

各年級各領域/科目課程計畫(部定課程)

110學年度嘉義縣中埔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： 洪琬瑜 (表十二之一)

一、教材版本：南一版第一、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(無 則免 填)
			學習表現	學習內容					
第 1~2 週	單元 4 運動穿著 與防護 第 2 章 護具大集 合	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 析並善用運 動相關之科 技、資訊、 媒體、產品 與服務。	Bc-IV-1 簡 易運動傷 害的處理 與風險。	1. 能明白 相關護具 知識。 2. 能明白 護具的運 動需求。 3. 能自信 表達自我 護具的運 動需要。 4. 能選擇 何時合宜 的運動護 具。	1. 可利用影片講 解跑步環境的不 同，肢體承受力 也會有所不同， 進而有可能造成 運動傷害。 2. 說明護具是保 護性質，並無治 療功效以及常見 護具的使用與時 機。 3. 藉由情境問題 讓學生自行評估 護具選擇，使學 生能應用選擇適 合的護具，以利 未來實際行動。	上課參與 課堂問答 紙筆測驗	【課綱】 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、休閒娛樂、人 我關係等課題上進行 價值思辨，尋求解決 之道。 安 J2 判斷常見的事故 傷害。 安 J4 探討日常生活發 生事故的影響因素。 閱 J3 理解學科知識內 的重要詞彙的意涵， 並懂得如何運用該詞 彙與他人進行溝通。	
第 3 週	單元 5 體適能	健體-J-A1 具備體育 與健康的知能與態	1c-IV-2 評 估運動風	Ab-IV-1 體 適能促進	1. 能明白 體適能相	1. 介紹 BMI 過高 或過低所帶來的	實作評量 上課參與	【課綱】 閱 J3 理解學科知識內	

	第1章 健康體適能 體適能檢測	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。	險，維護安全的運動情境。 1d-IV-2 反思自己的動作技能。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	策略與活動方法。	關知識及重要性。 2. 能主動並協助他人參與體適能活動。 3. 能明白體適能各項檢測要領並積極完成檢測。	影響，進一步帶到均衡飲食、維持運動習慣、保持良好生活作息才是健康的關鍵。 2. 進行體適能檢測及訓練，主要以動作正確為主，操作時間可彈性實施。	觀察記錄	的重要詞彙的意涵，並懂得如何運用該詞彙與他人進行溝通。	
第4週	單元5 體適能 第2章 接力衝破終點線	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。	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身體	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	1. 能認識起跑的種類。 2. 能明白起跑的動作要領。 3. 能理解接力的方法與策略。 4. 能感受團隊合作的意義。 5. 能做到跑步動作	1. 講解田徑場地以及接力基本規則。 2. 各式起跑練習及嘗試蹲踞式起跑。 3. 教師介紹大隊接力與一般接力的異同、不同操場長度、掉棒如何因應。 4. 進行大隊接力練習賽，提高場上的好表現。	上課參與觀察記錄態度檢核	【課綱】 戶 J5 在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。	

			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。		流暢。 6. 能做到傳接棒順利流暢。 7. 能幫團隊排出棒次以利賽事進行。				
第5週	單元5 體適能 第2章 接力衝破終點線	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。	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。	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	1. 能認識起跑的種類。 2. 能明白起跑的動作要領。 3. 能理解接力的方法與策略。 4. 能感受團隊合作的意義。 5. 能做到跑步動作流暢。 6. 能做到傳接棒順利流暢。 7. 能幫團隊排出棒次以利賽事進行。	1. 講解田徑場地以及接力基本規則。 2. 各式起跑練習及嘗試蹲踞式起跑。 3. 教師介紹大隊接力與一般接力的異同、不同操場長度、掉棒如何因應。 4. 進行大隊接力練習賽，提高場上的好表現。	上課參與技能測驗 態度檢核	【課綱】 戶 J5 在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。	

第 6~7 週	單元 6 安心暢游 第 1 章 水域安全 智者樂水 第一次段 考	健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-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。 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-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。	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. 認識全臺危險水域及成因。 2. 認識水域環境特性與評估水域的安全。 3. 認識溺水的發生原因並能說出防溺的方法。 4. 熟記防溺十招且能在日後運用。	1. 示例全國危險水域公告，讓學生進行探索及認識居住地區周遭有哪些危險水域。 2. 介紹水上樂園、溪河水域和海洋水域等環境特性的異同，並說明這些環境都有著不同的潛在風險，請學生思考在這些水域戲水時須注意哪些狀況，且應該要怎麼做。 3. 介紹教育部宣導的「防溺十招」，請學生深思理解。	資料蒐集整理 小組討論 上課參與	【法定】 海洋教育 水域安全 【課綱】 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、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。 人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。 品 J8 理性溝通與問題解決。 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 J12 探討臺灣海岸地形與近海的特色、成因與災害。 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J4 探討日常生活發生事的影響因素。	
第 8 週	單元 6 安心暢游 第 2 章 自救求生 臨危自保	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	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。	Gb-IV-1 岸邊救生步驟、安全活動水域的辨識、	1. 能說出自救的基本原則。 2. 評估與加強自己	1. 說明溺水落難的主要原因是緊張與掙扎造成體力不支，掌握自救的基本原則是	上課參與 態度檢核 技能測驗	【法定】 海洋教育 水域安全 【課綱】 海 J1 參與多元海洋休	

		<p>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>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>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>	<p>意外落水自救與仰漂 30 秒。</p>	<p>的自救能力級別。</p> <p>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。</p> <p>4. 能夠運用藉物漂浮和移動求生。</p> <p>5. 學習利用衣服長褲來製作成浮具漂。</p>	<p>保持冷靜、設法節省體力，以及加強待援能力。</p> <p>2. 意外落水自救法：韻律呼吸、俯漂前進、仰漂助划與踩水。</p> <p>3. 請學生事先準備好長袖、長褲，教師講解和示範長上衣和長褲的衣物浮具求生。</p>		<p>閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。</p> <p>安 J1 理解安全教育的意義。</p> <p>閱 J10 主動尋求多元的詮釋，並試著表達自己的想法。</p>
第 9 週	<p>單元 6 安心暢游</p> <p>第 3 章 捷泳 流線直進</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-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</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 表現利他合群的态度，與他人理性溝通與和諧互</p>	<p>Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺(需換氣 5 次以上)。</p>	<p>1. 能反思捷泳腿部打水動作的優劣。</p> <p>2. 能做出捷泳打水前進配合正面換氣的動作。</p> <p>3. 能積極參與活動，充分</p>	<p>1. 呈現常見的打水錯誤姿勢圖。請學生觀察並反思自己的打水動作，</p> <p>2. 扶池壁打水復習：屈肘扶池壁打水、直臂扶池邊打水。</p> <p>3. 練習漂浮時，觀察學生流線型動作與站立動作</p>	<p>上課參與態度檢核技能測驗</p>	<p>【法定】海洋教育</p> <p>【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> <p>品 EJU4 自律負責。</p>

		行並發揮主動學習與創新求變的能力。	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。 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。		展現自我。 4. 能評量自我，在課堂上或課餘時間持續自我精進。	是否穩定。 4. 換氣時，手臂打直，臀部、腿部保持在水平面一直線上。			
第 10 週	單元 6 安心暢游 第 3 章 捷泳 流線直進	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	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 表現利他合群的态度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表	Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺(需換氣 5 次以上)。	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，充分展現自我。	1. 呈現常見的打水錯誤姿勢圖。請學生觀察並反思自己的打水動作， 2. 扶池壁打水復習：屈肘扶池壁打水、直臂扶池邊打水。 3. 練習漂浮時，觀察學生流線型動作與站立動作是否穩定。 4. 換氣時，手臂	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。 品 EJU4 自律負責。	

		力。	現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。		4. 能評量自我，在課堂上或課餘時間持續自我精進。	打直，臀部、腿部保持在水平面一直線上。			
第 11 週	單元 6 安心暢游 第 3 章 捷泳 流線直進	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。	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 表現利他合群的态度，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	Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺(需換氣 5 次以上)。	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，充分展現自我。 4. 能評量自我，在	1. 呈現常見的打水錯誤姿勢圖。請學生觀察並反思自己的打水動作， 2. 扶池壁打水復習：屈肘扶池壁打水、直臂扶池邊打水。 3. 練習漂浮時，觀察學生流線型動作與站立動作是否穩定。 4. 換氣時，手臂打直，臀部、腿部保持在水平面	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。 品 EJU4 自律負責。	

			控制能力，發展專項運動技能。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。		課堂上或課餘時間持續自我精進。	一直線上。			
第 12 週	單元 7 球類入門 第 1 章 籃球 出手得分	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。 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-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. 認識籃球運動的脈絡。 2. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3. 能由經驗來了解投籃動作之原理。 4. 了解利用身體部位力量來幫助投籃動作。 5. 能比較	1. 介紹籃球起源與由來。由國高中籃球聯賽來引起動機，並引導認識在地或較具傳統的球隊特色以及故事。 2. 拋物入籃練習。 3. 拋物線與控球練習。 4. 投籃與移位跳投練習。	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>出較省力之投籃動作。</p> <p>6. 培養定點投籃能力，瞄準目標物的投籃能力。</p> <p>7. 相互合作的班級氣氛。</p>			
第13~14週	<p>單元7 球類入門 第1章 籃球 出手得分 第二次段考</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>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>Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1. 認識籃球運動的脈絡。</p> <p>2. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。</p> <p>3. 能由經驗來了解投籃動作之原理。</p> <p>4. 了解利用身體部位力量來幫助投籃動作。</p> <p>5. 能比較出較省力</p>	<p>1. 介紹籃球起源與由來。由國高中籃球聯賽來引起動機，並引導認識在地或較具傳統的球隊特色以及故事。</p> <p>2. 拋物入籃練習。</p> <p>3. 拋物線與控球練習。</p> <p>4. 投籃與移位跳投練習。</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。 品 J8 理性溝通與問題解決。</p>

					<p>之投籃動作。</p> <p>6. 培養定點投籃能力，瞄準目標物的投籃能力。</p> <p>7. 相互合作的班級氣氛。</p>				
第 15 週	單元 7 球類入門 第 2 章 排球 一球入魂	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>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>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</p>	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	<p>1. 介紹排球運動基本規則。</p> <p>2. 遵守球場上安全規則及遊戲規則。</p> <p>3. 能了解並做到低手傳接球動作之原理原則。</p> <p>4. 學習運用身體部位來緩衝接球力量。</p> <p>5. 能在接球後將球精準將球</p>	<p>1. 體驗不同球類的差別，並進行分組討論。</p> <p>2. 擊球正確姿勢，雙、單臂擊球練習，提醒握拳或交疊的手腕必須往下壓，手臂便會自然伸直。</p> <p>3. 單人低手對空擊球、單人對牆擊球；雙人對空接力擊球、移位擊球練習。</p> <p>4. 在熟悉原地與移動擊球後，開始利用正式排球場地來判斷與擊球。</p>	上課參與態度檢核技能測驗分組競賽	<p>【課綱】</p> <p>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>品 J8 理性溝通與問題解決。</p>	

			的學習策略。		送至指定位置。 6. 培養正確低手傳接球的觀念與能力。 7. 班級和諧團結氣氛。				
第 16 週	單元 7 球類入門 第 2 章 排球一球入魂	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-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 介紹排球運動基本規則。 2. 遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3. 能了解並做到低手傳接球動作之原理原則。 4. 學習運用身體部位來緩衝接球力量。 5. 能在接球後將球精準將球送至指定	1. 體驗不同球類的差別，並進行分組討論。 2. 擊球正確姿勢，雙、單臂擊球練習，提醒握拳或交疊的手腕必須往下壓，手臂便會自然伸直。 3. 單人低手對空擊球、單人對牆擊球；雙人對空接力擊球、移位擊球練習。 4. 在熟悉原地與移動擊球後，開始利用正式排球場地來判斷與擊球。	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 J8 理性溝通與問題解決。	

			略。		位置。 6. 培養正確低手傳接球的觀念與能力。 7. 班級和諧團結氣氛。				
第 17 週	單元 7 球類入門 第 3 章 羽球 擊球高手	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。	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。	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	1. 臺灣羽球名將介紹。 2. 經由擲遠丟高來了解不同類型羽球飛行的軌跡。 3. 讓學生了解手腕運用、正確持拍與最後的落點判斷。 4. 理解正確的持拍動作。自我檢視是否有運用到手腕的扭轉。 5. 持拍撿球、自拋自打練習。 6. 提醒學生之間的距離需注意，避免揮擊傷害同學，移動時需注意另一位同學的位置，以策安	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。 國 J3 了解我國與全球議題之關連性。	

					較完整正確的擊球動作。 6. 能抓住正確的擊球點。 7. 培養能將球擊高擊遠的能力。	全。			
第 18 週	單元 7 球類入門 第 3 章 羽球 擊球高手	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。	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。	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。	1. 臺灣羽球名將介紹。 2. 經由擲遠丟高來了解不同類型羽球飛行的軌跡。 3. 讓學生了解手腕運用、正確持拍與最後的落點判斷。 4. 理解正確的持拍動作。自我檢視是否有運用到手腕的扭轉。 5. 持拍撿球、自拋自打練習。 6. 提醒學生之間的距離需注意，避免揮擊傷害同學，移動時需注意另一位同學的	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。 品 J8 理性溝通與問題解決。 國 J3 了解我國與全球議題之關連性。	

					<p>5. 能做出較完整正確的擊球動作。</p> <p>6. 能抓住正確的擊球點。</p> <p>7. 培養能將球擊高擊遠的能力。</p>	位置，以策安全。			
第 19 週	單元 7 球類入門 第 4 章 足球 腳下功夫	<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-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>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>	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	<p>1. 明白足球運動的脈絡以及相關裝備。</p> <p>2. 遵守球場上安全規則及遊戲規則。</p> <p>3. 能了解足球傳球動作之原理原則。</p> <p>4. 加強練習身體協調性。</p> <p>5. 能運用重心轉移做出點球、停</p>	<p>1. 準備各種護脛供同學體驗，並實際操作跑動，了解其功能性。</p> <p>2. 練習運球前進、多人傳球行進。說明足球比賽整場是需靠不斷移動來製造機會得分，因此體力與協調性非常重要，有時會因為太專注於球而重心不穩跌倒，須留意重心的轉移。</p>	上課參與態度檢核技能測驗分組競賽	<p>【課綱】</p> <p>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>品 J8 理性溝通與問題解決。</p>	

			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。		球、撥球及傳球能力。 6. 小組相互合作挑戰精神。				
第20~21週	單元7 球類入門 第4章 足球 腳下功夫 第三次段考 結業式	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。 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策略。 4c-IV-3 規	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	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、停球、撥球	1. 準備各種護脛供同學體驗，並實際操作跑動，了解其功能性。 2. 練習運球前進、多人傳球行進。說明足球比賽整場是需靠不斷移動來製造機會得分，因此體力與協調性非常重要，有時會因為太專注於球而重心不穩跌倒，須留意重心的轉移。	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。	

			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。		及傳球能力。 6. 小組相互合作挑戰精神。				
--	--	--	---	--	--------------------------	--	--	--	--

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 競技體適能 第1章 核心肌群	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上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。	1c-IV-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。 4c-IV-3規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。	Ab-IV-1體適能促進策略與活動方法。	1. 核心肌群簡介。 2. 能指出核心肌群指哪些肌肉。 3. 能了解核心肌群與下背疼痛的關聯。 4. 能了解鍛鍊核心肌群的重要性。 5. 能做出正確的核心肌群訓練動作。 6. 每一核心訓練都能調整強度的變化。 7. 可設計出適合自己的核心訓練課表。 8. 相互合作的班級氣氛。	1. 說明核心肌群泛指哪些肌肉及其所在位置。 2. 該訓練核心肌群的三大理由。 3. 進行核心肌群的訓練。注意指導學生動作。	上課參與 紙筆測驗		
第3週	單元5 競技體適能 第1章 核心肌群	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	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。	Ab-IV-1體適能促進策略與活動方法。	1. 核心肌群簡介。 2. 能指出核心肌群指哪些肌肉。 3. 能了解核心肌群與下背疼痛的關聯。 4. 能了解鍛鍊核心肌群的重要性。 5. 能做出正確的核心肌	1. 說明核心肌群泛指哪些肌肉及其所在位置。 2. 該訓練核心肌群的三大理由。 3. 進行核心肌群的訓練。注意指導學生動作。	上課參與 技能測驗		

		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。	4c-IV-3規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。		群訓練動作。 6. 每一核心訓練都能調整強度的變化。 7. 可設計出適合自己的核心訓練課表。 8. 相互合作的班級氣氛。				
第4週	單元5 競技體適能 第2章 專項適能	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。 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-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。 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。	Ab-IV-1體適能促進策略與活動方法。	1. 能夠清楚說出競技體適能與一般體適能的差異。 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。 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。 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。	1. 介紹本課程中的四項分類；人體不同肌肉在運動中所扮演的作用。 2. 練習課本上肢的訓練方法，切記每個動作上，務必保持身體穩定，才能夠讓動作達到最大效益化，這也是確保運動傷害發生的最基礎概念。 3. 練習課本核心的訓練方法，在進行單側拱橋動作時，如果學生交替時導致動作不佳，也可以退階一步，改採不輪替的方式，但是一隻腳仍然保持抬腿動作。	上課參與 分組檢測 技能測驗	【課綱】 閱 J3理解學科知識內的重要詞彙的意涵，並懂得如何運用該詞彙與他人進行溝通。	

			4d-IV-2執行個人運動計畫，實際參與身體活動。			4. 練習課本下肢的訓練方法，相較起來較有難度，除了要更注意動作正確性之外，切記務必讓學生保持順暢呼吸。			
第5週	單元5 競技體適能 第2章 專項適能	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。 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-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。 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	Ab-IV-1體適能促進策略與活動方法。	1. 能夠清楚說出競技體適能與一般體適能的差異。 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。 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。 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。	1. 介紹本課程中的四項分類；人體不同肌肉在運動中所扮演的作用。 2. 練習課本上肢的訓練方法，切記每個動作上，務必保持身體穩定，才能夠讓動作達到最大效益化，這也是確保運動傷害發生的最基礎概念。 3. 練習課本核心的訓練方法，在進行單側拱橋動作時，如果學生交替時導致動作不佳，也可以退階一步，改採不輪替的方式，但是一隻腳仍然保	上課參與分組檢測技能測驗	【課綱】 閱 J3理解學科知識內的重要詞彙的意涵，並懂得如何運用該詞彙與他人進行溝通。	

			畫。 4d-IV-2執行個人運動計畫，實際參與身體活動。			持抬腿動作。 4. 練習課本下肢的訓練方法，相較起來較有難度，除了要更注意動作正確性之外，切記務必讓學生保持順暢呼吸。			
第6~7週	單元6 展臂優游 第1章 捷泳水中協奏曲 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-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。 健體-J-C2具備利他及合群的知能與態	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）。	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。 2. 能做出捷泳划手動作控制，並掌握交換划手的時機。 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。 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。	1. 說明當游泳過程手臂向前伸時，要學習藉推動肩膀，使上半身呈現側身且更加延伸。同時為了避免下沉，將腹部收緊，穩定髖部來帶動腿部打水。 2. 練習動作進行不持浮板，要求學生前導手穩定。 3. 展示3種不同的捷泳的水下划水軌跡側面圖，讓學生思考手掌和手臂的形狀如何影響游泳的作用力。 4. 划手練習，左	上課參與技能測驗	【法定】 海洋教育	

		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。				右輪流練習，運用身體的肌肉控制與平衡協調。 5. 講解自由式腿部打水時機的配合，並以六級法動作分解來詳加說明。			
第8週	單元6 展臂優游 第1章 捷泳水中協奏曲	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。 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-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）。	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。 2. 能做出捷泳划手動作控制，並掌握交換划手的時機。 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。 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。	1. 說明當游泳過程手臂向前伸時，要學習藉推動肩膀，使上半身呈現側身且更加延伸。同時為了避免下沉，將腹部收緊，穩定髖部來帶動腿部打水。 2. 練習動作進行不持浮板，要求學生前導手穩定。 3. 展示3種不同的捷泳的水下划水軌跡側面圖，讓學生思考手掌和手臂的形狀如何影響游泳的作用力。 4. 划手練習，左右輪流練習，運	上課參與 技能測驗	【法定】 海洋教育	

		健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。				用身體的肌肉控制與平衡協調。 5. 講解自由式腿部打水時機的配合，並以六級法動作分解來詳加說明。			
第9週	單元6 展臂優游 第2章 救生伸拋划 援力同在	健體-J-A2具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-C2具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	1c-IV-2評估運動風險，維護安全的運動情境。 2c-IV-2表現利他合群的态度，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	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用方法。 5. 認識及學習救生圈的施救拋擲方法。 6. 認識及學習陸上急救法。	1. 運用圖片說明溺水者的肢體徵兆，並說明原因，讓學生懂得分辨常見狀況，在戲水時能隨時提高警覺。 2. 介紹「救溺五步」：叫叫伸拋划。 3. 進行水中攜帶救生浮標的救生練習。 4. 講解救生圈的擲法，包括上拋法及橫拋法。 5. 溺水事故的岸上急救：說明心肺復甦術的胸外按壓可以產生血流循環，讓血液流入腦部與其他重要器官。學習急救「叫叫CD」。	上課參與技能測驗	【法定】 海洋教育水域安全 【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。 安 J1理解安全教育的意義。 安 J10學習心肺復甦術及 AED 的操作。	

				水自救與仰漂30秒。					
第10週	單元6 展臂優游 第2章 救生伸拋划 援力同在	健體-J-A2具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-C2具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	1c-IV-2評估運動風險，維護安全的運動情境。 2c-IV-2表現利他合群的态度，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。	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用方法。 5. 認識及學習救生圈的施救拋擲方法。 6. 認識及學習陸上急救法。	1. 運用圖片說明溺水者的肢體徵兆，並說明原因，讓學生懂得分辨常見狀況，在戲水時能隨時提高警覺。 2. 介紹「救溺五步」：叫叫伸拋划。 3. 進行水中攜帶救生浮標的救生練習。 4. 講解救生圈的擲法，包括上拋法及橫拋法。 5. 溺水事故的岸上急救：說明心肺復甦術的胸外按壓可以產生血流循環，讓血液流入腦部與其他重要器官。學習急救「叫叫CD」。	上課參與 技能測驗	【法定】 海洋教育 水域安全 【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。 安 J1理解安全教育的意義。 安 J10學習心肺復甦術及 AED 的操作。	
第11	單元7	健體-J-A2具備理解	1d-IV-2反思	Hb-IV-1	1. 能了解基本傳接球方	1. 分組討論常見	上課參與	【課綱】	

週	球類入門 第1章 籃球 扭轉乾坤	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。	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。 3d-IV-3應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	式。 2. 能在動態活動中選擇並做出適當的傳接球動作。 3. 能有效掌握移位時機。 4. 能分析自我與他人的運動表現。 5. 能具有團隊意識與運動精神。	的秒數規則與意義，可同時說明並示範裁判員與秒數有關的手勢。 2. 基礎傳接練習：引導學生透過力道、方向、角度、移位的差異，擲出不一樣的球路軌跡。 3. 進階傳接練習：可以使用其他的隊形與進攻策略進行演練。須界定每一組的移動空間邊界，避免小組之間的衝撞。	實務操作	品 J1溝通合作與和諧人際關係。 品 J8理性溝通與問題解決。 戶 J5在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。	
第12週	單元7 球類入門 第1章 籃球 扭轉乾坤	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	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	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	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。 3. 能有效掌握移位時機。 4. 能分析自我與他人的	1. 分組討論常見的秒數規則與意義，可同時說明並示範裁判員與秒數有關的手勢。 2. 基礎傳接練習：引導學生透過力	上課參與技能測驗分組競賽	【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。 戶 J5在團	

		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。	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。 3d-IV-3應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。		運動表現。 5. 能具有團隊意識與運動精神。	道、方向、角度、移位的差異，擲出不一樣的球路軌跡。 3. 進階傳接練習：可以使用其他的隊形與進攻策略進行演練。須界定每一組的移動空間邊界，避免小組之間的衝撞。		隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。	
第13~14週	單元7 球類入門 第2章 排球 高手過招 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-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	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 能對排球比賽場地有基礎認知。 2. 能表現出正確的基本發球動作。 3. 能在動態活動中正確評估動作要點並據以回饋和反思。 4. 能有效掌握移位與擊球點間的相互關係。 5. 能分析場上情境並擬定策略。 6. 能具有團隊意識與運動精神並展現在綜合應用中。	1. 講解基本場地規格與發球輪替順序等規則，可讓學生分別站在輪轉位置上進行模擬演練。 2. 低手、肩上發球練習，確切的動作重點可透過動作分析方式進行羅列以利講解。 3. 說明擊球點一般發球者發球時皆以掌根擊球，	上課參與 實務操作	【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>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>試著以此部位平均觸球以準確控制球的路徑，避免偏移。</p>			
第15週	<p>單元7 球類入門 第2章 排球 高手過招</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>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動。</p> <p>3c-IV-1表現局部或全身性的身體控</p>	<p>Ha-IV-1網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能對排球比賽場地有基礎認知。 2. 能表現出正確的基本發球動作。 3. 能在動態活動中正確評估動作要點並據以回饋和反思。 4. 能有效掌握移位與擊球點間的相互關係。 5. 能分析場上情境並擬定策略。 6. 能具有團隊意識與運動精神並展現在綜合應用中。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 講解基本場地規格與發球輪替順序等規則，可讓學生分別站在輪轉位置上進行模擬演練。 2. 低手、肩上發球練習，確切的動作重點可透過動作分析方式進行羅列以利講解。 3. 說明擊球點一般發球者發球時皆以掌根擊球，試著以此部位平均觸球以準確控制球的路徑，避免偏移。 	<p>上課參與技能測驗分組競賽</p>	<p>【課綱】</p> <p>品 J1溝通合作與和諧人際關係。</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>	

			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。						
第16週	單元7 球類入門 第3章 羽球 先發制人	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-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表現利他合群的态度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-3應用	Ha-IV-1網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	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。	1. 講解基本的單、雙打場地規格，以及發球順序和位置。 2. 基本發球規則，學生持拍同步臨摹動作，以加深記憶。 3. 練習正、反手發球，提醒學生注意手腕的應用與拍面的調整，並觀察相應的球路軌跡。 4. 米字往返練習：移動時並無順序上的限制，其中包含併步、跨步、墊步、跳步等綜合步法，初學者先確實移動至目的地即可，不須過度拘泥步	上課參與實務操作	【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。	

			思考與分析能力，解決運動情境的問題。			法，但須注意每次移動後要回歸到中心點，並保持身體的平衡。			
第17週	單元7 球類入門 第3章 羽球 先發制人	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-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應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	Ha-IV-1網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	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。	1. 講解基本的單、雙打場地規格，以及發球順序和位置。 2. 基本發球規則，學生持拍同步臨摹動作，以加深記憶。 3. 練習正、反手發球，提醒學生注意手腕的應用與拍面的調整，並觀察相應的球路軌跡。 4. 米字往返練習：移動時並無順序上的限制，其中包含併步、跨步、墊步、跳步等綜合步法，初學者先確實移動至目的地即可，不須過度拘泥步法，但須注意每次移動後要回歸到中心點，並保持身體的平衡。	上課參與技能測驗分組競賽	【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。	

第18週	單元7 球類入門 第4章 足球 臨門一腳	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-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。	Hb-IV-1陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	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略。 5. 能具有團隊意識與運動精神並展現在綜合應用中。	1. 引導同學進行包含球感練習、步法變化的足球操。 2. 說明踢擊點與球路軌跡之間的關係。 3. 講解並示範足內、外側踢及足背踢的動作要點。 4. 講解守門員的動作要點，並在地面上鋪設體操用軟墊，示範守門員之動作。包含預備動作、接滾地球、各種方向的飛球，並點出常犯錯誤與可修正之方式。 5. 提醒學生保護臉部及手指，如有撲接、滾翻時，須降低重心及與地面的高度落差，並利用緩衝維護自身安全。	上課參與實務操作	【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。 戶 J5在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。	
第19~20	單元7 球類入門	健體-J-C2具備利他及合群的知能與態度	1d-IV-1了解各項運動技	Hb-IV-1陣地攻	1. 能在動態情境中表現出適當的踢擊與射門技	1. 引導同學進行包含球感練習、	上課參與實務操作	【課綱】 品 J1溝通	

週	門 第4章 足球 臨 門一腳 第三次 段考) 結業式	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。	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。 2d-IV-3鑑賞本土與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。	守性球類運動動作組合及團隊戰術。	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略。 5. 能具有團隊意識與運動精神並展現在綜合應用中。	步法變化的足球操。 2. 說明踢擊點與球路軌跡之間的關係。 3. 講解並示範足內、外側踢及足背踢的動作要點。 4講解守門員的動作要點，並在地面上鋪設體操用軟墊，示範守門員之動作。包含預備動作、接滾地球、各種方向的飛球，並點出常犯錯誤與可修正之方式。 5. 提醒學生保護臉部及手指，如有撲接、滾翻時，須降低重心及與地面的高度落差，並利用緩衝維護自身安全。		合作與和諧人際關係。 品 J8理性溝通與問題解決。 戶 J5在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。	
---	--	---------------------------------	--	------------------	---	--	--	---	--

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。