

貳、各年級各領域/科目課程計畫(部定課程)

110 學年度嘉義縣忠和國民中學七年級第一二學期健康與體育領域體育科 教學計畫表 設計者：健體領域(表十二之一)

一、教材版本：翰林版第一.二冊 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
			學習表現	學習內容					
第 1~3 週	第四篇運動好健康 第一章體適能	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。	4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 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。 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。	Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。	1. 了解體適能的定義。 2. 了解體適能的分類和要素。 3. 能正確實作體適能檢測方法。 4. 能評估個人體適能檢測結果。 5. 能分析運動計畫執行成效。	一、說明科技進步和身體活動量的關係 二、說明體適能的重要性 三、分站健康體適能檢測 四、評估體適能等級 五、設計體適能運動處方 六、總結活動	1. 問答：能正確說出體適能的定義，能理解體適能的重要性。 2. 體適能測驗：能利用網路與體適能檢測資源，分析與評估個人體適能表現。 3. 實作：能正確的設計體適能運動處方。	【生涯規劃教育】 涯J3 覺察自己的能力與興趣。	
第 4~6 週	第四篇運動好健康 第二章運動安全	健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。	Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Bc-IV-1 簡易運動傷害的處	1. 明白運動傷害發生的原因。 2. 了解正確的運動安全觀念。 3. 學習各項運動使用的護具，以及護具的用途。	一、暖身運動與緩和運動 二、遵守運動規則 三、適當的保護措施 四、夏日高溫對影動的影響 五、紫外線對健康的	1. 實作：調查班上同學運動時受傷的原因，並統計其發生率。 2. 問答：能說出從事運動時需注意哪些運動安全事項，	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J6 了解運動設施安全的維護。	

				理與風險。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。	3. 學習使用防曬用具，避免皮膚傷害。 4. 明白空氣汙染對於運動的影響。 5. 利用科技產品，熟知空氣品質，放心運動。	影響說明 六、說明空氣汙染對身體的影響 七、空氣汙染中的懸浮微粒簡介 適當的保護措施	說出空汙對運動的影響，需注意哪些運動安全事項。 3. 觀察：是否能熱烈參與討論並踴躍發言。		
第 7~10 週	第五篇健 康動起來 第一章籃 球 (第一次 段考)	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-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 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。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 從生活情境體會籃球運動不只需要個人動作的優異，更重要是團隊的合作。 2. 場地與基本規則、看懂裁判手勢。 3. 籃球基本戰術與運動實踐。 4. 了解持球三威脅作的使用。 5. 熟練持球動作與基本球感練習。 1. 認識各種傳球技能與方法，並在適當時機，運用適合的傳球動作。 2. 能夠學習正確且有效率的傳球姿勢，進而能實際運用在比賽中。 3. 不應該輕忽接球的重要性。 4. 墊步結合接球動作，能讓進攻更具破壞性。	一、籃球歷史與規則介紹 二、裁判手勢與狀況解說 三、 四、介紹球感練習 五、介紹傳接球動作要領 六、傳接球基本概念介紹 七、活動「運球我最行」	1. 觀察：學生能體認出籃球作為一團隊運動的精神何在。 2. 情意：透過聲音手勢告知隊友希望的接球位置或是傳球的力道、速度。 3. 觀察：學生運球姿勢的正確與否以及運球高度等相關問題。	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	

					<p>1. 傳接球基本概念介紹。</p> <p>2. 與隊友合作運用傳接球完成進攻。</p> <p>1. 認識換手運球的目的以及技巧。</p> <p>2. 學會基本運球並具備保護球不被對手抄截的能力。</p> <p>3. 能運用所學運球方法，達成進攻目的。</p>				
第 11~13 週	第五篇健 康動起來 第二章排 球	<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>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>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動。</p> <p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</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>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</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. 認識排球低手發球、低手傳接球等排球基礎技術的重要性。</p> <p>2. 認識正確的排球低手擊球的手部動作、身體軀幹姿勢的穩定。</p> <p>3. 能夠操作低手擊球的動作，以及指出低手擊球動作的正確與否。</p> <p>4. 找到最適合自己低手發球的擊球位置。</p> <p>5. 學會低手發球的動作要領。</p>	<p>一、情境式的引導</p> <p>二、低手傳球</p> <p>三、靈活的步伐</p> <p>四、活動「瞻前顧後」</p> <p>五、低手發球的動作要領</p> <p>六、活動「低手發球手感練習」</p>	<p>1. 說明：學生能夠清楚了解低手擊球的動作要點。</p> <p>2. 引導：學生了解低手傳球位置的重要性，控制擊球的穩定能力。</p> <p>3. 發表：能說出最適合自己低手發球的擊球部位。</p> <p>4. 發表：了解9人制排球比賽規則，能說出低手發球及接發球在比賽中有效的因應策略。</p> <p>5. 實作：能在動及比賽中，熟練運用低手發球及接發球技術。</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。</p> <p>【人權教育】</p> <p>人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。</p> <p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>	

第 14~15 週	第五篇健 康動氣來 第三章羽 球 (第二次 段考)	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 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。 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. 認識羽球運動的起 源。 2. 學會羽球握拍方法。 3. 學會羽球正拍發高 遠球。與反拍發網前短 球。 4. 學會羽球基本步法。 5. 熟練米字步法。 6. 認識與學會平抽球。 7. 基本擊球策略的認 識。 8 認識與了解不同擊 球技巧,對羽球飛行路 線與落點位置的差異 性。	一、學習引導 二、簡介羽球的起源 三、介紹球拍各部位 名稱 四、握拍方式 五、發球基本概念 六、反拍發網前短球 七、羽球基本步法 八、講解與示範羽球 步法 九、講解擊球的基本 概念 十、活動「邊線及對 角線平抽球對打練 習」	1. 觀察:是否能夠 熱烈的參與討論。 2. 實作:能夠具備 正確的握拍動作。 3. 問答:能具體說 出發球應遵守的規 則。 4. 實作:能夠成功 操作米字步法作為 移動技巧。 5. 問答:能具體說 出米字步法的要 領。 6. 實作:能夠以平 抽球結合米字步法 作為進攻技巧。 7. 觀察:是否能夠 熱烈的參與討論。	【性別平等教 育】 性 J4 認識身 體自主權相關 議題,維護自己 與尊重他人的 身體自主權。 【人權教育】 人 J5 了解社 會上有不同的 群體和文化,尊 重並欣賞其差 異。 【生涯規劃教 育】 涯 J3 覺察自 己的能力與興 趣。	
第 16~17 週	第五篇健 康動起來 第四章棒 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。	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。 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。	Hd-IV-1 守備 /跑分性運動 動作組合及團 隊戰術。	1. 敘述棒球場地規格 及發展,藉由棒球手套 總類的認識,開啟對棒 球運動的認識。 2. 引導學生了解各式 握球法,並藉由你拋我 接的活動,學習更精準 的握球方式。 3. 學習基本的手套接 球方式,藉由互動式學 習,提升接球技巧。 4. 學會正確投球方式	一、介紹棒球守備位 置及手套使用方式 二、介紹棒球的握球 方式 三、活動「你拋我接」 四、接球動作要領 五、高肘傳球動作要 領 六、投手投球動作要 領 七、踩壘包技術及傳 球動作	1. 發表:能指出棒 球守備位置。 2. 認知:能充分了 解正確握球法,能 透過正確的球路達 到傳球的目的。 3. 情意:了解傳球 基本功,高肘傳球 動作的重要性。 4. 技能:藉由牆壁 的反彈,作為球感 練習。	【性別平等教 育】 性 J4 認識身 體自主權相關 議題,維護自己 與尊重他人的 身體自主權。 【人權教育】 人 J5 了解社 會上有不同的 群體和文化,尊 重並欣賞其差	

					及傳接球的動作要領。 5. 引導學生了解棒球運動並積極參與全民運動。	八、活動「壘包爭奪戰」		異。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	
第 18~21 週	第六篇健康跑跳碰 第一章田徑 (第三次段考)	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 應與思考能力與分析能力，解決運動情境問題。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	1. 了解起跑的重要性，並體驗短距離的蹲踞式起跑、中長距離跑的站立式起跑的動作要領。 2. 體驗不同的短距離起跑、中長距離起跑方式，並熟悉其動作要領。 3. 引導學生明白接力賽跑的意義，並熟練傳接棒時的動作要領，並培養學生團隊合作精神。 4. 引導學生思考接力賽跑的策略，並清楚如何選擇適宜的傳接棒和棒次安排的策略。	一、說明擺臂動作要領 二、蹲踞式起跑 三、站立式起跑 四、活動「起跑姿勢大比拚」 五、傳接棒秘訣 六、活動「絕佳夥伴」	1. 問答：能夠比較出短跑、中長跑動作上的差異。 2. 實作：能作出短距離跑的動作要領。 3. 實作：能作出長距離跑的動作要領。 4. 觀察：能理解擺臂的動作要領。 5. 實作：能做出正確的擺臂姿勢。 6. 實作：能做出蹲踞式起跑的動作要領。 7. 實作：在操作蹲踞式起跑時調整自己適合的起跑姿勢。 8. 觀察：能利用課本中的要項，找出最好的傳接棒動作要領。	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	

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
			學習表現	學習內容					
第 1~3 週	第四篇運動大視界 第一章運動新視野	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。 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。	Bc-IV-2 終身運動計畫的擬定原則。	1. 利用資訊科技或書籍蒐集運動功能相關資料。 2. 評估自己對運動功能的認知。 3. 了解運動對學習效益影響的相關資訊，建立正確的運動價值。 4. 了解運動對心理的正面效益，提高運動參與動機。 5. 了解運動對心理的正面效益，提高運動參與動機。 6. 閱讀我國優秀運動員挑戰自我能力的相關報導，了解運動可以發揮身體潛能，挑戰身體極限，也能反思自己運動學習歷程的表現。 7. 了解終身運動的重要性以及運動參與的原則。 8. 能擬定自己的運動參與的計畫，做為日後身體活動的參考。	一、學習引導 二、簡介運動功能 三、評估運動功能 四、探究運動對學習效益的影響 五、探究運動對心理的影響 六、理解學校SH150活動 七、探究運動對心理的影響 八、理解終身運動的重要性	問答 實作	【生涯規劃教育】 涯J4 了解自己的人格特質與價值觀。	
第 4~5 週	第四篇運動大視界 第二章奧林匹克運動會	健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。	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	1. 了解奧林匹克運動會的歷史與文化價值。 2. 能以美學方式去鑑賞奧運精神以及運動員表現。	一、簡介奧林匹克運動會起源 二、簡介奧林匹克運動會旗的意義 三、探究奧林匹克運動會理念 四、奧林匹克運動精神宣導活動	問答 實作	【國際教育】 國 J4 尊重與欣賞世界不同文化的價值。 【生涯規劃教育】	

		<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-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。</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>會的精神。</p>				<p>涯 J14 培養並涵化道德倫理意義於日常生活。</p>
<p>第 6-9 週</p>	<p>第五篇球類真好玩 第一章籃球 (第一次段考)</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>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</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>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，解決運動情感的問題。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>	<p>Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 瞭解投籃技巧與命中率對於比賽勝負的影響。 2. 進籃方式分為擦板與空心球。 3. 了解腿部力量與整個投籃動作之間的關係。 4. 熟練身體協調運作來完成流暢的投籃動作。 5. 學會運球上籃與動作要領。 6. 認識原地接球投籃與跑動接球投籃的動作要領與注意事項。 7. 擺脫防守者完成接球投籃動作。 8. 基本小組戰術介紹 	<ol style="list-style-type: none"> 一、講解不同投籃技巧的差異與使用時機 二、投籃姿勢的示範與講解 三、運用身體協調提升命中率 四、活動「激戰 21」 五、上籃動作要領示範與講解 六、基本小組戰術與動作示範 七、給球後跟進投籃練習 八、講解活動操作原則與練習流程 九、進行主要活動練 	<p>認知觀察</p>	<p>【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>

第 10~12 週	第五篇球類真好玩 第二章排球	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1 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 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-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。 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-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. 透過影片欣賞，引導學生觀看舉球員與隊友間的暗號戰術，了解舉球員在比賽中的重要性，激發學習動機及參與感。 2. 學會正面高手傳球的動作要領。讓學生在練習中，找到最好的觸球及傳球時機。 3. 了解正面、背後高手傳球的動作要領。 4. 讓學生自我檢視是否能將高手傳球控制在目標範圍。 1. 在高手傳球跑動練習中，提升學生控球能力及心肺耐力。 2. 學會舉球員在比賽中跑位及舉球技術。 3. 學會六人制排球比賽基本運作模式。 4. 了解六人制排球比賽換位方式及越位規則。 1. 認識比賽常用裁判手勢與判決。 2. 學會六人制比賽隊形輪轉及換位規定。 3. 運用暗號手勢與隊友傳達進攻戰術。	習 一、透過影片介紹舉球員在比賽中的角色 二、高手傳球的動作要領 三、六人制排球比賽方式及隊形介紹 四、六人制排球比賽接發球隊形換位方式介紹一、活動「比手畫腳趣味活動」 五、活動「六人制排球比賽」	提問 觀察 實作	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	
第 13~14 週	第五篇球類真好玩 第三章桌球	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	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-3 應用運動比	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 透過趣味的桌球運動發展起源敘述，讓學生了解桌球運動歷史的演進，激發學習動機及參與感。 2. 學會正手平擊球的動作要領。 3. 學會反手發不旋轉長球的動作要	一、桌球運動發展歷史及各式球拍持法特性 二、正手發不旋轉長球的動作要領	提問 觀察 發表 實作	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	

	(第二次段考)	的策略，處理與解決體育與健康的問題。	賽的各項策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		領。 4. 學會反手推擋球的動作要領。 5. 熟練正手平擊球及反手推擋球組合的動作要領。 6. 能分析比賽對手的習性，並擬定作戰策略。	三、活動「連續正手發不旋轉長球」 四、正手平擊球的動作要領 五、反手推擋球的動作要領 六、活動「正手平擊球及反手推擋球組合練習」			
第 15~16 週	第五篇球類真好玩 第四章足球	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-B1 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-1 了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，發展專像運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 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-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。	1. 透過足球場地規格及演進，激發學生學習動機及參與感。 2. 引導學生了解足球基本技術，藉由足球網袋認識不同的部位控球。 3. 學會盤帶球要領。 4. 使學生了解傳球基本技巧，透過傳球練習傳球基本技巧。 5. 了解並學會傳球的動作要領。 6. 熟練傳接球的動作要領。 7. 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。	一、介紹足球運動場地與發展，及場地規格與特色 二、活動「練習控球」 三、盤帶球技術 四、傳球技術 五、活動「傳球練習」 六、活動「足球對抗賽」 七、問題與討論	認知 情意 技能	【生涯規劃教育】 涯J3 覺察自己的能力與興趣。	

第 17~18 週	第六篇就是愛運動 第一章游泳	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。	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。 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。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。	1. 學習基本泳姿提升游泳效能。 2. 藉由基礎訓練，提升游泳基本能力。 3. 藉由陸上划手練習，熟練划手能力。 4. 透過水上划手練習、提升划手效能。 5. 藉由側身完成換氣。 6. 捷泳划手，提升換氣效能。 7. 表現局部或全身性的身體控制能力。 8. 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。	一、蹬牆漂浮與水中站立 二、陸上與水上踢水練習 三、陸上划手動作分析 四、水上划手基礎動作 五、換氣練習 六、活動「水球攻防戰」 七、活動「游泳檢測」	發表 實作 觀察	【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。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	
第 19 週	第六篇就是愛運動 第二章水上安全與自救	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-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。 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。	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 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。	1. 藉由新聞訊息傳遞了解安全水域判斷。 2. 讓學生了解常見水域意外發生的原因。 3. 讓學生了解常見水域意外發生的原因。 4. 認識安全水域與警示旗。 5. 自救學習技能操作。 6. 浮具自製技能操作。 7. 叫叫伸拋划救援法。	一、常見水域發生意外的原因 二、認識水域遊憩活動警示 三、討論活動 四、離岸流注意事項 五、俯漂與仰漂 六、活動「挑戰自我——水上漂」 七、自製浮具 八、活動「救援任務ing」	認知 情意 發表 觀察 實作	【安全教育】 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。 【海洋教育】 海 J1 參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。	

第 20 週	第六篇就是愛運動 第三章體操 (第三次段考)	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-1 了解各項運動技能原理。 2d-IV-1 了解運動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。 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-1 發展適合個人之專項運動技能。	Ia-IV-1 徒手體操動作組合。 Ib-IV-1 自由創作舞蹈。	1. 認識體操起源。 2. 認識競技體操的種類。 3. 了解體操地板的基本技術。 4. 表現支撐、平衡、柔軟、跳躍的地板技術。 5. 表現旋轉的地板技術。 6. 表現直膝分腿滾翻的地板技術。 6. 理解體操動作組合的技巧與原則。 7. 展現地板組合動作技巧。 8. 創作與展演體操地板的動作組合。 9. 應用體操技術原理評析他人的創作展演。	一、學習引導 二、體操起源與項目 三、地板的基本技術 四、地板靜態技術 五、地板跳躍技術 六、地板旋轉技術 七、地板直膝前、後滾翻技術 八、體操動作組合的技巧與原則 九、地板動作組合 十、展演	問答 實作	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	
--------	----------------------------------	---	---	--	---	---	----------	------------------------------	--

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。