球的技術。 3. 能理解活動中的戰術，及能夠安排個人與團隊合作練習之方法。	1. 同學進行拋接動作練習。 2. 教師說明常見接球錯誤動作。 3. 說明低手擊球的動作要領。 4. 進行「Let' s do it!你拋我接輪流轉」的拋接練習。	上課參與 態度檢核 技能測驗		



		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。	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。						
第18週	◎體育 第6單元靈活身手 第1章躍然紙上～體操	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。	1c-IV-1瞭解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1瞭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。 2c-IV-3表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 4d-IV-1發展適合個人之專項運動技能。	Ia-IV-1徒手體操動作組合。	1. 瞭解體操的運動技能及原理。 2. 能學習到平衡與跳躍能力。 3. 將練習要點融入在練習過程中。	1. 教師播放體操比賽的影片，與學生討論。 2. 教師提問，並請同學發表對於介紹過的體操比賽內容，有哪些部分想更進一步瞭解。 3. 教師說明常見的體操比賽項目，讓同學瞭解競賽規則、動作技巧、評分與歷史，進而提升學生的學習動機。 4. 進行單腳閉眼站立、走直線的練習，熟悉平衡感。 5. 說明跳躍的益處並訓練。 6. 進行「Let's do it! 「操集」得分王」的活動練習。	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽		
第19週	◎體育 第6單元靈活身手 第1章躍然紙上～體	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	1c-IV-1瞭解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-2反思自己的運	Ia-IV-1徒手體操動作組合。	1. 瞭解體操的運動技能及原理。 2. 能學習到平衡與跳躍能力。 3. 將練習要點融入在練	1. 教師說明旋轉與翻滾需要練習基本的支撐能力，並說明旋轉與翻滾的好處。	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽		

	操	及與人和諧互動的素養。	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。 2c-IV-3表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 4d-IV-1發展適合個人之專項運動技能。		習過程中。	2.教師說明支撐三部曲的動作要領並請同學練習支撐三部曲的動作。 3.教師說明旋轉跳躍與呼拉圈旋轉的動作要領並請同學練習旋轉跳躍與呼拉圈旋轉的動作。 4教師依序說明翻滾七部曲各項動作要點。			
第20週	◎體育 第6單元靈活身手 第2章繩采飛揚～跳繩	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。	1c-IV-1瞭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瞭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。 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-3執行提升體適能的身體活動。	Ic-IV-2民俗運動個人或團隊展演。	1.瞭解跳繩運動的技能及原理。 2.能學習到跳躍與協調能力。 3.將練習的要點融入在練習過程中。	1.教師介紹跳繩的起源，並觀賞跳繩相關影片。 2.說明如何選擇與準備適合自己的跳繩。 3.教師指導與示範五種單人跳繩動作，並請同學開始練習。 4.介紹單人、雙人跳繩的要領。			
第21週	復習評量 (第三次段考) 結業式	體適能檢測	體適能檢測	體適能檢測	體適能檢測	體適能檢測			

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	◎體育 第4單元 舞蹈與民 俗運動 第1章舞 動青春～ 有氧舞蹈	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-B3 具備審美與表現的 能力，瞭解運動與 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。	1c-IV-1瞭解各項運 動基礎原理和規 則。 2d-IV-2展現運動欣 賞的技巧，體驗生 活的美感。 3c-IV-2發展動作創 作和展演的技巧， 展現個人運動潛 能。	Ib-IV-1自由創作 舞蹈。	1.瞭解有氧舞蹈的起源 分類。 2.瞭解有氧舞蹈以各種 舞步為基礎，利用身體 各部位的動作、力量和 方向面化，創造出有氧 舞蹈。 3.學會有氧舞蹈的動 作。 4.能培養團隊合作的精 神。	1. 有氧舞蹈的簡 介。 2. 說明有氧舞蹈的 起源。 3. 教師介紹不同種 類的有氧舞蹈與其 特性，並引導學生 思考其中的差異。 3. 說明有氧舞蹈基 本動作要領。並示 範手部動作及基本 步伐。	上課參與 紙筆測驗		
第2週	◎體育 第4單元 舞蹈與民 俗運動 第1章舞 動青春～ 有氧舞蹈	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-B3 具備審美與表現的	1c-IV-1瞭解各項運 動基礎原理和規 則。 2d-IV-2展現運動欣 賞的技巧，體驗生 活的美感。 3c-IV-2發展動作創 作和展演的技巧， 展現個人運動潛 能。	Ib-IV-1自由創作 舞蹈。	1.瞭解有氧舞蹈的起源 分類。 2.瞭解有氧舞蹈以各種 舞步為基礎，利用身體 各部位的動作、力量和 方向面化，創造出有氧 舞蹈。 3.學會有氧舞蹈的動 作。 4.能培養團隊合作的精 神。	1. 教師引導學生練 習組合動作，並提 醒同學練習時，要 思考該如何能才能 展現動作的力道、 整齊度與流暢度。 2. 教師可詳細說明 並舉例何謂空間範 圍的概念，並讓學 生分組討論、練 習。	上課參與 技能測驗		

		能力，瞭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。				3. 進行「Let ' s do it! 舞力全開」活動，引導學生分組創作。			
第3週	◎體育 第4單元 舞蹈與民俗運動 第2章一 擲乾坤～ 飛盤	健體-J-B1 具備情意表達的能力，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-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。	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1瞭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。	Ce-IV-1其他休閒運動綜合應用。	1. 能認識飛盤競賽項目的相關知識。 2. 能瞭解飛盤反手投擲動作要領，並做出投擲動作，且因應情境使用適當投擲方式。 3. 能理解飛盤接盤動作要領，並能做出接盤動作，且因應情境使用適當接擲方式。 4. 能瞭解活動中的動作要求，達到團隊互動合作的精神。	1. 說明飛盤運動中常見的競賽項目。 2. 介紹飛盤的正面與背面構造。 3. 說明飛盤使用的安全須知。 4. 說明反手投擲的預備、引盤、擲盤動作，並示範正確動作。 5. 教師講解飛盤飛行時的原理，並引導學生如何擲彎盤。	上課參與分組檢測技能測驗		
第4週	◎體育 第4單元 舞蹈與民俗運動 第2章一 擲乾坤～ 飛盤	健體-J-B1 具備情意表達的能力，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-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	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1瞭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	Ce-IV-1其他休閒運動綜合應用。	1. 能認識飛盤競賽項目的相關知識。 2. 能瞭解飛盤反手投擲動作要領，並做出投擲動作，且因應情境使用適當投擲方式。 3. 能理解飛盤接盤動作要領，並能做出接盤動作，且因應情境使用適當接擲方式。 4. 能瞭解活動中的動作要求，達到團隊互動合作的精神。	1. 說明正手投擲的預備、引盤、擲盤動作，並示範正確動作。 2. 說明三明治夾接盤、上手接盤及下手接盤的使用時機與動作要領並引導同學練習。 3. 進行「Let ' s do it! 三角跑動傳接」、「Let ' s do it! 迷你飛盤爭奪賽」活動練習。	上課參與分組檢測技能測驗		

		諧互動的素養。	動技能。 4d-IV-1發展適合個人之專項運動技能。						
第5週	◎體育第5單元挑戰性活動第1章長驅直入～田徑	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。	1c-IV-2評估運動風險，維護安全的運動情境。 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。 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。 4d-IV-2執行個人運動計畫，發展運動參與方法。	Ga-IV-1跑、跳與推擲的基本技巧。	1. 認識中距離跑的發展及項目。 2. 能理解800公尺及1500公尺的競賽屬性。 3. 利用正確的擺、跑、蹬、抬、轉跑姿，輕鬆節省能量的消耗。 4. 能做到自我肌力鍛鍊及心肺耐力提升的跑步練習。 5. 能理解暖身、伸展活動，可以減少練習或比賽時運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全的運動行為。	1. 說明中距離跑的由來，並引導學生思考為何古代奧運會將中距離跑設計在直線跑道上。 2. 說明臺灣田徑的發展歷史及認識臺灣鐘距離跑的競賽選手。 3. 說明中距離跑不易訓練的原因。 4. 說明中距離跑的動作要領並演練。 5. 認識心肺適能及肌肉適能。	上課參與技能測驗		
第6週	◎體育第5單元挑戰性活動第1章長驅直入～田徑	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。	1c-IV-2評估運動風險，維護安全的運動情境。 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。 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	Ga-IV-1跑、跳與推擲的基本技巧。	1. 認識中距離跑的發展及項目。 2. 能理解800公尺及1500公尺的競賽屬性。 3. 利用正確的擺、跑、蹬、抬、轉跑姿，輕鬆節省能量的消耗。 4. 能做到自我肌力鍛鍊及心肺耐力提升的跑步練習。 5. 能理解暖身、伸展活動，可以減少練習或比賽時運動傷害的發生，進而培養運動前自主進	1. 進行「Let ' s do it! 多方向折返跑」活動。 2. 進行「Let ' s do it! 速耐力練習賽」活動。 3. 進行「Let ' s do it! 彎道跑練習」活動。 4. 進行「Let ' s do it! 肌肉練習」活動。	上課參與技能測驗		

			能力，發展專項運動技能。 4d-IV-2執行個人運動計畫，發展運動參與方法。		行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全的運動行為。				
第7週	復習評量 (第一次段考)	體適能檢測	體適能檢測	體適能檢測	體適能檢測	體適能檢測			
第8週	◎體育 第5單元 挑戰性活動 第2章哇 哇哇～ 蛙泳	健體 J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活 度，並在體育活 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。	1c-IV-1瞭解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1瞭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。 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。	Gb-IV-2游泳前進25公尺(需換氣5次以上)。	1. 瞭解蛙泳打水之動作技巧，並做出蛙泳打水動作。 2. 瞭解蛙泳划水換氣之動作技巧，並做出蛙泳划水換氣動作。 3. 能完整做出蛙泳聯合動作，具備長距離游泳的能力。 4. 培養自發學習與相互合作學習的能力，並共同支持鼓勵，以建立良好的學習氛圍。	1. 做暖身操。 2. 蛙泳路上、水上打水練習。 3. 進行「Let ' s do it! 浮板蛙泳踢腿接力賽」活動。 4. 說明蛙泳划水的技術分析並請同學體驗划水動作。	上課參與 技能測驗	【海洋教育 【水域安全】 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。 海 J12探討臺灣海岸地形與近海的特色、成因與災害。 安 J1理解安全教育的意義。 安 J4探討日常生活發生事的影響因素。	
第9週	◎體育 第5單元 挑戰性活動	健體 J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活 度，	1c-IV-1瞭解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1瞭解各項運	Gb-IV-2游泳前進25公尺(需換氣5次以上)。	1. 瞭解蛙泳打水之動作技巧，並做出蛙泳打水動作。 2. 瞭解蛙泳划水換氣之	1. 做暖身操。 2. 說明蛙泳划水常見的錯誤姿勢，並引導學生調整。	上課參與 技能測驗		

	第2章哇哇哇～蛙泳	並在體育活 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。	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。 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。		動作技巧，並做出蛙泳划水換氣動作。 3.能完整做出蛙泳聯合動作，具備長距離游泳的能力。 4.培養自發學習與相互合作學習的能力，並共同支持鼓勵，以建立良好的學習氛圍。	3.蛙泳划水動作陸上、水中練習。			
第10週	◎體育第5單元挑戰性活動 第2章哇哇哇～蛙泳	健體 J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活 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。	1c-IV-1瞭解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1瞭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。 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。	Gb-IV-2游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。	1.瞭解蛙泳打水之動作技巧，並做出蛙泳打水動作。 2.瞭解蛙泳划水換氣之動作技巧，並做出蛙泳划水換氣動作。 3.能完整做出蛙泳聯合動作，具備長距離游泳的能力。 4.培養自發學習與相互合作學習的能力，並共同支持鼓勵，以建立良好的學習氛圍。	1.做暖身操。 2.教師說明蛙泳聯合動作技術分析並示範動作。 3.練習蛙泳聯合動作。 4.說明蛙泳常見的錯誤姿勢。 5.分組進行蛙泳競速賽活動。	上課參與實務操作		
第11週	◎體育第6單元運動教室	健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，	1c-IV-1瞭解各項運動基礎原理和規則。	Ha-IV-1網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.能瞭解桌球相關知識與規則。 2.能瞭解桌球正反拍擊	1.介紹桌球的發展緣由與有別於其他運動的	上課參與技能測驗分組競賽		

	第1章你來我往～桌球	並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧	1d-IV-1瞭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。		球動作要領，並做到正反拍技術動作。 3.能具備個人與團隊合作練習的知能。	特點。 2.介紹球桌、球拍與比賽相關規定。 3.說明直拍與橫拍握拍法的優缺點並示範握拍。 4教師先示範動作，並說明拍面的穩定度與力道控制的重要性。 5.球感練習。			
第12週	◎體育第6單元運動教室第1章你來我往～桌球	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	1c-IV-1瞭解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1瞭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。	Ha-IV-1網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.能瞭解桌球相關知識與規則。 2.能瞭解桌球正反拍擊球動作要領，並做到正反拍技術動作。 3.能具備個人與團隊合作練習的知能。	1.教師說明並示範揮拍預備姿勢。 2.同學練習揮空拍動作熟悉後，可由教師餵球讓同學體驗實際擊球的動作。 3.說明反拍的預備、引拍、擊球、結束與還原動作並示範。在帶領同學持拍做揮空拍練習。 4.Let's do it! 正反拍擊球闖關大作戰。	上課參與實務操作		
第13週	◎體育第6單元運動教室第2章一觸即發～排球	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	1c-IV-1瞭解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1瞭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	Ha-IV-1網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.瞭解排球低手發球及高手發球的動作要領。 2.學習排球低手及高手發球。 3.學習排球低手接發球。	1.說明排球的規則與戰術特點。 2.概述不同的發球方式及其優缺點。 3.介紹正面低手發球基本動作並請同學練習。 4.教師說明正面低	上課參與技能測驗分組競賽		



		的問題。 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	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。			手發球常見的錯誤動作。 5. 介紹側面低手發球基本動作及常見錯誤動作。			
第14週	復習評量 (第二次段考)	體適能檢測	體適能檢測	體適能檢測	體適能檢測	體適能檢測			
第15週	◎體育 第6單元 運動教室 第3章投傳而去～ 籃球	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-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。	1c-IV-1瞭解各項運動基礎原理和規則。 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。	Hb-IV-1陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 瞭解投籃及傳接球的動作要領。 2. 培養挑戰自我與團隊合作的精神。 3. 養成良好的運動習慣。	1. 教師說明並示範投籃預備動作與完整投籃動作的過程。 2. 練習對牆投籃。 3. 教師示範雙手投籃、單手立定投籃的動作。 4. 教師介紹與示範原地跳投的動作流程及雙腳墊步後接球跳投的動作流程。	上課參與 實務操作		
第16週	◎體育 第6單元 運動教室 第3章投傳而去～ 籃球	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-C2	1c-IV-1瞭解各項運動基礎原理和規則。 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	Hb-IV-1陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 瞭解投籃及傳接球的動作要領。 2. 培養挑戰自我與團隊合作的精神。 3. 養成良好的運動習慣。	1. 教師說明傳接球在籃球比賽時的重要性並進行一拋一接練習移動傳接球。 2. 教師介紹與示範常見的違例情況。 3. 說明與示範兩人快攻與三人快攻之	上課參與 技能測驗 分組競賽		

		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。	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。			動作要領，並讓同學實地演練。			
第17週	◎體育第6單元運動教室第4章揮拍自如～羽球	健體-J-B1 具備情意表達的能力，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。	1d-IV-1瞭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。 3d-IV-2運用運動比賽中的各種策略。 4d-IV-2執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Ha-IV-1網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 能瞭解羽球的起源及歷史背景。 2. 能瞭解正手發球技術的相關知識，並做到正手發高遠長球、正手發短球之動作技術。 3. 能瞭解正手擊高遠球技術的相關知識，並做到正手擊高遠球之動作技術。	1. 介紹臺灣知名羽球選手及。認識羽球歷史緣由。 2. 講解正反手握拍方式。 3. 進行球感練習。	上課參與實務操作		
第18週	◎體育第6單元運動教室第4章揮拍自如～羽球	健體-J-B1 具備情意表達的能力，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。	1d-IV-1瞭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。 3d-IV-2運用運動比賽中的各種策略。	Ha-IV-1網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 能瞭解羽球的起源及歷史背景。 2. 能瞭解正手發球技術的相關知識，並做到正手發高遠長球、正手發短球之動作技術。 3. 能瞭解正手擊高遠球技術的相關知識，並做到正手擊高遠球之動作技術。	1. 介紹正手發球的準備姿勢及擊球動作。 2. 示範說明羽球發球常見錯誤。 3. 正手發高遠長球及短球練習。 4. 介紹正手擊高遠球的預備動作及擊球動作。 5. 示範說明正手擊高遠球常見錯誤。	上課參與實務操作		

			4d-IV-2執行個人運動計畫，實際參與身體活動。						
第19週	◎體育 第6單元 運動教室 第5章防患未然～ 運動安全 停看聽	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-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。	1c-IV-2評估運動風險，維護安全的運動情境。 2c-IV-3表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3d-IV-3應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-1 分析並善用與運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。	Bc-IV-1簡易運動傷害的處理與風險。	1. 瞭解運動安全注意事項 2. 認識運動傷害的分類與意義，建立正確的運動傷害防護觀念。 3. 瞭解急性與慢性運動傷害的種類、處理方法與就醫指南。 4. 瞭解熱傷害的症狀及處理方法。	1. 教師說明具備正確的運動安全觀念，才能降低運動傷害的發生機率。 2. 教師要提醒同學注意自己的身體狀況。 3. 進行Let ' s do it! 運動安全知識大挑戰。 4. 教師說明造成運動傷害的原因，與應具備的正確觀念，才能降低運動傷害發生率。 5. 引導同學討論及分享運動會產生的傷害種類和困擾。 6. 認識運動傷害的分類與處理方法。	上課參與 實務操作		
第20週	復習評量 (第三次 段考) 結業式	體適能檢測	體適能檢測	體適能檢測	體適能檢測	體適能檢測			

註1：請分別列出七、八、九年級第一學期及第二學期八個學習領域（語文、數學、自然科學、綜合、藝術、健體、社會及科技等領域）之教學計畫表。

註2：議題融入部份，請填入法定議題及課綱議題。