

109 學年度嘉義縣鹿草國民中學 **七年級第一學期健體領域體育科** 教學計畫表

設計者：吳孟宗(新課綱) (表十二之一)

一、教材版本：南一版第一冊

二、本領域每週學習節數：2

三、總綱核心素養：

■A1 身心素質與自我精進 ■A2 系統思考與解決問題 ■A3 規劃執行與創新應變 ■B1 符號運用與溝通表達 ■B2 科技資訊與媒體素養

■B3 藝術涵養與美感素養 ■C1 道德實踐與公民意識 ■C2 人際關係與團隊合作 □C3 多元文化與國際理解給選項

四、本學期課程內涵：

週次	起訖日期	單元/主題名稱	學習領域核心素養/ 學習目標	教學重點		評量方式	議題融入	跨域統整或協 同教學規劃(無 則免填)
				學習表現	學習內容			
一	8/31-9/4	單元 4 運動穿著與防護 第 1 章 跑步服裝秀 第 2 章 護具大集合	學習領域核心素養 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-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。	1c-IV-2 評 估運動風 險，維護安 全的運動 情境。 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	Bc-IV-1 簡 易運動傷 害的處理 與風險。	上課參與 課堂問答 紙筆測驗	安全教育 J2	

			<p>學習目標</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能明白相關運動服裝穿著知識。</li> <li>2. 能明白何謂運動服裝需求知識。</li> <li>3. 能自信表達自我運動表現。</li> <li>4. 能思考運動服裝穿著自我需求。</li> <li>5. 能選擇何時合宜的服裝產品。</li> <li>6. 能執行自我運動服裝選擇。</li> <li>7. 能明白相關護具知識。</li> <li>8. 能明白護具的運動需求。</li> <li>9. 能自信表達自我護具的運動需要。</li> <li>10. 能選擇何時合宜的運動護具。</li> </ol>	<p>運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。</p>				
二	9/7-9/11	單元 4 運動穿著與防護	學習領域核心素養 健體-J-A1 具備體育	1c-IV-2 評估運動風	Bc-IV-1 簡易運動傷	上課參與 課堂問答	安全教育 J2	

		<p>第 1 章 跑步服裝秀 第 2 章 護具大集合</p>	<p>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。</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。</p> <p>學習目標</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能明白相關運動服裝穿著知識。</li> <li>2. 能明白何謂運動服裝需求知識。</li> <li>3. 能自信表達自我運動表現。</li> <li>4. 能思考運動服裝穿著自我需求。</li> <li>5. 能選擇何時合宜的服裝產品。</li> </ol>	<p>險，維護安全的運動情境。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。</p>	<p>害的處理與風險。</p>	<p>紙筆測驗</p>		
--	--	--	---	--	-----------------	-------------	--	--

			<p>6. 能執行自我運動服裝選擇。</p> <p>7. 能明白相關護具知識。</p> <p>8. 能明白護具的運動需求。</p> <p>9. 能自信表達自我護具的運動需要。</p> <p>10. 能選擇何時合宜的運動護具。</p>					
三	9/14-9/18	<p>單元五 體適能 第1章 健康體適能 體適能檢測</p>	<p>學習領域核心素養 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。</p> <p>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。</p> <p>學習目標</p>	<p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的動作技能。</p> <p>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p>	<p>Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。</p>	<p>實作評量 上課參與 觀察記錄</p>	<p>性別平等教育 J11</p>	

			<p>1. 能明白體適能相關知識及重要性。</p> <p>2. 能主動並協助他人參與體適能活動。</p> <p>3. 能明白體適能各項檢測要領並積極完成檢測。</p>	4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。				
四	9/21-9/25	<p>單元五 體適能 第2章 接力-衝破終點線</p>	<p>學習領域核心素養 健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了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。 學習目標 1. 能認識起跑的種類。 2. 能明白起跑的動作要領。</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 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</p>	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	上課參與觀察記錄態度檢核	<p>安全教育 J3 安全教育 J6</p>	

			<p>3. 能理解接力的方法與策略。</p> <p>4. 能感受團隊合作的意義。</p> <p>5. 能做到跑步動作流暢。</p> <p>6. 能做到傳接棒順利流暢。</p> <p>7. 能幫團隊排出棒次以利賽事進行。</p>	<p>身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p>				
五	9/28-10/2	<p>單元五 體適能 第2章 接力-衝破終點線</p>	<p>學習領域核心素養 健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了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。</p> <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。</p> <p>學習目標</p> <p>1. 能認識起跑的種</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p>	<p>Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。</p>	<p>上課參與技能測驗 態度檢核</p>	<p>安全教育 J3 安全教育 J6</p>	

			<p>類。</p> <p>2. 能明白起跑的動作要領。</p> <p>3. 能理解接力的方法與策略。</p> <p>4. 能感受團隊合作的意義。</p> <p>5. 能做到跑步動作流暢。</p> <p>6. 能做到傳接棒順利流暢。</p> <p>7. 能幫團隊排出棒次以利賽事進行。</p>	<p>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>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p>				
六	10/5-10/9	<p>單元六 安心暢游 第1章 水域安全-智者樂水</p>	<p>學習領域核心素養 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>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</p>	<p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實</p>	<p>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。</p> <p>Gb-IV-1 岸邊救生步驟、安全活動</p> <p>水域的辨識</p>	<p>資料蒐集整理 小組討論 上課參與</p>	<p>海洋教育 J1 安全教育 J3 安全教育 J6</p>	

			<p>用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>學習目標</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識全臺危險水域及成因。</li> <li>2. 認識水域環境特性與評估水域的安全。</li> <li>3. 認識溺水的發生原因並能說出防溺的方法。</li> <li>4. 熟記防溺十招且能在日後運用。</li> </ol>	<p>踐能力。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p>	<p>、意外落水自救與仰漂 30 秒。</p>			
七 段考	10/12-10/16	<p>單元六 安心暢游 第 1 章 水域安全-智者樂水</p>	<p>學習領域核心素養</p> <p>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>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</p>	<p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德</p>	<p>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。</p> <p>Gb-IV-1 岸邊救生步驟</p> <p>、安全活動水域的辨</p>	<p>資料蒐集整理 小組討論 上課參與</p>	<p>海洋教育 J1 安全教育 J3 安全教育 J6</p>	

			<p>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。</p> <p>學習目標</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識全臺危險水域及成因。</li> <li>2. 認識水域環境特性與評估水域的安全。</li> <li>3. 認識溺水的發生原因並能說出防溺的方法。</li> <li>4. 熟記防溺十招且能在日後運用。</li> </ol>	<p>思辨和實踐能力。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p>	<p>識、意外落水自救與仰漂 30 秒。</p>			
八	10/19-10/23	<p>單元六 安心暢游 第 2 章 自救求生-臨危自保</p>	<p>學習領域核心素養 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-A2 具備理解</p>	<p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原</p>	<p>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。</p>	<p>上課參與 態度檢核 技能測驗</p>	<p>海洋教育 J1</p>	

			<p>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。</p> <p>學習目標</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能說出自救的基本原則。</li> <li>2. 評估與加強自己的自救能力級別。</li> <li>3. 熟悉與善用韻律呼吸、俯漂前進、仰漂助划與踩水等移動求生。</li> <li>4. 能夠運用藉物漂浮和移動求生。</li> <li>5. 學習利用衣服長褲來製作成浮具漂浮。</li> </ol>	<p>理。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p>				
九	10/26-10/30	<p>單元六 安心暢游 第 3 章 捷泳-流線直進</p>	<p>學習領域核心素養 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</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-2 反</p>	<p>Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺(需換氣 5 次以上)。</p>	<p>上課參與 態度檢核 技能測驗</p>	<p>海洋教育 J1</p>	

			<p>性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> <p>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。</p> <p>學習目標</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能反思捷泳腿部打水動作的優劣。</li> <li>2. 能做出捷泳打水前進配合正面換氣的動作。</li> <li>3. 能積極參與活動，充分展現自我。</li> <li>4. 能評量自我，在課堂上或課餘時間持續自我精進。</li> </ol>	<p>思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>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>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運</p>				
--	--	--	---	---	--	--	--	--

				動計畫，實際參與身體活動。				
十	11/2-11/6	單元六 安心暢游 第3章 捷泳-流線直進	學習領域核心素養 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。 學習目標 1. 能反思捷泳腿部打水動作的優劣。 2. 能做出捷泳打水前進配合正面換氣的動作。 3. 能積極參與活動，	1c-IV-1 了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。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動	Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺(需換氣 5 次以上)。	上課參與 態度檢核 技能測驗	海洋教育 J1	

			<p>充分展現自我。</p> <p>4. 能評量自我，在課堂上或課餘時間持續自我精進。</p>	<p>技能。</p> <p>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>				
十一	11/9-11/13	<p>單元六 安心暢游 第3章 捷泳-流線直進</p>	<p>學習領域核心素養 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。</p> <p>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</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通</p>	<p>Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺(需換氣 5 次以上)。</p>	<p>上課參與 態度檢核 技能測驗</p>	<p>海洋教育 J1</p>	

			<p>的能力。</p> <p>學習目標</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能反思捷泳腿部打水動作的優劣。</li> <li>2. 能做出捷泳打水前進配合正面換氣的動作。</li> <li>3. 能積極參與活動，充分展現自我。</li> <li>4. 能評量自我，在課堂上或課餘時間持續自我精進。</li> </ol>	<p>與和諧互動。</p> <p>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>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>				
十二	11/16-11/20	<p>單元七</p> <p>球類入門</p> <p>第 1 章</p> <p>籃球-出手得分</p>	<p>學習領域核心素養</p> <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</p>	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合	<p>上課參與</p> <p>態度檢核</p> <p>技能測驗</p> <p>分組競賽</p>	<p>品德教育</p> <p>J1</p> <p>品德教育</p> <p>J8</p>	

			<p>健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p> <p>學習目標</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識籃球運動的脈絡。</li> <li>2. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。</li> <li>3. 能由經驗來了解投籃動作之原理。</li> <li>4. 了解利用身體部位力量來幫助投籃動作。</li> <li>5. 能比較出較省力之投籃動作。</li> <li>6. 培養定點投籃能力，瞄準目標物的投籃能力。</li> <li>7. 相互合作的班級氣氛。</li> </ol>	<p>2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。</p> <p>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>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p>	及團隊戰術。		安全教育 J6	
十三	11/23-11/27	單元七 球類入門 第1章 籃球-出手得分	學習領域核心素養 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和	1c-IV-1 了解各項運動基礎原	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	品德教育 J1 品德教育 J8	

			<p>健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p> <p>學習目標</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識籃球運動的脈絡。</li> <li>2. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。</li> <li>3. 能由經驗來了解投籃動作之原理。</li> <li>4. 了解利用身體部位力量來幫助投籃動作。</li> <li>5. 能比較出較省力之投籃動作。</li> <li>6. 培養定點投籃能力，瞄準目標物的投籃能力。</li> <li>7. 相互合作的班級氣氛。</li> </ol>	<p>理和規則。</p> <p>2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。</p> <p>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>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p>	<p>動作組合及團隊戰術。</p>		<p>安全教育 J6</p>	
十四段考	11/30-12/4	<p>單元七 球類入門 第1章 籃球-出手得分</p>	<p>學習領域核心素養 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原</p>	<p>Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動</p>	<p>上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽</p>	<p>品德教育 J1 品德教育 J8</p>	

			<p>健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p> <p>學習目標</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識籃球運動的脈絡。</li> <li>2. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。</li> <li>3. 能由經驗來了解投籃動作之原理。</li> <li>4. 了解利用身體部位力量來幫助投籃動作。</li> <li>5. 能比較出較省力之投籃動作。</li> <li>6. 培養定點投籃能力，瞄準目標物的投籃能力。</li> <li>7. 相互合作的班級氣氛。</li> </ol>	<p>理和規則。</p> <p>2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。</p> <p>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>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p>	<p>動作組合及團隊戰術。</p>		<p>安全教育 J6</p>	
十五	12/7-12/11	<p>單元七 球類入門 第2章 排球-一球入魂</p>	<p>學習領域核心素養 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和</p>	<p>1d-IV-1 了解各項運動技能原</p>	<p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作</p>	<p>上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽</p>	<p>品德教育 J1 品德教育 J8</p>	

			<p>健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p> <p>學習目標</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 介紹排球運動基本規則。</li> <li>2. 遵守球場上安全規則及遊戲規則。</li> <li>3. 能了解並做到低手傳接球動作之原理原則。</li> <li>4. 學習運用身體部位來緩衝接球力量。</li> <li>5. 能在接球後將球精準將球送至指定位置。</li> <li>6. 培養正確低手傳接球的觀念與能力。</li> <li>7. 班級和諧團結氣氛。</li> </ol>	<p>理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>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>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p>	<p>組合及團隊戰術。</p>		<p>安全教育 J6</p>	
十六	12/14-12/18	單元七	學習領域核心素養	1d-IV-1 了	Ha-IV-1 網	上課參與	品德教育	

		<p>球類入門 第 2 章 排球-一球入魂</p>	<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。</p> <p>學習目標</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 介紹排球運動基本規則。</li> <li>2. 遵守球場上安全規則及遊戲規則。</li> <li>3. 能了解並做到低手傳接球動作之原理原則。</li> <li>4. 學習運用身體部位來緩衝接球力量。</li> <li>5. 能在接球後將球精準將球送至指定位置。</li> <li>6. 培養正確低手傳接球的觀念與能力。</li> <li>7. 班級和諧團結氣氛。</li> </ol>	<p>解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>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>3d-IV-1 運用運動技術的學習</p>	<p>/牆性球類 運動動作 組合及團 隊戰術。</p>	<p>態度檢核 技能測驗 分組競賽</p>	<p>J1 品德教育 J8 安全教育 J6</p>	
--	--	-----------------------------------	--	--	---	-------------------------------	---	--

				策略。				
十七	12/21-12/25	單元七 球類入門 第3章 羽球-擊球高手	學習領域核心素養 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。 學習目標 1. 認識羽球運動優秀 選手及不同羽球結構 與飛行距離。 2. 能遵守球場上安全 規則及遊戲規則。 3. 能了解羽球握拍及 擊球之原理原則。 4. 學習運用身體部位 力量來幫助擊球。 5. 能做出較完整正確 的擊球動作。 6. 能抓住正確的擊球 點。 7. 培養能將球擊高擊	1d-IV-1 了 解各項運 動技能原 理。 2d-IV-3 鑑 賞本土與 世界運動 的文化價 值。 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，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。	上課參與 態度檢核 技能測驗	品德教育 J1 品德教育 J8	

十八	12/28-1/1	單元七 球類入門 第3章 羽球-擊球高手	遠的能力。 學習領域核心素養 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。 學習目標 1. 認識羽球運動優秀 選手及不同羽球結構 與飛行距離。 2. 能遵守球場上安全 規則及遊戲規則。 3. 能了解羽球握拍及 擊球之原理原則。 4. 學習運用身體部位 力量來幫助擊球。 5. 能做出較完整正確 的擊球動作。 6. 能抓住正確的擊球 點。 7. 培養能將球擊高擊	1d-IV-1 了 解各項運 動技能原 理。 2d-IV-3 鑑 賞本土與 世界運動 的文化價 值。 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，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。	上課參與 態度檢核 技能測驗	品德教育 J1 品德教育 J8	
----	-----------	-------------------------------	--	---	--	----------------------	--------------------------	--

			遠的能力。					
十九	1/4-1/8	單元七 球類入門 第4章 足球-腳下功夫	學習領域核心素養 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。 學習目標 1. 明白足球運動的脈絡以及相關裝備。 2. 遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3. 能了解足球傳球動作之原理原則。 4. 加強練習身體協調性。 5. 能運用重心轉移做	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 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	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	品德教育 J1 品德教育 J8	

			<p>出點球、停球、撥球及傳球能力。</p> <p>6. 小組相互合作挑戰精神。</p>	<p>術的學習策略。</p> <p>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>				
廿	1/11-1/15	<p>單元七 球類入門 第 4 章 足球-腳下功夫</p>	<p>學習領域核心素養 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。</p> <p>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</p>	<p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價</p>	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	<p>品德教育 J1 品德教育 J8</p>	

			<p>主動學習與創新求變的能力。</p> <p>學習目標</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 明白足球運動的脈絡以及相關裝備。</li> <li>2. 遵守球場上安全規則及遊戲規則。</li> <li>3. 能了解足球傳球動作之原理原則。</li> <li>4. 加強練習身體協調性。</li> <li>5. 能運用重心轉移做出點球、停球、撥球及傳球能力。</li> <li>6. 小組相互合作挑戰精神。</li> </ol>	<p>值。</p> <p>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>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p> <p>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>				
--	--	--	---	--	--	--	--	--

<p>廿一段 考</p>	<p>1/18-1/22</p>	<p>單元七 球類入門 第4章 足球-腳下功夫</p>	<p>學習領域核心素養 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。 學習目標 1. 明白足球運動的脈絡以及相關裝備。 2. 遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3. 能了解足球傳球動作之原理原則。 4. 加強練習身體協調性。 5. 能運用重心轉移做出點球</p>	<p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 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</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>上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽</p>	<p>品德教育 J1 品德教育 J8</p>	
------------------	------------------	---	--	---	------------------------------------	--	------------------------------------	--

			、停球、撥球及傳球能力。 6. 小組相互合作挑戰精神。	策略。 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。				
--	--	--	--------------------------------	---	--	--	--	--

註 1：請分別列出七、八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。

註 3：藝術才能班請於表件中加入「課程目標/學習構面」項目，該項目內容含創作與展演、知識與概念、藝術與文化、藝術與生活、藝術專題，共計 5 面向。

註 4：起迄日期可依疫情或實際需要彈性調整。

109 學年度嘉義縣鹿草國民中學 **七年級第二學期健體領域體育科** 教學計畫表

設計者：吳孟宗(新課綱) (表十二之一)

一、教材版本：南一版第二冊

二、本領域每週學習節數：2

三、總綱核心素養：

■A1 身心素質與自我精進 ■A2 系統思考與解決問題 ■A3 規劃執行與創新應變 ■B1 符號運用與溝通表達 ■B2 科技資訊與媒體素養

■B3 藝術涵養與美感素養 ■C1 道德實踐與公民意識 ■C2 人際關係與團隊合作 □C3 多元文化與國際理解給選項

四、本學期課程內涵：

週次	起訖日期	單元/主題名稱	學習領域核心素養/ 學習目標	教學重點		評量方式	議題融入	跨域統整或協 同教學規劃(無 則免填)
				學習表現	學習內容			
一	2/18-2/19	單元四 Baseball 運動誌 第1章 從棒球看臺灣 第2章 臺灣棒球名人堂	學習領域核心素養 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-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。	2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、	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。 Ib-IV-1 自由創作舞蹈。	上課參與 小組討論 分組報告	品德教育 J2 品德教育 EJU6 多元文化教育 J2 多元文化教育 J8 閱讀素養教育 J3 閱讀素養教育 J6 國際教育 J2	

			<p>健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了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。</p> <p>學習目標</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解臺灣棒球發展。</li> <li>2. 了解臺灣棒球現況。</li> <li>3. 了解臺灣棒球起源及發展。</li> <li>4. 體會古今臺灣優秀棒球選手奮鬥精神。</li> </ol>	<p>產品與服務。</p>				
二	2/22-2/26	<p>單元五 競技體適能 第1章 核心肌群</p>	<p>學習領域核心素養</p> <p>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。</p> <p>健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上</p>	<p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p>	<p>Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。</p>	<p>上課參與 與 紙筆測驗</p>	<p>安全教育 J2</p>	

			<p>的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。</p> <p>學習目標</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 核心肌群簡介。</li> <li>2. 能指出核心肌群指哪些肌肉。</li> <li>3. 能了解核心肌群與下背疼痛的關聯。</li> <li>4. 能了解鍛鍊核心肌群的重要性。</li> <li>5. 能做出正確的核心肌群訓練動作。</li> <li>6. 每一核心訓練都能調整強度的變化。</li> <li>7. 可設計出適合自己的核心訓練課表。</li> <li>8. 相互合作的班級氣氛。</li> </ol>	4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。				
三	3/1-3/5	單元五 競技體適能 第1章 核心肌群	學習領域核心素養 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	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。	上課參與紙筆測驗	安全教育 J2	

		<p>主動學習與創新求變的能力。</p> <p>健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了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。</p> <p>學習目標</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 核心肌群簡介。</li> <li>2. 能指出核心肌群指哪些肌肉。</li> <li>3. 能了解核心肌群與下背疼痛的關聯。</li> <li>4. 能了解鍛鍊核心肌群的重要性。</li> <li>5. 能做出正確的核 心肌群訓練動作。</li> <li>6. 每一核心訓練都能調整強度的變化。</li> <li>7. 可設計出適合自己的核心訓練課表。</li> <li>8. 相互合作的班級氣氛。</li> </ol>	<p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p>			
--	--	--	--	--	--	--

四	3/8-3/12	單元五 競技體適能 第2章 專項適能	<p>學習領域核心素養</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。</p> <p>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。</p> <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。</p> <p>學習目標</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能夠清楚說出競技體適能與一般體適能的差異。</li> <li>2. 學生能夠說出不</li> </ol>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>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>4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p> <p>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p>	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。	上課參與分組檢測技能測驗	閱讀素養教育 J3	
---	----------	-----------------------------	---	---	-----------------------	--------------	-----------	--

			<p>同專項運動會利用到的人體肌肉，與其在運動中所扮演的功能。</p> <p>3. 學生能依照本單元所介紹的內容，區分其它不同專項運動所屬的運動類型。</p> <p>4. 能夠做出課程設計中在不同專項類型的運動所需求的訓練動作。</p>	4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。				
五	3/15-3/19	單元五 競技體適能 第2章 專項適能	<p>學習領域核心素養 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。</p> <p>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</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動</p>	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。	上課參與分組檢測技能測驗	閱讀素養教育 J3	

			<p>的能力。</p> <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。</p> <p>學習目標</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能夠清楚說出競技體適能與一般體適能的差異。</li> <li>2. 學生能夠說出不同專項運動會利用到的人體肌肉，與其在運動中所扮演的功能。</li> <li>3. 學生能依照本單元所介紹的內容，區分其它不同專項運動所屬的運動類型。</li> <li>4. 能夠做出課程設計中在不同專項類型的運動所需求的訓練動作。</li> </ol>	<p>技能。</p> <p>4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p> <p>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>				
--	--	--	--	---	--	--	--	--

六	3/22-3/26	單元五 競技體適能 第2章 專項適能	<p>學習領域核心素養</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。</p> <p>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。</p> <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。</p> <p>學習目標</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能夠清楚說出競技體適能與一般體適能的差異。</li> <li>2. 學生能夠說出不</li> </ol>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>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>4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p> <p>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p>	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。	上課參與分組檢測技能測驗	閱讀素養教育 J3	
---	-----------	-----------------------------	---	---	-----------------------	--------------	-----------	--

			<p>同專項運動會利用到的人體肌肉，與其在運動中所扮演的功能。</p> <p>3. 學生能依照本單元所介紹的內容，區分其它不同專項運動所屬的運動類型。</p> <p>4. 能夠做出課程設計中在不同專項類型的運動所需求的訓練動作。</p>	4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。				
七 (段考)	3/29-4/2	單元六 展臂優游 第1章 捷泳 水中協奏曲	<p>學習領域核心素養健體-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。</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，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科</p>	<p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>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>3d-IV-3 應用思考與分析能</p>	<p>Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。</p> <p>Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺(需換氣 5 次以上)。</p>	上課參與技能測驗	<p>海洋教育 J1</p> <p>安全教育 J3</p> <p>安全教育 J6</p>	

			<p>技、資訊、媒體的互動關係。</p> <p>健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了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。</p> <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。</p> <p>學習目標</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 能了解捷泳身體縱軸轉體的特徵，進而應用在動作學習和技能表現。</li><li>2. 能做出捷泳划手動作控制，並掌握交換划手的時機。</li><li>3. 能做出捷泳流暢的手腳聯合動作，並表現良好的推進速</li></ol>	<p>力，解決運動情境的問題。</p>				
--	--	--	---	---------------------	--	--	--	--

			度。 4.能思考與分辨動作表現或影片資訊，進而反思自我與學習動作技能。					
八	4/5-4/9	單元六 展臂優游 第1章 捷泳 水中協奏曲	學習領域核心素養 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。 健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了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。	1d-IV-2 反思自己的運動技能。 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。	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)。	上課參與技能測驗	海洋教育 J1 安全教育 J3 安全教育 J6	

			<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。</p> <p>學習目標</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能了解捷泳身體縱軸轉體的特徵，進而應用在動作學習和技能表現。</li> <li>2. 能做出捷泳划手動作控制，並掌握交換划手的時機。</li> <li>3. 能做出捷泳流暢的手腳聯合動作，並表現良好的推進速度。</li> <li>4. 能思考與分辨動作表現或影片資訊，進而反思自我與學習動作技能。</li> </ol>					
九	4/12-4/16	單元六 展臂優游	學習領域核心素養 健體-J-A2 具備理解	1c-IV-2 評估運動風	Ba-IV-3 緊急情境處	上課參與	海洋教育 J1	

		<p>第 2 章 救生伸拋划 援力同在</p>	<p>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。</p> <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。</p> <p>學習目標</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能說出基本岸上救生的原則及方法。</li> <li>2. 認識溺水的可能徵兆並提高警覺。</li> <li>3. 認識救溺五步並加以熟習之。</li> <li>4. 認識常見救生器具如救生浮標的使用方法。</li> <li>5. 認識及學習救生圈的施救拋擲方法。</li> </ol>	<p>險，維護安全的運動情境。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p>	<p>理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。</p> <p>Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。</p> <p>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。</p>	<p>技能測驗</p>	<p>安全教育 J1 安全教育 J10</p>	
--	--	-----------------------------	---	--	---	-------------	-------------------------------------	--

			6. 認識及學習陸上急救法。					
十	4/19-4/23	單元六 展臂優游 第2章 救生伸拋划 接力同在	學習領域核心素養 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。 學習目標 1. 能說出基本岸上救生的原則及方法。 2. 認識溺水的可能徵兆並提高警覺。 3. 認識救溺五步並加以熟習之。 4. 認識常見救生器具如救生浮標的使	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。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。 Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 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。	上課參與技能測驗	海洋教育 J1 安全教育 J1 安全教育 J10	

			<p>用方法。</p> <p>5. 認識及學習救生圈的施救拋擲方法。</p> <p>6. 認識及學習陸上急救法。</p>					
十一	4/26-4/30	<p>單元七 球類入門 第1章 籃球 扭轉乾坤</p>	<p>學習領域核心素養 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。 學習目標 1. 能了解基本傳接球方式。 2. 能在動態活動中選擇並做出適當的傳接球動作。</p>	<p>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。</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>上課參與實務操作</p>	<p>品德教育 J1 品德教育 J8 戶外教育 J5</p>	

			<p>3. 能有效掌握移位時機。</p> <p>4. 能分析自我與他人的運動表現。</p> <p>5. 能具有團隊意識與運動精神。</p>	<p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p>				
十二	5/3-5/7	<p>單元七 球類入門 第1章 籃球 扭轉乾坤</p>	<p>學習領域核心素養 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。 學習目標 1. 能了解基本傳接球方式。 2. 能在動態活動中選擇並做出適當的</p>	<p>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</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>上課參與技能測驗分組競賽</p>	<p>品德教育 J1 品德教育 J8 戶外教育 J5</p>	

			<p>傳接球動作。</p> <p>3. 能有效掌握移位時機。</p> <p>4. 能分析自我與他人的運動表現。</p> <p>5. 能具有團隊意識與運動精神。</p>	<p>賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p>				
十三 (段考)	5/10-5/14	<p>單元七 球類入門 第1章 籃球 扭轉乾坤</p>	<p>學習領域核心素養 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。</p> <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。</p> <p>學習目標</p> <p>1. 能了解基本傳接球方式。</p> <p>2. 能在動態活動中</p>	<p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>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>3d-IV-2 運</p>	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	<p>上課參與技能測驗分組競賽</p>	<p>品德教育 J1 品德教育 J8 戶外教育 J5</p>	

			<p>選擇並做出適當的傳接球動作。</p> <p>3. 能有效掌握移位時機。</p> <p>4. 能分析自我與他人的運動表現。</p> <p>5. 能具有團隊意識與運動精神。</p>	<p>用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p>				
十四	5/17-5/21	<p>單元七 球類入門 第2章 排球 高手過招</p>	<p>學習領域核心素養 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。</p> <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。</p> <p>學習目標</p> <p>1. 能對排球比賽場地有基礎認知。</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互</p>	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	上課參與實務操作	<p>品德教育 J1</p> <p>品德教育 J2</p> <p>品德教育 J8</p>	

			<p>2. 能表現出正確的基本發球動作。</p> <p>3. 能在動態活動中正確評估動作要點並據以回饋和反思。</p> <p>4. 能有效掌握移位與擊球點間的相互關係。</p> <p>5. 能分析場上情境並擬定策略。</p> <p>6. 能具有團隊意識與運動精神並展現在綜合應用中。</p>	<p>動。</p> <p>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>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p>				
十五	5/24-5/28	<p>單元七 球類入門 第 2 章 排球 高手過招</p>	<p>學習領域核心素養 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。</p> <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</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</p>	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	上課參與技能測驗分組競賽	<p>品德教育 J1 品德教育 J2 品德教育 J8</p>	

			<p>健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p> <p>學習目標</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能對排球比賽場地有基礎認知。</li> <li>2. 能表現出正確的基本發球動作。</li> <li>3. 能在動態活動中正確評估動作要點並據以回饋和反思。</li> <li>4. 能有效掌握移位與擊球點間的相互關係。</li> <li>5. 能分析場上情境並擬定策略。</li> <li>6. 能具有團隊意識與運動精神並展現在綜合應用中。</li> </ol>	<p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>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>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p>				
十六	5/31-6/4	<p>單元七 球類入門 第3章 羽球 先發制人</p>	<p>學習領域核心素養 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</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-2 反</p>	<p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團</p>	<p>上課參與實務操作</p>	<p>品德教育 J1 品德教育 J8</p>	

			<p>合作及與人和諧互動的素養。</p> <p>學習目標</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能表現出正確的基本發球動作。</li> <li>2. 能理解並做出米字跑的動作要點。</li> <li>3. 能了解場區與球路軌跡之間的關聯。</li> <li>4. 能在比賽情境中立即的擬定策略並提醒隊友。</li> <li>5. 能有效掌握移位、擊球點與不同角色間的相互關係。</li> <li>6. 能具有團隊意識與運動精神並展現在綜合應用中。</li> </ol>	<p>思自己的運動技能。</p> <p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>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>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p>	<p>隊戰術。</p>			
--	--	--	---	--	-------------	--	--	--

十七	6/7-6/11	單元七 球類入門 第3章 羽球 先發制人	學習領域核心素養 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。 學習目標 1. 能表現出正確的 基本發球動作。 2. 能理解並做出米 字跑的動作要點。 3. 能了解場區與球 路軌跡之間的關聯。 4. 能在比賽情境中 立即的擬定策略並 提醒隊友。 5. 能有效掌握移 位、擊球點與不同角 色間的相互關係。 6. 能具有團隊意識與 運動精神並展現在綜 合應用中。	1c-IV-1 了 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。 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	Ha-IV-1 網 /牆性球類 運動動作 組合及團 隊戰術。	上課參 與 技能測 驗 分組競 賽	品德教育 J1 品德教育 J8	
----	----------	-------------------------------	---	---	--	----------------------------------	--------------------------	--

				用思考與分析能力，解決運動情境的問題。				
十八	6/14-6/18	單元七 球類入門 第4章 足球 臨門一腳	學習領域核心素養 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。 學習目標 1. 能在動態情境中表現出適當的踢擊與射門技術。 2. 能正確評估動作要點並據以回饋和反思。 3. 能理解運動的社會介入意義並據以擬定實踐計畫。 4. 能分析場上情勢並立即性的調整策	1d-IV-1 了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。 2d-IV-3 鑑賞本土與	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	上課參與實務操作	品德教育 J1 品德教育 J8 戶外教育 J5	

			略。 5. 能具有團隊意識與運動精神並展現在綜合應用中。	世界運動的文化價值。 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。				
十九	6/21-6/25	單元七 球類入門 第 4 章 足球 臨門一腳	學習領域核心素養 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。 學習目標 1. 能在動態情境中表現出適當的踢擊與射門技術。 2. 能正確評估動作	1d-IV-1 了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	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	上課參與技能測驗 分組競賽	品德教育 J1 品德教育 J8 戶外教育 J5	

			<p>要點並據以回饋和反思。</p> <p>3. 能理解運動的社會介入意義並據以擬定實踐計畫。</p> <p>4. 能分析場上情勢並立即性的調整策略。</p> <p>5. 能具有團隊意識與運動精神並展現在綜合應用中。</p>	<p>與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p>				
廿(段考)	6/28-6/30	單元七 球類入門 第4章 足球 臨門一腳	學習領域核心素養 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。	Hb-IV-1 陣地攻守性 球類運動 動作組合	上課參與 技能測驗	品德教育 J1 品德教育 J8	

			<p>健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p> <p>學習目標</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能在動態情境中表現出適當的踢擊與射門技術。</li> <li>2. 能正確評估動作要點並據以回饋和反思。</li> <li>3. 能理解運動的社會介入意義並據以擬定實踐計畫。</li> <li>4. 能分析場上情勢並立即性的調整策略。</li> <li>5. 能具有團隊意識與運動精神並展現在綜合應用中。</li> </ol>	<p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應</p>	及團隊戰術。	分組競賽	戶外教育 J5	
--	--	--	---	--	--------	------	------------	--

				用思考與 分析能 力，解決運 動情境的 問題。				
--	--	--	--	-------------------------------------	--	--	--	--

註 1：請分別列出七、八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。

註 3：藝術才能班請於表件中加入「課程目標/學習構面」項目，該項目內容含創作與展演、知識與概念、藝術與文化、藝術與生活、藝術專題，共計 5 面向。

註 4：起迄日期可依疫情或實際需要彈性調整。