

# 各年級各領域/科目課程計畫(部定課程)

112 學年度嘉義縣中埔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：洪琬瑜 (表十一之一)

一、教材版本：奇鼎版第三冊、第四冊 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 水陸蛟龍 第 1 章平 沙落雁～ 跳遠	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-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. 能理解暖身、伸展活動，可以減少跳遠練習或比賽運動傷害的發生，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。 2. 能與同學討論如何提升腿肌力訓練的方法，並正向溝通有效策略，提高學習效能。 3. 能做到跳遠助跑、起跳、空中動作、落地動作技術。	1. 介紹跳遠的起源與現代跳遠男女世界紀錄。 2. 介紹國內外跳遠選手。 3. 說明場地的檢視與運動安全的重要，並請學生完成 Let' s do it! 「安全小尖兵」。 4. 講述跳遠動作要點，並進行練習。 5. 說明助跑、起跳動作概念，並進行練習。	1. 歷程性評量：積極參與課程並回答問題。 2. 總結性評量：能說出動作要領。	【品德教育】 品 J9 知行合一與自我反省。 【安全教育】 安 J6 了解運動設施安全的維護。	
第 2 週	◎體育 第 3 單元 水陸蛟龍 第 1 章平	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與	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	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	1. 能理解暖身、伸展活動，可以減少跳遠練習或比賽運動傷害的發生，進而培養	1. 請學生完成 Let' s do it! 「獨步武林」與「飛躍羚羊」作為助跑起跳與三步跳的練習。	1. 歷程性評量：積極參與課程並回答問題。	【品德教育】 品 J9 知行合一與自我反	

	沙落雁～跳遠	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及與人和諧互動的素養。	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。		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。 2. 能與同學討論如何提升腿肌力訓練的方法，並正向溝通有效策略，提高學習效能。 3. 能做到跳遠助跑、起跳、空中動作、落地動作技術。 4. 能透過班級檢測活動中，檢視彼此動作正確及完整性。 5. 能認識急行跳遠的動作技術及流程，並透過觀摩和合作，改善動作技能表現。	2. 說明空中動作可分為蹲踞式、挺身式和走步式。 3. 說明落地動作的概念。 4. 請學生完成 Let' s do it! 「好身入定」。	2. 總結性評量： (1)能說出動作要領。 (2)能完成不同的助跑步數練習。 (3)能完成 Let' s do it 的練習。 3. 學生自我檢核。	省。 【安全教育】 安J6了解運動設施安全的維護。	
第3週	◎體育 第3單元 水陸蛟龍 第2章安全無恙～ 仰泳	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-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互	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-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	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)。	能瞭解水中安全與自救和仰泳之相關知識。	1. 說明游泳池使用安全注意事項，以實際案例說明水域安全的重要性。 2. 介紹水上安全標誌並請學生完成 Let' s do it! 「認識水上安全標誌」。 3. 說明並示範水中漂浮的姿勢。 4. 說明並示範大字飄與一字飄。 5. 說明如何自製漂浮物，請學生練習。 6. 說明抽筋的原因與預防、改	1. 歷程性評量：活動過程中能鼓勵同學與自己。 2. 總結性評量：能完成活動目標。	【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J3了解日常生活容易發生事故的	

		動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。	運動技能。			善方法，並請學生練習水中抽筋自救動作。		原因。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。	
第 4 週	◎體育 第 3 單元 水陸蛟龍 第 2 章安全無漾～ 仰泳	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-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-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-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-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)。	1. 能瞭解水中安全與自救和仰泳之相關知識。 2. 能瞭解仰泳的動作要領，並能做出仰泳腿部與手部的聯合動作，以及能夠在過程中超越自我。 3. 能在模擬溺水情境中做出水中自救的基本動作。	1. 說明救生三大原則和救溺五步。 2. 說明 Let' s do it! 「救溺五步我最行」的內容並示範製作漂浮物。 3. 介紹仰泳的代表人物。 4. 說明仰泳打水動作要領並示範。 5. 說明常見的仰泳打水錯誤動作。	1. 歷程性評量：課堂中發表自己的經驗或看法。 2. 總結性評量： (1) 瞭解水域安全的重要性 和救溺五步。 (2) 瞭解仰泳動作和其背景知識。 (3) 能完成活動目標。	【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 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。	
第 5 週	◎體育 第 3 單元 水陸蛟龍 第 2 章安全無漾～ 仰泳	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-B1	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-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。	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	能瞭解仰泳的動作要領，並能做出仰泳腿部與手部的聯合動作，以及能夠在過程中超越自我。	1. 請學生熱身後練習浮板打水和蹬牆漂浮打水。 2. 請學生分組完成 Let' s do it! 「齊心協力來打水」並引導學生進行賽後檢討。 3. 說明並示範划水動作。	1. 歷程性評量：認真參與比賽並樂在其中。 2. 總結性評量： (1) 能簡述規則的重點。 (2) 能瞭解仰泳划水動作要	【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】	

		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。	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。	次以上)。			領。	安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。	
第 6 週	◎體育 第 3 單元 水陸蛟龍 第 2 章安全無恙～仰泳	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-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-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-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-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)。	能瞭解仰泳的動作要領，並能做出仰泳腿部與手部的聯合動作，以及能夠在過程中超越自我。	1. 說明常見仰泳划水錯誤動作請學生修正。 2. 請學生練習後完成 Let's do it! 「仰泳大進擊」。	1. 歷程性評量：依照教師的說明進行仰泳划水練習。 2. 學生自我檢核。	【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 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。	
第 7 週	評量週	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 3 單元 水陸蛟龍 第 3 章精彩可騎～自行車	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	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。 2b-IV-2 樂於實踐	Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。	能知道自行車騎乘注意事項。	1. 實際示範說明如何調整自行車坐墊與煞車和變速。 2. 講解基本安全守則，說明並示範自行車手勢。 3. 說明自行車規劃道，播放自行車事故的影片或新聞來強調	1. 歷程性評量：積極參與課程內容並踴躍發表。 2. 總結性評量：熟悉自行	【家庭教育】 家 J11 規劃與執行家庭的各種活動(休閒、節	

		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。	健康促進的生活型態。 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。 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。			自行車安全的重要性。 4. 講解簡易故障排除。 5. 請學生完成 Let' s do it! 「自行車，自由行」。	車手勢。 3. 學生自我檢核。	慶等)。 【安全教育】 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。	
第 9 週	◎體育 第 4 單元 運動教室 第 1 章前 挑後切～ 羽球	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-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。 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. 能瞭解切球的相關知識和動作要領，並在運動的情境中作出正確的切球動作。 2. 讓學生在運動的情境中對練，將所學的技能連貫使用，練習的過程中彼此互相修正和鼓勵。	1. 說明球場的空間概念，並請學生完成 Let' s do it! 「羽球回顧」，思考過往的比賽經驗裡是否對球場空間足夠熟悉。 2. 帶領學生熱身，熱身動作著重於打羽球常與用的肌群。 3. 介紹切球特色和使用時機，說明並示範切球動作要領。 4. 學生分組體驗切球手腕揮動的感受，並進行練習。 5. 完成 Let' s do it! 「切球積分賽」後進行賽後檢討。	歷程性評量： (1) 課堂認真聽講並踴躍發言。 (2) 協助、指導同學完成目標動作。	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J7 學習蒐集與分析工作／教育環境的資料。	
第 10 週	◎體育	健體-J-A2	1d-IV-1 瞭解各項	Ha-IV-1 網	1. 能瞭解挑球的相	1. 介紹挑球特色和使用時機，	1. 歷程性評	【生涯規劃	

	<p>第4單元運動教室第1章前挑後切~羽球</p>	<p>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-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。</p>	<p>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。</p>	<p>／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>關知識和動作要領，並在運動的情境中作出正確的挑球動作。 2.讓學生在運動的情境中對練，將所學的技能連貫使用，練習的過程中彼此互相修正和鼓勵。</p>	<p>說明並示範挑球（正拍）動作要領，讓學生進行練習。 2.說明並示範挑球（反拍）動作要領，讓學生進行練習。 3.請學生完成 Let' s do it! 「挑球我最行」、「技巧檢測卡」與「動動腦，揮揮手」的練習。</p>	<p>量：課堂認真聽講並踴躍發言。 2.總結性評量： (1)能依教師指令做出正拍挑球、反拍挑球的正確動作。 (2)能做出正拍、反拍動作並將球挑過網。 (3)可以控制挑球的方向。</p>	<p>【教育】 涯J3覺察自己的能力與興趣。 涯J7學習蒐集與分析工作／教育環境的資料。</p>	
<p>第11週</p>	<p>◎體育 第4單元運動教室第2章堅守崗位~籃球</p>	<p>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-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。</p>	<p>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。 2d-IV-3 鑑賞運動的本土與世界文化價值。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</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.能瞭解團隊合作在籃球比賽中的重要性。 2.瞭解防守基本動作要領與姿勢，並檢核動作的正確性。</p>	<p>1.介紹國內外各種比賽的由來、賽制，以籃球賽帶入防守觀念。 2.說明防守基本動作要領，示範滑併步、交叉步等姿勢。 3.請學生完成 Let' s do it! 「Z字滑步防守訓練」的練習。 4.說明一對一防守動作的要領與應用時機，以及一對二防守由進攻轉換為防守的時機與策略。</p>	<p>1.歷程性評量：課堂認真聽講並踴躍發言。 2.總結性評量： (1)能正確做出滑併步與交叉步。 (2)能正確做出防守基本動作。</p>	<p>【生涯規劃教育】 涯J3察覺自己的能力與興趣。 【戶外教育】 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>	

		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。							
第 12 週	◎體育 第 4 單元 運動教室 第 2 章堅守崗位～ 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-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。	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。 2d-IV-3 鑑賞運動的本土與世界文化價值。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 學會進攻與防守技術，並發揮團隊合作。 2. 養成遵守常規並主動參與團體的學習。	1. 複習一對一防守與一對二防守。 2. 分組完成 Let' s do it! 「一對一黏人我最行」、「守護堡壘」與「突破重圍」。 3. 請學生進行 Let' s do it! 「3 對 3 鬥牛大進擊」比賽，並在賽後做賽後檢討。	1. 歷程性評量：認真完成練習且積極參與比賽。 2. 總結性評量： (1) 能正確做出防守基本動作。 (2) 能完成守護堡壘活動。 (3) 能將所學技巧應用在突破重圍的活動中。 (4) 能將所學技巧應用在比賽中。 3. 學生自我檢核。	【生涯規劃教育】 涯 J3 察覺自己的能力與興趣。 【戶外教育】 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 13 週		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。 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. 能知悉高手傳接球的運用時機。 2. 能熟悉高手接球的要領。	1. 以排球比賽帶入舉球概念，介紹基本名詞的解釋與作用。 2. 說明高手傳接球與低手傳接球的差異。 3. 練習高手傳接球的動作。 4. 練習對牆持球。 5. 講解常見錯誤動作。 6. 完成 Let' s do it! 「對牆、對空練習」的練習，以及進行 Let' s do it! 「接力傳球挑戰賽」。	歷程性評量： 積極參與課程並踴躍發表。	【安全教育】 安 J2 判斷常見的事故傷害。 安 J6 了解運動設施安全的維護。	
第 14 週	評量週	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		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	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。 3d-IV-1 運用運動	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 能瞭解桌球運動之相關知識。 2. 能瞭解桌球正拍發平擊球之動作要領、並能做出正拍發平擊球技術。 3. 能做出正拍發平擊球結合正、反拍連續擊球。	1. 認識臺灣桌球名將，並介紹時鐘比喻法。 2. 說明正拍發平擊球的動作要領與常見錯誤，並進行練習。 3. 完成 Let' s do it! 「大展身手連連看」。 4. 說明並示範正拍發平擊球+反拍推球與正拍發平擊球+反拍對攻，並請學生分組進行練習。	1. 歷程性評量：依據教師指示進行練習與調整動作。 2. 總結性評量： (1) 能說出正拍發平擊球的動作要領。 (2) 能做出正拍發平擊球的動作。 (3) 能做出正拍發平擊球結合反拍推球與正拍發平擊球	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J11 分析影響個人生涯決定的因素。	



		養。	技術的學習策略。				結合正拍攻球		
第 16 週	◎體育 第 4 單元 運動教室 第 4 章運 球唯握～ 桌球	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。 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-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。	1. 能瞭解桌球正拍 發平擊球之動作要 領、並能做出正拍發 平擊球技術。 2. 能瞭解單打比賽 的規則並應用於比 賽之中。 3. 瞭解活動的動作 要求，以及能夠做出 團隊互動合作的精 神。	1. 分組練習正、反拍揮拍。 2. 說明正拍發平擊球+左推右 攻與正拍發平擊球+不定點攻 球的動作要領並進行練習。 3. 全班分成兩隊完成 Let' s do it!「攻佔城堡」，過程中引 導各隊討論戰術。 4. 搭配影片說明單打比賽規 則。 5. 引導學生寫比賽紀錄單，完 成 Let' s do it!「大顯身手」。 6. 分組進行小組單打循環賽， 並於賽後計算比賽成績。	1. 歷程性評 量： (1)依據教師 指示進行練習 與調整動作。 (2)比賽前與 隊友討論戰 略。 2. 總結性評 量：確實瞭解 比賽規則。 3. 學生自我檢 核。	【生涯規劃 教育】 涯 J3 覺察自 己的能力與 興趣。 涯 J11 分析 影響個人生 涯決定的因 素。	
第 17 週	◎體育 第 5 單元 享受奔跑 第 1 章立 足天下～ 足球	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。 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	Hb-IV-1 陣 地攻守性球 類運動動作 組合及團隊 戰術。	1. 能理解做好暖 身、伸展活動，可以 減少足球練習或比 賽運動傷害的發 生，進而培養運動前 自主進行暖身或伸 展活動的運動習 慣，建立安全運動行 為。 2. 能做出行進間足 球運球和傳接球組 合，並透過競爭、合 作學習策略，改善動 作技能表現，以利於 日後學習。	1. 說明足球的起源以及世界盃 的影響。 2. 分組進行 Let' s do it!「移 形換影」比賽。 3. 講解球感的重要性並進行練 習。 4. 分組完成 Let' s do it!「雙 腳彈球檯」，引導學生思考如何 配合完成互相傳球。 5. 講解並示範足內側傳球與停 球技巧。 6. 分組完成 Let' s do it!「眾 星拱月」。	1. 歷程性評 量：積極參與 課程並踴躍發 表。 2. 總結性評 量：能說出動 作要領及對抗 勝利的關鍵。	【安全教 育】 安 J6 了解運 動設施安全 的維護。	

			能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。						
第 18 週	◎體育 第 5 單元 享受奔跑 第 1 章立 足天下～ 足球	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。 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。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 能理解做好暖身、伸展活動，可以減少足球練習或比賽運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全運動行為。 2. 能與同學討論如何提升傳接球之技巧，並正向溝通有效策略，提高學習效能。 3. 能從班級的足球比賽觀摩中，體察參賽者運、傳球行進的變化和精湛球技，發表運動欣賞之體驗。 4. 能做到左、右足操作前後及左右交互等方向之運球技術。 5. 能透過傳球與跑位，學會進攻及防守的技能。	1. 說明三角傳球戰術的應用，可搭配影片協助學生理解。 2. 示範傳球方向及時機，並請學生完成 Let' s do it! 「黃金三角」。 3. 說明運球行進中傳接球與團隊合作的重要性。 4. 請學生完成 Let' s do it! 「過關斬將」，並於進攻時利用三角戰術來得分。 5. 說明攻防角色的轉換以及與隊友的搭配。 6. 全班分成兩組進行 Let' s do it! 「一分高下」的比賽，並於賽後進行檢討。	1. 歷程性評量：積極參與課程並踴躍發表。 2. 總結性評量： (1) 能說出動作要領及關鍵要素並流暢完成。 (2) 能畫出比賽中黃金三角的陣型。 (3) 能流暢完成個人動作及小組合作能順利完成。 3. 學生自我檢核。	【安全教育】 安 J6 了解運動設施安全的維護。	
第 19 週	◎體育 第 5 單元 享受奔跑 第 2 章壁	健體 J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 瞭解各項	Hd-IV-1 守備／跑分性球類運動動作組合及團	能瞭解慢壘傳接球之相關知識，並做出慢壘傳接球的動作技術。	1. 介紹慢速壘球的起源、場地、安全守則與基本用具。 2. 說明並示範傳球與接球的動作要領並進行練習。	歷程性評量：課堂認真聽講並積極參與。	【安全教育】 安 J6 了解運動設施安全	

	壘分明～慢速壘球	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	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。	隊戰術。		3.分組完成 Let' s do it!「傳球我最準」與「傳接默契大考驗」。		的維護。 【品德教育】 品 J8 理性溝通與問題解決。 品 J9 知行合一與自我反省。
第 20 週	◎體育 第 5 單元 享受奔跑 第 2 章 壘分明～慢速壘球	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。 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。 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。	Hd-IV-1 守備／跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	能瞭解慢壘打擊之相關知識，並做出慢壘打擊的動作技術。	1.說明並示範握棒方式與揮棒的動作要領，再讓學生進行打擊練習。 2.分組完成 Let' s do it!「強棒出擊」。 3.進行 Let' s do it!「躲避王」比賽，並於賽後進行賽後檢討。	1.歷程性評量：課堂認真聽講並積極參與。 2.學生自我檢核。	【安全教育】 安 J6 了解運動設施安全的維護。 【品德教育】 品 J8 理性溝通與問題解決。 品 J9 知行合一與自我反省。
第 21 週	期末評量	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	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)
			學習表現	學習內容					

									免填)
第 1 週	◎體育 第 3 單元 球類大集 合 第 1 章壁 壘森嚴～ 慢速壘球	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。 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-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-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。	Hd-IV-1 守備跑 分性運動動作 組合及團隊戰 術。	1.能瞭解慢速壘球之歷 史及相關知識。 2.能瞭解內野接滾地球 傳球組合動作之技巧,並 做出內野接滾地球傳球 的動作技術。 3.能瞭解外野接高飛球 傳球組合動作之技巧,並 做出外野接高飛球傳球 的動作技術。	1.先請學生完成熱身,再介 紹內野防守接滾地球的基本 動作介紹。 2.介紹雙殺守備。 3.請學生完成Let' s do it! 「內野防守練練看」,練習接 滾地球與雙殺守備。 4.介紹外野防守接高飛球並 進行練習。	1.歷程性評 量:課堂認 真聆聽講解 且積極參與 課程內容。 2.總結性評 量: (1)能做出 接滾地球基 本動作。 (2)能做出 接高飛球的 守備動作。	【安全教 育】 安J5了解特 殊體質學生 的運動安 全。 【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。	
第 2 週	◎體育 第 3 單元 球類大集 合 第 1 章壁 壘森嚴～ 慢速壘球	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	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-3 應用運動比 賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合	Hd-IV-1 守備跑 分性運動動作 組合及團隊戰 術。	能瞭解慢速壘球的規 則,並進行比賽體會運動 的樂趣。	1.介紹跑壘,並請學生完成 Let' s do it!「跑壘接力追 逐賽」。 2.介紹記分板以及上頭的英 文字母縮寫的意義。 3.介紹簡易慢速壘球規則。 4.完成Let' s do it!「學以 致用」與「五人制壘球賽」。	1.歷程性評 量:認真參 與比賽並樂 在其中。 2.總結性評 量:能簡述 規則的重 點。 3.學生自我 檢核。	【安全教 育】 安J5了解特 殊體質學生 的運動安 全。 【閱讀素養 教育】 閱J3理解學 科知識內的	

		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。	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-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。					重要詞彙的意涵，並懂得如何運用該詞彙與他人進行溝通。	
第 3 週	◎體育 第 3 單元 球類大集合 第 2 章力挽狂籃～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-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	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。 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-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-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 能瞭解團隊合作在籃球比賽中的重要性。 2. 瞭解上籃的基本動作要領與姿勢，並檢核動作的正確性。 3. 學會卡位與籃板球技術，並發揮團隊合作。	1. 讓學生欣賞一場籃球比賽後，介紹上籃的時機與重要性。 2. 說明上籃打板位置與上籃基本動作要領，示範高手上籃與低手上籃。 3. 完成 Let' s do it! 「運球+上籃大集合」、「運球+上籃大集合」，並進行「三分鐘上籃比賽」比賽。 4. 說明及示範卡位基本動作和注意事項。	1. 歷程性評量：認真聆聽教師解說。 2. 總結性評量： (1) 能正確完成帶球上籃步伐。 (2) 運球時步伐正確且動作流暢。	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。	

		中培育相互合作及與人和諧互動的素養。							
第 4 週	◎體育 第 3 單元 球類大集合 第 2 章力挽狂籃～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-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。 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-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-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 學會卡位與籃板球技術，並發揮團隊合作。 2. 養成遵守常規並主動參與團體的學習。	1. 完成 Let' s do it! 「三人卡位練習運球」。 2. 說明搶籃板球的重點並讓學生進行練習。 3. 請學生分組完成 Let' s do it! 「搶奪大作戰」。 4. 進行 Let' s do it! 「3 分鐘鬥牛挑戰賽」。	1. 歷程性評量：認真聆聽教師解說。 2. 總結性評量： (1) 能正確完成卡位動作。 (2) 各組於比賽時能運用策略和防守技巧。 3. 學生自我檢核。	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。	
第 5 週	◎體育 第 3 單元 球類大集合 第 3 章凌	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	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	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 能瞭解腳步對於桌球的重要性與應用。 2. 能學會側併步的動作要領與應用。	1. 介紹桌球側併步步伐，說明側併步注意事項，再讓學生進行練習。 2. 說明手部動作跟步伐結合的分解動作要領，並示範動	1. 歷程性評量：根據說明進行練習與修正動作。	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	

	波微步～桌球	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。	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。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。			作。 3. 請學生完成 Let' s do it! 「速速到壘」並做紀錄。 4. 講解發平擊球結合正拍與反拍攻球的動作要領。 5. 講解單球與多球的練習方法。 6. 完成 Let' s do it! 「側併步組合練習」。	2. 總結性評量：能做出正確的側併步動作。	品 J2 重視群體規範與榮譽。	
第 6 週	◎體育 第 3 單元 球類大集合 第 3 章 凌波微步～桌球	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。 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。 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。	1. 能瞭解雙打比賽規則。 2. 能瞭解雙打跑位及規則並應用於比賽之中。	1. 講解雙打發接球移位順序並進行練習。 2. 進行 Let' s do it! 「小組比賽」。	1. 歷程性評量： (1) 根據說明進行練習與修正動作。 (2) 根據說明進行比賽。 2. 總結性評量： (1) 能說出雙打的兩種搭配跑位方法。 (2) 充分瞭解比賽規則。	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。	
第 7 週	評量週	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 3 單元	健體-J-A2 具備理解體育	1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動	1. 能瞭解網前球的相關知識和動作要領，並在運	1. 介紹網前球的特色、使用時機與笑果，並分析正、反	1. 歷程性評量：能積極	【國際教育】	

	球類大集合 第4章飄移换位～羽球	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-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-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。	作組合及團隊戰術。	動的情境中作出標準的網前球動作。 2. 和同學在運動的情境中對練，將所學的技能連貫使用，練習的過程中彼此互相修正和鼓勵。	拍的動作要領、握法。 2. 分組練習網前球動作。 3. 完成Let' s do it! 「你來我往雙人練習」。	為團隊爭取榮耀並給予隊友指導和鼓勵。 2. 總結性評量：能運用所學技巧規劃策略成功得分。 3. 學生自我檢核。	國 J1 理解我國發展和全球之關聯性。 國 J2 發展國際視野的國家意識。	
第9週	◎體育 第3單元球類大集合 第5章品頭論足～足球	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-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 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. 能夠理解暖身、伸展活動，可以減少足球練習或比賽運動傷害的發生，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。 2. 能知道頭頂球不僅是防守排除險情，解救門前危急，也是在進攻端作為得分的關鍵技術。 3. 能完成頭頂球的動作要領。能與隊友完成方向變化的頭頂球表現。能透過競爭和合作學習策略（距離、方向），改善動作技能表現。	1. 播放足球頭頂球的比賽片段，以此來介紹頭頂球。 2. 教師先請學生進行暖身。 3. 講解並示範原地前額正面頂球的動作要領。 4. 完成Let' s do it! 「頭頂功夫」。	1. 歷程性評量：課堂認真聆聽並能理解課堂內容。 2. 總結性評量： (1) 能做出正確頭頂球動作。 (2) 能確實使用額頭正面、側面頂球。	【生涯規劃教育】 涯 J7 學習蒐集與分析工作/教育環境的資料。	
第10週	◎體育	健體-J-A2	1c-IV-2 評估運動風	Hb-IV-1 陣地攻	1. 能完成頭頂球的動作	1. 暖身後複習頭頂球動作，	1. 歷程性評	【生涯規劃	



	第3單元 球類大集合 第5章品 頭論足～ 足球	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。	險，維護安全的運動情境。 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。	守性球類運動動作組合及團隊戰術。	要領。能與隊友完成方向變化的頭頂球表現。能透過競爭和合作學習策略（距離、方向），改善動作技能表現。 2. 能說出足球發邊線球的規則及動作要領。 3. 能從班級的足球比賽觀摩中，體察參賽者頭頂球的精湛球技及關鍵拋投的契機掌握，發表運動欣賞之體驗。	接著進行 Let' s do it! 「頭頭是道」。 2. 搭配影片介紹界外球。 3. 使用課本的分解動作說明原地擲球的注意事項。 4. 分組進行 Let' s do it! 「擲球得分王」與「你擲我頂」比賽。	量： (1) 課堂認真聆聽並積極參與。 (2) 認真參與比賽並能樂在其中。 2. 總結性評量： (1) 直球動作正確。 (2) 能確實使用額頭正面、側面頂球。 (3) 比賽中能達到團隊合作的默契。	【教育】 涯 J7 學習蒐集與分析工作/教育環境的資料。	
第11週	◎體育 第4單元 民俗與舞蹈 第1章舞 力全開～ 土風舞	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。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	1b-IV-1 自由創作舞蹈。 1b-IV-2 各種社交舞蹈。	1. 瞭解舞蹈的起源分類。 2. 學會土風舞的動作。	1. 介紹雲門舞集。 2. 介紹舞蹈的種類與特性。 3. 搭配影片介紹土風舞，說明土風舞的特色。 4. 介紹「哦！蘇珊娜與「美國鴨子舞」舞步。	歷程性評量：認真聆聽理解上課內容重點。	【國際教育】 國 J5 尊重與欣賞世界不同文化的價值。	
第12週	◎體育 第4單元 民俗與舞	健體-J-B3 具備審美與表現的能力，瞭解	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 2d-IV-2 展現運動欣	1b-IV-1 自由創作舞蹈。 1b-IV-2 各種社	1. 能培養團隊合作的精神。 2. 能夠利用美的原則創	1. 介紹「小人國」舞步。 2. 完成 Let' s do it! 「土風舞大不同」。	1. 歷程性評量：積極主動參與課程	【國際教育】 國 J5 尊重與	

	蹈 第1章舞 力全開～ 土風舞	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。	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。 4d-IV-2 執行個人運 動計畫，實際參與身 體活動。	交舞蹈。	作舞步並分享。	3. 請同學舉例說明認為什麼 是美。 4. 搭配圖片說明美的原則， 引導學生將這些原則轉換成 肢體動作。 5. 完成 Let' s do it! 「美感 律動」。	並做出動 作。 2. 總結性評 量： (1) 能夠理 解課程內容 並與藝術領 域連結。 (2) 能夠活 用課程中所 說的美的原 則。	欣賞世界不 同文化的價 值。	
第13週	◎體育 第4單元 民俗與舞 蹈 第2章一 毬之地～ 毬子	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-1 瞭解各項運 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。 4d-IV-1 發展適合個 人之專項運動技能。	1c-IV-2 民俗運 動個人或團隊 展演。	1. 瞭解毬子的起源分類。 2. 瞭解毬子各種動作技 巧，並學會毬子的動作。	1. 提供踢毬子與足球的影片 來說明兩者的共同點。 2. 介紹毬子的演變、構造與 握法及其特性。 3. 進行 Let' s do it! 「製毬 高手」，製作自己的毬子。 4. 說明與示範小武動作踢、 拐、膝、踉、豆。	1. 歷程性評 量：積極參 與課程並練 習。 2. 總結性評 量：能理解 動作的重 點。	【品德教 育】 品 J1 溝通合 作與和諧人 際關係。	
第14週	評量週	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4單元 民俗與舞 蹈 第3章拳 拳到位～ 基本防身 術	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。	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 運用思考與 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。	Bd-IV-1 武術套 路動作與攻防 技巧。	1. 認識人體弱點，以及使 用基本防禦姿勢保護弱 點不受攻擊。 2. 學會移動與基本防禦 姿勢配合。	1. 以社會事件或電視劇畫面 說明防身要領。 2. 介紹人體弱點。 3. 說明基本防禦姿勢。 4. 說明步伐移動方式。	1. 歷程性評 量：課堂認 真聆聽並理 解上課重 點。 2. 總結性評 量： (1) 能做出 防禦的基本	【安全教 育】 安 J4 探討日 常生活發生 事故的影響 因素。	

							動作。 (2)能做出各項移動的基本動作。		
第 16 週	◎體育 第 4 單元 民俗與舞蹈 第 3 章拳 拳到位～ 基本防身 術	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。	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 運用思考與 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。	Bd-IV-1 武術套 路動作與攻防 技巧。	1. 學會反擊。 2. 分析環境與情境，思考 適合使用基本防身術的 時機。	1. 複習基本防禦姿勢和移動 步伐後，請學生完成 Let' s do it! 「防禦的組合」。 2. 說明反擊姿勢與技巧。 3. 介紹線狀反擊與面狀反 擊。 4. 分組完成 Let' s do it! 「危機處理一把罩」的演練。	1. 歷程性評 量：課堂認 真聆聽並積 極參與課 程。 2. 總結性評 量：能善用 防身技巧。 3. 學生自我 檢核。	【安全教 育】 安 J4 探討日 常生活發生 事故的影響 因素。	
第 17 週	◎體育 第 5 單元 運動教室 第 1 章無 懼障礙～ 帕運	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-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-C1	1c-IV-1 瞭解各項運 動基礎原理和規則。 3d-IV-3 應用思考與 分析能力，解決運動 情境的問題。	Cb-IV-3 奧林匹 克運動會的精 神。	1. 能說明帕運的相關知 能。 2. 能理解帕運的歷史由 來。 3. 能尊重身心障礙者並 且主動協助。	1. 介紹帕運，說明參賽資 格，並請學生完成 Let' s do it! 「帕運知多少」。 2. 介紹帕運的歷史演進，並 請學生分組完成 Let' s do it! 「帕運由來一把罩」。 3. 介紹帕運比賽項目。	1. 歷程性評 量：課堂認 真聆聽並積 極參與課 程。 2. 總結性評 量： (1) 能理解 帕運的歷史 演進。 (2) 能舉出 調適身心的 方式。 3. 紙筆測 驗：完成 Let' s do it。	【人權教 育】 人 J4 了解平 等、正義的 原則，並在 生活中實 踐。 人 J5 了解社 會上有不同 的群體和文 化，尊重並 欣賞其差 異。 【生命教 育】 生 J1 思考生 活、學校與 社區的公共 議題，培養	

		具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會						與他人理性溝通的素養。
第 18 週	◎體育 第 5 單元 運動教室 第 1 章無懼障礙～帕運	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-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-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 2d-IV-1 瞭解運動在美學上的特質與表現方式。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。	1. 能尊重身心障礙者並且主動協助。 2. 能主動欣賞帕運比賽並關心體育事務議題。 3. 能同理身心障礙者並實際體會生命意義。	1. 介紹帕運賽制。 2. 請學生完成 Let' s do it! 「帕運精神」。 3. 介紹身心障礙在臺灣的發展。 4. 請學生完成 Let' s do it! 「身體力行試試看」。	1. 歷程性評量：課堂認真聆聽並積極參與課程。 2. 總結性評量： (1) 能說明夏季帕運與冬季帕運的差別。 (2) 能理解各比賽項目的規則與賽制。 (3) 能同理身心障礙者的實際感受。 (4) 能瞭解我國身心障礙體育組織單位。 (5) 能理解身心障礙者權利公約內	【人權教育】 人J4了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。 人J5了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 【生命教育】 生J1思考生活、學校與社區的公共議題，培養與他人理性溝通的素養。

							容。 3. 學生自我檢核。 4. 紙筆測驗：完成 Let' s do it。		
第 19 週	◎體育 第 5 單元 運動教室 第 2 章身心靈合一～瑜伽	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。 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 反思自己的動作技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2d-IV-1 了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。 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。	Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。	1. 能瞭解瑜伽的起源與歷史背景。 2. 能學會單人和雙人瑜伽的動作。	1. 介紹瑜伽的由來與瑜伽的種類。 2. 說明與示範調和暖身的動作。 3. 說明與示範頭碰膝式、拉弓式+單側抓腳式、牛面式、駱駝式+嬰兒式動作。 4. 介紹瑜伽的輔具，並請學生思考日常生活中有哪些東西可替代輔具。 5. 說明與示範下犬式+單腳下犬式、鴿式的動作。	1. 歷程性評量： (1) 課堂積極參與課程並表達意見。 (2) 認真聆聽並配合指導進行活動。 2. 總結性評量：能理解瑜伽的種類與特性。	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J11 分析影響個人生涯決定的因素。	
第 20 週	期末評量	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。