

# 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： 洪琬瑜 (表十二之一)

一、教材版本：康軒版第五、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1~2週	第1章 五環運 動力— 奧林匹 克教育	<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-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>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>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>2c-IV-1:展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</p> <p>2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-2:展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>4d-IV-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>	Cb-IV-3:奧林匹克運動會的精神。	<p>1. 能理解奧林匹克之相關知識與情意精神原理，並能實踐在日常生活當中。</p> <p>2. 能理解奧林匹克與永續發展，並能在日常生活當中實踐愛地球。</p> <p>3. 能展現奧林匹克與藝術文化的力與美學在日常生活。</p> <p>4. 能展現包容異己並相互尊重之態度，以運用民主方式進行和諧溝通，並能相互協助指導，發揮團隊合作學習精神。</p>	<p>1. 第1節：介紹古代奧運的會場並說明今日仿古奧運會流程，運動員進場、聖火傳遞、表演、古代奧運五項運動(包含跑步、跳遠、標槍擲遠、鐵餅擲遠以及摔角)。</p> <p>2. 介紹短跑、古代跳遠、網球擲遠、擲飛盤、角力賽的規則，並分組進行比賽。</p> <p>3. 第2節：播放一段何凱成及郭婞淳人物專訪影片，詢問學生觀看的心得，並引導學生思考，當他們遇到人生的困難和挫折有選擇放棄嗎？教師讓學生省思完，並引導學生遇到挫折不要放棄，多一點堅持，就像他/她們在運動場上的那份拚勁，那就是奧林匹克精神的所在。</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p>	【環境教育】 環境J4:了解永續發展的意義(環境、社會、經濟的均衡發展)原則。	綜合活動

第3週	第2章 打造健康規律新生活—體適能計畫擬定與執行	<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:具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體-J-A3:具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p>	<p>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>4c-IV-2:分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p> <p>4c-IV-3:規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> <p>4d-IV-3:執行提升體適能的身體活動。</p>	<p>Ab-IV-1:體適能促進策略與活動方法。</p> <p>Ab-IV-2:體適能運動處方基礎原則。</p>	<p>1. 透過體適能之相關知識與技能原理，並能評估自我身體能力，反思及結合個人生活，擬定屬於自己的計畫並有效執行在日常生</p> <p>2. 能正確做到深蹲、平板撐、單車式捲腹、上犬式及嬰兒式技術，手腳並用以提升全身性之肌力、柔軟度與協調性之體適能。</p> <p>3. 能做到「堅持、不放棄」、守紀律之運動精神。</p>	<p>1. 第1節：請學生分享喜愛的運動選手，並說明原因。</p> <p>2. 討論為什麼有些人走路會跌倒，特別是老人家？</p> <p>3. 請學生對你來說美的定義是什麼？進一步了解並請每位學生分享。</p> <p>4. 介紹如何預防肌少症，以及可從日常生活中哪些習慣養成開始。</p> <p>5. 第2節：結合肌肉適能、心肺適能、柔軟度將全班分三大組，排隊輪流循環訓練，依照時間教師吹哨換組，每組每個動作都會跑過兩次。</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p>		
第4週	第2章 打造健康規律新生活—體適能計畫擬定與執行	<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:具備理解體育與健康情境的全貌，並做</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-3:表現自信樂觀、勇</p>	<p>Ab-IV-1:體適能促進策略與活動方法。</p> <p>Ab-IV-2:體適能運動處方基</p>	<p>1. 透過體適能之相關知識與技能原理，並能評估自我身體能力，反思及結合個人生活，擬定屬於自己的計畫並有效執行在日常生</p>	<p>1. 第1節：詢問同學是否知道健康體適能。藉由三種日常生活情境說明不同適能的訓練方式</p> <p>2. 說明各適能的分解動作、注意事項及示範給學生。肌肉適能(深蹲、平板撐、單車式捲</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p>		

		<p>獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體-J-A3: 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p>	<p>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>4c-IV-2: 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p> <p>4c-IV-3: 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-2: 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> <p>4d-IV-3: 執行提升體適能的身體活動。</p>	<p>礎設計原則。</p>	<p>活當中。</p> <p>2. 能正確做到深蹲、平板撐、單車式捲腹、上犬式及嬰兒式技術，手腳並用以提升全身性之肌調性之體適能。</p> <p>3. 能做到「堅持、不放棄」、守紀律之運動精神。</p>	<p>腹、寶特瓶核心訓練)、心肺適能(跳繩、慢跑)、柔軟度(毛巾伸展、瑜珈)。</p> <p>3. 第2節: 播放教師自行準備的2分鐘運動比賽影片，詢問學生的心得，例如: 令人印象深刻的部分為何? 藉此加強說明堅持不放棄、正確性與自律的重要，並強調肌肉適能、心肺適能及柔軟度須憑藉不斷練習才能進步，所以此節課要加強學過的技術並整合起來擬定屬於自己的運動計畫。</p>			
第5週	第3章 有氧嗨起來— 有氧舞蹈	<p>健體-J-A2: 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體-J-A3: 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p>健體-J-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>1c-IV-1: 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-3: 了解身體發展與動作發展的關係。</p> <p>1d-IV-1: 了解各項運動技能原理。</p> <p>2c-IV-1: 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</p> <p>2c-IV-2: 表現</p>	<p>Ab-IV-2: 體適能運動處方基礎設計原則。</p> <p>Ib-IV-1: 自由創作舞蹈。</p>	<p>1. 了解階梯有氧和拳擊有氧的基礎動作要領與練習方法。</p> <p>2. 學習運用資訊，增進階梯有氧與拳擊有氧的技能。</p> <p>3. 培養尊重他人及互助合作精神。</p> <p>4. 培養積極參與的態度，勇於表現自己的舞姿。</p> <p>5. 經常跳有氧舞蹈，強化身體健</p>	<p>1. 第1節: 詢問同學是否聽過、看過或跳過有氧舞蹈。有氧舞蹈有許多風格類型，如放克(Funk)、街舞(Hip Hop)、拉丁(Latin aerobic)、階梯有氧(Step)或拳擊有氧(Kick Boxing)，甚至學生喜歡跳的流行熱舞，都可以做為有氧舞蹈的動作元素; 不同風格的有氧舞蹈，可以選配不同的音樂，反覆練習簡單的動作或組合練習，可消耗熱量，鍛鍊</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p>	<p>【品德教育】</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EJU7: 欣賞感恩。</p>	藝術

		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。	利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-2:發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 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。 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。		康體適能。	身體，提升身體的律動和舞感，令人活力充沛，精神愉快。 3. 第2節：上一節課學習有氧舞蹈動作，接著詢問同學是否嘗試過創作呢？有氧舞蹈變化一下就可以表演！強調本節課同學可以創新求變，體驗創作樂趣，試試手臂動作變化。			
第6~7週	第3章 有氧嗨起來—有氧舞蹈復習評量	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，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-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	1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-3:了解身體發展與動作發展的關係。 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。 2d-IV-2:展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-2:發展	Ab-IV-2:體適能運動處方基礎設計原則。 Ib-IV-1:自由創作舞蹈。	1. 了解階梯有氧和拳擊有氧的基礎動作要領與練習方法。 2. 學習運用資訊，增進階梯有氧與拳擊有氧的技能。 3. 培養尊重他人及互助合作精神。 4. 培養積極參與的態度，勇於表現自己的舞姿。 5. 經常跳有氧舞蹈，強化身體健康體適能。	1. 第1節：詢問同學有沒有在踏板上跳有氧的舞蹈呢？知道運用踏板的有氧舞蹈名稱嗎？再播放2分鐘教師自行蒐集的階梯有氧影片，吸引學生觀賞，詢問同學觀後心得 2. 介紹階梯有氧舞蹈、操作注意事項，以及動作解析(前踏步、V字步、K字步、前抬膝)。 3. 第2節：嘗試拳擊有氧，詢問同學是否跳過呢？學會拳擊有氧還可當防身呵！強調同學可以多元學習不同類型的有氧舞蹈，來豐富自己的運動計畫，再播放2分鐘教師自行蒐集的拳	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【品德教育】 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EJU7:欣賞感恩。	藝術

		的素養。	動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 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。 4d-IV-3:執行提升體適能的身體活動。			擊有氧影片，吸引學生觀賞和學習。 4.介紹拳擊有氧、操作注意事項，以及動作解析(直拳、側勾拳、上勾拳、前踢、側踢、後踢)。			
第8週	第1章 一擲定江山— 投擲	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。 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，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B2:具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 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。 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。 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。 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	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。 Ga-IV-1:跑、跳與推擲的基本技巧。	1.了解標槍及鉛球的動作要領。 2.學會標槍及鉛球的動作技巧。 3.養成練習時集中注意力並注意週遭環境安全的習慣。 4.養成積極參與的態度，並隨時注意安全。 5.培養尊重他人及團隊合作的精神。	1.第1節：詢問學生對於推鉛球比賽的知識。 2.側向式墊步推鉛球技術講解。 3.第2節：進行速度接力賽，全班分三組，依序編號，每組有1顆壘球及1個角錐，於跑道100公尺起點進行，第一組之編號1墊步投擲，編號2找尋壘球第一個落點，並擺上標誌物，同組其他同學於一旁觀察，並於投擲結束時，提醒編號1是否有動作須修正。第一組結束後換第二組進行，依序輪流，先到達100公尺終點的組別獲勝。 4.進行投擲神射手比賽，全班分為二~三組，一組約六~八人，並依序編號。第一組投擲結束後換第二組，依序上場。準備3公斤鉛球、5公斤鉛球與自製	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作	【品德教育】 品J1:溝通合作與和諧人際關係。	綜合活動

			<p>運動技能。</p> <p>3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2:運用的各種策略。</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>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>4c-IV-3:規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-1:發展適合個人之專項運動技能。</p> <p>4d-IV-3:執行提升體適能的身體活動。</p>			<p>標槍，每種器材需有兩人投擲。鉛球須以側向墊步方式推擲，標槍須以原地投擲方式投擲。將有效落區畫出九宮格，並給予編號，以投擲落點的編號計分，落於有效區域外視為0分，先累積到剛好30分的隊伍獲勝。</p>			
第9週	第2章 滾球趣 —保齡球	<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:具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析，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-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-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-1:展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</p> <p>2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3:表現自信樂觀、勇</p>	Hc-IV-1:標的性球類運動動作組合及團隊戰術。	<p>1. 能了解保齡球運動相關之基礎原理與規則，並評估自我身體能力，表現個人組合動作的技術與應用策略，養成自發練習與實踐的精進自我身心表現，展現運動潛能。</p> <p>2. 能理解保齡球運動的知識、技能原理與應用策略，採取整體系統性的全方位思考作為，應用適</p>	<p>1. 第1節：詢問學生是否看過或玩過保齡球運動，並進一步了解對保齡球館設備的印象，以及觀看及玩過後的感想。引導學生說出所知的保齡球館相關設施與規則，教師彙整與補充學生未提及到的相關設施及計分方法。</p> <p>2. 介紹保齡球運動簡史、個人裝備、場地設施、計分方法與術語講解。</p> <p>3. 第2節：詢問同學是否知道保齡球投擲的方式？以及最常使用的步伐為何？藉此引導學生</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 任務單</p>	【家庭教育】了解與家人溝通及相互支持的方式。	數學 綜合活動 自然

			<p>於挑戰的學習態度。</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-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，實際參與身體活動。</p>		<p>當的策略，進而完善地處理與解決運動情境中的問題。</p> <p>3. 能了解保齡球運動的相關禮儀，並於活動進行中，能展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力，以培養良好的公民意識。</p>	<p>了解持球與助跑步伐的重要性，以及投擲準度與助跑之功用，並與後續授課內容相銜接。</p> <p>4. 說明與講解持握球體，以及四步助跑動作講解與示範。量，被滾地球碰到腳部算出局，必須出場；非滾地球則不算，繼續通行，一組結束後，換另一組進行。出局數較少者獲勝。</p>			
第10週	第2章 滾球趣——保齡球	<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-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-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-1: 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</p> <p>2c-IV-2: 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3: 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-2: 展現運動欣賞的技</p>	Hc-IV-1: 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。	<p>1. 能了解保齡球運動相關之基礎原理與規則，並能評估自我身體能合動作的技術與應用策略，養成自發練習與實踐的精進自我身心表現，展現運動潛能。</p> <p>2. 能理解保齡球運動的知識、技能原理與應用策略，採取整體系統性的全方位思考作為，應用適當的策略，進而完善地處理與解決運動情境中的問題。</p>	<p>1. 第1節：詢問學生是否有上網搜尋上節課所學之自然原理及數學線的概念與瞄準原理之關係，並請各組發表其搜尋與了解之程度如何？以利與後續課程相連結。</p> <p>2. 瞄準投擲方法說明與講解(球瓶目標法、瞄準點目標法)、滾動球路之介紹(直球、曲球、勾球、飛碟球)、保齡球禮儀說明。</p> <p>3. 第2節：進行滾球大作戰活動，設定5公尺助跑區與投擲基準線，以及10公尺球瓶豎立距離。將全班分成四隊同時進行循環賽，每人每局僅有二次機會投擲，每隊另須派1-2位計分</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 認知評量</p> <p>4. 技能實作</p>	【家庭教育】了解與家人溝通及相互支持的方式。	數學綜合活動自然

			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-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。		3. 能在保齡球相關活動中展現於自信樂觀、勇於挑戰的學習態度，包容異己之態，尊重用民主方式進行和諧溝通，相互協助指導，發揮團隊合作學習精神。	同學登記分數(可自行選擇採正式保齡球比賽計分或變更之簡易二種方式為之)，分數較高之隊伍為勝。			
第11週	第1章 疾風勁壘—棒壘球	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。 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。 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:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項	Hd-IV-1:守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 能了解棒壘球運動項目中跑壘的動作技巧發展，與其相關知識與技能原理，並能反思和發展學習策略，以改善動作技能。 2. 能做出跑壘的各項動作技巧，並學習運用於其他運動項目或日常生活中，保護個人人身安全。 3. 藉由各式跑壘動作技巧，表現個人局部或全身性的身體控制能力，展現個人的運動潛能。 4. 藉由壘指導員指揮進行比賽，能具備戰術應用與表現的能力，同時培養良好人	1. 第1節：每人發一張紙，請同學畫出簡易棒壘球場地，包含場地線、壘包及打擊區，並分別用不同顏色畫出你認知中，跑一壘、二壘、三壘及全壘的路線，並分享討論。 2. 進行跑壘前測，依照自己畫的路線實際進行跑壘，並將測得的秒數紀錄下來。前測結束後，請學生分享，自己跑壘的感覺和看到別人跑壘有什麼優缺點？ 3. 第2節：詢問同學回家看棒壘球比賽時，有觀察到什麼跑壘技術和跑壘路線？詢問學生是否有看到球員進行滑壘動作，請學生思考判斷滑壘會比跑壘快的嗎？提醒學生跑壘活動的安全注意事項。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【品德教育】 品J1:溝通合作與和諧人際關係。 品J2:重視群體與榮譽。	綜合活動

			運動技能。 3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。 4d-IV-1:發展適合個人之專項運動技能。		際關係與團隊合作精神。				
第12週	第1章 疾風勁壘—棒壘球	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的素養。	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。 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-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。	Hd-IV-1:守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 能了解棒壘球運動項目中跑壘的動作技巧發展,與其相關知識與技能原理,並能反思和發展學習策略,以改善動作技能。 2. 能做出跑壘的各項動作技巧,並學習運用於其他運動項目或日常生活中,保護個人人身安全。 3. 藉由各式跑壘動作技巧,表現個人的身體控制能力,展現個人的運動潛能。	1. 第1節:詢問學生在跑壘時,假設守備員已待經接到球並在壘包等待觸殺時,此時繞過守備員再踩壘這樣可以嗎?帶入三尺線的觀念,跑壘方的觸球動作而脫離壘線左右方三尺以上者,跑壘者應被判出局。但若為閃避準備接球的守備員,則不在此限。 2. 第2節:介紹壘指導員,壘指導員是棒壘球比賽中,於進攻時分別站在一、三壘側,指定區域內的指導員,主要工作為下達戰術、提醒跑者球數和出局數等、指揮跑者跑壘、觀察整體守備位置。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【品德教育】 品J1:溝通合作與和諧人際關係。 品J2:重視群體規範與榮譽。	綜合活動
第13~14週	第2章 鬥陣特攻—籃球 第二次段考	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-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,	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	Bc-IV-1:簡易運動傷害的處理與風險。 Hb-IV-1:陣地攻守性球類運動動作組	1. 能學會籃球三對三的進攻技術與策略,並實際應用於比賽或活動中。 2. 能了解所介紹的進攻策略的發展與成因。 3. 在活動中了解	1. 第1節:介紹國內外最新籃球消息(NBA、SBL、WSBL、UBA、HBL、3x3)運動賽事。利用多媒體播放,國內外籃球賽事中的兩人進攻組合花絮。詢問同學知道NBA兩人最佳組合事嗎?引發動機並利用	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【人權教育】 人J3:探索各種利益可能的衝突,並了解如	藝術綜合活動

		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: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-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。	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-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-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。	合及團隊戰術。	個別能力的差異性，學習積極溝通、包容和接納他人的想法。 4.能遵守籃球規則，以培養守法和尊重他人和團隊合作之精神。 5.養成積極參與的態度，並集中注意力隨時注意周遭環境安全。	多媒體簡報介紹兩人擋拆的圖片，以及傳切和運球掩護的進攻組合。 2.第2節：詢問同學是否有上網搜尋 NBA、SBL、UBA 或 HBL、3x3 相關等相關影片或電視轉播節目，並請學生發表最常看到哪些進攻策略以及投籃的方式？		何運用民主審議及正式程序，以形成公共規程，落實平等自由保障。
第15週	第3章 防城如意—排球	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-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-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。 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	Ha-IV-1:網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.了解排球的防守基本技術。 2.學會如何將排球防守運用在比賽上。 3.增加運動欣賞的能力。	1.第1節：詢問同學是否觀賞職業與非職業排球比賽影片，引導學生說出印象中防守方式有哪些？對於防守動作是否理解。 2.教師講解防守基本動作要領與操作。 3.兩人一組練習防守（一人丟球 + 一人防守）。 4.第2節：進行兩人防守擋高(丟+守)與三人側轉向防守，並進行觀察同學防守動作正確與否分析。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作	

第16週	第3章 防城如意—排球	<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-B1:具備情意表達的能力,能以同理心與人溝通互動,並理解體育與保健的基本概念,應用於日常生活中。</p> <p>健體-J-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>各種策略。</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-2:運用的各種策略。</p>	Ha-IV-1:網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	<p>1.了解排球的防守基本技術。</p> <p>2.學會如何將排球防守運用在比賽上。</p> <p>3.增加運動欣賞的能力。</p>	<p>1.第1節:個人防守球動作概念建立後,慢慢由正面防守轉化成身體側轉與180度轉向的強丟球防守練習,訓練防守者依照攻擊者(丟球者)位置,身體進行轉向,將球守回至攻擊方(丟球方),並能修正防守回所需目標處,練習控球能力。</p> <p>2.第2節:個人原地想像動作建立後,慢慢由原地變化成身體前後移動防守+托球綜合練習,訓練防守者將攻擊者(丟球者)球防守回至攻擊者後,立即依照攻擊者(丟球者)所拋出的球,身體進行移動至球下方守起至身體上方後,將球托回至攻擊方,立即回到準備位置。</p>	<p>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答</p> <p>3.技能實作</p>		
第17週	第4章 手到擒來—手球	<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-B1:具備情意表達的能力,能以同理心與人溝通互動,並理解體育與保健的基本概念,應用於日常生活中。</p> <p>健體-J-B3:具備審美與表現的能力,了解運動與健康在美學上的特質與表現方式,以增進生活中的豐富性與美感體驗。</p> <p>健體-J-C2:具備利他及合群的知能與態度,並在體</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>2c-IV-1:展現運動禮節,具備運動的道德思辨和實踐能力。</p> <p>2c-IV-2:表現利他合群的態度,與他人理性溝通與和諧</p>	<p>Cb-IV-2:各項運動設施的安全使用規定。</p> <p>Cd-IV-1:戶外休閒運動綜合應用。</p>	<p>1.認識手球及發展現況。</p> <p>2.能了解傳接球及射門的要領與方法。</p> <p>3.學會傳接球、跑動中傳接球及三步射門的動作技能。</p> <p>4.學習欣賞他人優點及能欣賞手球運動。</p> <p>5.培養自我肯定、遵守規則規團隊合作之精神。</p>	<p>1.第1節:先簡述手球的運動方式與比賽型態。或事先要同學上網觀賞手球比賽的精彩畫面,從觀賞比賽講述手球運動對提升體適能具有全面性的功效,故對正值發育時期青少年的生長有很好的幫助。鼓勵學生從勇於面對挑戰,積極尋求解決方式,當個樂於接受「自我挑戰」的勇者。</p> <p>2.教師講述手球運動簡史、帶入運動明星的講述提升學生的注意力與興趣。</p> <p>3.解析接球動作(能分</p>	<p>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答</p> <p>3.技能實作</p>	【法治教育】 法J1:探討等。	綜合活動

		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>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-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>辨胸前接球與腹前接球的使用時機、肩上傳球的動作)。</p> <p>4. 進行二人對傳、三步傳球步法練習。</p> <p>5. 第2節：詢問同學對上一節課的傳球技術是否熟練。想不想灌爆守門員防線，享受得分喜悅。</p>			
第18週	第4章 手到擒來—手球	<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-B1:具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>健體-J-B3:具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。</p> <p>健體-J-C2:具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>	<p>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-1:展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</p> <p>2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>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:運用運動技術的學</p>	<p>Cb-IV-2:各項運動設施的安全使用規定。</p> <p>Cd-IV-1:戶外休閒運動綜合應用。</p>	<p>1. 認識手球及發展現況。</p> <p>2. 能了解傳接球及射門的要領與方法。</p> <p>3. 學會傳接球、跑動中傳接球及三步射門的動作技能。</p> <p>4. 學習欣賞他人優點及能欣賞手球運動。</p> <p>5. 培養自我肯定、遵守規則規範、尊重他人及團隊合作之精神。</p>	<p>1. 第1節：教師於前一節課程結束，事先準備精彩的射門影片之連結(網路上有許多比賽的精彩射門剪輯，亦可參考本教師手冊所提供的連結)，供學生觀摩。暖身前詢問學生的心得，例如：令人印象深刻的部分為何？比賽中要能得分，射門時要注意什麼？藉此加強學生對射門的要領意象。</p> <p>2. 複習傳接球技術、射門技術。</p> <p>3. 第2節：進行九宮格擲準比賽(射門方式可融入本課程「跨步射門」和「跳躍射門」二種射門方式)、井字○×遊戲(遊戲前，可先讓各隊討論策略，如第一球要擲入哪一格，以利後續發展)。</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p>	<p>【法治教育】 法J1:探討等。</p>	綜合活動

			習策略。 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。						
第19週	第5章 羽你有約—羽球	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: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-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。 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。 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:運用運動比賽中的各種策略。	Ha-IV-1:網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.能了解羽球正/反手平抽球、正/反手網前撲球之動作要領與運用時機，並能透過練習與反思增進動作技能。 2.能做到正確且流暢之正/反手平抽球、正/反手網前撲球動作，並充分實踐運用，進而有效提升身體適能，養成規律運動習慣。 3.能了解個別差異，養成尊重他人之態度，透過合作學習解決學問問題，並發揮團隊精神，促進人際互動關係。	1.第1節：詢問同學是否觀看過羽球比賽？是透過什麼方式？ 2.講解與示範正/反手平抽球動作，並說明此動作特點與方式。學生兩人一組，分別進行正/反手平抽球練習。 3.第2節：同學是否知道羽球除了殺球還有哪些進攻球路？運用撲球照片引導學生撲球這項技術。 4.講解與示範正/反手網前撲球動作，並說明此動作特點與方式。學生兩人一組，分別進行正/反手網前撲球練習。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作		
第20~21週	第5章 羽你有約—羽球 復習評量	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:具備情意表達	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。	Ha-IV-1:網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.能了解羽球正/反手平抽球、正/反手網前撲球之動作要領與運用時機，並能透過練習與反思增進動作技能。	1.第1節：分析同學在進行網前擊球時，會出現哪些問題。 2.三人一組，甲站於場邊以徒手方式將球拋擲至中場，乙則徒手拋擲網前球，丙先平抽球	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作		

	<p>的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>健體-J-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>1d-IV-2: 反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-2: 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3: 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3d-IV-2: 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>4d-IV-1: 發展適合個人之專項運動技能。</p>		<p>2. 能做到正確且流暢之正/反手平抽球、正/反手網前撲球動作，並充分實踐運用，進而有效提升身體適能，養成規律運動習慣。</p>	<p>後，連貫至網前進行撲球，反覆操作數分鐘後，三人角色互換。</p> <p>3. 第2節：在分組綜合練習時，同學們如何鼓勵隊友，增加團體氣勢？</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	第1章 水域嬉遊——水域休閒	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。 健體-J-C2: 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動及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。 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。 4d-IV-3: 執行提升體適能的休閒運動。	Bc-IV-1: 簡易運動傷害的處理與風險規避。 Cb-IV-2: 各項運動設施的安全使用規定與辨別。 Cc-IV-1: 水域休閒運動綜合應用。	1. 知道浮潛活動的裝備及功能。 2. 學會立式槳板(SUP)的操作技能。 3. 能與同伴討論分享並在活動中展現團隊默契。	1. 暖身活動：(1)慢跑後進行熱身活動，並加強手指、腕關節、肩關節、膝關節及髖關節等部位的活動。(2)練習單腳平衡的動作要領。(3)安排兩人一組的動態平衡，以網球或棒球練習平衡。 2. 主要活動：(1)介紹立式槳板裝備與器材。(2)介紹立式槳板的操槳動作要領。(3)分組立於岸邊，由教師發口令，練習岸上划槳。(4)講解並示範如何於岸邊上板。(5)分組練習。 3. 第2節：主要活動：(1)說明 SUP 的特性及其從事的水域：SUP 是 Stand Up Paddle 的簡寫，中文稱為衝浪舟或立式槳板。具有機動性高、入門快的特點，適用在不同的水域，入門者可選擇較為平坦的水域如湖泊、水庫等，進階版則可以挑戰海域衝浪。(2)複習上板、划槳等操舟要領。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【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。 海J2: 認識並參與安全的海洋生態旅遊。	綜合活動
第3週	第2章 徜徉水面——游泳	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	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	Cb-IV-3: 奧林匹克運動會的精神。 Gb-IV-2 游泳前進25公尺（需換氣5次以上）。	1. 認識仰式動作特色，並了解國內外選手仰式競賽成績紀錄。 2. 學習仰式打水、划手、手腳配合的動作要領，及練習的方	1. 第1節：引起動機：請學生說一說上網搜尋仰式競賽項目的收穫，觀察競賽或教學影片後，對於仰式有什麼想法或疑問？ 2. 主要活動：(1)打水練習。(2)引導學生認識可以如何進行仰式打水練習說明，並進	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【性別平等教育】 性J11: 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具	綜合活動

		<p>策略，處理與健康的問題。</p> <p>健體-J-B1: 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>健體-J-B2: 具備善用體育與健康的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺與科技、資訊、媒體的互動關係。</p> <p>健體-J-C2: 具備利他及合群態度，並在體育活動中與他人合作及和諧互動的素養。</p>	<p>合群的態度，與他人理性溝通和諧互動。</p> <p>2c-IV-3: 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>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: 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>	<p>法。(1)打水練習：岸上打水、池邊打水、二人一組浮板打水、浮條打水、仰漂打水及雙手夾頭兩側打水。(2)划手練習：岸上站立划手、躺在池邊或看台上划手、二人一組划手、夾浮板或浮球划手。(3)手腳配合練習：先進仰式打水，讓身體浮在水面上且能穩定前進再練習單邊划手，確認二邊划手都能穩定前進再進行二手交替划手。</p>	<p>行示範。</p> <p>3. 綜合活動：(1)總結說明仰式打水的技巧，無論是坐在岸邊、浮板打水、浮條打水、仰漂打水、雙手夾頭打水，都要留意腳板動作。(2)請每一位學生選擇一個最適合自己目前程度，也最想要學習仰式打水的方式進行二循環20下的練習。(3)請學生說一說自己在練習打水過程中的收穫。</p> <p>5. 第2節：暖身活動：請學生進行水中打水練習、岸上仰式划手動作步驟(建議教師先示範動作，再讓學生練習)。</p> <p>6. 主要活動：(1)示範仰式划手動作(可運用教學影片進行動作分解說明)。(2)請一組學生進行兩人一組划手練習示範，再請學生試做。</p>	<p>作</p>	<p>備與他人平等的能力。性J12: 省思與他人的性別關係，促進平等的與良好的互動。</p> <p>【人權教育】</p> <p>人J3: 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議正當的序成則，以保障人</p>		
第4週	第2章 徜徉水面——游泳	<p>健體-J-A2: 具備理解體境的全貌，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-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>Cb-IV-3: 奧林匹克運動會的精神。</p> <p>Gb-IV-2 游泳前進25公尺(需換氣5次以上)。</p>	<p>1. 認識單臂划手及一手六腳等仰式練習方法。</p> <p>2. 認識仰式新版出發及轉身競賽規則。</p> <p>3. 能積極運用學</p>	<p>1. 第1節：引起動機：(1)請問學生上節課後是否曾經練習仰式打水？教師再次強調打水時，腳要呈內八字狀，腳背要能感受到水的阻力。(2)請問學生是否曾經觀察仰式競賽或是教學影片，還記</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>性J11: 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與</p>	綜合活動

		運用適當的策略，處理與健康的問題。 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-B2: 具備善用體育與健康的相關科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、媒體的互動關係。 健體-J-C2: 具備利他及合群的態度，並在體育活動中與他人合作及和諧互動的素養。	2c-IV-2: 表現利他合群的態度，與他人理性溝通和諧互動。 2c-IV-3: 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 4c-IV-1: 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4d-IV-2: 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。		會之游泳技能，發揮團隊合作精神，享受水中遊戲樂趣。	得岸上仰式划手動作的特色嗎？鼓勵學生學好打水，也要學好划手姿勢，仰式才能事半功倍！ 2. 暖身活動：請學生進行水中打水練習、岸上仰式划手動作步驟(建議教師先示範動作，再讓學生練習)。 3. 主要活動：(1) 示範仰式划手動作(可運用教學影片進行動作分解說明)。(2) 請一組學生進行兩人一組划手練習示範，再請學生試做。 4. 第2節：暖身活動：請學生分別複習仰漂打水與划手動作。 5. 主要活動：示範仰式打水與划手動作結合：先進行仰式打水，讓身體浮在水面上且能穩定前進再單邊划手，確認二邊划手都能穩定前進再進行二手交替划手。	能實作	溝通，具備與他人平等的互動能力。 【人權教育】 人J3: 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。 人J4: 了解平等、正義的原本意義，並在實踐中。	
第5週	第1章 推心置腹——高爾夫球	健體-J-A1: 具備體育與健康的態度，展現自我運動與保健潛	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	Hc-IV-1: 標的性球類運動動作組合與團隊戰術。	1. 能了解高爾夫運動相關之基礎原理與規則，並評估自我身體能力，表現個人組合動作的技術與	1. 第1節：。暖身活動：(1) 跟著老師動一動：肩膀向前轉與向後轉各10次。(2) 二者一組背對背，雙手開掌上舉於胸前，二人同時做左、右轉體擊掌動作10次。	1. 課堂觀察 2. 口語問答		

		能，探索人價值與生命意義，並積極實踐，不言放棄。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，了解運動與健康在特種美學上的表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。健體-J-C2: 具備利他及合群的態度，並在體育活動中與他人合作及和諧互動的素。	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。 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。 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。		應用策略，養成自發練習與實踐精進自我身心表現，展現運動潛能。 2. 能應用思考與分析能力並善用校園環境有限的資源，規畫與擬定體驗高爾夫運動的方式，有效解決運動情境的問題，以培養執行並發揮主動學習與創新的能力。	3. 主要活動：(1) 介紹高爾夫個人裝備。(2) 介紹場地設施。(3) 推桿動作之握桿姿勢講解、示範與練習。(4) 推桿站姿講解、示範與練習。(5) 推桿動作講解、示範與練習。(6) 推推樂活動。 4. 第2節：暖身活動：(1) 跟著老師動一動：將全身關節活動與肌群伸展。(2) 18洞場地巡禮，以了解洞口位置。 5. 主要活動：(1) 高爾夫運動欣賞要點。(2) 觀賞禮儀。(3) 校園十八洞賽規則說明。(4) 進行校園十八洞賽。	3. 技實作		
第6~7週	第2章 一桿入袋——撞球 第一次評量週	健體-J-A2: 具備理解體境的全貌，並做獨立思考與分析的能力，進而	1c-IV-1: 了解各項運動基礎原理和規則。 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	Hc-IV-1: 標的性球類運動動作組合與團隊戰術。	1. 能理解撞球運動的知識、技能原理與應用策略，採取整體系統性的全方位思考作為，應用適當的策略，進而	1. 第1節：引起動機：(1) 詢問學生在電視上是否看過撞球運動比賽，或者曾有玩過者？並進一步詢問是否了解撞球運動的規則，以及觀看後的感想。引導學生說出所知撞球運動的模樣。(2) 講	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技		自然

		運用適當的策略，處理體育與健康的問題。 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和諧互動的素養。	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略。 4d-IV-2: 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。		完善地處理與解決運動情境中的問題。 2. 能應用思考與分析能力並善用校園環境有限的資源，規畫與擬定體驗撞球運動的方式，有效解決運動情境的問題，以培養執行與創新求變的能力。 3. 能在撞球相關活動中展現自信樂觀、勇於挑戰的學習與包容異己，相互尊重之態度，並運用民主方式進行和諧溝通，相互協助指導，發揮團隊合作學習精神。	述撞球運動簡史。(3)提問：上述內容，比較撞球和高爾夫球哪個運動發明的歷史較早些？線索為何？ 2. 主要活動：(1)介紹撞球工具設備。(2)介紹比賽種類。(3)補充其他玩法。(4)撞球動作之架桿及身體姿勢講解、示範與練習。(5)講解撞球常見犯規動作。 3. 第2節：暖身活動：(1)跟著老師動一動：將全身關節活動與肌群伸展。(2)各組學生練習擦板投籃與接住反彈球。 4. 主要活動：(1)講解碰撞原理運用於撞球運動所產生之現象。(2)講解反彈原理運用於撞球運動所產生之現象。(3)校園撞球體驗活動規則說明。(4)進行立竿見影比賽。	能實作		
第8週	第1章 比手畫腳—— 棒壘球	健體-J-A2: 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立的思考與分析，進而運用適當的策略，處理體育與健康的問題。 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	1c-IV-1: 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-3: 了解身體發展與動作發展的關係。 d. 技能原理。 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。 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。 2c-IV-3: 表現自信樂觀、勇於挑戰的	Hd-IV-1: 守備／跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 能學會棒壘球攻擊暗號手勢，依賽況運用戰術，並能於活動中能保護個人及他人的人身安全。 2. 能欣賞、表現及運用戰術於棒壘球運動中，培養良好人際關係與團隊合作精神，並精進、挑戰個人能力。	1. 第1節：引起動機：(1)詢問同學：棒壘球比賽時，誰可以打暗號？若不確定暗號時，可以怎麼做？(2)提醒學生場地安全之相關注意事項。 2. 暖身活動：做操後複習短打技術，五人一組，分別為投手、打者、一壘手、三壘手、捕手，投手距打者5公尺，以低手拋球的方式投球，打擊者以觸擊短打的方式，將球點成一、三壘方向的滾地球，一人十球。 3. 主要活動：(1)介紹攻擊暗號種類。(2)介紹攻擊暗號的手勢。(3)進行愛體育簡單式手勢活動。(4)進行愛體育組合式手勢活動。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技實作	【品德教育】 品J1: 溝通合作與和諧人際關係。	綜合活動

		合作及與人和諧互動的素。	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。 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。			4. 第2節：引起動機：「偷暗號」指觀察對方球隊的指令與行為，以便獲得戰術優勢，此行為一直備受爭議。也有人認為這是作弊行為，也有人說這是棒壘球文化的一部分，詢問學生對於偷暗號行為的看法為何？ 5. 暖身活動：做操，兩人一組進行雙人伸展活動「背對背手拉手」、「雙人拱背」，同此章第二節的暖身活動。 6. 主要活動：(1)界內與界外的判定要點。(2)課本愛體育棒壘大賽。			
第9週	第2章 防禦陣線——籃球	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，並做獨立的思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與健康的問題。 健體-J-B1:具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互	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:反思自己的動作技能。 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。 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:表現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。	Bc-IV-1:簡易運動傷害的處理與風險規避。 Hb-IV-1:攻守入侵性運動動作組合及團隊戰術。	1. 能學會籃球三對三的防守技術與策略，並實際應用於比賽或活動中。 2. 能了解所介紹的防守策略的發展與成因。 3. 在活動中了解個別能力的差異性，學習積極溝通、包容和接納他人的想法。 4. 能遵守籃球規則，以培養守法、尊重他人和團隊合作之精神。 5. 養成積極參與的態度，並集中注意力隨時注意周遭環境安全。 6. 能具備審美與表現的能力，培養賞析、建構和分享的態度與能力，進而有效精進個人學習與挑戰個人極	1. 第1節：引起動機和介紹籃球盯人防守觀念與位置。 2. 暖身活動：(1)詢問學生身體狀況，預防運動傷害或加重病情的情況。(2)由老師帶領班上同學，進行單人或雙人伸展活動。 3. 主要活動：對錯選邊站：製作數張有關球線與強弱邊示意圖。 4. 第2節：暖身活動：(1)詢問學生身體狀況，預防運動傷害或加重病情的情況。(2)由老師帶領班上同學，進行動態伸展，自籃球場一邊的罰球線到另一邊的罰球線。先來回慢跑，再設計6-5個動態伸展動作進行熱身，如：側併步、跳躍步、手部伸展、軀幹伸展、腿部伸展(內容老師可自行設計)。(3)熱身活動：你跑我追。 6. 主要活動：(1)半場三對三團隊防守觀念與站位模擬練習。(2)愛體育猜猜猜活動：防守觀念與站位練習。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技實作	【人權教育】 人J3:了解探索各種利益衝突，並如何運用民主式的程序，以形成公共規則、落實自由保障。	藝術綜合活動

		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，並在體育活動中和健康生活中培育相互合作及與人的和諧互動的素養。	4c-IV-3: 規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-3: 執行提升體適能的身體活動。						
第10~11週	第3章 手腦並用——手球 第二次評量週	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: 具備理解體情境的全貌，並做獨立的思考與分析，進而運用適當的策略，處理與健康的問題。健體-J-B1: 具備情意表達的能力，能以同理心	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。 1d-IV-3: 應用運動比賽的各項策略。 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。 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-2: 發展動作創作和展演的技	Cd-IV-1: 戶外休閒運動綜合應用。 Hb-IV-1: 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 了解球星發展的心路歷程。 2. 能了解不同射門技術的要領與方法。 3. 學會防守基本技術及守門員的防守要領。	1. 第1節：引起動機：(1)簡述職業運動員的學習歷程，導入手球球星在國外打拼的精神，進而鼓勵學生從勇於面對挑戰，積極尋求解決方式，當個樂於接受自我挑戰追求夢想的勇者。(2)教師講述側翼射門與跳躍射門異同之處，導引同學回顧先前所學之射門技術。 2. 暖身活動：(1)教師根據球的數量適當分組。(2)進行適當的伸展活動。(3)兩人一組進行三上愛體育「持球暖身活動」的三個組合遊戲。 3. 主要活動：(1)左翼射門之動作解析與練習。(2)右翼射門之動作解析。 5. 第2節：暖身活動：(1)進行身體動靜態的伸展活動。(2)教師根據球的數量與場地，適當將同學分組。(3)用守門操(守門員基本防守動作)作為熱身，以呼應這節課的主題-守門員防守技術。 6. 主要活動：(1)複習左翼和右翼射門。(2)7公尺射門之動作解析與練習。(3)守門員	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【法治教育】 法J1: 探討平等。	綜合活動

		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-B3: 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在特美學上的表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。 健體-J-C2: 具備利他及能合群的态度，並在體育活動中和健康生活中培育相互合作及和諧互動的素養。	巧，展現個人運動潛能。 3d-IV-2: 運用運動比賽中的各種策略。 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。 4d-IV-2: 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。		防守技術講解與練習。				
第12週	第4章 乒乓球風——桌球	健體-J-A1: 具備體育與健康的態度，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: 具備理解體情與健康境的全貌，	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。 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。	Ha-IV-1: 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 能了解桌球運動之相關知識與基本技術原理，藉由各項練習與反思，學習正確動作技能，於練習與競賽中展現。 2. 進行練習或競賽時，遵守規範，注意運動安全，並尊重個別差異，採用溝通與合作的模式，培養團隊意識。	1. 第1節：引起動機：將黏貼不同膠皮的球拍給同學們傳遞，可仔細觀察平面與顆粒的差異，教師說明平面及顆粒膠皮的特性。 2. 暖身活動：(1)以三張桌球桌為範圍，慢跑兩圈，不同方向併步各兩圈。(2)原地開合跳、原地抬腿跑、原地腿後勾跑各30次。(3)肩關節、腕關節、踝關節繞環伸展。 3. 主要活動：(1)說明觸摸不同位置排球時的注意事項。(2)手腳併用。(3)反手切球動作示範。(4)個人單次擊球練習。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【品德教育】 品EJU9: 公平正義。	自然

		<p>並做獨立思考與分析的知能，進而的運用適當的策略，處理與健康的問題。</p> <p>健體-J-B1: 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>健體-J-C2: 具備利他及能合群的態度，並在體育活動中和健康生活中培育相互合作及與人的和諧互動的素養。</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>4c-IV-2: 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p>			<p>6. 第2節暖身活動：(1)以三張桌球桌為範圍，慢跑兩圈，不同方向併步各兩圈。(2)原地開合跳、原地抬腿跑、原地腿後勾跑各30次。(3)肩關節、腕關節、踝關節繞環伸展。</p> <p>7. 主要活動：(1)正手切球動作示範。(2)個人單次擊球練習。</p>			
第13週	第4章 乒乓球風——桌球	<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: 具備理解體育與健康情</p>	<p>1c-IV-1: 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2: 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1: 了解各項運動技能原理。</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</p>	Ha-IV-1: 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	<p>1. 透過持續學習，感受桌球運動的樂趣，同時技能與體適能皆獲得提升與增強，進而養成規律的運動習慣。</p>	<p>1. 第1節：引起動機：說明除了對打中可以切球製造出下旋外，發球更能透過不同的拍面角度摩擦球體不同部位，製造出各種不同的旋轉，以利比賽中為自己製造優勢。</p> <p>2. 暖身活動：(1)以三張桌球桌為範圍，慢跑兩圈，不同方向併步各兩圈。(2)原地開合跳、原地抬腿跑、原地腿後勾跑各30次。(3)肩關節、腕關節、踝關節繞環伸展。</p> <p>3. 主要活動：(1)於球桌旁說明並示範正手發下旋球的要</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p>	【品德教育】 品EJU9: 公平正義。	自然

		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，處理與健康的問題。 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-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。	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。 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。			領與完整動作。(2)於空曠處示範正手發平擊球、正手發下旋球，可藉由兩種不同的發球在地板上前進的軌跡，讓同學比較兩種旋轉的差異後。(3)讓同學各自找空曠處練習，自我檢視其正手發下旋球是否會前進後原地停留，甚至往回跳的情況。 5. 第2節：暖身活動：(1)以三張桌球桌為範圍，慢跑兩圈，不同方向併步各兩圈。(2)原地開合跳、原地抬腿跑、原地腿後勾跑各30次。(3)肩關節、腕關節、踝關節繞環伸展。 6. 主要活動：(1)裁判手勢介紹：下位發球員、得分、重發。(2)比賽方式、規則介紹。(3)單打比賽紀錄表介紹。			
第14週	第5章 東攔西阻——排球	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-B1: 具備情意表	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. 了解排球的攔網基本技術。 2. 學會如何將排球攔網運用在比賽上。	1. 第1節：引起動機：詢問同學是否觀賞或現場看過排球攔網影片，引導學生說出印象中攔網方式有哪些？對於攔網動作是否理解。 2. 主要活動：(1)教師配合課文講解攔網基本動作要領與操作。(2)教師引導學生進行攔網時起跳練習操作。(3)兩人一組無球攔網(原地起跳攔網)。 3. 主要活動：(1)兩人一組練習(一人丟球+一人原地攔網)。(2)兩人一組練習(一人	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作		綜合活動

		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。	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。			丟球 + 一人左右攔網)。 (13) 進行觀察同學攔網動作正確與否分析。			
第15週	第5章 東攔西阻——排球	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-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-C2: 具備利他及	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。	Ha-IV-1: 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 了解排球的攔網基本技術。 2. 學會如何將排球攔網運用在比賽上。	1. 第1節：主要活動：(1) 兩人與三人攔網隔網練習(一人丟球+一人、兩人攔網)。(2) 浮板攔網(一人攻擊 + 兩人(浮板攔網))。(3) 進行觀察同學攔網動作正確與否分析。 2. 第2節：主要活動：(1) 四人一組攔網隔網練習(一人丟球(托球)+一人攻擊+一人攔網+一人撿球)。(2) 四人一組攔網(一人丟球(托球)+一人攻擊+兩人攔網)。(3) 進行觀察同學攔網動作正確與否分析。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作		綜合活動

		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互動的素養。							
第16週	第1章 體操之在我——體操	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-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-B3: 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美術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	1c-IV-1: 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-3: 了解身體發展與動作發展的關係。 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-1: 了解運動在美術學上的特質與表現方式。 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。 3c-IV-2: 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 3d-IV-1: 運用運動技術的學習策略。 4c-IV-2: 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個	Ia-IV-2: 器械體操動作組合。	1. 能夠安全且流暢地完成槓上動作。 2. 能夠享受完成單槓動作的樂趣及成就感。 3. 透過練習槓上動作學會控制核心肌群並提升核心與上肢肌力。 4. 發現自己動作技術上的問題並設計合理的解決方法，且能夠把自己的想法轉達給他人。	1. 第1節：引起動機：(1)以圖卡(可參考課本體操比賽欣賞家圖片)介紹競技體操單槓、雙槓及高低槓項目，引導學生討論槓類運動之特性與所需能力及周邊可見的懸吊式器材(可參考課本圖7-1-2及第四頁資訊站家中單槓圖片)。(2)說明安全規範(教師上課沒有教學與練習之動作不可隨意模仿及嘗試、練習時須鼓勵並協助夥伴、不可出現推拉同學等嬉鬧行為)。 2. 暖身活動：(1)肌肉伸展(強調上肢與腹背伸展)。(2)單槓抓握技術介紹(正握、反握、側向前後握)。(3)練習正握、反握懸垂，體會身體控制與懸垂動作的關係。 3. 主要活動：(1)正握橫移。(2)側向舉腿。 6. 第2節：暖身活動：(1)肌肉伸展(強調上肢與腹背伸展)。(2)核心肌群控制(模擬槓上動作)。 7. 主要活動：(1)懸垂舉腿。(2)分組練習立寶特瓶、夾球拋球及踢球射門。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【安全教育】 J9: 遵守環境設施設備的安全守則。	

		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和諧互動的素養。	人的運動計畫。						
第17週	第1章之在我——體操第2章兼備、內外兼修——武術	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-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-B3: 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在特異質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。 健體-J-C2: 具備利他及	1c-IV-1: 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-3: 了解身體發展與動作發展的關係。 2c-IV-2: 表現利他合群的态度，與他人理性溝通與和諧互動。 2d-IV-1: 了解運動在美學上的特質與表現方式。 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。 3c-IV-2: 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 3d-IV-1: 運用運動技術的學習策略。 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。 4d-IV-1: 發展適合個人之專項運動技能。 4d-IV-3: 執行提升體適能的身體活動。	Ia-IV-2: 器械體操動作組合。 Bd-IV-1 武術套路動作與攻防技巧。	1. 發現自己動作技術上的問題並設計合理的解決方法，且能夠把自己的想法轉達給他人。 2. 積極參與體操運動，能夠支持夥伴的學習並認同每個人有不同的課題與挑戰。 3. 能夠隨時注意安全並培養尊重他人及團隊合作的精神。 4. 能夠欣賞體操比賽、關注體操運動員並分析比較其動作表現。 5. 能辨別、評估生活中潛在危險環境與人、事、物特徵 6. 能說明「八大式」技擊動作之使用時機	1. 第1節：引起動機：(1)根據學生繳交之槓上達人養成計畫學習單內容給予回饋及鼓勵。(2)介紹引體向上動作型態與訓練功效。(3)以圖卡呈現超級變變變的動作範例，預告主要活動將進行動作創作。(4)介紹體操比賽組合動作要素與概念。 2. 暖身活動：(1)肌肉伸展(強調上肢與腹背伸展)。(2)教師給予口令，學生躺在地板上做出動作。 3. 主要活動：(1)引體向上。(2)超級變變變小組創作與討論。 4. 第2節：引起動機：(1)意識對談。(2)身體活動。 5. 主要活動(可分組進行)： (1)防禦八大式-馬步架掌。 (2)防禦八大式-弓步架衝掌。 (3)防禦八大式-獨立彈踢。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【安全教育】 安J9: 遵守環境設施設備的安全守則。 安J1: 理解安全教育的意義。 【多元文化教育】 多J8: 探討不同文化接觸時可能產生的衝突、融合或創新。	藝術領域

		合群的知能，並與態度、生活、健康、生活、相互合作及與人的和諧互動的素。							
第18週	第2章 形神兼備、內外兼修——武術	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: 具備理解體境的全貌，並做獨立的思考與分析，進而運用適當的策略，處理與健康的問題。 健體-J-B3: 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感。	1c-IV-1: 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-3: 了解身體發展與動作發展的關係。 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-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-1: 了解運動在美學上的特質與表現方式。 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-1: 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-3: 運用思考與分析能力，解決運動情境問題。 4d-IV-1: 發展適合	Bd-IV-1 武術套路動作與攻防技巧。	1. 能辨別、評估生活中潛在危險環境與人、事、物特徵 2. 能說明「八大式」技擊動作之使用時機 3. 能正確操作不同攻防、位移動作 4. 能展現「武德」精神。 5. 能熟練並靈活運用至少三種防衛技巧。 6. 能相互協助指導、重組習得動作並進行不同套路編排，發揮創意。 7. 有能力鑑賞武術運動並判別技能操作過程中之優缺點。 8. 培養積極、自信，勇於挑戰的學習態度。	1. 第1節：引起動機：(1)意識對談。(2)身體活動。 2. 主要活動：(1)防禦八大式-馬步推掌。(2)防禦八大式-弓步穿掌。(3)禦八大式-弓步蓋掌衝拳。 3. 第2節：引起動機：播放一段準備之拳術影片，並說明拳術與賽事名稱(若有的話)，於觀看後以問答加深同學對武術訓練要求的印象，列如：加強哪些能力有助於武術動作的練習？武術訓練對於日常生活有何正面幫助？迄今為止還記得那些可用於防禦、掙脫的動作等？並告知接下來要把所有動作串連起來，以連續技方式呈現(所有格鬥項目都會將數個攻擊動作聯結起來進行流暢練習，以提升協調、敏捷能力，同時找出最適合個人的連擊方式)。 4. 主要活動：(1)暖身。(2)主要活動：防禦八大式-弓步頂肘撐掌彈踢、防禦八大式-馬步雙砸拳。	1. 課堂觀察 2. 學生自評 3. 技能實作	【安全教育】J1: 理解安全教育的意義。 【多元文化教育】J8: 探討不同文化接觸時可能產生的衝突、融合或創新。	藝術領域

		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。	個人之專項運動技 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。