

貳、九年級各領域/科目課程計畫(部定課程)

110 學年度嘉義縣 昇平 國民中學 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： 謝瓊儀 (表十二之一)

一、教材版本：南一版第 5~6 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	議題融入	評量方式	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 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	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。	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	塑膠飛盤 躲避飛盤 角錐 標盤 碼錶 哨子	品 J1	上課參與 平時觀察 動作檢核	

		<p>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>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</p>	<p>盤。</p> <p>4.能了解及做出基本的飛盤投擲動作、接盤後傳盤之動作。</p> <p>5.能發現傳盤路線偏移並加以修正。</p> <p>6.相互合作的班級氣氛。</p>				
--	--	--	--	---	--	--	--	--

			體活動。						
第 2 週 09/06 09/10	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-A2 具備理解 體育與健 康情境的 全貌，並 做獨立思	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-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。	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 以修正。 6.相互合作的 班級氣氛。	塑膠飛盤 躲避飛盤 角錐 標盤 碼錶 哨子	品 J1	上課參與 平時觀察 同儕互評 技能測驗	

		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。	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。						
第 3 週 09/13 09/17	單元 5 舞林高手 第 1 章 啦啦隊 魅力四射	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	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	Ib-IV-1 自由創作舞蹈。 Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。	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	音樂播放器材或喇叭 BPM130~155 不同的快節奏啦啦隊音樂	品 J1 品 J2	上課參與 平時觀察 同儕互評	

		中的豐富性與美感體驗。	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巧，展現個人運動潛能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。		力。 5.培養合作的團隊氣氛。				
--	--	-------------	--	--	--------------------	--	--	--	--

<p>第 4 週 09/20 09/24</p>	<p>單元 5 舞林高手 第 1 章 啦啦隊 魅力四射</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。 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-2 發展動作創作和展演</p>	<p>Ib-IV-1 自由創作舞蹈。 Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。</p>	<p>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。</p>	<p>音樂播放器材或喇叭 BPM130~155 不同的快節奏啦啦隊音樂</p>	<p>品 J1 品 J2</p>	<p>上課參與 平時觀察 同儕互評 技能測驗</p>	
--	---	--	--	--	--	---	----------------------	--	--

			的技巧，展現個人運動潛能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。						
第 5 週 09/27 10/01	單元 5 舞林高手 第 2 章 街舞 舞領 風潮	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	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	Ib-IV-1 自由創作舞蹈。	1.能了解嘻哈文化發展與起源。 2.能遵守課堂上安全規則及遊戲規則。 3.能經由操作體驗來了解嘻哈動作之原理。 4.了解如何利用身體部位力	教學影片 嘻哈風格的音樂選曲大約 5 首 音樂播放器 撲克牌	品 J1	上課參與 平時觀察 同儕互評	

		<p>育與健康的問題。</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</p>	<p>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>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>量來幫助練習嘻哈舞蹈動作。</p> <p>5.能配合音樂精準的呈現一系列的嘻哈動作組合。</p> <p>6.能比較出較標準有美感的動作。</p> <p>7.能培養人際關係及與團隊合作精神。</p>				
--	--	--	---	--	---	--	--	--	--

		相互合作及與人和諧互動的素養。							
第 6 週 10/04 10/08	單元 5 舞林高手 第 2 章 街舞 舞領 風潮	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 具備審美與表現的能力，了	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	Ib-IV-1 自由創作舞蹈。	1.能了解嘻哈文化發展與起源。 2.能遵守課堂上安全規則及遊戲規則。 3.能經由操作體驗來了解嘻哈動作之原理。 4.了解如何利用身體部位力量來幫助練習嘻哈舞蹈動作。 5.能配合音樂精準的呈現一系列的嘻哈動	教學影片 嘻哈風格的音樂選曲大約 5 首 音樂播放器 撲克牌	品 J1	上課參與 平時觀察 同儕互評 技能測驗	

		<p>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>身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</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>作組合。</p> <p>6.能比較出較標準有美感的動作。</p> <p>7.能培養人際關係及與團隊合作精神。</p>				
	復習評量								

	(第一次段考)								
第 7 週 10/11 10/15	單元 6 民俗運動 第 1 章 扯鈴 螞蟻 上樹	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	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-2 發 展動作創 作和展演 的技巧， 展現個人 運動潛 能。 4c-IV-1 分 析並善用	Ic-IV-1 民俗 運動進階與 綜合動作。 Ic-IV-2 民俗 運動個人或 團隊展演。	1.能了解並做 到扯鈴的基本 技巧與變化動 作的要領。 2.能做到扯鈴 進階技巧，並 針對困難點加 以改善。 3.能與他人組 合搭配扯鈴技 術，感受團隊 合作的意義。 4.能安排扯鈴 自我練習計 畫，並加以執 行從中獲取進 步。	鈴 鈴繩 鈴棍 哨子		上課參與 平時觀察 態度檢核	

		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。	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。						
第 8 週 10/18 10/22	單元 6 民俗運動 第 1 章 扯鈴 螞蟻 上樹	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	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。	Ic-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。 Ic-IV-2 民俗運動個人或團隊展演。	1.能了解並做到扯鈴的基本技巧與變化動作的要領。 2.能做到扯鈴進階技巧，並針對困難點加以改善。 3.能與他人組合搭配扯鈴技術，感受團隊	鈴 鈴繩 鈴棍 哨子		上課參與 平時觀察 態度檢核 技能測驗	

		<p>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>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>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>合作的意義。</p> <p>4.能安排扯鈴自我練習計畫，並加以執行從中獲取進步。</p>				
<p>第 9 週 10/25</p>	<p>單元 6 民俗運動</p>	<p>健體-J-A1 具備體育</p>	<p>1d-IV-1 了解各項運</p>	<p>Ic-IV-1 民俗運動進階與</p>	<p>1.明白跳繩對身體發展的重</p>	<p>跳繩 哨子</p>		<p>上課參與 平時觀察</p>	

10/29	第 2 章 跳繩 繩力 超人	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	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，實際參與身體活動。	綜合動作。	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。			態度檢核 技能表現	
-------	----------------------	--	--	-------	---	--	--	--------------	--

		習與創新求變的能力。							
第 10 週 11/01 11/05	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	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	Ic-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。	跳繩 哨子		上課參與 平時觀察 態度檢核 技能檢測	

		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。	行個人運動計畫，實際參與身體活動。						
第 11 週 11/08 11/12	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。	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-3 應用運動比賽的各項策略。	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 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	3.5 公尺圓周 12~ 14 公分之繩子 1~ 2 條 .哨子 三角錐		上課參與 平時觀察 分組競賽	

			<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-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。</p>		<p>任與相互合作之團隊一份子。</p> <p>6.在拔河比賽中應用團隊技術。</p>				
<p>第 12 週 11/15 11/19</p>	<p>單元 6 民俗運動 第 3 章 拔河 力拔山河</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</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</p>	<p>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。</p> <p>Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。</p>	<p>1.認識拔河運動個人基本握繩法。</p> <p>2.明白拔河比賽如何進行。</p> <p>3.學習個人進攻與防守技</p>	<p>3.5 公尺圓周 12~14 公分之繩子 1~2 條</p> <p>.哨子</p> <p>三角錐</p>		<p>上課參與 平時觀察 團隊合作 分組競賽 技能測驗</p>	

		<p>活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>	<p>動技能原理。</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-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。</p>		<p>巧。</p> <p>4.學習拔河運動之團隊技術。</p> <p>5.培養自己成為能夠彼此信任與相互合作之團隊一份子。</p> <p>6.在拔河比賽中應用團隊技術。</p>				
第 13 週 11/22	復習評量								

 11/26	(第二次段考)									
第 14 週 11/29 12/03	單元 7 球類進階 第 1 章 網球 網前 悍將	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	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	Ha-IV-1 網/ 牆性球類運 動動作組合 及團隊戰 術。	1.認識臺灣網 球運動名人。 2.了解各種握 拍方式與應 用。 3.經由練習球 感來了解身體 各部位協助擊 球動作之原 理。 4.了解正手拍 著地球抽擊動 作要領與應 用。 5.了解正手著 地球抽擊所站 的位置區域與 觀念。 6.了解與學會 正手拍移位著	網球 球筒 網球拍 三角錐 網球影片	品 J1	上課參與 平時觀察 動作檢核		

		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。	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。		地球抽擊動作要領與步法應用。 7.學會參與與欣賞網球運動比賽、遊戲。				
第 15 週 12/06 12/10	單元 7 球類進階 第 1 章 網球 網前 悍將	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 了解各項運動技能原	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.認識臺灣網球運動名人。 2.了解各種握拍方式與應用。 3.經由練習球感來了解身體各部位協助擊	網球 球筒 網球拍 三角錐 網球影片	品 J1	上課參與 平時觀察 技能檢測	

		<p>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>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>4d-IV-2 執行個人運動計畫，</p>	<p>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>					
--	--	---	---	--	--	--	--	--	--

			實際參與身體活動。						
第 16 週 12/13 12/17	單元 7 球類進階 第 2 章 棒球 固若金湯	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	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。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美	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。 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	棒球 棒球手套 壘包 備網 棒球袋 角錐 標盤 碼錶		上課參與 平時觀察 動作檢核	

		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。	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。		班級氣氛。				
第 17 週 12/20 12/24	單元 7 球類進階 第 2 章 棒球 固若金湯	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。 1c-IV-2 評估運動風險，維護	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。 3.能透過練習經驗了解到如何運用更順暢	棒球 棒球手套 壘包 備網 棒球袋 角錐 標盤 碼錶		上課參與 平時觀察 動作檢核 技能測驗	

		<p>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>安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</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>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與</p>	<p>的動力鍊來進行傳接球。</p> <p>4.了解知名棒球選手的故事並以其努力的態度為目標。</p> <p>5.能了解基本的棒球守備動作及做出守備後傳球之動作。</p> <p>6.相互合作的班級氣氛。</p>				
--	--	--	--	---	--	--	--	--

			身體活動。						
第 18 週 12/27 12/31	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 知能與態 度，並在	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	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	球棒 籃球 網球 羽球拍及羽球 高爾夫球 空洞練習球 海綿球 高爾夫球桿 三角錐 高爾夫球影片		上課參與 平時觀察 動作檢核 技能測驗	

		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。	動技能。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。		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。				
第 19 週 01/03 01/07	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。	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	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.了解與學會揮桿擊球動作要領與應用。	球棒 籃球 網球 羽球拍及羽球 高爾夫球 空洞練習球 海綿球 高爾夫球桿 三角錐 高爾夫球影片		上課參與 平時觀察 動作檢核 技能測驗	

		<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>現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。</p>		<p>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。</p>				
<p>第 20 週 01/10 01/14</p>	<p>復習評量 (第三次段考) 結業式</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	議題融入	評量方式	跨領域統 整規劃 (無則免 填)
			學習表現	學習內容					
第 1 週 02/14 02/18	單元 4 來自心靈 的聲音 瑜 珈 第 1 章 瑜珈 愉佳	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	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	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 心素質。	瑜珈墊 毛巾 彈力帶 瑜珈柱 哨子 籤紙	生 J5	上課參與 平時觀察	

		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。	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。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。						
第 2 週 02/21 02/25	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	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	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。	室內場地 瑜珈球 厚地墊	安 J6	上課參與 平時觀察 技能測驗	

		<p>人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p>	<p>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>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-3 執</p>	<p>4.能作出閃避危險後以加反擊的連貫動作。</p>					
--	--	----------------------------------	--	-----------------------------	--	--	--	--	--

			行提升體適能的身體活動。						
第 3 週 02/28 03/04	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。	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。	室內場地 瑜珈球 厚地墊	安 J6	上課參與 平時觀察	

			<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>第 4 週 03/07 03/11</p>	<p>單元 5 武林高手 第 2 章 跆拳道 拳 霸一方</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</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>2d-IV-2 展</p>	<p>Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。</p>	<p>1.認識跆拳道運動的器材。</p> <p>2.認識跆拳道的比賽規則轉變。</p> <p>3.能完整協調身體力量來完成踢擊動作。</p> <p>4.相互合作的班級氣氛。</p>	<p>繩梯 軟式角錐 跆拳道踢靶 撲克牌或者不織布 材質骰子</p>	<p>品 J1 安 J6</p>	<p>上課參與 平時觀察 技能測驗</p>	

		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。	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。						
第 5 週 03/14 03/18	單元 5 武林高手 第 2 章 跆拳道 拳	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規	Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。	1.認識跆拳道運動的器材。 2.認識跆拳道的比賽規則轉	繩梯 軟式角錐 跆拳道踢靶 撲克牌或者不織布	品 J1 安 J6	上課參與 平時觀察	

	霸一方	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。	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。		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。	材質骰子			
--	-----	---	---	--	---	------	--	--	--

<p>第 6 週 03/21 03/25</p>	<p>單元 5 武林高手 第 3 章 你、我來 練武功</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。 健體-J-A2 具備理解 體育與健 康情境的 全貌，並 做獨立思</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-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。</p>	<p>Bd-IV-1 武 術套路動作 與攻防技 巧。</p>	<p>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。</p>	<p>五步拳教學影片</p>	<p>品 EJU5</p>	<p>上課參與 平時觀察 技能測驗</p>	
--	---	--	--	--	--	----------------	---------------	-------------------------------	--

		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。	2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。						
第 7 週 03/28 04/01	復習評量 (第一次段考)								
第 8 週 04/04 04/08	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	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	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	五步拳教學影片	品 EJU5	上課參與 平時觀察	

		<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>健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了</p>	<p>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>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>力及身體平衡。</p> <p>5.能設法應用在基礎實戰中。</p>				
--	--	--	---	--	--------------------------------------	--	--	--	--

		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。						
第 9 週 04/11 04/15	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，	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	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盤。 4.能了解規則，並實際操	飛盤 角錐 標盤 碼錶 哨子 擲準架或自製擲準架	品 J1 安 J6	上課參與 平時觀察 技能測驗	

		<p>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</p>	<p>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>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</p>	<p>作單人或團體等不同的飛盤賽制。</p> <p>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。</p>				
--	--	---	---	--	--	--	--	--

		活中培育 相互合作 及與人和 諧互動的 素養。	運動計 畫。						
第 10 週 04/18 04/22	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 具備理解	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 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	飛盤 角錐 標盤 碼錶 哨子 擲準架或自製擲準 架	品 J1 安 J6	上課參與 平時觀察	

		<p>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</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>作的班級氣氛，並從飛盤爭奪賽中學習運動家精神。</p>				
--	--	---	---	--	--------------------------------	--	--	--	--

		素養。							
第 11 週 04/25 04/29	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	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	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。	自行車或共享單車 自行車安全帽 小角錐 碼錶 跳繩 自行車維修工具	戶 J2 戶 J5	上課參與 平時觀察	

		畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。	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。						
第 12 週 05/02 05/06	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	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-1 展現運動禮	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	自行車或共享單車 自行車安全帽 小角錐 碼錶 跳繩 自行車維修工具	戶 J2 戶 J5	上課參與 平時觀察 技能測驗	

		<p>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>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-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p>	<p>的安全檢查及基本設定。</p> <p>4.了解並能加以運用基礎、進階的自行車騎乘技術。</p> <p>5.學會騎行時的溝通手勢。</p> <p>6.學會安排自行車休閒騎乘活動。</p>				
--	--	---	--	---	--	--	--	--

			4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。						
第 13 週 05/09 05/13	單元 7 球類進階 第 1 章 網球 一網 打盡	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	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	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.認識網球運動起源及現代網球發展沿革。 2.了解反手拍握拍方式與應用。 3.經由球感遊戲體驗，了解非慣用手協助擊球動作之原理。 4.了解與學會反手拍移位著地球抽擊動作要領與應用，	網球 球筒 網球拍 三角錐 大呼拉圈 網球影片	品 J1	上課參與 平時觀察	

		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。	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-3 執行提升體適能的身體活動。		以及擊球所站的位置區域與觀念。 5.可在網球比賽中欣賞正、反手拍擊球動作。				
第 14 週 05/16 05/20	復習評量 (第二次段考)								
第 15 週 05/23 05/27	單元 7 球類進階 第 1 章 網球 一網	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰	1.認識網球運動起源及現代網球發展沿革。 網球 球筒 網球拍 三角錐	品 J1	上課參與 平時觀察 技能測驗		

	打盡	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。	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。	術。	2.了解反手拍握拍方式與應用。 3.經由球感遊戲體驗，了解非慣用手協助擊球動作之原理。 4.了解與學會反手拍移位著地球抽擊動作要領與應用，以及擊球所站的位置區域與觀念。 5.可在網球比賽中欣賞正、反手拍擊球動作。	大呼拉圈 網球影片			
--	----	---	---	----	---	--------------	--	--	--

			4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。						
第 16 週 05/30 06/03	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	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	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	排壘球 棒球手套 壘包 備網 球袋 角錐	品 J1 安 J6	上課參與 平時觀察	

		<p>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>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-2 運用運動比賽中的各種策略。</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>比賽中確實執行。</p> <p>6.培養相互合作的班級氣氛。</p>				
第 17 週 06/06	單元 7	健體-J-A1	1c-IV-1 了	Hd-IV-1 守	1.了解知名棒	排壘球	品 J1	上課參與	

<p>06/10</p>	<p>球類進階 第 2 章 棒球 同心 合力</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>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 氛。</p>	<p>棒球手套 壘包 備網 球袋 角錐</p>	<p>安 J6</p>	<p>平時觀察 技能測驗</p>	
--------------	--	--	---	----------------------------	--	---	-------------	----------------------	--

		察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。	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 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。						
第 18 週 06/13 06/17	總複習 畢業典禮								

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。

