

貳、各年級各領域/科目課程計畫(部定課程)

110 學年度嘉義縣民雄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：健體領域教師 (表十二之一)

一、教材版本：奇鼎版第 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					
一	◎體育 3-1：平沙落雁～跳遠 (節數：4節)	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，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及	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-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、勇於挑戰勇的學	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	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。 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	1. 能理解暖身、伸展活動，可以減少跳遠練習或比賽運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全的運動行為。 2. 能與同學討論如何提升腿部肌力訓練的方法，並正向溝	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗		

		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。		與人和諧互動的素養。	通有效策略，提高學習效能。 3. 能做到跳遠助跑、起跳、空中動作、落地動作技術。 4. 能透過班級檢測活動中，檢視彼此動作正確及完整性。 5. 能認識急行跳遠的動作技術及流程，並透過觀摩和合作，改善動作技能表現。			
二	◎體育 3-1：平沙落雁～跳遠 (節數：4節)	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	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-2 表現	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	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	1. 能理解暖身、伸展活動，可以減少跳遠練習或比賽運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗		

		<p>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>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、勇於挑戰勇的學習態度。</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>言放棄。</p> <p>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>活動的運動習慣，建立安全的運動行為。</p> <p>2. 能與同學討論如何提升腿肌力訓練的方法，並正向溝通有效策略，提高學習效能。</p> <p>3. 能做到跳遠助跑、起跳、空中動作、落地動作技術。</p> <p>4. 能透過班級檢測活動中，檢視彼此動作正確及完整性。</p> <p>5. 能認識急行跳遠的動作技術及流程，並透過觀摩和合作，改善動作技能表現。</p>			
三	◎體育	體-J-A1	1c-IV-2 評估	Gb-IV-1 岸		1. 能瞭解水中	1. 歷程	【海洋教育】 海 J1	

	<p>3-2：安全無漾～仰泳（節數：8節）</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。</p> <p>健體-J-B1</p> <p>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>運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1 瞭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-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>邊救生步驟、安全活動水域的辨識、意外落水自救與仰漂 30 秒。</p> <p>Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺(需換氣 5 次以上)。</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。</p> <p>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>安全與自救和仰泳之相關知識。</p> <p>2. 能瞭解仰泳的動作要領，並能做出仰泳腿部與手部的聯合動作，以及能夠在過程中超越自我。</p> <p>3. 能在模擬溺水情境中做出水中自救的基本動作。</p>	<p>性評量</p> <p>2. 總結性評量</p> <p>3. 學生自我檢核</p> <p>4. 紙筆測驗</p>	<p>參與喔元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。</p>	
<p>四</p>	<p>◎體育</p> <p>3-2：安全無漾～仰泳（節數：8節）</p>	<p>體-J-A1</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</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 瞭解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思</p>	<p>Gb-IV-1 岸邊救生步驟、安全活動水域的辨識、意外落水自救與仰漂 30 秒。</p> <p>Gb-IV-2 游</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</p>	<p>1. 能瞭解水中安全與自救和仰泳之相關知識。</p> <p>2. 能瞭解仰泳的動作要領，並能做出仰泳腿部與手部的</p>	<p>1. 歷程性評量</p> <p>2. 總結性評量</p> <p>3. 學生自我檢核</p> <p>4. 紙筆測驗</p>	<p>【海洋教育】</p> <p>海 J1</p> <p>參與喔元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。</p>	

		<p>言放棄。</p> <p>健體-J-B1</p> <p>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>自己的運動技能。</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>泳前進 25 公尺(需換氣 5 次以上)。</p>	<p>言放棄。</p> <p>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>聯合動作，以及能夠在過程中超越自我。</p> <p>3. 能在模擬溺水情境中做出水中自救的基本動作。</p>			
五	<p>◎體育</p> <p>3-2：安全無恙～仰泳(節數：8 節)</p>	<p>體-J-A1</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。</p> <p>健體-J-B1</p> <p>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</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 瞭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-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3c-IV-1 表現</p>	<p>Gb-IV-1 岸邊救生步驟、安全活動水域的辨識、意外落水自救與仰漂 30 秒。</p> <p>Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺(需換氣 5 次以上)。</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。</p> <p>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</p>	<p>1. 能瞭解水中安全與自救和仰泳之相關知識。</p> <p>2. 能瞭解仰泳的動作要領，並能做出仰泳腿部與手部的聯合動作，以及能夠在過程中超越自我。</p> <p>3. 能在模擬溺水情境中做出水中自救的基本動作。</p>	<p>1. 歷程性評量</p> <p>2. 總結性評量</p> <p>3. 學生自我檢核</p> <p>4. 紙筆測驗</p>	<p>【海洋教育】</p> <p>海 J1</p> <p>參與喔元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。</p>	

		保健的基本概念，應用於日常生活中。	局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。		保健的基本概念，應用於日常生活中。				
六	◎體育 3-2：安全無漾～仰泳（節數：8節）	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。	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 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。	Gb-IV-1 岸邊救生步驟、安全活動水域的辨識、意外落水自救與仰漂 30 秒。 Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺(需換氣 5 次以上)。	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。 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。	1. 能瞭解水中安全與自救和仰泳之相關知識。 2. 能瞭解仰泳的動作要領，並能做出仰泳腿部與手部的聯合動作，以及能夠在過程中超越自我。 3. 能在模擬溺水情境中做出水中自救的基本動作。	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗	【海洋教育】 海 J1 參與喔元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。	
七	◎體育 3-3 精彩可騎～	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。	Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。	具備體育與健康的知能與態度，	1. 能認識不同的自行車種類。	1. 歷程性評量 2. 總結		

	自行車 (節數: 4 節)	展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。	1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰勇的學習態度。 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-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。		展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 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。	2. 能進一步瞭解自行車的結構、零件與功用。 3. 能知道自行車安全。	性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗		
八	◎體育 3-3 精彩可騎~	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。	Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。	具備體育與健康的知能與態度，	1. 能認識不同的自行車種類。	1. 歷程性評量 2. 總結		

	自行車 (節數：4節)	展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。	1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰勇的學習態度。 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-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。		展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 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。	2.能進一步瞭解自行車的結構、零件與功用。 3.能知道自行車安全。	性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗		
九	◎體育 4-1 挑三切四～	健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理	1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合	具備情意表達的能力，能以同理	1.能瞭解切球的相關知識和動作要領，並	1. 歷程性評量 2. 總結		

	羽球 (節數：4節)	心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	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。	及團隊戰術。	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。 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。	在運動的情境中作出正確的切球動作。 2.能瞭解挑球的相關知識和動作要領，並在運動的情境中作出正確的挑球動作。 3.和同學在運動的情境中對練，將所學的技能連貫使用，練習的過程中彼此互相修正和鼓勵。	性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗		
十	◎體育 4-1 挑三切四～ 羽球 (節數：4節)	健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-A2	1d-IV-1 瞭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	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	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。	1.能瞭解切球的相關知識和動作要領，並在運動的情境中作出正確的切球動作。 2.能瞭解挑球的相關知識和動作要領，並在運動的情境中作出正確的	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗		

		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。	力，發展專項運動技能。		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。	挑球動作。 3.和同學在運動的情境中對練，將所學的技能連貫使用，練習的過程中彼此互相修正和鼓勵。			
十一	◎體育 4-2 堅守崗位～ 籃球 (節數：4節)	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。	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。 2d-IV-3 鑑賞運動的本土與世界文化價值。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	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。 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。	1.能瞭解團隊合作在籃球比賽中的重要 性。 2.瞭解防守基本動作要領與姿勢，並檢核動作的正確性。 3.學會進攻與防守技術，並發揮團隊合作。 4.養成遵守常規並主動參與團體的學習。	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗		

		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。			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。				
十二	◎體育 4-2 堅守崗位～ 籃球 (節數：4節)	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	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。 2d-IV-3 鑑賞運動的本土與世界文化價值。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	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。 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	1. 能瞭解團隊合作在籃球比賽中的重要性。 2. 瞭解防守基本動作要領與姿勢，並檢核動作的正確性。 3. 學會進攻與防守技術，並發揮團隊合作。 4. 養成遵守常規並主動參與團體的學習。	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗		

		<p>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>情境的問題。</p>		<p>活中。</p> <p>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>				
十三	<p>◎體育 4-3 高手過招～ 排球 (節數：4節)</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 瞭解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。</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>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</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。</p> <p>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>1. 能知悉高手傳接球的運用時機。</p> <p>2. 能熟悉高手接球的要領。</p> <p>3. 能與同學進行高手傳接球練習，進而知道高手傳接球的策略運用。</p>	<p>1. 歷程性評量</p> <p>2. 總結性評量</p> <p>3. 學生自我檢核</p> <p>4. 紙筆測驗</p>		

十四	<p>◎體育 4-3 高手過招～ 排球 (節數：4節)</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-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 瞭解各項運動基本原理和規則。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 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-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>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。 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>1.能知悉高手傳接球的運用時機。 2.能熟悉高手接球的要領。 3.能與同學進行高手傳接球練習，進而知道高手傳接球的策略運用。</p>	<p>1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗</p>		
十五	<p>體育 4-4 運球唯握～ 桌球 (節數：4節)</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 瞭解各項運動基本原理和規則。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p>	<p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>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>1.能瞭解桌球運動之相關知識。 2.能瞭解桌球正拍發平擊球之動作要領、並能做出正拍發平擊球的技術。</p>	<p>1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗</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>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。</p>		<p>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>3. 能瞭解單打比賽的規則並應用於比賽之中。 4. 瞭解活動的動作要求，以及能夠做出團隊互動合作的精神。 5. 能做出正拍發平擊球結合正、反手擊球。</p>			
十六	<p>體育 4-4 運球 唯握～ 桌球 (節數：4節)</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</p>	<p>1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 瞭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</p>	<p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>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。 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和</p>	<p>1. 能瞭解桌球運動之相關知識。 2. 能瞭解桌球正拍發平擊球之動作要領、並能做出正拍發平擊球的技術。 3. 能瞭解單打比賽的規則並應用於比賽之中。</p>	<p>1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗</p>		

		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>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>		健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	4. 瞭解活動的動作要求，以及能夠做出團隊互動合作的精神。5. 能做出正拍發平擊球結合正、反手擊球。			
十七	◎體育 5-1 立足天下～ 足球 (節數：4節)	健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	<p>1d-IV-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>	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	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>1. 能理解做好暖身、伸展活動，可以減少足球練習或比賽運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全運動行為。</p> <p>2. 能做出行進間足球運球和傳接球組合，並透過競爭、合作學習策略，改善動作</p>	<p>1. 歷程性評量</p> <p>2. 總結性評量</p> <p>3. 學生自我檢核</p> <p>4. 紙筆測驗</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>技能表現，以利於日後學習。</p> <p>3. 能與同學討論如何提升傳球之技巧，並正向溝通有效策略，提高學習效能。</p> <p>4. 能從班級的足球比賽觀摩中，體察參賽者運、傳球行進的變化和精湛球技，發表運動欣賞之體驗。</p> <p>5. 能做到左、右足操作前後及左右交互等方向之運球技術。</p> <p>6. 能透過傳球與跑位，學會進攻及防守的技能。</p>			
--	--	--	---	--	---	--	--	--

<p>十八</p>	<p>◎體育 5-1 立足 天下～ 足球 (節 數：4 節)</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。 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-1 發展適合個人之專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</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>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>1. 能理解做好暖身、伸展活動，可以減少足球練習或比賽運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全運動行為。 2. 能做出行進間足球運球和傳接球組合，並透過競爭、合作學習策略，改善動作技能表現，以利於日後學習。 3. 能與同學討論如何提升傳接球之技巧，並正向溝通有效策略，提高學習效能。</p>	<p>1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗</p>		
-----------	--	--	---	------------------------------------	--	--	--	--	--

						<p>4. 能從班級的足球比賽觀摩中，體察參賽者運、傳球行進的變化和精湛球技，發表運動欣賞之體驗。</p> <p>5. 能做到左、右足操作前後及左右交互等方向之運球技術。</p> <p>6. 能透過傳球與跑位，學會進攻及防守的技能。</p>			
十九	◎體育 5-2：壁壘分明～慢速壘球（節數：4節）	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 瞭解各項運動基本原理和規則。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。	Hd-IV-1 守備／跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	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>1. 能瞭解慢壘傳接球之相關知識，並做出慢壘傳接球的動作技術。</p> <p>2. 能瞭解慢壘打擊之相關知識，並做出慢壘打擊的動作技術。</p>	<p>1. 歷程性評量</p> <p>2. 總結性評量</p> <p>3. 學生自我檢核</p> <p>4. 紙筆測驗</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。	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。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。		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。				
二十	◎體育 5-2：壁壘分明～慢速壘球（節數：4節）	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	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 瞭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	Hd-IV-1 守備／跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	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。 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	1. 能瞭解慢壘傳接球之相關知識，並做出慢壘傳接球的動作技術。 2. 能瞭解慢壘打擊之相關知識，並做出慢壘打擊的動作技術。	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗		

		人和諧互動的 素養。	性溝通與和諧 互動。 3d-IV-1 運用 運動技術的學 習策略。		人和諧互動的 素養。				
二十一	期末測 驗								

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					
一	◎體育 3-1：壁壘森嚴～慢速壘球 (節數：4節)	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 了解各項運動基本原理和規則 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-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	Hd-IV-1 守備跑分性運動動作組合及團隊戰術	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。 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。	1.能瞭解慢速壘球之歷史及相關知識。 2.能瞭解內野接滾地球傳球組合動作之技巧，並做出內野接滾地球傳球的動作技術。 3.能瞭解外野接高飛球傳球組合動作之技巧，並做出外野接高飛球傳球的動作技術。 4.能瞭解慢速壘球的規則，	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗		

			<p>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>			並進行比賽體會運動的樂趣。			
二	<p>◎體育</p> <p>3-1：壁壘森嚴～慢速壘球（節數：4節）</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>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-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</p>	<p>Hd-IV-1 守備跑分性運動動作組合及團隊戰術</p>	<p>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>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</p>	<p>1. 能瞭解慢速壘球之歷史及相關知識。</p> <p>2. 能瞭解內野接滾地球傳球組合動作之技巧，並做出內野接滾地球傳球的動作技術。</p> <p>3. 能瞭解外野接高飛球傳球組合動作之技巧，並做出外野接高飛球傳</p>	<p>1. 歷程性評量</p> <p>2. 總結性評量</p> <p>3. 學生自我檢核</p> <p>4. 紙筆測驗</p>		

			<p>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-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>育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>	<p>球的動作技術。</p> <p>4. 能瞭解慢速壘球的規則，並進行比賽體會運動的樂趣。</p>			
三	<p>◎體育</p> <p>3-2 力挽狂籃～籃球（節數：4節）</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-B1 具備情意表達的</p>	<p>1c-IV-1 瞭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-2 反思自己的運動技能。</p> <p>1d-IV-3 應用</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>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>具備情意表達的</p>	<p>1. 能瞭解團隊合作在籃球比賽中的重要性。</p> <p>2. 瞭解上籃的基本動作要領與姿勢，並檢核動作的正確性。</p> <p>3. 學會卡位與籃板球技術，</p>	<p>1. 歷程性評量</p> <p>2. 總結性評量</p> <p>3. 學生自我檢核</p> <p>4. 紙筆測驗</p>		

		<p>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</p> <p>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>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>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>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>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>並發揮團隊合作。</p> <p>4.養成遵守常規並主動參與團體的學習。</p>			
四	<p>◎體育</p> <p>3-2 力挽狂籃～籃球（節數：4節）</p>	<p>健體-J-A2</p> <p>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</p>	<p>1c-IV-1 瞭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-2 反思</p>	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	<p>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</p>	<p>1.能瞭解團隊合作在籃球比賽中的重要性。</p> <p>2.瞭解上籃的基本動作要領與姿勢，並檢核動作的正確</p>	<p>1. 歷程性評量</p> <p>2. 總結性評量</p> <p>3. 學生自我檢核</p> <p>4. 紙筆測驗</p>		

		<p>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>自己的運動技能。</p> <p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>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>康的問題。</p> <p>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>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>性。</p> <p>3. 學會卡位與籃板球技術，並發揮團隊合作。</p> <p>4. 養成遵守常規並主動參與團體的學習。</p>			
五	◎體育 3-3 凌波 微步～ 桌球 (節數：4)	<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</p>	<p>1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1 瞭解各項運動技能</p>	<p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>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</p>	<p>1. 能瞭解腳步對於桌球的重要性與應用。</p> <p>2. 能學會側併步的動作要領</p>	<p>1. 歷程性評量</p> <p>2. 總結性評量</p> <p>3. 學生</p>		

	節)	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。	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。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。		能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 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。	與應用。 3. 能瞭解雙打比賽規則。 4. 能瞭解雙打跑位及規則並應用於比賽之中。	自我檢核 4. 紙筆測驗		
六	◎體育 3-3 凌波微步～ 桌球 (節數：4節)	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	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 瞭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。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	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。 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和	1. 能瞭解腳步對於桌球的重要性與應用。 2. 能學會側併步的動作要領與應用。 3. 能瞭解雙打比賽規則。 4. 能瞭解雙打跑位及規則並應用於比賽之中。	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗		

		育相互合作及與人和諧互動的素養。	3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。		育相互合作及與人和諧互動的素養。				
七	◎體育 3-4 飄移 换位～ 羽球 (節數：4 節)	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。	1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度 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。	體 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。 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。	1. 能瞭解反手發球的相關知識和動作要領，並在運動的情境中作出標準的反手發球動作。 2. 能瞭解網前球的相關知識和動作要領，並在運動的情境中作出標準的網前球動作。 3. 和同學在運動的情境中對練，將所學的技能連貫使用，練習的過程中彼此互相修正和鼓勵。	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗		
八	◎體育 3-4 飄移	體-J-A2 具備理解體育與	1d-IV-1 瞭解各項運動技能	Ha-IV-1 網/牆性球類運	體 具備理解體育與	1. 能瞭解反手發球的相關知	1. 歷程性評量		

	换位～ 羽球 (節數：4節)	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。	原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。	動動作組合及團隊戰術。	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。 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。	識和動作要領，並在運動的情境中作出標準的反手發球動作。 2. 能瞭解網前球的相關知識和動作要領，並在運動的情境中作出標準的網前球動作。 3. 和同學在運動的情境中對練，將所學的技能連貫使用，練習的過程中彼此互相修正和鼓勵。	2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗		
九	◎體育 3-5 品頭論足～ 足球 (節數：4節)	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	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	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	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	1. 能理解暖身、伸展活動，可以減少足球練習或比賽運動傷害的發生，進而培養運動前自主進	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆		

		<p>與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體 J-C2</p> <p>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>性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰勇的學習態度。</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>與解決體育與健康的問題。</p> <p>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>行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全的運動行為。</p> <p>2. 能知道頭頂球不僅是防守排除險情，解救門前危急，也是在進攻端，作為得分的關鍵技術。</p> <p>3 能完成頭頂球的動作要領。能與隊友完成方向變化的頭頂球表現。能透過競爭和合作學習策略(距離、方向)，改善動作技能表現。</p> <p>4. 能說出足球發邊線球的規則及動作要領。</p> <p>5. 能從班級的</p>	<p>測驗</p>		
--	--	---	---	--	--	---	-----------	--	--

						足球比賽觀摩中，體察參賽者頭頂球的精湛球技及關鍵拋投的契機掌握，發表運動欣賞之體驗。			
十	◎體育 3-5 品頭 論足~ 足球 (節 數：4 節)	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體 J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰勇的學習態度。 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-1 發展	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	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。 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。	1. 能理解暖身、伸展活動，可以減少足球練習或比賽運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全的運動行為。 2. 能知道頭頂球不僅是防守排除險情，解救門前危急，也是在進攻端，作為得分的關鍵技術。 3 能完成頭頂	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗		

			適合個人之專項運動技能。			球的動作要領。能與隊友完成方向變化的頭頂球表現。能透過競爭和合作學習策略(距離、方向),改善動作技能表現。 4. 能說出足球發邊線球的規則及動作要領。 5. 能從班級的足球比賽觀摩中,體察參賽者頭頂球的精湛球技及關鍵拋投的契機掌握,發表運動欣賞之體驗。			
十一	◎體育 4-1 舞力全開～土風舞(節	健體-J-B3 具備審美與表現的能力,瞭解運動與健康在美學上的特質與表	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技	Ib -IV-1 自由創作舞蹈。 Ib -IV-2 各種社交舞蹈。	具備審美與表現的能力,瞭解運動與健康在美學上的特質與表	1. 瞭解舞蹈的起源分類。 2. 瞭解土風舞各種舞步,利用身體各部位	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生		

	數：4 節)	現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。	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 執行個人願動計畫，實際參與身體活動。		現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。	的動作、力量 和方向面化， 創造出土風舞。 3. 學會土風舞的動作。 4. 能培養團隊合作的精神。	自我檢 核 4. 紙筆 測驗		
十二	◎體育 4-1 舞力 全開～ 土風舞 (節 數：4 節)	健體-J-B3 具備審美與表現的能力，瞭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 瞭解各項運動基礎原理和規則。 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 執行個人願動計畫，實際參與	Ib -IV-1 自由創作舞蹈。 Ib -IV-2 各種社交舞蹈。	具備審美與表現的能力，瞭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。	1. 瞭解舞蹈的起源分類。 2. 瞭解土風舞各種舞步，利用身體各部位的動作、力量 和方向面化， 創造出土風舞。 3. 學會土風舞的動作。 4. 能培養團隊合作的精神。	1. 歷程 性評量 2. 總結 性評量 3. 學生 自我檢 核 4. 紙筆 測驗		

			身體活動。						
十三	◎體育 4-2 一毬之地～ 毬子 (節數：4節)	健體 J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	1d-IV-1 瞭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-1 發展適合個人之專項運動技能。	Ic-IV-2 民俗運動個人或團隊展演。	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。	1. 瞭解毬子的起源分類。 2. 瞭解毬子各種動作技巧，並學會毬子的動作。 3. 能培養團隊合作的精神。	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗		
十四	◎體育 4-2 一毬之地～ 毬子 (節數：4節)	健體 J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	1d-IV-1 瞭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	Ic-IV-2 民俗運動個人或團隊展演。	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。	1. 瞭解毬子的起源分類。 2. 瞭解毬子各種動作技巧，並學會毬子的動作。 3. 能培養團隊合作的精神。	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗		

			力，發展專項運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。						
十五	◎體育 4-3 拳拳到位～ 基本防身術 (節數：4節)	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。	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 運用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-4 發展適合個人之專項運動技能	Bd-IV-1 武術套路動作與攻防技巧。	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。	1. 認識人體弱點，以及使用基本防禦姿勢保護弱點不受攻擊。2. 學會移動與基本防禦姿勢配合。 3. 學會反擊。 4. 分析環境與情境，思考適合使用基本防身術的時機。	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗		
十六	◎體育 4-3 拳拳到位～ 基本防身術 (節數：4節)	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。	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 運用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	Bd-IV-1 武術套路動作與攻防技巧。	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。	1. 認識人體弱點，以及使用基本防禦姿勢保護弱點不受攻擊。2. 學會移動與基本防禦姿勢配合。 3. 學會反擊。 4. 分析環境與情境，思考適	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗		

			4d-IV-4 發展適合個人之專項運動技能			合使用基本防身術的時機。			
十七	◎體育 5-1 超越障礙～帕運 (節數：4節)	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-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	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 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-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通	Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。	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。 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。 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐	1. 能說明帕運的相關知能。 2. 能理解帕運的歷史由來。 3. 能尊重身心障礙者並且主動協助。 4. 能主動欣賞帕運比賽並關心體育事務議題。 5. 能同理身心障礙者並實際體會生命意義。	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗		

		<p>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>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。</p>	<p>互動技能。</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-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>		<p>能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。</p> <p>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>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。</p>				
十八	◎體育 5-1 超越障礙～帕運 (節數：4節)	<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</p>	<p>1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。</p> <p>1c-IV-1 了解各項運動基礎</p>	Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。	<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</p>	<p>1. 能說明帕運的相關知能。</p> <p>2. 能理解帕運的歷史由來。</p> <p>3. 能尊重身心障礙者並且主</p>	<p>1. 歷程性評量</p> <p>2. 總結性評量</p> <p>3. 學生自我檢</p>		

	<p>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-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</p>	<p>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-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-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。</p> <p>3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。</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-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>	<p>與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> <p>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>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>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</p>	<p>動協助。</p> <p>4. 能主動欣賞帕運比賽並關心體育事務議題。</p> <p>5. 能同理身心障礙者並實際體會生命意義。</p>	核 4. 紙筆 測驗		
--	--	---	--	--	------------------	--	--

		<p>素養。</p> <p>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。</p>			<p>育相互合作及與人和諧互動的素養。</p> <p>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。</p>				
十九	<p>◎體育 5-2 身心靈合一～瑜伽 (節數：4節)</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-2 反思自己的動作技能</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>2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。</p> <p>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活</p>	Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。	<p>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>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>1. 能瞭解瑜伽的起源與歷史背景。</p> <p>2. 能學會單人和雙人瑜伽的動作。</p> <p>3. 能培養團隊合作的精神。</p>	<p>1. 歷程性評量</p> <p>2. 總結性評量</p> <p>3. 學生自我檢核</p> <p>4. 紙筆測驗</p>		

			<p>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>3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</p>						
二十	<p>◎體育</p> <p>5-2 身心靈合一～瑜伽（節數：4節）</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-2 反思自己的動作技能</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>2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。</p> <p>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活</p>	Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。	<p>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>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>1. 能瞭解瑜伽的起源與歷史背景。</p> <p>2. 能學會單人和雙人瑜伽的動作。</p> <p>3. 能培養團隊合作的精神。</p>	<p>1. 歷程性評量</p> <p>2. 總結性評量</p> <p>3. 學生自我檢核</p> <p>4. 紙筆測驗</p>		

			<p>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>3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</p>						
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

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。