

110 學年度嘉義縣鹿草國民中學八年級第一學期健康與體育領域體育科 教學計畫表 設計者：吳孟宗（表十二之一）

一、教材版本：康軒版第四冊

二、本領域每週學習節數：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					
第一週	單元四 貼心！就能安心！ 第 1 章 運動與貼紮	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	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。	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。	1. 了解不同貼紮類型的功能差異。 2. 體驗並練習貼紮技術對身體動作的影響。 3. 了解如何在常見的運動傷害中施作正確的貼紮技術。	1. 講解人體各種組織並且比較功能的差異。 2. 說明運動時會有各種運動傷害：瘀傷或挫傷、擦傷、扭傷。提醒學生當發生以上傷害時應立即停止運動。 3. 貼紮用品的種類主要依據「彈性」的程度來區分，彈性代表支撐力多寡。 4. 介紹的 3 種貼紮工具並實作。	上課參與 實務操作	【課綱】 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J2 判斷常見的事故傷害。 安 J5 了解特殊體質學生的運動安全。 安 J6 了解運動設施安全的維護。 安 J11 學	

		運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。					習創傷救護技能。	
第二週	單元五 挑戰極限 第1章 標槍 千斤一擲	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。	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。 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	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. 能遵守標槍場上安全規則及遊戲規則。 2. 能經由同儕間的觀察學習了解標槍動作的原理。 3. 懂得聯合身體各部位提升運動表現。 4. 能成功做出完整的標槍動作。 5. 相互合作的班級氣	1. 引導介紹田徑運動中的標槍項目，介紹我國好手鄭兆村。 2. 簡易說明標槍拿法分別有美國式、芬蘭式、鉗式3種擲槍手法。 3. 插槍練習務必保持安全距離。雙腳平行站立預備。出手保持槍身朝前，避免左右晃動。 4. 保持拉槍動作並減少晃動。保	實作評量 上課參與 觀察記錄	【課綱】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。	

		<p>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>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>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> <p>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活</p>		<p>氛。</p> <p>6. 能將學習到的軀幹、下肢訓練法運用於標槍運動增能。</p>	<p>持槍身穩定不晃動，利用全身力量的聯合來進行發力。</p> <p>5. 練習徒手深蹲、捲腹運動、跪姿起身體能訓練。</p>			
--	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	----------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------	--	--	--

<p>第三週</p>	<p>單元五 挑戰極限 第2章 三項全能</p>	<p>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。</p>	<p>動。</p> <p>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。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-3 執行提升</p>	<p>Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。</p>	<p>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用時機。 3. 體驗在不同項目之間轉換的過程、身體感受，並了解轉換區的擺放設置。 4. 學習設計適合自己的運動訓練計畫。 5. 完成一次的小型三項全能賽。</p>	<p>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。 3. 事前準備三項全能主要之器材，並說明使用時機。 4. 說明轉換區上下車線的規則，讓學生了解這項技術在三項全能中的重要性。 5. 學生須攜帶安全帽，若安全帽數量不夠則分組進行。 6. 說明三項全能當中的跑步屬於長距離耐力跑步以及配速的重要性，忽快忽慢無法有好的表現。</p>	<p>上課參與 觀察記錄 態度檢核</p>	<p>【課綱】 戶 J3 理解知識與生活環境的關係，獲得心靈的喜悅，培養積極面對挑戰的能力與態度。</p>	
------------	--------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------	-----------------------------------------------------------	--

			體適能的 身體活 動。						
第四週	單元五 挑戰極限 第2章 三項全能	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。	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。 3d-IV-3 應用思考 與分析能 力，解決 運動情境 的問題。 4c-IV-3 規劃提升 體適能與 運動技能 的運動計 畫。	Cd-IV-1 戶 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 及使用時 機。 3. 體驗在不 同項目之間 轉換的過 程、身體感 受，並了解 轉換區的擺 放設置。 4. 學習設計 適合自己的 運動訓練計 畫。 5. 完成一次 的小型三項 全能賽。	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。 3. 事前準備三項 全能主要之器 材，並說明使用 時機。 4. 說明轉換區上 下車線的規則， 讓學生了解這項 技術在三項全能 中的重要性。 5. 學生須攜帶安 全帽，若安全帽 數量不夠則分組 進行。 6. 說明三項全能 當中的跑步屬於 長距離耐力跑步 以及配速的重要	上課參與 技能測驗 態度檢核	【課綱】 戶 J3 理 解知識與 生活環境 的關係， 獲得心靈 的喜悅， 培養積極 面對挑戰 的能力與 態度。	

			4d-IV-3 執行提升 體適能的 身體活 動。			性，忽快忽慢無 法有好的表現。			
第五週	單元五 挑戰極限 第3章 競技體操 地板	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，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	1c-IV-1 了解各項 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。 2c-IV-3 表現自信 樂觀、勇 於挑戰的 學習態 度。 2d-IV-1 了解運動 在美術上的 特質與	Ab-IV-1 體 適能促進策 略與活動方 法。 Cb-IV-2 各 項運動設施 的安全使用 規定。 Ia-IV-1 徒 手體操動作 組合。	1. 認識體操 運動的脈 絡。 2. 能夠了解 臺灣在國際 體操領域的 表現。 3. 能夠了解 體操地板運 動為何。 4. 能夠了解 體操地板運 動的基本動 作及練習方 法。 5. 能夠學會 體操地板運 動的動作與 正確技巧。 6. 能夠學會 簡單的動作	1. 需事先講解場 地須知，有助於 增加場地的使用 年限，並維護學 生的安全，降低 受傷的機率。 2. 介紹臺灣競技 體操運動及選手 在國際賽事間屢 創佳績，尤其近 幾年成績相當亮 眼。 3. 基本跳躍、水 平平衡及滾翻動 作練習，請學生 們散開避免碰 撞，由老師在前 面統一帶著學生 們一起操作動 作，同時給予學 生回饋。	上課參與 平時觀察 態度檢核	【課綱】 安 J1 理 解安全教 育的意 義。 安 J2 判 斷常見的 事故傷 害。 安 J6 了 解運動設 施安全的 維護。 安 J9 遵 守環境設 施設備的 安全守 則。	

		富性與美感體驗。	<p>表現方式。</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>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。</p>		<p>組合，並加以運用。</p> <p>7. 能夠學會分析動作技巧與編排。</p> <p>8. 能夠培養全身協調性與提升肌肉適能。</p> <p>9. 能遵守安全規範及比賽規則。</p> <p>10. 營造相互合作的班級氣氛。</p> <p>11. 能夠欣賞他人的動作表現。</p>	<p>4. 進階動作練習，如前滾翻、後滾翻、側手翻。老師須在旁保護（輔助）。</p> <p>5. 介紹地板項目的組成、規則、動作型態。最後可帶入實際比賽現場常發生的問題，包括比賽場地人員管控，以及比賽中禁止使用閃光燈攝影避免導致選手發生危險。</p>			
第六週	單元五 挑戰極限 第3章 競技體操 地板	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>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2 評估運動</p>	<p>Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。</p> <p>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用</p>	<p>1. 認識體操運動的脈絡。</p> <p>2. 能夠了解臺灣在國際體操領域的表現。</p>	<p>1. 需事先講解場地須知，有助於增加場地的使用年限，並維護學生的安全，降低受傷的機率。</p> <p>2. 介紹臺灣競技</p>	上課參與 平時觀察 態度檢核	【課綱】 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J2 判斷常見的	

		<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-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>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>2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。</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</p>	<p>規定。</p> <p>1a-IV-1 徒手體操動作組合。</p>	<p>3. 能夠了解體操地板運動為何。</p> <p>4. 能夠了解體操地板運動的基本動作及練習方法。</p> <p>5. 能夠學會體操地板運動的動作與正確技巧。</p> <p>6. 能夠學會簡單的動作組合，並加以運用。</p> <p>7. 能夠學會分析動作技巧與編排。</p> <p>8. 能夠培養全身協調性與提升肌肉適能。</p> <p>9. 能遵守安全規範及比賽規則。</p>	<p>體操運動及選手在國際賽事間屢創佳績，尤其近幾年成績相當亮眼。</p> <p>3. 基本跳躍、水平平衡及滾翻動作練習，請學生們散開避免碰撞，由老師在前面統一帶著學生們一起操作動作，同時給予學生回饋。</p> <p>4. 進階動作練習，如前滾翻、後滾翻、側手翻。老師須在旁保護（輔助）。</p> <p>5. 介紹地板項目的組成、規則、動作型態。最後可帶入實際比賽現場常發生的問題，包括比賽場地人員管控，以</p>	<p>事故傷害。</p> <p>安 J6 了解運動設施安全的維護。</p> <p>安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。</p>	
--	--	------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------	--

			技術的學習策略。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。		10. 營造相互合作的班級氣氛。 11. 能夠欣賞他人的動作表現。	及比賽中禁止使用閃光燈攝影避免導致選手發生危險。			
第七週	單元五 挑戰極限 第3章 競技體操 地板(第一次段考)	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，了解運動與健康在美學上的特質與表現方	1c-IV-1 了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。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-1 了解運動	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Ia-IV-1 徒手體操動作組合。	1. 認識體操運動的脈絡。 2. 能夠了解臺灣在國際體操領域的表現。 3. 能夠了解體操地板運動為何。 4. 能夠了解體操地板運動的基本動作及練習方法。 5. 能夠學會體操地板運動的動作與正確技巧。	1. 需事先講解場地須知，有助於增加場地的使用年限，並維護學生的安全，降低受傷的機率。 2. 介紹臺灣競技體操運動及選手在國際賽事間屢創佳績，尤其近幾年成績相當亮眼。 3. 基本跳躍、水平平衡及滾翻動作練習，請學生們散開避免碰撞，由老師在前面統一帶著學生們一起操作動	上課參與 平時觀察 態度檢核	【課綱】 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J2 判斷常見的事故傷害。 安 J6 了解運動設施安全的維護。 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。	

		式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。	在美學上的特質與表現方式。 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。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。		6. 能夠學會簡單的動作組合，並加以運用。 7. 能夠學會分析動作技巧與編排。 8. 能夠培養全身協調性與提升肌肉適能。 9. 能遵守安全規範及比賽規則。 10. 營造相互合作的班級氣氛。 11. 能夠欣賞他人的動作表現。	作，同時給予學生回饋。 4. 進階動作練習，如前滾翻、後滾翻、側手翻。老師須在旁保護（輔助）。 5. 介紹地板項目的組成、規則、動作型態。最後可帶入實際比賽現場常發生的問題，包括比賽場地人員管控，以及比賽中禁止使用閃光燈攝影避免導致選手發生危險。			
第八週	單元六 水上游龍 第1章 捷泳 泳 無止息	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動	1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2	Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺(需換氣 5 次以上)。	1. 認識呼吸肌群在捷泳換氣中是如何作用。 2. 熟練捷泳	1. 講解呼吸運動的機制與其重點。認識呼吸運動時會有哪些肌肉參與此間的過	上課參與 態度檢核 技能測驗		

		<p>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>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</p>	<p>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>換氣與划手的配合技巧。</p> <p>3. 自我反思動作學習成果，並分析與改善換氣問題。</p> <p>4. 精進泳技並思考換氣策略，有效應用於游泳能力評量並達成目標。</p>	<p>程，並了解呼吸肌群的位置何在。</p> <p>2. 捷泳划手與轉頭換氣的配合，講解示範捷泳換氣的配合動作，並要求學生熟練陸上動作，才能在水中應用。</p> <p>3. 分析一般常見的捷泳動作問題，讓學生學會從頭部換氣的正確與否來評估捷泳動作的問題。</p> <p>4. 說明游泳換氣時應該像慢跑要調整呼吸一樣，講求節奏與均速，避免因缺氧而疲勞。</p>		
--	--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------	--	---------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

		養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。							
第九週	單元六 水上游龍 第1章 捷泳 泳 無止息	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	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	Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺(需換氣 5 次以上)。	1. 認識呼吸肌群在捷泳換氣中是如何作用。 2. 熟練捷泳換氣與划手的配合技巧。 3. 自我反思動作學習成果，並分析與改善換氣問題。 4. 精進泳技並思考換氣策略，有效應用於游泳能力評量並達成目標。	1. 講解呼吸運動的機制與其重點。認識呼吸運動時會有哪些肌肉參與此間的過程，並了解呼吸肌群的位置何在。 2. 捷泳划手與轉頭換氣的配合，講解示範捷泳換氣的配合動作，並要求學生熟練陸上動作，才能在水中應用。 3. 分析一般常見的捷泳動作問題，讓學生學會從頭部換氣的正確與否來評估捷泳動作的問題。	上課參與 態度檢核 技能測驗		

		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。	技術的學習策略。			4. 說明游泳換氣時應該像慢跑要調整呼吸一樣，講求節奏與均速，避免因缺氧而疲勞。			
第十週	單元六 水上游龍 第2章 浮潛 深入潛出	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。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-1	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。	1. 認識浮潛安全守則，執行安全的水上休閒活動。 2. 學習浮潛的技巧，輕鬆結合自己的泳技，培養休閒運動的興趣。	1. 介紹臺灣浮潛運動的方式、浮潛活動與觀光現況、臺灣適合浮潛的地方與環境。 2. 用圖片和實際裝備教具介紹浮潛裝備，讓學生有基本的概念與認知。	上課參與 態度檢核 技能測驗	【法定】 海洋教育 【課綱】 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>題。</p> <p>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。</p>	<p>展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</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>3. 學習浮潛技能與知識，提高水上休閒活動的適應能力。</p> <p>4. 了解海洋環境與生態，促進重視海洋環境保護意識。</p>	<p>3. 說明正確穿戴與調整面鏡、呼吸管，並練習浮潛技巧。</p> <p>3. 強調下潛勿以破壞自然環境為樂，也要注意自身的安全。</p> <p>4. 下潛結束欲上升至水面時，須注意動作和上升速度勿急躁。</p> <p>5. 說明入水前要確定裝備穿戴齊全，入水時隨時注意地形、海流，同時要和教練或潛伴相互照應，確保入水到上岸期間的安全。</p> <p>6. 學會浮潛的同時，也要學習增加海洋生態和環境保護的知識，秉持對大自然的</p>		<p>海 J2 認識並參與安全的海洋生態旅遊。</p> <p>海 J14 探討海洋生物與生態環境之關聯。</p>	
--	--	----------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	----------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	----------------------------------------------------------	--

<p>第十一週</p>	<p>單元六 水上游龍 第2章 浮潛 深入潛出</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-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。</p>	<p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 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</p>	<p>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。</p>	<p>1. 認識浮潛安全守則，執行安全的水上休閒活動。 2. 學習浮潛的技巧，輕鬆結合自己的泳技，培養休閒運動的興趣。 3. 學習浮潛技能與知識，提高水上休閒活動的適應能力。 4. 了解海洋環境與生態，促進重視海洋環境保護意識。</p>	<p>尊重。 1. 介紹臺灣浮潛運動的方式、浮潛活動與觀光現況、臺灣適合浮潛的地方與環境。 2. 用圖片和實際裝備教具介紹浮潛裝備，讓學生有基本的概念與認知。 3. 說明正確穿戴與調整面鏡、呼吸管，並練習浮潛技巧。 3. 強調下潛勿以破壞自然環境為樂，也要注意自身的安全。 4. 下潛結束欲上升至水面時，須注意動作和上升速度勿急躁。 5. 說明入水前要確定裝備穿戴齊</p>	<p>上課參與 態度檢核 技能測驗</p>	<p>【法定】 海洋教育 【課綱】 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 J2 認識並參與安全的海洋生態旅遊。 海 J14 探討海洋生物與生態環境之關聯。</p>	
-------------	-----------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

			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。			全，入水時隨時注意地形、海流，同時要和教練或潛伴相互照應，確保入水到上岸期間的安全。 6. 學會浮潛的同時，也要學習增加海洋生態和環境保護的知識，秉持對大自然的尊重。			
第十二週	單元七 球類入門 第1章 藤球 空中格鬥	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-1 了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。 2c-IV-3	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 認識藤球運動的特性與規則。 2. 理解運動前伸展的重要性。 3. 透過遊戲來思考動作應用的時機。 4. 能協調控制身體各個部位的力量	1. 藤球集合足球的靈巧腳法、排球規則、羽球場地和體操武術的空翻動作，需要極高的柔軟度與協調性，讓同學們有想像空間後再試著操作課程。 2. 可以準備多種替換器材，讓同學們去嘗試並討	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	【課綱】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。	

		<p>表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</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>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p> <p>4d-IV-2 執行個人</p>	<p>來進行控球動作。</p> <p>5. 能感受省力及準確之擊球動作。</p> <p>6. 培養定點發球過網的穩定性，進一步學習移位回擊球的能力。</p> <p>7. 相互合作的班級氣氛。</p>	<p>論不同的球種踢起來的感受及控球的要領。</p> <p>3. 嘗試足內側或足背發球，引導學生找到適合自己的發球方式。</p> <p>4. 講解擊球的位置、踢球的時機，最重要的是接觸球的腳背角度將會是決定方向的關鍵因素。</p>			
--	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

			運動計畫，實際參與身體活動。						
第十三週	單元七 球類入門 第1章 藤球 空中格鬥	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-1 了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。 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	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 認識藤球運動的特性與規則。 2. 理解運動前伸展的重要性。 3. 透過遊戲來思考動作應用的時機。 4. 能協調控制身體各個部位的力量來進行控球動作。 5. 能感受省力及準確之擊球動作。 6. 培養定點發球過網的穩定性，進一步學習移	1. 藤球集合足球的靈巧腳法、排球規則、羽球場地和體操武術的空翻動作，需要極高的柔軟度與協調性，讓同學們有想像空間後再試著操作課程。 2. 可以準備多種替換器材，讓同學們去嘗試並討論不同的球種踢起來的感受及控球的要領。 3. 嘗試足內側或足背發球，引導學生找到適合自己的發球方式。 4. 講解擊球的位置、踢球的時	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	【課綱】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。	

			<p>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>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>		<p>位回擊球的能力。</p> <p>7. 相互合作的班級氣氛。</p>	<p>機，最重要的是接觸球的腳背角度將會是決定方向的關鍵因素。</p>			
第十四週	<p>單元七 球類入門 第1章 藤球 空中格鬥</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</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基本原理和規則。</p>	<p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1. 認識藤球運動的特性與規則。</p> <p>2. 理解運動前伸展的重</p>	<p>1. 藤球集合足球的靈巧腳法、排球規則、羽球場地和體操武術的空翻動作，需要</p>	<p>上課參與態度檢核技能測驗分組競賽</p>	<p>【課綱】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p>	

	(第二次 段考)	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。	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。 3d-IV-3 應用思考 與分析能 力，解決 運動情境		要性。 3. 透過遊戲 來思考動作 應用的時 機。 4. 能協調控 制身體各個 部位的力量 來進行控球 動作。 5. 能感受省 力及準確之 擊球動作。 6. 培養定點 發球過網的 穩定性，進 一步學習移 位回擊球的 能力。 7. 相互合作 的班級氣 氛。	極高的柔軟度與 協調性，讓同學 們有想像空間後 再試著操作課 程。 2. 可以準備多種 替換器材，讓同 學們去嘗試並討 論不同的球種踢 起來的感受及控 球的要領。 3. 嘗試足內側或 足背發球，引導 學生找到適合自 己的發球方式。 4. 講解擊球的位 置、踢球的時 機，最重要的是 接觸球的腳背角 度將會是決定方 向的關鍵因素。		品 J8 理 性溝通與 問題解 決。	
--	-------------	----------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	-----------------------------	--

			<p>的問題。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>						
第十五週	<p>單元七 球類入門 第2章 桌球 誰 與爭鋒</p>	<p>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-A2 具備理解體</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>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝</p>	<p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1. 認識桌球的發球原則。</p> <p>2. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。</p> <p>3. 能了解桌球正拍發平擊球和反拍推擋的分解動作。</p> <p>4. 能做出正拍發平擊球</p>	<p>1. 說明常用的球拍共分為直拍和橫拍兩種。讓學生分別使用兩種握拍法進行向上擊球球感練習。</p> <p>2. 介紹桌球發球規則及得分的概念。</p> <p>3. 示範發球時的拋球動作及實作拋球練習，這樣的練習可以幫助學生更快的掌握</p>	<p>上課參與 態度檢核 技能測驗</p>	<p>【課綱】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p>	

		<p>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>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> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體</p>	<p>和反拍推擋的動作。</p> <p>5. 培養控球落點瞄準目標物的能力。</p> <p>6. 相互合作的班級氣氛。</p>	<p>發球的擊球時機和空間感。</p> <p>4. 依照發球四步驟：預備、引拍、擊球、還原來講解，可先做完整正確的動作後，再提醒常犯錯誤有哪些。</p> <p>5. 說明正拍發平擊球控制落點的技巧，提醒學生改變這三種擊球方式時，切勿一次改變太多，以免失誤率提高。</p> <p>6. 講解反拍推擋分解動作。</p> <p>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。</p>			
--	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

第十六週	單元七 球類入門 第2章 桌球 誰 與爭鋒	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。 健體-J-C2	活動。 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。 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	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 認識桌球的發球原則。 2. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3. 能了解桌球正拍發平擊球和反拍推擋的分解動作。 4. 能做出正拍發平擊球和反拍推擋的動作。 5. 培養控球落點瞄準目標物的能力。 6. 相互合作的班級氣氛。	1. 說明常用的球拍共分為直拍和橫拍兩種。讓學生分別使用兩種握拍法進行向上擊球球感練習。 2. 介紹桌球發球規則及得分的概念。 3. 示範發球時的拋球動作及實作拋球練習，這樣的練習可以幫助學生更快的掌握發球的擊球時機和空間感。 4. 依照發球四步驟：預備、引拍、擊球、還原來講解，可先做完整正確的動作後，再提醒常犯錯誤有哪些。 5. 說明正拍發平擊球控制落點的	上課參與 態度檢核 技能測驗	【課綱】 品 J1 溝 通合作與 和諧人際 關係。	
------	-----------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------	---------------------------------------	--

		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。			技巧，提醒學生改變這三種擊球方式時，切勿一次改變太多，以免失誤率提高。 6. 講解反拍推擋分解動作。 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。			
第十七週	單元七 球類入門 第3章 橄欖球 攻其不備	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	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。 2c-IV-3	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 認識橄欖球運動的起源。 2. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3. 能經由引導學習來了解橄欖球動	1. 橄欖球基本傳接法教學:可分多組同時進行，由未持球者協助判斷動作是否正確。說明傳球是整個橄欖球比賽過程中非常重要的技能，能夠穩穩將球傳出，順	上課參與 態度檢核 技能測驗	【課綱】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。	

		<p>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>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>表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</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>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。</p>		<p>作之原理。</p> <p>4. 了解如何利用身體部位力量來幫助傳球。</p> <p>5. 能比較基本傳球與旋轉傳球動作之異同。</p> <p>6. 培養展現傳球能力判斷目標物距離準確傳球。</p> <p>7. 相互合作的班級氣氛。</p>	<p>利的到達接球者的伸手位置是比賽致勝的關鍵。</p> <p>2. 橄欖球旋轉傳接法教學，說明傳球時須朝傳球者己方的球門向傳，不得朝向敵方的球門向傳，接獲傳球的人可以選擇向前帶球進攻或繼續傳球。</p> <p>3. 分析在橄欖球比賽的過程中如何能做出準確的判斷，快速的將球精準的傳送到目標位置，進而了解到判斷決策是一個重要的技能。</p>			
第十八週	單元七 球類入門	健體-J-A1 具備體育與	1c-IV-1 了解各項	Hb-IV-1 陣地攻守性球	1. 認識橄欖球運動的起	1. 橄欖球基本傳接法教學:可分	上課參與 態度檢核	【課綱】 品 J1 溝	

	<p>第 3 章 橄欖球 攻其不備</p>	<p>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。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並</p>	<p>運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了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。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境</p>	<p>類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>源。 2. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3. 能經由引導學習來了解橄欖球動作之原理。 4. 了解如何利用身體部位力量來幫助傳球。 5. 能比較基本傳球與旋轉傳球動作之異同。 6. 培養展現傳球能力判斷目標物距離準確傳球。 7. 相互合作的班級氣氛。</p>	<p>多組同時進行，由未持球者協助判斷動作是否正確。說明傳球是整個橄欖球比賽過程中非常重要的技能，能夠穩穩將球傳出，順利的到達接球者的伸手位置是比賽致勝的關鍵。 2. 橄欖球旋轉傳接法教學，說明傳球時須朝傳球者己方的球門向傳，不得朝向敵方的球門向傳，接獲傳球的人可以選擇向前帶球進攻或繼續傳球。 3. 分析在橄欖球比賽的過程中如何能做出準確的判斷，快速的將球精準的傳送到</p>	<p>技能測驗</p>	<p>通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。</p>	
--	-------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------	--------------------------------------------	--

		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。	的問題。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。			目標位置，進而了解到判斷決策是一個重要的技能。			
第十九週	單元七 球類入門 第4章 壘球 身手矯健	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	1c-IV-1 了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。 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	Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 認識壘球運動的演進脈絡。 2. 能比較出棒球與壘球的差異。 3. 能遵守球場上的遊戲規則。 4. 能了解傳接球動作之原理。 5. 能利用身體各部位力量來完成穩定傳接球動作。 6. 了解正式比賽的傳接順序與不同	1. 說明慢速壘球場地特色。藉著壘球場地內外野的說明，一併說明攻防的概念，並帶入說明傳接球於守備起到的作用，講解傳接球之重要性。 2. 傳接球練習並說明拋接的練習球速較緩，但實際比賽時，應該採取快速的傳球方式，直線的傳球更能爭取時間。 3. 示範該怎麼因應傳遞距離來改變傳球的方式。	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	【課綱】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。 品 J8 理性溝通與問題解決。	

		和諧互動的素養。	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。 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。		的傳接組合變化。 7. 相互合作的班級氣氛。	同樣都是傳球動作，但透過微調出手的角度，就可以展現出不同的飛行軌跡來因應賽場的各種變化。 4. 提醒學生判斷來球方向後，你需要預先用最快的速度移動至預測落點等待。			
第二十週	單元七 球類入門 第4章 壘球身	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規	Hd-IV-1 守備/跑分性 球類運動動作組合及團	1. 認識壘球運動的演進脈絡。 2. 能比較出	1. 說明慢速壘球場地特色。藉著壘球場地內外野的說明，一併說	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	【課綱】 品 J1 溝通合作與 和諧人際	

	手矯健	<p>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>則。</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>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>	隊戰術。	<p>棒球與壘球的差異。</p> <p>3. 能遵守球場上的遊戲規則。</p> <p>4. 能了解傳接球動作之原理。</p> <p>5. 能利用身體各部位力量來完成穩定傳接球動作。</p> <p>6. 了解正式比賽的傳接順序與不同的傳接組合變化。</p> <p>7. 相互合作的班級氣氛。</p>	<p>明攻防的概念，並帶入說明傳接球於守備起到的作用，講解傳接球之重要性。</p> <p>2. 傳接球練習並說明拋接的練習球速較緩，但實際比賽時，應該採取快速的傳球方式，直線的傳球更能爭取時間。</p> <p>3. 示範該怎麼因應傳遞距離來改變傳球的方式。同樣都是傳球動作，但透過微調出手的角度，就可以展現出不同的飛行軌跡來因應賽場各種變化。</p> <p>4. 提醒學生判斷來球方向後，你需要預先用最快</p>		<p>關係。</p> <p>品 J2 重視群體規範與榮譽。</p> <p>品 J8 理性溝通與問題解決。</p>	
--	-----	---------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	----------------------------------------------------------	--

			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。			的速度移動至預測落點等待。			
第二十一週	單元七 球類入門 第4章 壘球 身手矯健 (第三次段考) 休業式	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	1c-IV-1 了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。 2c-IV-3 表現自信	Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 認識壘球運動的演進脈絡。 2. 能比較出棒球與壘球的差異。 3. 能遵守球場上的遊戲規則。 4. 能了解傳接球動作之原理。 5. 能利用身體各部位力	1. 說明慢速壘球場地特色。藉著壘球場地內外野的說明, 一併說明攻防的概念, 並帶入說明傳接球於守備起到的作用, 講解傳接球之重要性。 2. 傳接球練習並說明拋接的練習球速較緩, 但實際比賽時, 應該採取快速的傳球	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	【課綱】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。 品 J8 理性溝通與問題解決。	

		<p>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>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。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 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</p>		<p>量來完成穩定傳接球動作。 6. 了解正式比賽的傳接順序與不同的傳接組合變化。 7. 相互合作的班級氣氛。</p>	<p>方式，直線的傳球更能爭取時間。 3. 示範該怎麼因應傳遞距離來改變傳球的方式。同樣都是傳球動作，但透過微調出手的角度，就可以展現出不同的飛行軌跡來因應賽場的各種變化。 4. 提醒學生判斷來球方向後，你需要預先用最快的速度移動至預測落點等待。</p>			
--	--	-----------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	---------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

			參與身體活動。						
--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--

110 學年度嘉義縣鹿草國民中學八年級第二學期健康與體育領域體育科 教學計畫表 設計者：吳孟宗（表十二之一）

一、教材版本：康軒版第四冊

二、本領域每週學習節數：2 節

三、本學期課程內涵：

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					
第一週	單元四 Olympic Games 運動誌 第 1 章 奧林匹克故事館	健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。	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-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	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. 認識現代奧林匹克運動會的復興。 2. 了解國際奧林匹克委員會與奧運會的關係。 3. 了解夏、冬季奧運項目，並知悉我國曾出戰的項目。 4. 了解奧林匹克精神如何落實，回顧歷屆奧運	1. 奧林匹克精神就是相互瞭解、友誼、團結和公平競爭的精神。能基於平等與公平的原則形塑一種文化價值。 2. 說明奧運五環這正是代表五大洲的團結。 3. 介紹奧運分為夏季奧運與冬季奧運，經主辦國奧運籌委會遞交國際奧會申請書，就可望增加新的奧運項目。	上課參與 小組討論 分組報告	【課綱】 國 J4 尊重與欣賞世界不同文化的價值。	

			訊、媒體、產品與服務。		<p>的代表性事件。</p> <p>5. 認識我國在奧林匹克運動會奪牌的優秀運動員。</p> <p>6. 了解我國參與奧運與奪牌的歷程。</p> <p>7. 能欣賞奧林匹克運動會表現優異的選手。</p>	<p>4. 介紹臺灣奧運名人，讓同學了解奪牌面臨的障礙是如何巨大，了解要得到任何一面獎牌都不是件容易的事情。</p>			
第二週	單元五 有氧、無氧運動 第1章 慢跑	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	1c-IV-1 了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	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。	<p>1. 了解有氧運動的益處。</p> <p>2. 建立正確的跑步運動概念。</p> <p>3. 習得慢跑的動作技巧與訣竅。</p> <p>4. 學會運動前熱身與運</p>	<p>1. 說明慢跑即是一種有氧運動以及它的好處。</p> <p>2. 介紹各個跑步場域，不同的路面擁有不同的特性，可根據入門到進階一一講解。</p> <p>3. 講解慢跑的動作要領與訣竅，</p>	上課參與 技能測驗		

		<p>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、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p>	<p>互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <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>4d-IV-2</p>	<p>動後收操伸展。</p> <p>5. 懂得利用智慧軟體輔助運動。</p> <p>6. 養成持續慢跑的運動習慣。</p> <p>7. 具備簡易的配速觀念，並可實際應用於慢跑練習中。</p>	<p>並帶領學生把每一個動作訣竅練習過，特別注意身體重心的掌握與跑步姿勢的放鬆。</p> <p>4. 說明「速度」與「配速」的不同之處。</p> <p>5. 提醒學生在慢跑運動時，做好事前的準備，多留意身體狀況，倘若跑時真的很不舒服，建議適時的休息，找出原因，待身體狀況恢復再跑。</p>			
--	--	-------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

			執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。						
第三週	單元五 有氧、無氧運動 第2章 彈力繩肌肉鍛鍊	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	1c-IV-1 了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 了解各項運動技能原理。 2c-IV-2	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。	1. 能懂得肌肉鍛鍊的原則。 2. 能認識肌力與肌耐力。 3. 能瞭解肌肉強化的好處。 4. 學會正確的基本肌肉鍛鍊動作。 5. 懂得使用簡易肌肉鍛鍊的器材。 6. 可設計出	1. 說明青少年的主要鍛鍊目標是促進生長發育，增強基本的身體素質，注重安全。詳細就鍛鍊計畫、漸進阻力、安全性、適當重量、早期訓練等方向進行解說。 2. 介紹彈力繩的優點，且有很多不同的形式，有一般彈力帶、迷你彈力帶、薄布	上課參與 態度檢核 技能測驗		

		<p>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>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>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</p>		<p>適合自己的肌肉鍛鍊課表。</p>	<p>型彈力帶等等，可以幫助減輕關節負擔，因此可以有效減少肌力訓練時常造成的關節傷害。</p> <p>3. 練習彈力繩握法時，請學生留意動作，先不要做拉扯的動作，必須按照教師的指示，避免彈力繩斷裂彈開，造成受傷。</p>			
--	--	--------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	---------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

			個人的運動計畫。 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。						
第四週	單元五 有氧、無氧運動 第2章 彈力繩肌肉鍛鍊	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。	1c-IV-1 了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	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。	1. 能懂得肌肉鍛鍊的原則。 2. 能認識肌力與肌耐力。 3. 能瞭解肌肉強化的好處。 4. 學會正確的基本肌肉鍛鍊動作。	1. 說明青少年的主要鍛鍊目標是促進生長發育，增強基本的身體素質，注重安全。詳細就鍛鍊計畫、漸進阻力、安全性、適當重量、早期訓練等方向進行解說。 2. 介紹彈力繩的	上課參與 態度檢核 技能測驗		

		<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>了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。 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-2 分析並評</p>		<p>5. 懂得使用簡易肌肉鍛鍊的器材。 6. 可設計出適合自己的肌肉鍛鍊課表。</p>	<p>優點，且有很多不同的形式，有一般彈力帶、迷你彈力帶、薄布型彈力帶等等，可以幫助減輕關節負擔，因此可以有效減少肌力訓練時常造成的關節傷害。 3. 練習彈力繩握法時，請學生留意動作，先不要做拉扯的動作，必須按照教師的指示，避免彈力繩斷裂彈開，造成受傷。</p>			
--	--	-----------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

			估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 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。						
第五週	單元五 有氧、無氧運動 第3章 器械體操 跳箱	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	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。	1. 能夠了解體操跳箱運動的基本動作及練習方法，並加以運用 2. 能夠學會體操跳箱運	1. 介紹跳箱及跳板的組成物件，可依體重、運動能力來決定是否增加或減少內部彈簧數量；軟墊也是跳箱項目必備的器材之一，	上課參與分組檢測技能測驗	【課綱】 安 J2 判斷常見的事故傷害。 安 J9 遵守環境	

		<p>覺、思辨人與科技、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>護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。</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</p>	<p>Ia-IV-2 器械體操動作組合。</p>	<p>動的动作與正確技巧</p> <p>3. 能夠學會分析動作技巧與應用組合</p> <p>4. 能夠培養全身協調性與提升肌肉適能</p> <p>5. 能遵守安全規範及比賽規則</p> <p>6. 營造相互合作的班級氣氛</p> <p>7. 能夠欣賞他人的動作表現</p>	<p>能夠緩衝落地時的衝力，降低運動傷害發生的機率。</p> <p>2. 讓學生了解動作與器械之間的關係，並實施課本動作練習，過程中可以分成兩組，一組在旁練習推撐動作，另一組排成一排進行跳箱練習，老師則在跳箱旁進行動作保護。</p> <p>3. 跳馬器械介紹，並說明跳馬項目中所有動作皆為單一動作，沒有其他項目的整套複雜動作編排與連結。</p>		<p>設施設備的安全守則。</p>	
--	--	--------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	-------------------	--

			能。 3d-IV-1 運用運動 技術的學 習策略。						
第六週	單元五 有氧、無 氧運動 第3章 器械體操 跳箱	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	1a-IV-3 評估內在 與外在的 行為對健 康造成的 衝擊與風 險。 1b-IV-4 提出健康 自主管理 的行動策 略。 2a-IV-2 自主思考 健康問題 所造成的 威脅感與 嚴重性。 3b-IV-2 熟悉各種 人際溝通	Ab-IV-1 體 適能促進策 略與活動方 法。 Cb-IV-2 各 項運動設施 的安全使用 規定。 Ia-IV-2 器 械體操動作 組合。	1. 能夠了解 體操跳箱運 動的基本動 作及練習方 法，並加以 運用。 2. 能夠學會 體操跳箱運 動的動作與 正確技巧。 3. 能夠學會 分析動作技 巧與應用組 合。 4. 能夠培養 全身協調性 與提升肌肉 適能。 5. 能遵守安 全規範及比 賽規則。	1. 介紹跳箱及跳 板的組成物件， 可依體重、運動 能力來決定是否 增加或減少內部 彈簧數量；軟墊 也是跳箱項目必 備的器材之一， 能夠緩衝落地時 的衝力，降低運 動傷害發生的機 率。 2. 讓學生了解動 作與器械之間的 關係，並實施課 本動作練習，過 程中可以分成兩 組，一組在旁練 習推撐動作，另 一組排成一排進 行跳箱練習，老	上課參與 分組檢測 技能測驗	【課 綱】 安 J2 判 斷常見 的事故 傷害。 安 J9 遵 守環境 設施設 備的安 全守 則。	

		富性與美感體驗。	<p>互動技能。</p> <p>4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</p> <p>4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。</p>		<p>6. 營造相互合作的班級氣氛。</p> <p>7. 能夠欣賞他人的動作表現。</p>	<p>師則在跳箱旁進行動作保護。</p> <p>3. 跳馬器械介紹，並說明跳馬項目中所有動作皆為單一動作，沒有其他項目的整套複雜動作編排與連結。</p>			
第七週	單元五 有氧、無氧運動 第3章 器械體操 跳箱(第一次段考)	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	<p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>1b-IV-4</p>	<p>Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。</p> <p>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。</p>	<p>1. 能夠了解體操跳箱運動的基本動作及練習方法，並加以運用。</p> <p>2. 能夠學會體操跳箱運</p>	<p>1. 介紹跳箱及跳板的組成物件，可依體重、運動能力來決定是否增加或減少內部彈簧數量；軟墊也是跳箱項目必備的器材之一，</p>	上課參與分組檢測技能測驗	【課綱】安 J2 判斷常見的事故傷害。安 J9 遵守環境	

		<p>覺、思辨人與科技、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>提出健康自主管理的行動策略。</p> <p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。</p> <p>4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</p> <p>4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現</p>	<p>Ia-IV-2 器械體操動作組合。</p>	<p>動的动作與正確技巧。</p> <p>3. 能夠學會分析動作技巧與應用組合。</p> <p>4. 能夠培養全身協調性與提升肌肉適能。</p> <p>5. 能遵守安全規範及比賽規則。</p> <p>6. 營造相互合作的班級氣氛。</p> <p>7. 能夠欣賞他人的動作表現。</p>	<p>能夠緩衝落地時的衝力，降低運動傷害發生的機率。</p> <p>2. 讓學生了解動作與器械之間的關係，並實施課本動作練習，過程中可以分成兩組，一組在旁練習推撐動作，另一組排成一排進行跳箱練習，老師則在跳箱旁進行動作保護。</p> <p>3. 跳馬器械介紹，並說明跳馬項目中所有動作皆為單一動作，沒有其他項目的整套複雜動作編排與連結。</p>	<p>設施設備的安全守則。</p>	
--	--	--------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------	--

			對他人促進健康的信念或行為的影響力。						
第八週	單元六 力爭上游 第1章 仰泳 趾 高氣揚	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。	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。 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-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。	1. 認識游泳姿勢的歷史演進，學習探索游泳技術。 2. 學會仰泳腿部打水與手臂划水動作，持續精進泳技。 3. 學會仰泳聯合動作，展現全身動作協調性。 4. 勇於參與游泳能力評量並達成目標。	1. 介紹游泳四式的歷史發展；國際游泳總會現行的游泳規則，讓學生認識游泳的歷史和規範。 2. 示範仰泳的腿部打水分解動作。並強調髖關節要挺直，以維持水平體姿，如此才能調整打水動作的節奏與深度。 3. 強調打水時都是先學習穩定頭部位置，再以軀幹力量來帶動打水。 4. 示範仰泳的手臂划水分解動	上課參與 技能測驗		

			<p>運動技能。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫, 實際參與身體活動。</p> <p>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。</p>			<p>作。</p> <p>5. 說明仰泳雖然不需要在水面上下進行換氣, 但仰泳也需要練習呼吸, 以維持身體的浮力。</p>			
第九週	單元六 力爭上游 第1章 仰泳 趾 高氣揚	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>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>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的</p>	Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺 (需換氣 5 次以上)。	<p>1. 認識游泳姿勢的歷史演進, 學習探索游泳技術。</p> <p>2. 學會仰泳腿部打水與手臂划水動作, 持續精進泳技。</p> <p>3. 學會仰泳聯合動作, 展現全身動</p>	<p>1. 介紹游泳四式的歷史發展; 國際游泳總會現行的游泳規則, 讓學生認識游泳的歷史和規範。</p> <p>2. 示範仰泳的腿部打水分解動作。並強調髖關節要挺直, 以維持水平體姿, 如此才能調整打水動作的節奏與深</p>	上課參與 技能測驗		

			<p>學習態度。</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>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> <p>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。</p>		<p>作協調性。</p> <p>4. 勇於參與游泳能力評量並達成目標。</p>	<p>度。</p> <p>3. 強調打水時都是先學習穩定頭部位置，再以軀幹力量來帶動打水。</p> <p>4. 示範仰泳的手臂划水分解動作。</p> <p>5. 說明仰泳雖然不需要在水面上下進行換氣，但仰泳也需要練習呼吸，以維持身體的浮力。</p>			
第十週	單元六 力爭上游 第2章 獨木舟 划力出場	健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動	<p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>2c-IV-2</p>	Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。	<p>1. 認識獨木舟、槳、救生衣的類型。</p> <p>2. 能經由引</p>	<p>1. 說明獨木舟活動的正確穿著，並提醒學生重點在於落水後能否保暖，而不是依</p>	上課參與技能測驗	【法定】 海洋教育 【課	

		<p>和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>	<p>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-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。</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>導學習來了解獨木舟動作之原理。</p> <p>3. 了解如何利用力量來輔助划船的動作。</p> <p>4. 能做出獨木舟基本槳法。</p> <p>5. 培養水中自救與救援能力。</p> <p>6. 能夠組成彼此信任與並相互合作的團隊。</p>	<p>天候為穿著基準。</p> <p>2. 說明獨木舟使用的3個救生衣類型並指導救生衣的正確穿法。示範、指導等待救援姿勢。</p> <p>3. 介紹獨木舟船體：船艏、船身、船尾，並說明座艙、握把、排水孔之功能，並說明船身的排水原理。</p> <p>4. 獨木舟基本姿勢教學：上舟練習、翻舟復位練習、槳法練習。</p>		<p>綱】</p> <p>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> <p>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p>	
--	--	--------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--------------------------------------------------------------------------	--

			3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。						
第十一週	單元七 球類進階 第1章 藤球 藤 空躍起	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-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	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 認識藤球運動的位置與戰術。 2. 瞭解各個位置的練習重點。 3. 學會移動擊球的步伐與動作。 4. 透過遊戲來思考防守位置分工合作。 5. 能感受省力及準確之擊球動作。 6. 學會發球、作球與殺球的技術。	1. 說明藤球是一項團隊運動，其玩法特性主要分為過網藤球與入籃藤球。藤球有明確的分工，將球員分為攻擊手、作球手與發球手，須瞭解不同球員位置所應具備的特性，尋找自己專屬的藤球位置。 2. 須和學生講解擊球的位置、時機，最重要的是接觸球的腳板角度將會是決定方向的關鍵，提醒學生留意回擊球	上課參與 態度檢核 技能測驗	【課 綱】 品 J1 溝 通合作 與和諧 人際關 係。 品 J8 理 性溝通 與問題 解決。	

			<p>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>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>		<p>7. 相互合作的班級氣氛。</p>	<p>的方向。</p> <p>3. 觀察並討論擊球的大腿、足內側、足背部位是否正確，擊球的時機是否過早或太晚，運用自己的優勢與站位，分工且有效率的完成一場暖身的比賽。</p>			
第十二週	<p>單元七 球類進階 第1章 藤球 藤空躍起</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</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</p>	<p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1. 認識藤球運動的位置與戰術。</p> <p>2. 瞭解各個位置的練習重點。</p> <p>3. 學會移動</p>	<p>1. 說明藤球是一項團隊運動，其玩法特性主要分為過網藤球與入籃藤球。藤球有明確的分工，將球員分為攻擊</p>	<p>上課參與 態度檢核 技能測驗</p>	<p>【課綱】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p>	

		<p>運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p>	<p>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>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境</p>	<p>擊球的步伐與動作。</p> <p>4. 透過遊戲來思考防守位置分工合作。</p> <p>5. 能感受省力及準確之擊球動作。</p> <p>6. 學會發球、作球與殺球的技術。</p> <p>7. 相互合作的班級氣氛。</p>	<p>手、作球手與發球手，須瞭解不同球員位置所應具備的特性，尋找自己專屬的藤球位置。</p> <p>2. 須和學生講解擊球的位置、時機，最重要的是接觸球的腳板角度將會是決定方向的關鍵，提醒學生留意回擊球的方向。</p> <p>3. 觀察並討論擊球的大腿、足內側、足背部位是否正確，擊球的時機是否過早或太晚，運用自己的優勢與站位，分工且有效率的完成一場暖身的比賽。</p>		<p>品 J8 理性溝通與問題解決。</p>	
--	--	-------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	------------------------	--

			的問題。 4d-IV-1 發展適合 個人之專 項運動技 能。						
第十三週	單元七 球類進階 第2章 桌球 蓄 勢待發	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	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。 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	Ha-IV-1 網 /牆性球類 運動動作組 合及團隊戰 術。	1. 認識桌球 比賽單打規 則。 2. 能遵守球 場上安全規 則及遊戲規 則。 3. 能了解桌 球正拍攻球 以及步法的 分解動作。 4. 能做出正 拍攻球結合 步法的動 作。 5. 培養控球 落點瞄準目 標物的能 力。 6. 相互合作	1. 桌球單步步 法、側併步步 法介紹與練習。 2. 講解正拍攻球 分解動作，將正 拍攻球拆分成預 備、引拍、擊 球、還原4步驟 進行講解。 3. 建議學生要明 確的告訴自己中 間的球要固定使 用某一側拍面進 行回擊，否則在 實戰的時候，容 易出現左右猶豫 不決的情況，導 致錯失較佳的擊 球時機。 4. 介紹桌球比賽	上課參與 態度檢核 技能測驗	【課 綱】 品 J1 溝 通合作 與和諧 人際關 係。	

		和諧互動的素養。	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。 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。		的班級氣氛。	規則。並示範裁判手勢及選手手勢。			
第十四週	單元七 球類進階 第2章 桌球 蓄勢待發	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動	1c-IV-1 了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. 認識桌球比賽單打規則。 2. 能遵守球場上安全規	1. 桌球單步步法、側併步步法介紹與練習。 2. 講解正拍攻球分解動作，將正	上課參與態度檢核技能測驗	【課綱】 品 J1 溝通合作與和諧	

	(第二次 段考)	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。	1d-IV-1 了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。 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。 3d-IV-2		則及遊戲規則。 3. 能了解桌球正拍攻球以及步法的分解動作。 4. 能做出正拍攻球結合步法的動作。 5. 培養控球落點瞄準目標物的能力。 6. 相互合作的班級氣氛。	拍攻球拆分成預備、引拍、擊球、還原 4 步驟進行講解。 3. 建議學生要明確的告訴自己中間的球要固定使用某一側拍面進行回擊，否則在實戰的時候，容易出現左右猶豫不決的情況，導致錯失較佳的擊球時機。 4. 介紹桌球比賽規則。並示範裁判手勢及選手手勢。		人際關係。	
--	-------------	------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	-------	--

			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。						
第十五週	單元七 球類進階 第 2 章 桌球 蓄 勢待發	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	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。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 認識桌球比賽單打規則。 2. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3. 能了解桌球正拍攻球以及步法的分解動作。 4. 能做出正拍攻球結合步法的動作。 5. 培養控球	1. 桌球單步步法、側併步步法介紹與練習。 2. 講解正拍攻球分解動作，將正拍攻球拆分成預備、引拍、擊球、還原 4 步驟進行講解。 3. 建議學生要明確的告訴自己中間的球要固定使用某一側拍面進行回擊，否則在實戰的時候，容易出現左右猶豫	上課參與 態度檢核 技能測驗	【課 綱】 品 J1 溝 通合作 與和諧 人際關 係。	

		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。 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。		落點瞄準目標物的能力。 6. 相互合作的班級氣氛。	不決的情況，導致錯失較佳的擊球時機。 4. 介紹桌球比賽規則。並示範裁判手勢及選手手勢。			
第十六週	單元七	健體-J-A1	1c-IV-1	Hb-IV-1 陣	1. 認識臺灣	1. 持球改變方向	上課參與	【課	

<p>球類進階 第3章 橄欖球 攻防之間</p>	<p>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>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。 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，</p>	<p>地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>橄欖球的起源。 2. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3. 能經由引導學習來了解橄欖球動作之原理。 4. 了解利用身體的敏捷能力來幫助增強跑動、移位的動作。 5. 能判斷防守者與隊友的位置。 6. 培養並展現個人反應能力與團隊進攻的概念。 7. 相互合作的班級氣</p>	<p>奔跑訓練，提醒學生此練習主要是為了培養敏銳的判斷、良好的敏捷、強大的爆發力，這些都是奔跑中，能促進方向瞬間且流暢改變的重要能力。 2. 說明橄欖球困難之處在於持球者往達陣區（得分陣地）的方向奔跑，但球卻必須向後傳，在跑動的過程中，還需要閃避對方球員的防守，善用移動技巧穿越突破。 3. 傳球移位支援練習：了解如何透過隊形、隊友跑動路徑、傳球、移位、支援</p>	<p>分組競賽</p>	<p>【網】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p>	
--------------------------------------	--------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------	----------------------------------	--

			<p>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>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> <p>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。</p>		<p>氛。</p>	<p>默契、節奏，在有限的空間創造突破的空間。說明傳球跟接球的搭配在橄欖球賽中是非常重要的，因為兩者之間要有相當良好的默契。</p>			
第十七週	單元七	健體-J-A1	1c-IV-1	Hb-IV-1 陣	1. 認識臺灣	1. 持球改變方向	上課參與	【課	

<p>球類進階 第3章 橄欖球 攻防之間</p>	<p>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>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。 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，</p>	<p>地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>橄欖球的起源。 2. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3. 能經由引導學習來了解橄欖球動作之原理。 4. 了解利用身體的敏捷能力來幫助增強跑動、移位的動作。 5. 能判斷防守者與隊友的位置。 6. 培養並展現個人反應能力與團隊進攻的概念。 7. 相互合作的班級氣</p>	<p>奔跑訓練，提醒學生此練習主要是為了培養敏銳的判斷、良好的敏捷、強大的爆發力，這些都是奔跑中，能促進方向瞬間且流暢改變的重要能力。 2. 說明橄欖球困難之處在於持球者往達陣區（得分陣地）的方向奔跑，但球卻必須向後傳，在跑動的過程中，還需要閃避對方球員的防守，善用移動技巧穿越突破。 3. 傳球移位支援練習：了解如何透過隊形、隊友跑動路徑、傳球、移位、支援</p>	<p>分組競賽 技能測驗</p>	<p>【網】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p>	
--------------------------------------	--------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------	----------------------------------	--

			<p>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>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> <p>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。</p>		<p>氛。</p>	<p>默契、節奏，在有限的空間創造突破的空間。說明傳球跟接球的搭配在橄欖球賽中是非常重要的，因為兩者之間要有相當良好的默契。</p>			
第十八週	單元七	健體-J-C2	1c-IV-1	Hd-IV-1 守	1. 能遵守球	1. 介紹慢速壘球	上課參與	【課綱】	

<p>球類進階 第 4 章 壘球 攻 守兼備</p>	<p>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>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。 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</p>	<p>備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>場上安全規則及遊戲規則。 2. 能了解慢速壘球守備的陣型。 3. 能經由經驗來了解投手投球之原理。 4. 了解如何利用身體部位力量來完成投球動作。 5. 能比較出較省力之投球動作。 6. 培養穩定投球的能力。 7. 相互合作的班級氣氛。</p>	<p>守備的位置、慢速壘球投球規則及要領。 2. 說明投手也是守備的一環，在棒球比賽中，投手的工作不僅僅只是投球而已，在球投出之後，接著也須準備防守打者擊出的球。 3. 說明慢速壘球投手投球的目的不是要三振打者，而是要讓打擊者打得到球。慢速壘球的好球帶高度在擊球員肩部以下，膝關節以上，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</p>	<p>態度檢核 技能測驗</p>	<p>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。 品 J8 理性溝通與問題解決。</p>	
----------------------------------------	----------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------	------------------------------------------------------------------	--

			習策略。 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。			的方式，帶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。			
第十九週	單元七 球類進階 第4章 壘球 攻 守兼備	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 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。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他	Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 2. 能了解慢速壘球守備的陣型。 3. 能經由經驗來了解投手投球之原理。 4. 了解如何利用身體部	1. 介紹慢速壘球守備的位置、慢速壘球投球規則及要領。 2. 說明投手也是守備的一環，在棒球比賽中，投手的工作不僅僅只是投球而已，在球投出之後，接著也須準備防守打者擊出的球。	上課參與 態度檢核 技能測驗	【課綱】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。 品 J8 理性溝通與問題	

		<p>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>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體</p>		<p>位力量來完成投球動作。</p> <p>5. 能比較出較省力之投球動作。</p> <p>6. 培養穩定投球的能力。</p> <p>7. 相互合作的班級氣氛。</p>	<p>3. 說明慢速壘球投手投球的目的不是要三振打者，而是要讓打擊者打得到球。慢速壘球的好球帶高度在擊球員肩部以下，膝關節以上，位置在本壘板和好球板正上方的柱狀空間。</p> <p>4. 拋球練習，以任務及設定條件的方式，帶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。</p>	解決。	
--	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----	--

<p>第二十週</p>	<p>單元七 球類進階 第4章 壘球攻 守兼備</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>活動。 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。 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</p>	<p>Hd-IV-1 守 備/跑分性 球類運動動 作組合及團 隊戰術。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 2. 能了解慢速壘球守備的陣型。 3. 能經由經驗來了解投手投球之原理。 4. 了解如何利用身體部位力量來完成投球動作。 5. 能比較出較省力之投球動作。 6. 培養穩定投球的能力。 7. 相互合作的班級氣氛。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 介紹慢速壘球守備的位置、慢速壘球投球規則及要領。 2. 說明投手也是守備的一環，在棒球比賽中，投手的工作不僅僅只是投球而已，在球投出之後，接著也須準備防守打者擊出的球。 3. 說明慢速壘球投手投球的目的不是要三振打者，而是要讓打擊者打得到球。慢速壘球的好球帶高度在擊球員肩部以下，膝關節以上，位置在本壘板和好球板正上方的柱狀空間。 	<p>上課參與 態度檢核 技能測驗</p>	<p>【課綱】 品 J1 溝 通合作 與和諧 人際關 係。 品 J2 重 視群體 規範與 榮譽。 品 J8 理 性溝通 與問題 解決。</p>	
-------------	---------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

			運用運動技術的學習策略。 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。			4. 拋球練習，以任務及設定條件的方式，帶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。			
第二十一週	單元七 球類進階 第4章 壘球 攻守兼備 (第三次段考) 結業式	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 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。 2c-IV-2 表現利他	Hd-IV-1 守備/跑分性 球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 2. 能了解慢速壘球守備的陣型。 3. 能經由經驗來了解投手投球之原理。	1. 介紹慢速壘球守備的位置、慢速壘球投球規則及要領。 2. 說明投手也是守備的一環，在棒球比賽中，投手的工作不僅僅只是投球而已，在球投出之後，接著也須準備防	上課參與 態度檢核 技能測驗	【課綱】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。 品 J8 理	

		<p>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>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計</p>	<p>4. 了解如何利用身體部位力量來完成投球動作。</p> <p>5. 能比較出較省力之投球動作。</p> <p>6. 培養穩定投球的能力。</p> <p>7. 相互合作的班級氣氛。</p>	<p>守打者擊出的球。</p> <p>3. 說明慢速壘球投手投球的目的不是要三振打者，而是要讓打擊者打得到球。慢速壘球的好球帶高度在擊球員肩部以下，膝關節以上，位置在本壘板和好球板正上方的柱狀空間。</p> <p>4. 拋球練習，以任務及設定條件的方式，帶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。</p>	<p>性溝通與問題解決。</p>	
--	--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------	--

			畫，實際 參與身體 活動。						
--	--	--	---------------------	--	--	--	--	--	--