

貳、各年級各領域/科目課程計畫(部定課程)

110 學年度嘉義縣昇平國民中學 八 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：謝瓊儀 (表十二之一)

一、教材版本：南一版第 3~4 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週 08/30 09/03	單元4 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-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。 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.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。	教科書 習作 投影片 教學影片 肌內效貼布 人工敷膜 運動貼布 彈性繃帶 剪裁工具	上課參與平時觀察實務操作	安 J1 安 J2 安 J5 安 J6 安 J11	
第2週 09/06 	單元5 挑戰極限 第1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	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ga-IV-1 跑、跳	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	教科書 習作 投影	上課參與	品 J1 品 J8	

09/10	標槍 千斤一擲	棄。	<p>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>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動。</p>	與推擲的基本技巧。	<p>的原理。</p> <p>3.懂得聯合身體各部位提升運動表現。</p> <p>4.能成功做出完整的標槍動作。</p> <p>5.相互合作的班級氣氛。</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>片</p> <p>教學影片</p> <p>標槍</p> <p>藥球</p> <p>羽球</p> <p>角錐</p> <p>網球</p> <p>掃把</p>	平時觀察技能測驗		
-------	---------	----	--	-----------	--	--	----------	--	--

<p>第 3 週 09/13 09/17</p>	<p>單元 5 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。</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>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>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-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。</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。</p> <p>2.認識三項全能的器材及使用時機。</p> <p>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。</p> <p>4.學習設計適合自己的運動訓練計畫。</p> <p>5.完成一次的小型三項全能賽。</p>	<p>教科書 習作 投影 片 教學 影片 自行 車 自行 車安 全帽 碼表 小角 錐</p>	<p>上課 參與 平時 觀察</p>	<p>戶 J3</p>	
--	---	--	--	----------------------------	--	--	--------------------------------	-------------	--

<p>第 4 週 09/20 09/24</p>	<p>單元 5 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。</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>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>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-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。</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。</p> <p>2.認識三項全能的器材及使用時機。</p> <p>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。</p> <p>4.學習設計適合自己的運動訓練計畫。</p> <p>5.完成一次的小型三項全能賽。</p>	<p>教科書 習作 投影 片 教學 影片 自行 車 自行 車安 全帽 碼表 小角 錐</p>	<p>上課 參與 平時 觀察</p>	<p>戶 J3</p>	
--	---	--	--	----------------------------	--	--	--------------------------------	-------------	--

<p>第 5 週 09/27 10/01</p>	<p>單元 5 挑戰極限 第 3 章 競技體操 地板</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-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-2 評估運動風險，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>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>Ia-IV-1 徒手體操動作組合。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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。 	<p>教科書 習作 投影片 教學影片 地墊 斜坡墊 方形墊</p>	<p>上課參與平時觀察態度檢核</p>	<p>安 J1 安 J2 安 J6 安 J9</p>	
--	--	---	--	---	---	---	---------------------	--	--

<p>第 6 週 10/04 10/08</p>	<p>單元 5 挑戰極 限 第 3 章 競技體 操 地板</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-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-2 評估運動風險，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>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>Ia-IV-1 徒手體操動作組合。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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。 	<p>教科書 習作 投影片 教學影片 地墊 斜坡墊 方形墊</p>	<p>上課參與平時觀察技能測驗</p>	<p>安 J1 安 J2 安 J6 安 J9</p>	
--	--	---	--	---	---	---	---------------------	--	--

第 7 週 10/11 10/15	復習評 量(第一 次段考)								
---------------------------------	---------------------	--	--	--	--	--	--	--	--

<p>第 8 週 10/18 10/22</p>	<p>單元 6 水上游龍 第 1 章 捷泳 泳 無止息</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，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</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 運用運動技術的學習策略。</p>	<p>Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。</p>	<p>1.認識呼吸肌群在捷泳換氣中是如何作用。</p> <p>2.熟練捷泳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>教科書 習作 投影片 教學影片 浮板</p>	<p>上課參與 平時觀察</p>		
--	---	--	---	---------------------------------------	---	---	----------------------	--	--

<p>第 9 週 10/25 10/29</p>	<p>單元 6 水上游龍 第 1 章 捷泳 泳 無止息</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，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</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 運用運動技術的學習策略。</p>	<p>Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。</p>	<p>1.認識呼吸肌群在捷泳換氣中是如何作用。</p> <p>2.熟練捷泳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>教科書 習作 投影片 教學影片 浮板</p>	<p>實作評量</p>		
--	---	--	---	---------------------------------------	---	---	-------------	--	--

<p>第 10 週 11/01 11/05</p>	<p>單元 6 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。</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-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>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-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>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。</p> <p>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。</p> <p>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。</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>教科書 習作 投影片 教學影片 浮板 浮潛面鏡 呼吸管 象棋 白板</p>	<p>上課參與平時觀察技能測驗</p>	<p>海 J1 海 J2 海 J14</p>	
---	--	--	---	--	---	--	---------------------	--	--

<p>第 11 週 11/08 11/12</p>	<p>單元 6 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。</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-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>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-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>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。</p> <p>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。</p> <p>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。</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>教科書 習作 投影片 教學影片 浮板 浮潛面鏡 呼吸管 象棋 白板</p>	<p>上課 參與 平時 觀察 技能 測驗</p>	<p>海 J1 海 J2 海 J14</p>	
---	--	--	---	--	---	--	--	--	--

<p>第 12 週 11/15 11/19</p>	<p>單元 7 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。 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，解決運動情境的問題。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</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。 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，進一步學習移位回擊球的能力。 7.相互合作的班級氣氛。</p>	<p>教科書 習作 投影片 教學影片 水桶 藤球 羽球柱 羽球網 角錐</p>	<p>上課參與平時觀察</p>	<p>品 J1 品 J8</p>	
---	--	---	---	-----------------------------------	--	---	-----------------	------------------------------	--

<p>第 13 週 11/22 11/26</p>	<p>單元 7 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。 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，解決運動情境的問題。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</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。 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，進一步學習移位回擊球的能力。 7.相互合作的班級氣氛。</p>	<p>教科書 習作 投影 影片 教學 影片 水桶 藤球 羽球 柱 羽球 網 角錐</p>	<p>上課 參與 平時 觀察 技能 測驗</p>	<p>品 J1 品 J8</p>	
---	--	---	---	-----------------------------------	--	--	--	------------------------------	--

第 14 週 11/29 12/03	復習評 量(第二 次段考)								
----------------------------------	---------------------	--	--	--	--	--	--	--	--

<p>第 15 週 12/06 12/10</p>	<p>單元 7 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>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>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>教科書 習作 投影片 教學影片 籃子 粉筆 空白紙張</p>	<p>上課參與平時觀察</p>	<p>品 J1</p>	
---	---	---	---	-----------------------------------	--	---	-----------------	-------------	--

<p>第 16 週 12/13 12/17</p>	<p>單元 7 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>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>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>教科書 習作 投影 影片 教學 影片 籃子 粉筆 空白 紙張</p>	<p>技能 測驗 上課 參與 平時 觀察</p>	<p>品 J1</p>	
---	---	---	---	-----------------------------------	--	---	--	-----------------	--

<p>第 17 週 12/20 12/24</p>	<p>單元 7 球類入門 第 3 章 橄欖球 攻其不備</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 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析之知能，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>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>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。</p>	<p>Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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>教科書 習作 投影片 教學影片 號碼衣 三角錐</p>	<p>平時觀察上課參與</p>	<p>品 J1 品 J8</p>	
---	---	---	---	------------------------------------	--	--	-----------------	------------------------------	--

<p>第 18 週 12/27 12/31</p>	<p>單元 7 球類入門 第 3 章 橄欖球 攻其不備</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 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析の知能，進而運用適當の策略，處理與解決體育與健康の問題。</p> <p>健體-J-C2 具備利他及合群の知能與態度，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の素養。</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>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰の學習態度。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性の身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境の問題。</p> <p>4d-IV-3 執行提升體適能の身體活動。</p>	<p>Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.認識橄欖球運動の起源。 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.相互合作の班級氣氛。 	<p>教科書 習作 投影片 教學影片 號碼衣 三角錐</p>	<p>上課參與技能測驗</p>	<p>品 J1 品 J8</p>	
---	---	---	---	------------------------------------	--	--	-----------------	------------------------------	--

<p>第 19 週 01/03 01/07</p>	<p>單元 7 球類入 門 第 4 章 壘球身 手矯健</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-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。 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。</p>	<p>Hd-IV-1 守備/跑 分性球類運動動 作組合及團隊戰 術。</p>	<p>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 接順序與不同的傳接 組合變化。 7.相互合作的班級氣 氛。</p>	<p>教科 書 習作 投影 片 教學 影片 三角 錐 棒球 或壘 球手 套</p>	<p>上 課 參 與 平 時 觀 察</p>	<p>品 J1 品 J2 品 J8</p>	
---	---	--	--	--	--	---	--	---	--

<p>第 20 週 01/10 01/14</p>	<p>單元 7 球類入門 第 4 章 壘球 身手矯健</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>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> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p>	<p>Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1.認識壘球運動的演進脈絡。</p> <p>2.能比較出棒球與壘球的差異。</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>教科書 習作 投影片 教學影片 三角錐 棒球或壘球手套</p>	<p>技能測驗</p>	<p>品 J1 品 J2 品 J8</p>	
---	--	--	--	-------------------------------------	---	--	-------------	---	--

第 21 週 01/17 01/21	復習評 量(第三 次段考) 結業式								
----------------------------------	----------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--

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)
			學習表現	學習內容					
第 1 週 02/14 02/18	單元 4 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、資訊、媒體、產品與服務。	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，回顧歷屆奧運的代表性事件。 5.認識我國在奧林匹克運動會奪牌的優秀運動員。 6.了解我國參與奧運與奪牌的歷程。 7.能欣賞奧林匹克運	教科書 習作 投影片 教學影片	國 J4	上課參與 平時觀察	

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)
			學習表現	學習內容					
					動會表現優異的選手。				

<p>第 2 週 02/21 02/25</p>	<p>單元 5 有氧、 無氧運 動 第 1 章 慢跑</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-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>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>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 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>Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.了解有氧運動的益處。 2.建立正確的跑步運動概念。 3.習得慢跑的動作技巧與訣竅。 4.學會運動前熱身與運動後收操伸展。 5.懂得利用智慧軟體輔助運動。 6.養成持續慢跑的運動習慣。 7.具備簡易的配速觀念，並可實際應用於慢跑練習中。 	<p>教科書 習作 投影片 教學影片 碼表 個人電子錶 智慧手機</p>	<p>上課參與 平時觀察 技能測驗</p>	
--	--	--	---	--	---	--	-------------------------------	--

<p>第 3 週 02/28 03/04</p>	<p>單元 5 有氧、 無氧運 動 第 2 章 彈力繩 肌肉鍛 鍊</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>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>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>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>Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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.可設計出適合自己的肌肉鍛鍊課表。 	<p>教科 書 習作 投影 片 教學 影片 彈力 繩 (帶) 瑜珈 墊或 軟墊</p>		<p>上課參與 平時觀察</p>	
--	---	--	--	------------------------------	--	---	--	----------------------	--

<p>第 4 週 03/07 03/11</p>	<p>單元 5 有氧、 無氧運 動 第 2 章 彈力繩 肌肉鍛 鍊</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>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>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>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>Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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. 可設計出適合自己的肌肉鍛鍊課表。 	<p>教科 書 習作 投影 片 教學 影片 彈力 繩 (帶) 瑜珈 墊或 軟墊</p>		<p>上課參與 平時觀察 技能測驗</p>	
--	---	--	--	------------------------------	--	---	--	-------------------------------	--

<p>第 5 週 03/14 03/18</p>	<p>單元 5 有氧、 無氧運 動 第 3 章 器械體 操 跳箱</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-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-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>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 運用運動技術的學習策略。</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>Ia-IV-2 器械體操動作組合。</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動的動作與正確技巧。</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>教科書 習作 投影 片 教學 影片 地墊 跳板 落地 墊 跳箱 方形 墊</p>	<p>安 J2 安 J9</p>	<p>上課參與 平時觀察</p>	
--	--	--	--	---	---	---	----------------------	----------------------	--

<p>第 6 週 03/21 03/25</p>	<p>單元 5 有氧、 無氧運 動 第 3 章 器械體 操 跳箱</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。 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。 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。 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-1 運用運動技術的學習策略。</p>	<p>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。</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 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 6.營造相互合作的班級氣氛 7.能夠欣賞他人的動作表現</p>	<p>教科書 習作 投影 片 教學 影片 地墊 跳板 落地 墊 跳箱 方形 墊</p>	<p>品 J2 安 J2 安 J9</p>	<p>上課參與 平時觀察 技能測驗</p>	
<p>第 7 週 03/28</p>	<p>復習評</p>								

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)
			學習表現	學習內容					
第 8 週 04/04 04/08	單元 6 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，發展專項運動技能。 4d-IV-2 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。	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。	教科書 習作 投影片 教學影片 浮板 浮條 塑膠杯		上課參與 平時觀察	

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)
			學習表現	學習內容					
第 9 週 04/11 04/15	單元 6 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，發展專項運動技能。 4d-IV-2 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。	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。	教科書 習作 投影片 教學影片 浮板 浮條 塑膠杯	海 J1	上課參與 平時觀察 技能測驗	

<p>第 10 週 04/18 04/22</p>	<p>單元 6 力爭上游 第 2 章 獨木舟 划力出場</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。 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。</p>	<p>Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。</p>	<p>1.認識獨木舟、槳、救生衣的類型。 2.能經由引導學習來了解獨木舟動作之原理。 3.了解如何利用力量來輔助划船的動作。 4.能做出獨木舟基本槳法。 5.培養水中自救與救援能力。 6.能夠組成彼此信任與並相互合作的團隊。</p>	<p>教科書 習作 投影片 教學影片 獨木舟槳 救生衣 哨子 高密度泡棉墊 膠帶 或童軍繩 救生圈</p>	<p>海 J1 品 J1</p>	<p>上課參與 平時觀察</p>	
---	---	--	---	----------------------------	--	---	----------------------	----------------------	--

<p>第 11 週 04/25 04/29</p>	<p>單元 7 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。 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。</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. 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。 7. 相互合作的班級氣氛。 	<p>教科書 習作 投影 片 教學 影片 藤球 羽球 柱 羽球 網</p>	<p>品 J1 品 J8</p>	<p>上課參與 平時觀察</p>	
---	--	---	---	-----------------------------------	---	---	----------------------	----------------------	--

<p>第 12 週 05/02 05/06</p>	<p>單元 7 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。 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。</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. 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。 7. 相互合作的班級氣氛。 	<p>教科書 習作 投影 片 教學 影片 藤球 羽球 柱 羽球 網</p>	<p>品 J1 品 J8</p>	<p>上課參與 平時觀察 技能測驗</p>	
---	--	---	---	-----------------------------------	---	---	----------------------	-------------------------------	--

<p>第 13 週 05/09 05/13</p>	<p>單元 7 球類進 階 第 2 章 桌球 蓄 勢待發</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-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>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 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>	<p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1.認識桌球比賽單打規則。</p> <p>2.能遵守球場上安全規則及遊戲規則。</p> <p>3.能了解桌球正拍攻球以及步法的分解動作。</p> <p>4.能做出正拍攻球結合步法的動作。</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>教科書 習作 投影 片 桌球 比賽 影片 籃子 桌球 拍</p>	<p>品 J1</p>	<p>上課參與 平時觀察</p>	
---	--	---	--	-----------------------------------	---	---	-------------	----------------------	--

<p>第 15 週 05/23 05/27</p>	<p>單元 7 球類進階 第 2 章 桌球 蓄勢待發</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-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>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 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>	<p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1.認識桌球比賽單打規則。</p> <p>2.能遵守球場上安全規則及遊戲規則。</p> <p>3.能了解桌球正拍攻球以及步法的分解動作。</p> <p>4.能做出正拍攻球結合步法的動作。</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>教科書 習作 投影 片 桌球比賽 影片 籃子 桌球拍</p>	<p>品 J1</p>	<p>上課參與 平時觀察 技能測驗</p>	
---------------------------------	--	---	--	-----------------------------------	---	---	-------------	-------------------------------	--

<p>第 16 週 05/30 06/03</p>	<p>單元 7 球類進階 第 3 章 橄欖球 攻防之間</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>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。 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。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。</p>	<p>Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識臺灣橄欖球的起源。 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. 相互合作的班級氣氛。 	<p>教科書 習作 投影 片 橄欖球影 片 哨子 號碼 衣 三角 錐 橄欖球</p>	<p>品 J1</p>	<p>上課參與 平時觀察</p>	
---	---	--	---	------------------------------------	---	--	-------------	----------------------	--

<p>第 17 週 06/06 06/10</p>	<p>單元 7 球類進階 第 3 章 橄欖球 攻防之間</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>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。 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。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。</p>	<p>Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識臺灣橄欖球的起源。 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. 相互合作的班級氣氛。 	<p>教科書 習作 投影片 橄欖球影片 哨子 號碼衣 三角錐 橄欖球</p>	<p>品 J1</p>	<p>上課參與 平時觀察 技能測驗</p>	
---	---	--	---	------------------------------------	---	--	-------------	-------------------------------	--

<p>第 18 週 06/13 06/17</p>	<p>單元 7 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>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 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。</p>	<p>Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>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。</p>	<p>教科書 習作 投影 片 教學 影片 手套 壘球 寶特瓶 羽球 球桶 籃子 其他 各式 球類</p>	<p>品 J1 品 J2 品 J8</p>	<p>上課參與 平時觀察</p>	
---	---	--	--	-------------------------------------	---	--	-------------------------------	----------------------	--

<p>第 19 週 06/20 06/24</p>	<p>單元 7 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>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 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。</p>	<p>Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>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。</p>	<p>教科書 習作 投影片 教學影片 手套 壘球 寶特瓶 羽球 球桶 籃子 其他各式球類</p>	<p>品 J1 品 J2 品 J8</p>	<p>上課參與 平時觀察 技能測驗</p>	
<p>第 20 週</p>	<p>復習評</p>								

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)
			學習表現	學習內容					
06/27 07/01	量(第三 次段考) 結業式								

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。