

110 學年度嘉義縣朴子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： 陳淑峰 (表十二之一)

一、教材版本：南一版第三冊、第四冊

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 週	單元四 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。	1.講解人體各種組織並且比較功能的差異。 2.說明運動時會有各種運動傷害：瘀傷或挫傷、擦傷、扭傷。提醒學生當發生以上傷害時應立即停止運動。 3.貼紮用品的種類主要依據「彈性」的程度來區分，彈性代表支撐力多寡。 4.介紹的 3 種貼紮工具並實作。	上課參與 實務操作	【課綱】 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J2 判斷常見的事故傷害。 安 J5 了解特殊體質學生的運動安全。 安 J6 了解運動設施安全的維護。 安 J11 學習創傷救護技能。	
第 2 週	單元五 挑戰極限 第 1 章	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。	1.能遵守標槍場上安全規則及遊戲規則。	1.引導介紹田徑運動中的標槍項目，介紹我國好手鄭兆	實作評量 上課參與 觀察記錄	【課綱】 品 J1 溝通合作與和諧	

	標槍 千斤一擲	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。	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。 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。	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	2.能經由同儕間的觀察學習了解標槍動作的原理。 3.懂得聯合身體各部位提升運動表現。 4.能成功做出完整的標槍動作。 5.相互合作的班級氣氛。 6.能將學習到的軀幹、下肢訓練法運用於標槍運動增能。	村。 2.簡易說明標槍拿法分別有美國式、芬蘭式、鉗式3種擲槍手法。 3.插槍練習務必保持安全距離。雙腳平行站立預備。出手保持槍身朝前，避免左右晃動。 4.保持拉槍動作並減少晃動。保持槍身穩定不晃動，利用全身力量的聯合來進行發力。 5.練習徒手深蹲、捲腹運動、跪姿起身體能訓練。		人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。	
第 3 週	單元五 挑戰極限 第 2 章	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態	2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑	Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。	1.了解三項全能的起源及各種距離。	1.介紹三項全能起源、競賽順序及相關知識等。	上課參與觀察記錄態度檢核	【課綱】 戶 J3 理解知識與生活	

	三項全能	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。	戰的學習態度。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。		2.認識三項全能的器材及使用時機。 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。 4.學習設計適合自己的運動訓練計畫。 5.完成一次的小型三項全能賽。	2.介紹各種不同環境的三項全能賽。 3.事前準備三項全能主要之器材，並說明使用時機。 4.說明轉換區上下車線的規則，讓學生了解這項技術在三項全能中的重要性。 5.學生須攜帶安全帽，若安全帽數量不夠則分組進行。 6.說明三項全能當中的跑步屬於長距離耐力跑步以及配速的重要性，忽快忽慢無法有好的表現。		環境的關係，獲得心靈的喜悅，培養積極面對挑戰的能力與態度。	
第 4 週	單元五 挑戰極限 第 2 章 三項全能	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	2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-3 規劃提升體適	Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。	1.了解三項全能的起源及各種距離。 2.認識三項全能的器材及使用時機。 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。 4.學習設計適合自己的運動訓練計畫。 5.完成一次的	1.介紹三項全能起源、競賽順序及相關知識等。 2.介紹各種不同環境的三項全能賽。 3.事前準備三項全能主要之器材，並說明使用時機。 4.說明轉換區上下車線的規則，讓學生了解這項技術在三項全能中的重要性。 5.學生須攜帶安全帽，若安全帽數量不夠則分組進行。	上課參與技能測驗 態度檢核	【課綱】 戶 J3 理解知識與生活環境的關係，獲得心靈的喜悅，培養積極面對挑戰的能力與態度。	

		主動學習與創新求變的能力。	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。		小型三項全能賽。	6. 說明三項全能當中的跑步屬於長距離耐力跑步以及配速的重要性，忽快忽慢無法有好的表現。			
第 5 週	單元五 挑戰極限 第 3 章 競技體操 地板	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。	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-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。	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-1 徒手體操動作組合。	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。	1. 需事先講解場地須知，有助於增加場地的使用年限，並維護學生的安全，降低受傷的機率。 2. 介紹臺灣競技體操運動及選手在國際賽事間屢創佳績，尤其近幾年成績相當亮眼。 3. 基本跳躍、水平平衡及滾翻動作練習，請學生們散開避免碰撞，由老師在前面統一帶著學生們一起操作動作，同時給予學生回饋。 4. 進階動作練習，如前滾翻、後滾翻、側手翻。老師須在旁保護（輔助）。 5. 介紹地板項目的組成、規則、動作型態。最後可帶入實際比賽現場常發生的問題，包括比	上課參與 平時觀察 態度檢核	【課綱】 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J2 判斷常見的事故傷害。 安 J6 了解運動設施安全的維護。 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。	

			4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。		10.營造相互合作的班級氣氛。 11.能夠欣賞他人的動作表現。	賽場地人員管控，以及比賽中禁止使用閃光燈攝影避免導致選手發生危險。			
第 6 週	單元五 挑戰極限 第 3 章 競技體操 地板	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。	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-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。 4d-IV-3 執	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-1 徒手體操動作組合。	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	1.需事先講解場地須知，有助於增加場地的使用年限，並維護學生的安全，降低受傷的機率。 2.介紹臺灣競技體操運動及選手在國際賽事間屢創佳績，尤其近幾年成績相當亮眼。 3.基本跳躍、水平平衡及滾翻動作練習，請學生們散開避免碰撞，由老師在前面統一帶著學生們一起操作動作，同時給予學生回饋。 4.進階動作練習，如前滾翻、後滾翻、側手翻。老師須在旁保護（輔助）。 5.介紹地板項目的組成、規則、動作型態。最後可帶入實際比賽現場常發生的問題，包括比賽場地人員管控，	上課參與 平時觀察 態度檢核	【課綱】 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J2 判斷常見的事故傷害。 安 J6 了解運動設施安全的維護。 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。	

			行提升體適能的身體活動。		作的班級氣氛。 11.能夠欣賞他人的動作表現。	以及比賽中禁止使用閃光燈攝影避免導致選手發生危險。			
第 7 週	第一次段考								
第 8 週	單元六 水上游龍 第 1 章 捷泳 泳無 止息	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-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。	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。	Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺(需換氣 5 次以上)。	1.認識呼吸肌群在捷泳換氣中是如何作用。 2.熟練捷泳換氣與划手的配合技巧。 3.自我反思動作學習成果，並分析與改善換氣問題。 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。	1.講解呼吸運動的機制與其重點。認識呼吸運動時會有哪些肌肉參與此間的過程，並了解呼吸肌群的位置何在。 2.捷泳划手與轉頭換氣的配合，講解示範捷泳換氣的配合動作，並要求學生熟練陸上動作，才能在水中應用。 3.分析一般常見的捷泳動作問題，讓學生學會從頭部換氣的正確與否來評估捷泳動作的問題。 4.說明游泳換氣時應該像慢跑要調整呼吸一樣，講求節奏與均速，避免因缺氧而疲勞。	上課參與 態度檢核 技能測驗		

第 9 週	單元六 水上游龍 第 1 章 捷泳 泳無 止息	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-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。	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。	Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺 (需換氣 5 次以上)。	1.認識呼吸肌群在捷泳換氣中是如何作用。 2.熟練捷泳換氣與划手的配合技巧。 3.自我反思動作學習成果，並分析與改善換氣問題。 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。	1.講解呼吸運動的機制與其重點。認識呼吸運動時會有哪些肌肉參與此間的過程，並了解呼吸肌群的位置何在。 2.捷泳划手與轉頭換氣的配合，講解示範捷泳換氣的配合動作，並要求學生熟練陸上動作，才能在水中應用。 3.分析一般常見的捷泳動作問題，讓學生學會從頭部換氣的正確與否來評估捷泳動作的問題。 4.說明游泳換氣時應該像慢跑要調整呼吸一樣，講求節奏與均速，避免因缺氧而疲勞。	上課參與 態度檢核 技能測驗		
第 10 週	單元六 水上游龍 第 2 章 浮潛 深入 潛出	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	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。	1.認識浮潛安全守則，執行安全的水上休閒活動。 2.學習浮潛的技巧，輕鬆結	1.介紹臺灣浮潛運動的方式、浮潛活動與觀光現況、臺灣適合浮潛的地方與環境。 2.用圖片和實際裝	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	

		用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 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。	解各項運動技能原理。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。		合自己的泳技，培養休閒運動的興趣。 3.學習浮潛技能與知識，提高水上休閒活動的適應能力。 4.了解海洋環境與生態，促進重視海洋環境保護意識。	備教具介紹浮潛裝備，讓學生有基本的概念與認知。 3.說明正確穿戴與調整面鏡、呼吸管，並練習浮潛技巧。 3.強調下潛勿以破壞自然環境為樂，也要注意自身的安全。 4.下潛結束欲上升至水面時，須注意動作和上升速度勿急躁。 5.說明入水前要確定裝備穿戴齊全，入水時隨時注意地形、海流，同時要和教練或潛伴相互照應，確保入水到上岸期間的安全。 6.學會浮潛的同時，也要學習增加海洋生態和環境保護的知識，秉持對大自然的尊重。		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。 海 J14 探討海洋生物與生態環境之關聯。	
第 11 週	單元六 水上游龍 第 2 章 浮潛 深入潛出	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	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-1 展	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。	1.認識浮潛安全守則，執行安全的水上休閒活動。 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。	1.介紹臺灣浮潛運動的方式、浮潛活動與觀光現況、臺灣適合浮潛的地方與環境。 2.用圖片和實際裝備教具介紹浮潛裝備，讓學生有基本的概念與認知。	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。	

		的問題。 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。	現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。		3.學習浮潛技能與知識，提高水上休閒活動的適應能力。 4.了解海洋環境與生態，促進重視海洋環境保護意識。	3.說明正確穿戴與調整面鏡、呼吸管，並練習浮潛技巧。 3.強調下潛勿以破壞自然環境為樂，也要注意自身的安全。 4.下潛結束欲上升至水面時，須注意動作和上升速度勿急躁。 5.說明入水前要確定裝備穿戴齊全，入水時隨時注意地形、海流，同時要和教練或潛伴相互照應，確保入水到上岸期間的安全。 6.學會浮潛的同時，也要學習增加海洋生態和環境保護的知識，秉持對大自然的尊重。		海 J2 認識並參與安全的海洋生態旅遊。 海 J14 探討海洋生物與生態環境之關聯。
第 12 週	單元七 球類入門 第 1 章 藤球 空中格鬥	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-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	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	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	1.藤球集合足球的靈巧腳法、排球規則、羽球場地和體操武術的空翻動作，需要極高的柔軟度與協調性，讓同學們有想像空間後再試著操作課程。 2.可以準備多種替換器材，讓同學們去嘗試並討論不同	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>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-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>控球動作。</p> <p>5.能感受省力及準確之擊球動作。</p> <p>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。</p> <p>7.相互合作的班級氣氛。</p>	<p>的球種踢起來的感受及控球的要領。</p> <p>3.嘗試足內側或足背發球，引導學生找到適合自己的發球方式。</p> <p>4.講解擊球的位置、踢球的時機，最重要的是接觸球的腳背角度將會是決定方向的關鍵因素。</p>			
第 13 週	單元七 球類入門 第 1 章 藤球 空中格鬥	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>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</p>	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	<p>1.認識藤球運動的特性與規則。</p> <p>2.理解運動前伸展的重要性。</p> <p>3.透過遊戲來思考動作應用的時機。</p> <p>4.能協調控制身體各個部位的力量來進行控球動作。</p>	<p>1.藤球集合足球的靈巧腳法、排球規則、羽球場地和體操武術的空翻動作，需要極高的柔軟度與協調性，讓同學們有想像空間後再試著操作課程。</p> <p>2.可以準備多種替換器材，讓同學們去嘗試並討論不同的球種踢起來的感</p>	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>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-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>5.能感受省力及準確之擊球動作。</p> <p>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。</p> <p>7.相互合作的班級氣氛。</p>	<p>受及控球的要領。</p> <p>3.嘗試足內側或足背發球，引導學生找到適合自己的發球方式。</p> <p>4.講解擊球的位置、踢球的時機，最重要的是接觸球的腳背角度將會是決定方向的關鍵因素。</p>			
第 14 週	第二次段考								
第 15 週	單元七 球類入門 第 2 章 桌球 誰與爭鋒	<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</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>	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	<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>1.說明常用的球拍共分為直拍和橫拍兩種。讓學生分別使用兩種握拍法進行向上擊球球感練習。</p> <p>2.介紹桌球發球規則及得分的概念。</p> <p>3.示範發球時的拋球動作及實作拋球練習，這樣的練習可以幫助學生更快的掌握發球的擊球</p>	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。	

		<p>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>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>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>時機和空間感。</p> <p>4.依照發球四步驟：預備、引拍、擊球、還原來講解，可先做完整正確的動作後，再提醒常犯錯誤有哪些。</p> <p>5.說明正拍發平擊球控制落點的技巧，提醒學生改變這三種擊球方式時，切勿一次改變太多，以免失誤率提高。</p> <p>6.講解反拍推擋分解動作。</p> <p>7.說明調整拍面角度需要利用手腕來控制內收、外展、前傾、後仰等角度。</p>			
第 16 週	單元七 球類入門 第 2 章 桌球 誰與爭鋒	<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</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</p>	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	<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</p>	<p>1.說明常用的球拍共分為直拍和橫拍兩種。讓學生分別使用兩種握拍法進行向上擊球球感練習。</p> <p>2.介紹桌球發球規則及得分的概念。</p> <p>3.示範發球時的拋球動作及實作拋球練習，這樣的練習可以幫助學生更快的掌握發球的擊球時機和空間感。</p>	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。	

		<p>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>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>點瞄準目標物的能力。</p> <p>6.相互合作的班級氣氛。</p>	<p>4.依照發球四步驟：預備、引拍、擊球、還原來講解，可先做完整正確的動作後，再提醒常犯錯誤有哪些。</p> <p>5.說明正拍發平擊球控制落點的技巧，提醒學生改變這三種擊球方式時，切勿一次改變太多，以免失誤率提高。</p> <p>6.講解反拍推擋分解動作。</p> <p>7.說明調整拍面角度需要利用手腕來控制內收、外展、前傾、後仰等角度。</p>			
第 17 週	<p>單元七 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的</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</p>	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	<p>1.認識橄欖球運動的起源。</p> <p>2.能遵守球場上安全規則及遊戲規則。</p> <p>3.能經由引導學習來了解橄欖球動作之原理。</p> <p>4.了解如何利用身體部位力量來幫助傳球。</p> <p>5.能比較基本傳球與旋轉傳</p>	<p>1.橄欖球基本傳接法教學：可分多組同時進行，由未持球者協助判斷動作是否正確。說明傳球是整個橄欖球比賽過程中非常重要的技能，能夠穩穩將球傳出，順利的到達接球者的伸手位置是比賽致勝的關鍵。</p> <p>2.橄欖球旋轉傳接法教學，說明傳球時須朝傳球者己方</p>	<p>上課參與態度檢核 技能測驗</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>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>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>球動作之異同。</p> <p>6.培養展現傳球能力判斷目標物距離準確傳球。</p> <p>7.相互合作的班級氣氛。</p>	<p>的球門向傳，不得朝向敵方的球門向傳，接獲傳球的人可以選擇向前帶球進攻或繼續傳球。</p> <p>3.分析在橄欖球比賽的過程中如何能做出準確的判斷，快速的將球精準的傳送到目標位置，進而了解到判斷決策是一個重要的技能。</p>			
第 18 週	<p>單元七 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</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</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.認識橄欖球運動的起源。</p> <p>2.能遵守球場上安全規則及遊戲規則。</p> <p>3.能經由引導學習來了解橄欖球動作之原理。</p> <p>4.了解如何利用身體部位力量來幫助傳球。</p> <p>5.能比較基本傳球與旋轉傳球動作之異同。</p> <p>6.培養展現傳球能力判斷目標物距離準確傳球。</p> <p>7.相互合作的</p>	<p>1. 橄欖球基本傳接法教學:可分多組同時進行，由未持球者協助判斷動作是否正確。說明傳球是整個橄欖球比賽過程中非常重要的技能，能夠穩穩將球傳出，順利的到達接球者的伸手位置是比賽致勝的關鍵。</p> <p>2. 橄欖球旋轉傳接法教學，說明傳球時須朝傳球者己方的球門向傳，不得朝向敵方的球門向傳，接獲傳球的人可以選擇向前帶球進攻或繼續傳球。</p> <p>3. 分析在橄欖球比賽的過程中如何能</p>	<p>上課參與態度檢核技能測驗</p>	<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。	的問題。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。		班級氣氛。	做出準確的判斷，快速的將球精準的傳送到目標位置，進而了解到判斷決策是一個重要的技能。			
第 19 週	單元七 球類入門 第 4 章 壘球 身手 矯健	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。 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	Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	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。	1.說明慢速壘球場地特色。藉著壘球場地內外野的說明，一併說明攻防的概念，並帶入說明傳接球於守備起到的作用，講解傳接球之重要性。 2.傳接球練習並說明拋接的練習球速較緩，但實際比賽時，應該採取快速的傳球方式，直線的傳球更能爭取時間。 3.示範該怎麼因應傳遞距離來改變傳球的方式。同樣都是傳球動作，但透過微調出手的角度，就可以展現出不同的飛行軌跡來因應賽場的各種變化。 4.提醒學生判斷來球方向後，你需要預先用最快的速度移動至預測落點等待。	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 J2 重視群體規範與榮譽。 品 J8 理性溝通與問題解決。	

			問題。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。						
第 20 週	單元七 球類入門 第 4 章 壘球 身手 矯健	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。 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.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。	1.說明慢速壘球場地特色。藉著壘球場地內外野的說明，一併說明攻防的概念，並帶入說明傳接球於守備起到的作用，講解傳接球之重要性。 2.傳接球練習並說明拋接的練習球速較緩，但實際比賽時，應該採取快速的傳球方式，直線的傳球更能爭取時間。 3.示範該怎麼因應傳遞距離來改變傳球的方式。同樣都是傳球動作，但透過微調出手的角度，就可以展現出不同的飛行軌跡來因應賽場的各種變化。 4.提醒學生判斷來球方向後，你需要預先用最快的速度移動至預測落點等待。	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 J2 重視群體規範與榮譽。 品 J8 理性溝通與問題解決。	

			4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。						
第 21 週	第三次段考 休業式								

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 免填）
			學習表現	學習內容					
第 1 週	單元四 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.能欣賞奧林匹克運動會表現優異的選手。	1.奧林匹克精神就是相互瞭解、友誼、團結和公平競爭的精神。能基於平等與公平的原則形塑一種文化價值。 2.說明奧運五環這正是代表五大洲的團結。 3.介紹奧運分為夏季奧運與冬季奧運，經主辦國奧運籌委會遞交國際奧委會申請書，就可望增加新的奧運項目。 4.介紹臺灣奧運名人，讓同學了解奪牌面臨的障蔽是如何巨大，了解要得到任何一面獎牌都不是件容易的事情。	上課參與 小組討論 分組報告	【課綱】 國 J4 尊重與欣賞世界不同文化的價值。	
第 2 週	單元五 有氧、無氧 運動 第 1 章 慢跑	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	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-2 表	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基	1.了解有氧運動的益處。 2.建立正確的跑步運動概念。	1.說明慢跑即是一種有氧運動以及它的好處。 2.介紹各個跑步場域，不同的路面擁	上課參與 技能測驗		

		<p>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>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>本技巧。</p>	<p>3.習得慢跑的動作技巧與訣竅。</p> <p>4.學會運動前熱身與運動後收操伸展。</p> <p>5.懂得利用智慧軟體輔助運動。</p> <p>6.養成持續慢跑的運動習慣。</p> <p>7.具備簡易的配速觀念，並可實際應用於慢跑練習中。</p>	<p>有不同的特性，可根據入門到進階一一講解。</p> <p>3.講解慢跑的動作要領與訣竅，並帶領學生把每一個動作訣竅練習過，特別注意身體重心的掌握與跑步姿勢的放鬆。</p> <p>4.說明「速度」與「配速」的不同之處。</p> <p>5.提醒學生在慢跑運動時，做好事前的準備，多留意身體狀況，倘若跑時真的很不舒服，建議適時的休息，找出原因，待身體狀況恢復再跑。</p>			
第3週	單元五 有氧、無氧	健體-J-A1 具備體育與健康	1c-IV-1 了解各項運動	Ab-IV-1 體適能促進策略與	1.能懂得肌肉鍛鍊的原則。	1.說明青少年的主要鍛鍊目標是促進	上課參與 態度檢核		

<p>運動 第 2 章 彈力繩肌肉 鍛鍊</p>	<p>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。</p>	<p>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-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。 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</p>	<p>活動方法。</p>	<p>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>	<p>生長發育，增強基本的身體素質，注重安全。詳細就鍛鍊計畫、漸進阻力、安全性、適當重量、早期訓練等方向進行解說。 2.介紹彈力繩的優點，且有很多不同的形式，有一般彈力帶、迷你彈力帶、薄布型彈力帶等等，可以幫助減輕關節負擔，因此可以有效減少肌力訓練時常造成的關節傷害。 3.練習彈力繩握法時，請學生留意動作，先不要做拉扯的動作，必須按照教師的指示，避免彈力繩斷裂彈開，造成受傷。</p>	<p>技能測驗</p>			
--------------------------------------	---	--	--------------	--	---	-------------	--	--	--

			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。						
第 4 週	單元五 有氧、無氧運動 第 2 章 彈力繩肌肉鍛鍊	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。 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，發展專項運	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。	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。	1.說明青少年的主要鍛鍊目標是促進生長發育，增強基本的身體素質，注重安全。詳細就鍛鍊計畫、漸進阻力、安全性、適當重量、早期訓練等方向進行解說。 2.介紹彈力繩的優點，且有很多不同的形式，有一般彈力帶、迷你彈力帶、薄布型彈力帶等等，可以幫助減輕關節負擔，因此可以有效減少肌力訓練時常造成的關節傷害。 3.練習彈力繩握法時，請學生留意動作，先不要做拉扯的動作，必須按照教師的指示，避免彈力繩斷裂彈開，造成受傷。	上課參與 態度檢核 技能測驗		

			<p>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>						
第 5 週	單元五 有氧、無氧運動 第 3 章 器械體操 跳箱	<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</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</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>1.介紹跳箱及跳板的組成物件，可依體重、運動能力來決定是否增加或減少內部彈簧數量；軟墊也是跳箱項目必備的器材之一，能夠緩衝落地時的衝力，降低運動傷害發生的機率。</p> <p>2.讓學生了解動作與器械之間的關係，並實施課本動作練習，過程中可以分成兩組，一組在旁練習推撐動作，另一組排成一排進行跳箱練習，</p>	上課參與分組檢測技能測驗	<p>【課綱】</p> <p>安 J2 判斷常見的事故傷害。</p> <p>安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。</p>	

		感體驗。	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。		6.營造相互合作的班級氣氛 7.能夠欣賞他人的動作表現	老師則在跳箱旁進行動作保護。 3.跳馬器械介紹，並說明跳馬項目中所有動作皆為單一動作，沒有其他項目的整套複雜動作編排與連結。			
第 6 週	單元五 有氧、無氧運動 第 3 章 器械體操 跳箱	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。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進	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。	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	1.介紹跳箱及跳板的組成物件，可依體重、運動能力來決定是否增加或減少內部彈簧數量；軟墊也是跳箱項目必備的器材之一，能夠緩衝落地時的衝力，降低運動傷害發生的機率。 2.讓學生了解動作與器械之間的關係，並實施課本動作練習，過程中可以分成兩組，一組在旁練習推撐動作，另一組排成一排進行跳箱練習，老師則在跳箱旁進行動作保護。 3.跳馬器械介紹，並說明跳馬項目中	上課參與 分組檢測 技能測驗	【課綱】 安 J2 判斷常見的事故傷害。 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。	

			健康的行動，並反省修正。 4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。		人的動作表現。	所有動作皆為單一動作，沒有其他項目的整套複雜動作編排與連結。			
第 7 週	第一次段考								
第 8 週	單元六 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	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。	1.介紹游泳四式的歷史發展；國際游泳總會現行的游泳規則，讓學生認識游泳的歷史和規範。 2.示範仰泳的腿部打水分解動作。並強調髖關節要挺直，以維持水平體姿，如此才能調整打水動作的節奏與深度。 3.強調打水時都是先學習穩定頭部位置，再以軀幹力量來帶動打水。 4.示範仰泳的手臂划水分解動作。 5.說明仰泳雖然不需要在水面上下進行換氣，但仰泳也需要練習呼吸，以維持身體的浮力。	上課參與技能測驗		

			能的身體活動。						
第 9 週	單元六 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。	1.介紹游泳四式的歷史發展；國際游泳總會現行的游泳規則，讓學生認識游泳的歷史和規範。 2.示範仰泳的腿部打水分解動作。並強調關節要挺直，以維持水平體姿，如此才能調整打水動作的節奏與深度。 3.強調打水時都是先學習穩定頭部位置，再以軀幹力量來帶動打水。 4.示範仰泳的手臂划水分解動作。 5.說明仰泳雖然不需要在水面上下進行換氣，但仰泳也需要練習呼吸，以維持身體的浮力。	上課參與技能測驗		
第 10 週	單元六 力爭上游 第 2 章 獨木舟 划 力出場	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	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	Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。	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。	1.說明獨木舟活動的正確穿著，並提醒學生重點在於落水後能否保暖，而不是依天候為穿著基準。 2.說明獨木舟使用	上課參與技能測驗	【法定】 海洋教育 【課綱】 海 J1 參與多元海洋休閒與水域活動，	

		<p>諧互動的素養。</p>	<p>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-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-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p>		<p>3.了解如何利用力量來輔助划船的動作。</p> <p>4.能做出獨木舟基本槳法。</p> <p>5.培養水中自救與救援能力。</p> <p>6.能夠組成彼此信任與並相互合作的團隊。</p>	<p>的3個救生衣類型並指導救生衣的正確穿法。示範、指導等待救援姿勢。</p> <p>3.介紹獨木舟船體：船艏、船身、船尾，並說明座艙、握把、排水孔之功能，並說明船身的排水原理。</p> <p>4.獨木舟基本姿勢教學：上舟練習、翻舟復位練習、槳法練習。</p>		<p>熟練各種水域求生技能。</p> <p>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p>	
第 11 週	<p>單元七 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。</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>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1.認識藤球運動的位置與戰術。</p> <p>2.瞭解各個位置的練習重點。</p> <p>3.學會移動擊球的步伐與動作。</p> <p>4.透過遊戲來思考防守位置分工合作。</p> <p>5.能感受省力</p>	<p>1.說明藤球是一項團隊運動，其玩法特性主要分為過網藤球與入籃藤球。藤球有明確的分工，將球員分為攻擊手、作球手與發球手，須瞭解不同球員位置所應具備的特性，尋找自己專屬的藤球位置。</p> <p>2.須和學生講解擊球的位置、時機，</p>	<p>上課參與態度檢核技能測驗</p>	<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>	

			<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-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>		<p>及準確之擊球動作。</p> <p>6.學會發球、作球與殺球的技術。</p> <p>7.相互合作的班級氣氛。</p>	<p>最重要的是接觸球的腳板角度將會是決定方向的關鍵，提醒學生留意回擊球的方向。</p> <p>3.觀察並討論擊球的大腿、足內側、足背部位是否正確，擊球的時機是否過早或太晚，運用自己的優勢與站位，分工且有效率的完成一場暖身的比賽。</p>			
第 12 週	單元七 球類進階 第 1 章 藤球 藤空 躍起	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>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動。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，</p>	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	<p>1.認識藤球運動的位置與戰術。</p> <p>2.瞭解各個位置的練習重點。</p> <p>3.學會移動擊球的步伐與動作。</p> <p>4.透過遊戲來思考防守位置分工合作。</p> <p>5.能感受省力及準確之擊球動作。</p> <p>6.學會發球、作球與殺球的</p>	<p>1.說明藤球是一項團隊運動，其玩法特性主要分為過網藤球與入籃藤球。藤球有明確的分工，將球員分為攻擊手、作球手與發球手，須瞭解不同球員位置所應具備的特性，尋找自己專屬的藤球位置。</p> <p>2.須和學生講解擊球的位置、時機，最重要的是接觸球的腳板角度將會是決定方向的關鍵，提醒學生留意回擊</p>	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。	

			<p>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-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>		<p>技術。</p> <p>7.相互合作的班級氣氛。</p>	<p>球的方向。</p> <p>3. 觀察並討論擊球的大腿、足內側、足背部位是否正確，擊球的時機是否過早或太晚，運用自己的優勢與站位，分工且有效率的完成一場暖身的比賽。</p>			
第 13 週	<p>單元七 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</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>1. 桌球單步步法、側併步步法介紹與練習。</p> <p>2. 講解正拍攻球分解動作，將正拍攻球拆分成預備、引拍、擊球、還原 4 步驟進行講解。</p> <p>3. 建議學生要明確的告訴自己中間的球要固定使用某一側拍面進行回擊，否則在實戰的時候，容易出現左右猶豫不決的情況，導致錯失較佳的擊球時機。</p> <p>4. 介紹桌球比賽規則。並示範裁判手勢及選手手勢。</p>	<p>上課參與 態度檢核 技能測驗</p>	<p>【課綱】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p>	

			<p>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>						
第 14 週	第二次段考								
第 15 週	<p>單元七 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</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>1.桌球單步步法、側併步步法介紹與練習。</p> <p>2.講解正拍攻球分解動作，將正拍攻球拆分成預備、引拍、擊球、還原 4 步驟進行講解。</p> <p>3.建議學生要明確的告訴自己中間的球要固定使用某一側拍面進行回擊，否則在實戰的時候，容易出現左右猶豫不決的情況，導致錯失較佳的擊球時機。</p> <p>4.介紹桌球比賽規則。並示範裁判手勢及選手手勢。</p>	<p>上課參與態度檢核 技能測驗</p>	<p>【課綱】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p>	

			<p>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>						
第 16 週	單元七 球類進階 第 3 章 橄欖球 攻防之間	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>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</p>	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	<p>1.認識臺灣橄欖球的起源。</p> <p>2.能遵守球場上安全規則及遊戲規則。</p> <p>3.能經由引導學習來了解橄欖球動作之原理。</p> <p>4.了解利用身體的敏捷能力來幫助增強跑動、移位的動作。</p> <p>5.能判斷防守者與隊友的位置。</p> <p>6.培養並展現個人反應能力與團隊進攻的概念。</p> <p>7.相互合作的班級氣氛。</p>	<p>1.持球改變方向奔跑訓練，提醒學生此練習主要是為了培養敏銳的判斷、良好的敏捷、強大的爆發力，這些都是奔跑中，能促進方向瞬間且流暢改變的重要能力。</p> <p>2.說明橄欖球困難之處在於持球者往達陣區（得分陣地）的方向奔跑，但球卻必須向後傳，在跑動的過程中，還需要閃避對方球員的防守，善用移動技巧穿越突破。</p> <p>3.傳球移位支援練習：了解如何透過隊形、隊友跑動路徑、傳球、移位、支援默契、節奏，在有限的空間創造突破的空間。說明</p>	上課參與分組競賽	【課綱】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	

			<p>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>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。</p>			<p>傳球跟接球的搭配在橄欖球賽中是非常重要的，因為兩者之間要有相當良好的默契。</p>			
第 17 週	單元七 球類進階 第 3 章 橄欖球 攻防之間	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>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</p>	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	<p>1.認識臺灣橄欖球的起源。</p> <p>2.能遵守球場上安全規則及遊戲規則。</p> <p>3.能經由引導學習來了解橄欖球動作之原理。</p> <p>4.了解利用身體的敏捷能力來幫助增強跑動、移位的動作。</p> <p>5.能判斷防守者與隊友的位置。</p> <p>6.培養並展現個人反應能力與團隊進攻的</p>	<p>1.持球改變方向奔跑訓練，提醒學生此練習主要是為了培養敏銳的判斷、良好的敏捷、強大的爆發力，這些都是奔跑中，能促進方向瞬間且流暢改變的重要能力。</p> <p>2.說明橄欖球困難之處在於持球者往達陣區（得分陣地）的方向奔跑，但球卻必須向後傳，在跑動的過程中，還需要閃避對方球員的防守，善用移動技巧穿越突破。</p> <p>3.傳球移位支援練</p>	上課參與分組競賽技能測驗	【課綱】品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	

			<p>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>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。</p>		<p>概念。</p> <p>7.相互合作的班級氣氛。</p>	<p>習：了解如何透過隊形、隊友跑動路徑、傳球、移位、支援默契、節奏，在有限的空間創造突破的空間。說明傳球跟接球的搭配在橄欖球賽中是非常重要的，因為兩者之間要有相當良好的默契。</p>			
第 18 週	單元七 球類進階 第 4 章 壘球 攻守兼備	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>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的态度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>3c-IV-1 表</p>	Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	<p>1.能遵守球場上安全規則及遊戲規則。</p> <p>2.能了解慢速壘球守備的陣型。</p> <p>3.能經由經驗來了解投手投球之原理。</p> <p>4.了解如何利用身體部位力量來完成投球動作。</p> <p>5.能比較出較</p>	<p>1. 介紹慢速壘球守備的位置、慢速壘球投球規則及要領。</p> <p>2. 說明投手也是守備的一環，在棒球比賽中，投手的工作不僅僅只是投球而已，在球投出之後，接著也須準備防守打者擊出的球。</p> <p>3. 說明慢速壘球投手投球的目的不是</p>	上課參與 態度檢核 技能測驗	<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>	

			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。		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。	要三振打者，而是要讓打擊者打得到球。慢速壘球的好球帶高度在擊球員肩部以下，膝關節以上，位置在本壘板和好球板正上方的柱狀空間。 4.拋球練習，以任務及設定條件的方式，帶著學生逐步在活動當中學會在慢速壘球投球的規則及原理之下進行投球。			
第 19 週	單元七 球類進階 第 4 章 壘球 攻守 兼備	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。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，	Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	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	1.介紹慢速壘球守備的位置、慢速壘球投球規則及要領。 2.說明投手也是守備的一環，在棒球比賽中，投手的工作不僅僅只是投球而已，在球投出之後，接著也須準備防守打者擊出的球。 3.說明慢速壘球投手投球的目的不是要三振打者，而是要讓打擊者打得到球。慢速壘球的好	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 J2 重視群體規範與榮譽。 品 J8 理性溝通與問題解決。	

			<p>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>球的能力。</p> <p>7.相互合作的班級氣氛。</p>	<p>球帶高度在擊球員肩部以下，膝關節以上，位置在本壘板和好球板正上方的柱狀空間。</p> <p>4.拋球練習，以任務及設定條件的方式，帶著學生逐步在活動當中學會在慢速壘球投球的規則及原理之下進行投球。</p>			
第 20 週	第三次段考 結業式								