

## 貳、各年級各領域/科目課程計畫(部定課程)

110 學年度嘉義縣布袋國民中學九年級第一、二學期健康與體育領域體育科教學計畫表 設計者：莊銘凱 (表十二之一)

一、教材版本：南一版第五、六冊 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 1-4 週	單元 4 逆風 飛翔 第 1 章 飛盤 盤旋 之際	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	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-2 表現利他合群的态度，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	Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。	1. 認識飛盤運動的起源。 2. 能遵守場上安全規則及遊戲規則。 3. 能透過練習體會如何運用更順暢的動力鍊來進行傳接盤。 4. 能了解及做出基本的飛盤投擲動作、接盤後傳盤之動作。 5. 能發現傳盤路線偏移並加以修	1. 愛上體育課「飛盤鬼抓人」：階段性評量，距離設定為 15 公尺。分組輪流上場，檢測時不需時間限制，以穩定傳接盤為主。目標為確實將盤傳給隊友。因活動危險性較高，需使用躲避飛盤。  1. 愛上體育課「飛盤接力大挑戰」：6 人一組，分別站在相距 10 公尺的呼拉圈裡。當挑戰開始時，飛盤從第 1 個呼拉圈傳出，依序經過 2、3、4、5、6 個，	上課參與 平時觀察 動作檢核 學習單	【品德教育】 品 J1 溝通合作 與和諧 人際關係。	

		與人和諧互動的素養。	現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。		正。 6. 相互合作的班級氣氛。	再回到第 1 個。去程以反手投擲，回程以正手投擲，完成傳盤且累計時間最少的組別獲勝。需引導學生分組練習並從旁指導，提示動作的穩定性比速度來得更重要。			
第 5 週	單元 6 民俗運動 第 2 章 跳繩 繩力超人	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。	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-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活	1c-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。	1. 明白跳繩對身體發展的重要性。 2. 能知道跳繩的技巧。 3. 能做到單、雙人基本跳躍技巧與基本跳繩變化。 4. 能感受團隊多人合作的默契與訣竅。 5. 能感受跳繩的樂趣。 6. 能克服困難，完成跳繩自我訓練。	1. 愛上體育課「跳繩接龍」：將全班分為若干組，每組約 8~10 人。遊戲共分 3 回合。第 1 回合：每組組員依次輪流進行一跳二迴旋 5 次。第 2 回合：同樣每個組員輪流依次進行雙手交叉跳 5 次。第 3 回合：全體組員依次完成交叉腳跳 5 次。只要一位組員動作失敗，則該回合需從頭來過，由第一位同學開始再跳一次。最快完成 3 回合的組別獲勝。	上課參與 平時觀察 態度檢核 技能檢測 學習單		

			動。						
第 6 週	單元 6 民俗運動 第 3 章 拔河 力拔山河	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。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。	Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。	1. 認識拔河運動個人基本握繩法。 2. 明白拔河比賽如何進行。 3. 學習個人進攻與防守技巧。 4. 學習拔河運動之團隊技術。 5. 培養自己成為能夠彼此信任與相互合作之團隊一份子。 6. 在拔河比賽中應用團隊技術。	1. 愛上體育課「拔河車輪戰」：平均分配班上同學 4 人一組（若男女合班，可進行男女混合編組）。依班上人數，分成 6 ~ 8 組，再將此 6 ~ 8 組分成甲、乙兩大組，各組內 3 ~ 4 隊，進行循環預賽。依時間，可一戰決勝或三戰兩勝。再依甲、乙組之預賽排名，相對名次進行對戰，將全班小組排名找出來。 1. 體育客點點名「臺灣拔河河南波萬」：介紹我國最強的隊伍：大笨牛拔河隊、景美女中拔河隊。請學生上網搜索這兩支隊伍的相關比賽。從文字報導與影片的閱讀與欣賞中，說出他們對於這兩個隊伍的看法。	上課參與 平時觀察 分組競賽		
第 7-10 週	單元 7 球類 進階 第 2 章	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	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了	Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	1 認識棒球運動的起源。 2. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。	1. 愛上體育課「棒球環壘大挑戰」：4 人一組，每人分別站在一、二、三以及本壘。挑戰開始時，學生須從本壘開始傳球依序至一	上課參與 平時觀察 分組競賽		

	棒球 固若 金湯	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。	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身體控制能力，發展專項運動技能。		3. 能透過練習經驗了解到如何運用更順暢的動力鍊來進行傳接球。 4. 了解知名棒球選手的故事並以其努力的態度為目標。 5. 能了解基本的棒球守備動作及做出守備後傳球之動作。 6. 相互合作的班級氣氛。	壘、二壘、三壘，最後回傳本壘。每位壘手接到球後必須踩在壘包上，若未踩壘即傳球，則需回傳至上一壘包做踩壘動作。依序完成傳球且耗時最少者獲勝。壘包間距可根據班級學生能力進行彈性調整。  1. 體育客點點名「我的棒球小筆記」：反思在練習過程中最易出現失誤的狀況為何，並且討論該如何修正，並實際操作修正過後的練習方式，以確認修正後的練習成效。			
第 11-13 週	單元 7 球類 入門 第 3 章 高爾夫球 一桿 進洞	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	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	Hc-IV-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 認識臺灣高爾夫球運動名人與賽事。 2. 了解基本擊球體姿與各式握桿法及其應用。 3. 經由基礎訓練體驗來了解身體各部位協助擊球動作之原理。 4. 了解與學會揮	1. 愛上體育課「勇「桿」出擊」：全班分成若干隊，隊員同時上場，兩兩站在 A、B 兩點，相距 6 公尺。A、B 兩點的隊員雙手鐘擺式互拋籃球，每人需操作 15 次。全隊員均操作完後，即完成第一關。第二關從設置起點角錐出發距離 10 公尺，每 2 公尺擺放角錐共 5 個當障礙物；隊員接力輪流	上課參與 平時觀察 分組競賽		

		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。	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。		桿擊球動作要領與應用。 5. 了解與學會推桿動作要領與應用。 6. 了解與學會揮桿、推桿擊球所站的位置區域與觀念。 7. 學會參與與欣賞高爾夫球比賽、遊戲。	上場，手持球棒撥滾籃球繞 S 型障礙物來回，完成後換下一人，直到所有隊員均完成。完成兩關且累計花費時間最少的隊伍獲勝。  1. 體育客點點名「 Golf 高爾夫球摘記」：進行揮桿擊球檢測評量，以揮桿擊球方式進行，檢測同學須站在擊球座墊準備，每人 10 顆球，須將球擊進所標示區域，並計算進球率，取較佳成績。協助學生擬定相關練習計畫，引導學生在課後進行自主練習。			
第 14-16 週	單元 5 舞林高手 第 1 章 啦啦隊魅力四射	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-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學	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。	Ib-IV-1 自由創作舞蹈。	1. 認識啦啦隊運動的趨勢。 2. 能夠評斷動作的正確與否。 3. 能將課程的組合熟記並且跳得順暢。 4. 培養欣賞動作美感的能力。 5. 培養合作的團隊氣氛。	1. 愛上體育課「打地鼠遊戲」：8 人一組，每次兩組進行比賽。A、B 組分別配合音樂進行比賽，需跳滿 2x8 拍。其他未進行比賽的同學點名動作錯誤的人蹲下。結束後，統計站著的組員，多的一方獲勝。此遊戲能考驗學生動作熟悉度，組員要互相提醒與糾正修改錯誤的部分，進行比賽時不可以再提醒組員，否則予以	上課參與 平時觀察 同儕互評 技能測驗		

		<p>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>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</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>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>			<p>扣分。</p> <p>1. 愛上體育課「閃亮大明星」：全班分組 3~4 組，各組輪流表演 5x8 拍的舞曲。由臺下觀眾不分組每人 1 票。評選最具舞台魅力及展現力的組別。</p> <p>2. 體育客點點名「我的彩球舞魂」：可以在課堂上播放簡短的大型籃球賽或棒球賽的中場彩球舞蹈演出影片，示範能從哪些角度欣賞。教師也可以藉此介紹一些知名隊伍。</p>			
第 17-20 週	單元 7 球類進階第 1 章 網球網前悍將	<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-C2 具備利他及合群的知能與態度，並</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 表現利他合群的态度，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。	<p>1. 認識臺灣網球運動名人。</p> <p>2. 了解各種握拍方式與應用。</p> <p>3. 經由練習球感來了解身體各部位協助擊球動作之原理。</p> <p>4. 了解正手拍著地球抽擊動作要領與應用。</p> <p>5. 了解正手著地</p>	<p>1. 愛上體育課「同心協力挑戰賽」：每組隨機找一位學生引導表達想法與能力，分享自己適合的位置及特性，提出對戰時所遇到的問題與解決策略。如無法解決，教師適時給予回饋。提醒學生將分享心得記錄下來。</p> <p>1. 愛上體育課「大展身手對抗賽」：全班分成若干組，</p>	上課參與 平時觀察 動作檢核		

		<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。</p>	<p>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>球抽擊所站的位置區域與觀念。</p> <p>6. 了解與學會正手拍移位著地球抽擊動作要領與步法應用。</p> <p>7. 學會參與與欣賞網球運動比賽、遊戲。</p>	<p>每組組員輪流上場，站在指定位置進行自拋自打正手拍抽球。將對側球場劃為 4 等份，分別為 10、8、6、4 分數區，最靠近後場區底線分數最高。每位組員限一次擊球機會，落在分數區予以計分，除此外不計分。各組均輪過之後，總計得分最高的組別獲勝。</p>			
--	--	-------------------------------------	---	--	---	--	--	--	--

第二學期：

教學進度	單元名稱	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃(無則免填)
			學習表現	學習內容					
第 1-2 週	單元 5 武林高手 第 1 章 防身術 惡狼止步	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。 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。	Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。	1. 了解防身術的原意。 2. 知道有效攻擊及防守位置為何處。 3. 了解不同危險情境中的自我保護方法。 4. 能作出閃避危險後以加反擊的連貫動作。	1. 愛上體育課「神來一球 你丟我躲」：全班分為兩組對抗，或分更多組，兩兩組別對抗。引導以類似躲避球的遊戲方式進行，丟球組別皆可單手或者雙手丟球，閃躲組別可直接閃躲或者使用拳擊出拳方式打擊瑜珈球，但若身體先接觸再打擊球則為失敗。 1. 體育客點點名「危機防身大補帖」：老師可自行帶入任何校園、生活中可能遇到的情境，如：走樓梯	室內場地 厚地墊		

						因滑手機，在樓梯不慎跌倒時該如何減輕傷害，將情境生活化，也許能使學生更注意這些細節，進而避免自身受到不必要的傷害。			
第 3-4 週	單元 5 武林高手 第 3 章 你、我來練 武功	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-B3 具備審美與表現的	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-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。 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。	Bd-IV-1 武術套路動作與攻防技巧。	1. 學習武術的基本禮儀及精神。 2. 認識武術的基本步法。 3. 能確實執行武術基本套路：五步拳。 4. 藉由步法訓練鍛鍊腿部肌力及身體平衡。 5. 能設法應用在基礎實戰中。	1. 愛上體育課「鬼滅紅綠燈」：可分組或全班一起進行，選定其中一人當鬼，其他人的目標為不要被鬼抓。人可自行切換紅燈或綠燈狀態，綠燈時可任意位移，期間被鬼碰觸到就會變成鬼，若不想被抓，可瞬間採取弓、馬、仆、虛、歇等步型停止，改為紅燈狀態。鬼會越來越多，直到所有人都被鬼抓獲，則遊戲結束。 1. 愛上體育課「五	上課參與 平時觀察 技能測驗		

		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。	4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。			步拳追逐戰」：兩兩分組，分別為逃跑者、追逐者。圍成一個大圓，逃跑者在後，追逐者在前。先派一組在大圓中央追逐。逃跑過程中，逃跑者可暫停做出任意一段 2 ~3 個連續的五步拳動作，追逐者同步暫停後模仿。成功模仿後隨即恢復追逐，逃跑者可站到任意組別面前，此該組逃跑者取代原逃跑者進行追逐。追逐者模仿失敗即淘汰，被抓住的逃跑者也淘汰，淘汰的一方按大圓順時針方向遞補一人。限時內比較遭淘汰的人數，少的一方獲勝。			
第 5-7 週	單元 5 武林	健體-J-A2 具備理解體育與健	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理	Bd-IV-2 技擊綜合動作	1. 認識跆拳道運動的器材。	1. 愛上體育課「步步驚心」：全班分	上課參與 平時觀察	【品德教育】	

<p>高手 第2章 跆拳道 拳霸一 方</p>	<p>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-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。</p>	<p>和規則。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 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。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>	<p>與攻防技巧。</p>	<p>2. 認識跆拳道比賽規則轉變。 3. 能完整協調身體力量來完成踢擊動作。 4. 相互合作的班級氣氛。</p>	<p>為 4~6 組同時進行，遊戲開始前由教師在各組前方放置一組撲克牌，並指定踢擊動作。組員可自行調整先後順序，跑到前方隨機拿取一張撲克牌，即為要踢擊之次數，英文 J、Q、K 皆為 12 次，踢擊完畢後攜卡牌跑回原點，下一位即可出發，不得重複上場。先將卡牌全數帶回原點之組別獲勝。 1. 愛上體育課「鷹雄聯盟」：全班分組，各組派一位同學站在組別前方 10 公尺處且雙手皆拿踢靶。各組第一位預備學生聽取老師口令採取坐姿、站姿、閉眼或睜眼等。其他同學可輕聲細語干</p>	<p>技能測驗</p>	<p>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 【安全教育】 安 J6 了解運動設施安全的維護。</p>	
---	---	--	---------------	---	---	-------------	---	--

						擾預備同學，但不可有肢體碰觸。聽老師哨音及指定動作，以最快速度跑至前方完成指定踢擊動作及次數。完成後跑回原點，換下一位同學上場。			
第 8-9 週	單元 6 翻轉人生 第 2 章 自行車轉動騎跡	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-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-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。 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，解決運動情境的	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。	1. 了解自行車的種類與構造。 2. 了解道路騎乘規則及安全事項。 3. 了解自行車的安全檢查及基本設定。 4. 了解並能加以運用基礎、進階的自行車騎乘技術。 5. 學會騎行時的溝通手勢。 6. 學會安排自行車休閒騎乘活動。	1. 愛上體育課「安全上路」:將學生分為 5 隊，每隊人數相同，各隊分配兩臺車。每隊隊員依序完成關卡，下一棒事先調整好合適的座墊高度，準備交棒出發。如過程中有失誤，需回到該失誤關卡的起點重新開始。總花費時間最少的隊伍獲勝。 1. 體育客點點名「我的騎遊跡錄」:請學生準備並檢查器材，事先	上課參與 平時觀察		

			問題。			規畫行程。結束後給予學生回饋，除了鼓勵表現優異的學生，也給予較後段但仍然努力完成的學生獎勵。			
第 10-12 週	單元 7 球類 進階 第 2 章 棒球 同心 合力	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。	1c-IV-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。 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。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 4c-IV-2 分析並	Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 了解知名棒球選手的故事，並以其努力的態度自勉。 2. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3. 習得流暢打擊以及跑壘之基本技巧。 4. 能確實執行直線跑壘與弧線跑壘，並了解其中差異。 5. 了解「打帶跑」戰術的運用時機，並在比賽中確實執行。 6. 培養相互合作的班級氣	1. 愛上體育課「壘上飛毛腿」：全班分為攻守兩方。守方於各壘需安排壘手，其他隊員可自由分佈於場內。守方投手投擲排球，無球數限制，直到攻方打擊者將球擊出為止。擊出後，攻方所有人需同時起跑，繞行一二、三壘外側，最後回到本壘。而守方接球時，同樣須按一、二、三、本壘的順序傳球回本壘。確認攻方在球回傳本壘前有幾人回到本壘，即得幾分。每打擊 3 人次	上課參與 平時觀察 分組競賽		

			評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。		氛。	時攻守交換，最後累計分數較高的一方獲勝。 1. 體育客點點名「職棒我的夢脈」：每日挑選兩項做練習，並填寫上練習次數。一週結束後給予自己一個總回饋，藉以作為下週安排訓練調整的參考依據。第二週結束後反思自己調整過後的練習，並寫出自己獲得什麼樣的進步及成長，為什麼？			
第 13-15 週	單元 6 翻轉人生 第 1 章 飛盤劃破天際	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	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-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。	Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。	1. 認識飛盤運動的各項比賽。 2. 能遵守場上安全規範及遊戲規則。 3. 能透過練習領悟如何運用更順暢的動力鏈來穩定傳	1. 愛上體育課「我要成為擲遠王」：設定遠處一目標物或位置，將飛盤投擲超過目標即完成。全程要使用同一個飛盤，投擲完需跑至落點撿起飛盤，再繼續向目標物投擲。以越	上課參與 平時觀察 分組競賽		

		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。	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。		盤。 4. 能了解規則，並實際操作單人或團體等不同的飛盤賽制。 5. 培養相互合作的班級氣氛，並從飛盤爭奪賽中學習運動家精神。	少盤數超過目標物，分數越高，累計得分最高的組別獲勝。活動進行中因安全性考量，一次僅 1 人進行投擲。 1. 體育客點點名「飛出新高度」：講解飛盤課後運動計畫，確保學生可執行性。於下節上課收回，做為學習評量。			
第 16-18 週	單元 4 來自心靈的聲音 瑜珈 第 1 章 瑜珈愉快	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	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-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	Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。	1. 學會自我身體檢視，確保正確的練習情境。 2. 能確實執行基礎、進階瑜珈動作。 3. 學會運動後自我放鬆的重要性。 4. 透過自我練習計畫提升身	1. 體育客點點名「瑜珈達人專線」：教師講解如何自我安排練習計畫，並提醒過程中可隨時檢視自我生活上或身體上的變化。	上課參與 平時觀察	【生命教育】 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒	

		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。	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。		心素質。			娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。	
--	--	----------------------------------	--	--	------	--	--	---------------------------	--

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。