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七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：康軒版第一冊　　二、本領域每週學習節數： 2　節

三、本學期課程內涵：

第一學期：

週次 起訖日期		單元/主題名稱	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	跨域統整規劃（無則免填）
				學習表現	學習內容					
一	8/30 -9/3	第 3 單元健康自主有活力 第 1 章活躍人生——健康評估與體適能檢測	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。 4c-IV-3:規劃提升體適能與運動技	Ab-IV-1:體適能促進策略與活動方法。 Ab-IV-2:體適能運動處方基礎設計原則。	1.了解運動前健康評估的意義及內容。 2.學會運動前健康安全問卷的使用方法。 3.學會運動前危險因子分類	1.第一節 2.使用簡易版身體活動準備問卷，了解個人身體健康狀況。 3.使用運動前危險因子分類評量表，了解	1.口語問答 2.認知測驗卷 3.學習單 4.課堂觀察 5.運動行為計畫實	【性別平等教育】 性 J11:去除性別刻板與性別偏見的情感表	

				能的運動計畫。		的評量標準。 4.了解體適能檢測項目及流程安排。 5.學會運動處方基本設計原則。	自己的危險分級，以及此危險分級的運動建議。 4.兩人一組，互相練習評量他人身體健康狀況及危險分級。 5.第二節 6.說明體適能檢測項目及流程。 7.依據表 3-1-2 的運動建議，將學生分成低、中、高三組。 8.低及中危險群可開始進行體適能檢測，並運用跑站蓋章的方式確認檢測順序是否正確；高危險群則由一名學生扮演在場監控的醫生，方可進行檢測流	踐表	達與溝通，具備與他人平等互動的能力。	

							程確認。 9.說明運動處方設計原則。 10.三組學生互相討論並設計二至三個運動課程。			
二	9/6-9/10	第3單元健康自主有活力 第2章安全運動沒煩惱——運動設施安全	健體-J-A2:具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1:具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-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	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。 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。 Cb-IV-2:各項運動設施的安全使用規定。	1.能了解運動設施的分類。 2.能了解運動場地的特色與使用注意事項，並能遵守各項場地的使用規範。 3.能透過觀察記錄的方式，瞭解環境可能潛藏的危險，並能提出改善策略。	1.第一節 2.由教師帶領學生進行校園巡禮活動，參觀各運動場地時，適時說明運動設施的特性及使用規範。 3.學生進行分組討論，就校園巡禮活動中老師講解的部分，進行歸納整理，並發表各組對於運動設施的特性及使用規範的看法。 4.第二節 5.讓學生進行分組，並規畫	1.口語問答 2.課堂觀察 3.運動行為計畫實踐表	【環境教育】 環J4:了解永續發展的意義(環境、社會、與經濟的均衡發展)與原則。 環J12:認識不同類型災害可能伴隨的危險，學習適當預防與	綜合活動

			動參與公益團體活動，關懷社會。				各組檢核的對象，說明注意事項，讓學生開始進行探查。 6.請各組學生分享探查的結果與心得。		避難行為。	
三	9/13 - 9/17	第4單元活力青春大放送 第1章雙輪闖天下——自行車	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-C1:具備生活中有關運動與健康的道德思	1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2:評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1:了解各項運動技能原理。 1d-IV-2:反思自己的運動技能。 2c-IV-1:展現運動禮節，具備運	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.認識公共自行車設置的普及化對環境保護、節能減碳及身心健康的重要性。 2.了解自行車騎乘位置設定方式、基本姿勢要領及踩踏動作技術的訣竅。	1.第一節 2.自行車基本結構。 3.除了課本介紹的自行車基本結構外，還有哪些車體結構外的周邊配備？這些配備在騎乘上有什麼幫助？ 4.第二節 5.教師舉數則案例，說明因為騎乘自行車姿勢不良所引起的意外事件，並進一步說明遵守道路法規的重要性。	1.課堂觀察 2.口語問答	【人權教育】 人J4:了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。	綜合活動

			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。	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。 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。			6.騎乘設定與基本姿勢。 7.踩踏位置與施力技巧。			
四	9/20 - 9/24	第 4 單元活力青春大放送 第 1 章雙輪	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	1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和	Cb-IV-2:各項運動設施的安全使用規定。	1.備道路行駛之事前準備作業及安全裝備	1.第一節 2.介紹安全行車的外在裝備。	1.課堂觀察 2.口語問答	【人權教育】 人 J4:了解平	綜合活動

		闖天下——自行車	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-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。	規則。 1c-IV-2:評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1:了解各項運動技能原理。 1d-IV-2:反思自己的運動技能。 2c-IV-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。 3c-IV-1:表現局部或全身性的身體	Cd-IV-1:戶外休閒運動綜合應用。	確認等知能。 2.識自行車騎乘禮儀及尊重路權，能有效降低意外事故發生的機會。 3.備自行車簡易故障排除的技能，以及規畫安全的自行車漫遊旅程	3.自行車因輕便，容易使人忽略秩序，如恣意擺放、行駛於人行道等，因而造成他人許多不便。教師可與學生一起討論，騎乘自行車應該注意哪些禮儀？ 4.教師說明課文中良好騎乘禮儀的實例，並要求學生落實於生活中，進一步藉由騎乘禮儀的觀念，引導學生討論平等、守法、尊重他人及尊重路權等議題。 5.第二節 6.除了課文介紹的自行車道，教師可透過參考資料，		等、正義的原則，並在生活中實踐。	

				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。			提供學生更多著名自行車專用道的騎乘資訊與網站，並請學生分享其他特殊景點的騎乘經驗。 7.教師透過課本所示圖片，詳細說明碰到前大齒盤或後鏈輪齒之鏈條脫落時，維修與故障排除的方法。 8.教師帶領學生規畫一份屬於自己的自行車漫遊旅程，並藉由行車前自我檢核表，讓學生檢視自己是否學會本章所提供之基本設定、行車安全、行車禮儀及故障排除的基本知識。			
五	9/27	第 4 單元活	健體-J-A1:具備	1c-IV-1:了	Ab-IV-1:體適	1.了解跑步的	1.第一節	1.課堂觀	【生涯	綜

	- 10/1	力青春大放送 第 2 章疾走如風——跑	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。 健體-J-C3:具備敏察和接納多元文化的涵養，關	解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1:了解各項運動技能原理。 1d-IV-2:反思自己的運動技能。 2d-IV-3:鑑賞本土與世界運動的文化價值。 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-2:運用運動比賽	能促進策略與活動方法。 Cb-IV-2:各項運動設施的安全使用規定。 Ga-IV-1:跑、跳與推擲的基本技巧。	動作要領。 2.養成練習時集中注意力並注意周遭環境安全的習慣。	2.詢問學生身體狀況，預防運動傷害或加重病情的情況。 3.由體育股長帶領班上同學，進行慢跑操場 3 圈。 4.關節熱身操(頭至腳)。 5.講解馬克操動作要領(一)。 6.學生分為 4 排，進行馬克操練習(一)。 7.第二節 8.講解馬克操動作要領(二)。 9.學生分為 4 排，進行馬克操練習(二)。	察 2.口語問答 3.認知測驗卷 4.學習單 5.技能實作 6.運動行為計畫實踐表	規劃教育】 涯 J3:覺察自己的能力與興趣。 涯 J4:了解自己的人格特質與價值觀。 涯 J6:建立對於未來生涯的願景。	合活動

			心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。	中的各種策略。 3d-IV-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-2:分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 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。						
六	10/4 - 10/8	第 4 單元活力青春大放送	健體-J-A1:具備體育與健康的知能與態度，展現	1c-IV-1:了解各項運動	Ab-IV-1:體適能促進策略與	1.學會短距離跑及接力跑的	1.第一節 2.起跑動作講解。	1.課堂觀察 2.口語問	【生涯規劃教育】	綜合活

		第 2 章疾走如風——跑	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。 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，	基礎原理和規則。 1d-IV-1:了解各項運動技能原理。 1d-IV-2:反思自己的運動技能。 2d-IV-3:鑑賞本土與世界運動的文化價值。 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-2:運用運動比賽中的各種策	活動方法。 Cb-IV-2:各項運動設施的安全使用規定。 Ga-IV-1:跑、跳與推擲的基本技巧。	動作技巧。 2.養成積極參與的態度，並隨時注意安全。 3.培養尊重他人及團隊合作的精神。	3.起跑動作練習。 4.加速跑練習。 5.追逐加速跑。 6.第二節 7.途中跑的練習(直線)。 8.途中跑的練習(彎道)。 9.慣性跑練習。 10.衝刺壓線。	答 3.認知測驗卷 4.學習單 5.技能實作 6.運動行為計畫實踐表	涯 J3:覺察自己的能力與興趣。 涯 J4:了解自己的人格特質與價值觀。 涯 J6:建立對於未來生涯的願景。	動

			並尊重與欣賞其間的差異。	略。 3d-IV-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-2:分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 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。						
七	10/11-10/15	第 4 單元活力青春大放送 第 2 章疾走	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	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.養成積極參與的態度，並隨時注意安	1.第一節 2.4×100 接力跑技術。 3.接棒者起	1.課堂觀察 2.口語問答	【生涯規劃教育】 涯 J3:	綜合活動

		如風——跑【第一次評量週】	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。 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	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。 2d-IV-3:鑑賞本土與世界運動的文化價值。 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-2:運用運動比賽中的各種策略。	Cb-IV-2:各項運動設施的安全使用規定。 Ga-IV-1:跑、跳與推擲的基本技巧。	全。 2.培養尊重他人及團隊合作的精神。	跑。 4.慢跑傳接棒練習。 5.中速連續傳接棒練習。 6.接棒者啟動練習。 7.接力區內高速傳接棒練習。 8.第二節 9.接力遊戲。 10.跳繩跑迎面接力賽。	3.認知測驗卷 4.學習單 5.技能實作 6.運動行為計畫實踐表	覺察自己的能力與興趣。 涯 J4:了解自己的人格特質與價值觀。 涯 J6:建立對於未來生涯的願景。	

			間的差異。	3d-IV-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-2:分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 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。						
八	10/18-10/22	第 4 單元活力青春大放送 第 3 章優游自在——游	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	1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。	Cb-IV-2:各項運動設施的安全使用規定。 Cc-IV-1:水域	1.學習如何判斷水域安全。 2.了解安全戲水要點。	1.第一節 2.教師可藉由提問方式引導學生，水上活動消暑且富有	1.課堂觀察 2.口語問答 3.學習單	【海洋教育】 海 J1:參與多元海洋	自然科學

		泳	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-A3:具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-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	1c-IV-2:評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1:了解各項運動技能原理。 1d-IV-2:反思自己的運動技能。 2c-IV-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	休閒運動綜合應用。 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）。	3.練習運用救生圈等救生物品從岸上安全救人。	趣味，但從過去的意外事件統計可知，要玩得安心快樂，一定得特別留意安全問題。 3.請學生針對各組所蒐集的資料，作簡要的發表。 4.歸納並綜合學生所發表的內容，再補充未盡之處。 5.第二節 6.教師可進一步播放事先蒐集的「防溺十招」、「救溺五步」的宣導片，並介紹水上救生相關資訊，如「119救災防護專線」、「118海巡服務專線」、「110報案專線」、	4.技能實作	休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。	

			係。 健體-J-C2:具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	決運動情境的問題。 4c-IV-2:分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。			「112 行動電話急難救助專線」。			
九	10/25-10/29	第 4 單元活力青春大放送 第 3 章優游自在——游泳	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-A3:具備	1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2:評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1:了解各項運動技能原理。 1d-IV-2:反思自己的運動技能。 2c-IV-3:表	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。 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）。	1.練習運用救生圈等救生物品從岸上安全救人。 2.練習水母漂、仰漂及踩水，且至少學會一種基本水中自救方式。 3.運用游泳技能，發揮團隊合作精神，享受水中遊戲樂趣。	1.第一節 2.介紹並示範基本救生方式:拋救生圈、使用救生竿等，並讓學生練習。 3.第二節 4.先將學生每四人分成一小組，示範與練習。 5.教師示範(或播影片)水母漂技巧，深呼吸，頭低下，收下顎，臉朝上，雙手抱膝，膝	1.課堂觀察 2.口語問答 3.學習單 4.技能實作	【海洋教育】 海 J1:參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。	自然科學

			善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-B2:具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 健體-J-C2:具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	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。 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。			靠著胸，再讓學生分小組練習。 6.教師示範(或播影片)仰漂技巧，深呼吸，頭後仰，雙手張開成大字，再讓學生分小組練習。 7.教師示範(或播影片)踩水技巧，剪式、攪蛋式，再讓學生練習。			
十	11/1 - 11/5	第 5 單元熱門運動大會串 第 1 章掌控	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-2:評估運動風險，維護安	Hb-IV-1:陣地攻守性球類運動動作組合及	1.能了解籃球運球技術之相關知識與技能	1.第一節 2..進行課本你擲我接之活動。	1.課堂觀察 2.口語問答		綜合活動

		自如——籃球	畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-C2:具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	全的運動情境。 1d-IV-1:了解各項運動技能原理。 1d-IV-2:反思自己的運動技能。 1d-IV-3:應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2:表現利他合群的態度，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-2:運	團隊戰術	原理，並反思和發展策略，以改善動作技能。 2.能做到左、右手操作上下、前後，及雙手左右交互等方向之運球技術，並學習充分運用策略於活動中，解決運動相關問題，發揮團隊合作學習之方法。	3.此活動可於一個籃球場分4組同時進行，每組中能力較好的組員可穿插其中，協助其他組員。 4.提醒學生跳起將球接好後，再擲向籃板。 5.做完動作時應由課本圖6-1-1中1及2的方向離開，並跑步至中線後，再入列接續下一次的動作。 6.以球不落地為原則，視學生熟練程度增加連續不落地之次數。 7.第二節 8.進行課本你擲我接之活動。	3.技能實作 4.合作學習 5.運動行為計畫實踐表 6.學習單		

				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。 4c-IV-3:規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。			9.此活動學生於上一節課已熟悉操作方式。 10.此次活動可將能力相當之學生分於同一組，故能力好的組別可給予難度較高的目標，例如:跳起接球後於空中將球擲向籃板。 11.其餘組別可加快接球後擲向籃板的速度。 12.此活動難度增高，輪轉速度加快，故應提醒學生先將球控制好，再進行下一個動作。 13.告知學生應依據下一位同學的能力及身材，調整球			

							擲向籃板的力量，而非以自己的想法進行每個動作。			
十一	11/8－11/12	第5單元熱門運動大會串 第1章掌控自如——籃球	健體-J-A3:具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-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-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。 3c-IV-1:表	Hb-IV-1:陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術	1.能養成遵理守法的態度，實踐運用民主溝通及法律程序來進行活動之人權、法治觀念，培養「勝不驕、敗不餒」之運動家精神。。 2.能養成固定運動的習慣，有計畫的提升體適能與運動技能。	1.第一節 2.進行胯下繞8字運球之活動。 3.此活動的運球難度較高，對大多數學生來說應是極大的挑戰，但仍可鼓勵學生嘗試去做。 4.此活動進行時，可讓運球能力較好的學生示範，並提示同學在進行此運球技巧時的重點，使學生較容易有成功的機會。 5.第二節 6.複習壁上坐、此起彼落、換手運球、胯下換手	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.合作學習 5.運動行為計畫實踐表 6.學習單		綜合活動

				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。 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:規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。			運球、胯下繞8字運球之活動。 7.此活動可讓學生自由分組進行，各組可針對較不熟練的技術重複多次練習，已熟練之技術則可加快運球的速度。			
十二	11/15-11/19	第5單元熱門運動大會串 第2章排除萬難——排	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	1c-Ⅳ-1:了解各項運動基礎原理和規則。	Bc-Ⅳ-1:簡易運動傷害的處理與風險。 Ha-Ⅳ-1:網/牆	1.了解排球運動的由來與低手傳球適用時機。	1.第一節 2.教師指導學生利用背部滾球、臀部控球的重心移動練	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實	【安全教育】 安J3:了解日常生活	綜合活動

		球	性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-B1:具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-C2:具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	1d-IV-1:了解各項運動技能原理。 1d-IV-2:反思自己的運動技能。 2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-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	性球類運動動作組合及團隊戰術。	2.學會排球低手傳球與接球步法。	習，此訓練是利用腿部的上下左右移動，訓練大腿肌力及肌耐力。 3.第二節 4.教師說明對於不同方向的來球，低手傳球是最穩固的接球動作，也是排球運動中的基本動作。當來球位置低於身體胸口正下方，腳步來得及接球的情況下，正面接球是最好的方式。 5.教師引導學生練習低手傳球動作。	作 4.運動行為計畫實踐表 5.學習單	容易發生事故的原因。 安 J6:了解運動設施安全的維護。	

				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。 4c-IV-2:分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4d-IV-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。						
十三	11/22-	第5單元熱門運動大會	健體-J-A1:具備體育與健康的知	1c-IV-1:了	Bc-IV-1:簡易	1.學會排球低	1.第一節 2.跨步低手傳	1.課堂觀察	【安全教育】	綜合

	11/26	串 第 2 章排除萬難——排球	能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-B1:具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-C2:具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1:了解各項運動技能原理。 1d-IV-2:反思自己的運動技能。 2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-2:展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。	運動傷害的處理與風險。 Ha-IV-1:網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	手傳球與接球步法。 2.在練習、比賽中，能與同學合作共同完成目標。 3.在「有球必接」中，能與同學溝通，也能觀察並欣賞同學的優缺點。	球步法:以接右邊的球為例，右腳向右前側跨出一大步，屈膝微蹲，接左邊的球反之。 3.交叉步低手傳球步法:以接右邊的球為例，三步交叉步第一步為右腳先往右跨一步，接著左腳往右腳前方邁出呈交叉狀，最後右腳再迅速往右邊移動跨步，接左邊的球步法反之。 4.第二節 5.將學生分組，進行三角或四角移位跑動傳球活動。	2.口語問答 3.技能實作 4.運動行為計畫實踐表 5.學習單	安 J3:了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J6:了解運動設施安全的維護。	活動

				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。 4c-IV-2:分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4d-IV-2:執行個人運動計畫，實際					

				參與身體活動。						
十四	11/29-12/3	第5單元熱門運動大會串 第3章羽中作樂——羽球 【第二次評量週】	健體-J-A2:具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1:具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-C2:具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2:評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1:了解各項運動技能原理。 1d-IV-2:反思自己的運動技能。 2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3:表現自信樂	Ha-IV-1:網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.能了解羽球發球、接發球與正手高遠球之動作要領與運用時機，並能透過練習與反思增進動作技能。 2.能做到正確且流暢之正手發球與高遠球動作，並充分實踐運用，進而有效提升身體適能，養成規律運動習慣。	1.第一節 2.介紹羽球發展、場地 3.握拍法 4.正手發高遠球 5.教師講解發球區與發球規則，並提醒學生發球時容易犯規的動作。 6.第二節 7.正手發平擊球 8.接發球 9.正手發短球	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單 5.分組討論	【性別平等教育】 性J11:去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。 【人權教育】 人J3:探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式	綜合活動

				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。 4d-IV-1:發展適合個人之專項運動技能。					及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。	
十五	12/6 - 12/10	第 5 單元熱門運動大會串 第 3 章羽中作樂——羽球	健體-J-A2:具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1:具備	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	Ha-IV-1:網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.能做到正確且流暢之正手發球與高遠球動作，並充分實踐運用，進而有效提升身體適能，養成規律運動習	1.第一節 2.發球九宮格:分組進行發球練習，將單打有效發球區域畫分為九等份，前場發球線與後場底線四個角落分數最高，每人	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單 5.分組討論	【性別平等教育】 性 J11:去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝	綜合活動

			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。	境。 1d-IV-1:了解各項運動技能原理。 1d-IV-2:反思自己的運動技能。 2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1:運		慣。 2.能了解個別差異，養成尊重他人之態度，透過合作學習，解決學習歷程所面臨之問題，並發揮團隊精神，促進人際互動關係。	五球，計算自己最高分數，設下目標自我挑戰。 3.正手高遠球:兩人一組，乙站於甲前方，以球拍握柄作為標誌物，使甲以正手高遠球動作做揮拍，觀察擊球位置、拍面方向與手臂延伸狀態。 4.第二節 5.兩人一組，以「球不落地」進行正手高遠球練習，以直線球優先，熟練後進階至對角線。 6.高遠球對抗賽。		通，具備與他人平等互動的能力。 【人權教育】 人J3:探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。	

				用運動技術的學習策略。 4d-Ⅳ-1:發展適合個人之專項運動技能。						
十六	12/13-12/17	第6單元靈活自如好身手 第1章登峰造極——體操	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，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。 健體-J-C2:具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康	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，體驗生活的美感。 3c-Ⅳ-1:表	Bc-Ⅳ-1:簡易運動傷害的處理與風險。 Ia-Ⅳ-1:徒手體操動作組合。	1.能了解體操地板運動項目的動作技巧發展，以及與其相關之知識與技能原理，並能反思和發展學習策略，以改善動作技能。 2.能做出各式跳躍、滾翻與側翻等動作技巧，並學習運用於其他運動項目或平日生活中，保護個人人身安全。	1.第一節 2.單腳大跨跳:強調單數步伐刻意直膝上踢，並運用吸氣動作，讓身體與直膝的雙腿在空中多停留2秒(比空中多停留時間)。多助跑2步，除持續強調慣用腳刻意直膝上踢並運用吸氣動作，讓身體與直膝的雙腿在空中多停留些時間外，在落地瞬間強調屈膝緩衝的動作	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單 5.運動行為計畫實踐表	【性別平等教育】 性J4:認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 性J11:去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝	藝術

			生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3c-IV-2:發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 3d-IV-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。			(比高、比直、比分腿開度)。 3.雙腳跳躍:原地進行垂直跳躍動作、團身跳躍動作、左右分腿跳躍動作、瑪莉兄弟跳躍動作。 4.第二節 5.立姿側滾:由側弓箭步立姿開始動作，強調身體重心往屈膝足尖靠攏，促使身體由單肩至後背依序著地持續向側滾動，迅速回至屈膝蹲跪姿，再藉由雙腿力量回至直膝立姿完成動作(比快)。待動作較為熟練後，嘗試換邊操作。 6.單肩前滾		通，具備與他人平等互動的能力。 【人權教育】 人J8:了解人身自由權，並具有自我保護的知能。	

							翻:由屈膝蹲站立姿開始動作，強調目視右側腋下，雙前腳掌蹬離地後，雙腳跟緊靠臀部，雙肩緊靠膝蓋，促使滾動加速，以利迅速回至站立姿完成動作(比快)。待動作較為熟練後，嘗試換左肩操作。 7. 前滾翻:由直膝站立姿開始動作，強調目視腹部，由後腦勺先行著地，雙前腳掌蹬離地後，雙腳跟緊靠臀部，雙肩緊靠膝蓋，促使滾動加速，以利迅速回至站立姿完成動作(比快)。			

							8.單肩後滾翻:由團身坐姿開始動作，由背部帶動，依序由臀至單肩，向右側肩膀方向躺靠；強調雙腳蹬離地後，雙膝緊靠右耳，雙前腳掌先行著地，促使滾動加速，以利迅速回至站立姿完成動作(比快)。待動作較為熟練後，嘗試換左肩操作。			
十七	12/20-12/24	第6單元靈活自如好身手 第1章登峰造極——體操	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	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。	Bc-Ⅳ-1:簡易運動傷害的處理與風險。 Ia-Ⅳ-1:徒手體操動作組合。	1.藉由各式跳躍、滾翻與側翻等動作技巧，表現個人局部或全身性的身體控制能力，進而發展動作創作和展演的技巧，展	1.第一節 2.併腿跳撐:由直膝併腿站立姿開始動作，強調目視雙手之間且雙腳蹬離地時，雙手直臂向上推頂，雙腳持續維持屈膝併	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單 5.運動行為計畫實踐表	【性別平等教育】 性J4:認識身體自主權相關議題，維護自己與尊	藝術

			審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。 健體-J-C2:具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	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，體驗生活的美感。 3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3c-IV-2:發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 3d-IV-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。		現個人的運動潛能。 2.能具備審美與表現的能力，培養賞析、建構與分享的態度與能力，進而有效精進個人學習與挑戰個人極限。	攤，並迅速回至直臂貼耳、屈膝蹲立姿完成動作(比快)。 3.側翻:由雙手直臂貼耳，前後腳直膝立姿開始，強調慣用腳向前踩跨呈大弓箭步後，雙手直臂依序向前支撐，同時雙腳直膝依序跳蹬離地面，並迅速回至直臂貼耳、直膝開腿立姿，迅速完成動作(比快)。待動作較為熟練後，嘗試換腳操作。 4.第二節 5.動作技巧組合一:讓學生輪流排隊至力波墊上進行練		重他人的身體自主權。 性 J11:去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。 【人權教育】 人 J8:了解人身自由權，並具有自我保護的知能。	

							習。 6.動作技巧組合二:依照課本說明，讓學生輪流排隊至力波墊上進行練習。			
十八	12/27-12/31	第6單元靈活自如好身手 第2章呼朋喚友——創意啦啦舞	健體-J-B1:具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-B2:具備善用體育與健康相關的科技、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	1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-3:了解身體發展與動作發展的關係。 1d-IV-1:了解各項運動技能原理。 1d-IV-2:反思自己的運動技能。 2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互	Ib-IV-1:自由創作舞蹈。	1.了解創意啦啦舞的由來，知悉啦啦隊表演大致分為競技啦啦隊、舞蹈啦啦隊及創意啦啦舞。 2.了解舞蹈啦啦隊以身體的展現為主，並以芭蕾、現代舞及爵士舞為基礎，結合旋轉、跳躍、踢腿及柔軟度等元素，透過舞蹈編排、隊形變化及穩定度的控制，優雅	1.第一節 2.教師講解並示範「一、四面八方」正確的動作。 3.踏併步:一個八拍，向右踏併兩次共四拍，雙手第一拍作平T，第二拍做摺T，第三拍雙手往上，第四拍回到摺T；左邊重複同樣動作。 4.三步一抬:一個八拍，向前走右、左、右、抬(左膝)四拍；向後退左、右、左、	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作	【性別平等教育】 性J11:去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。 【人權教育】 人J4:了解平等、正義的原則，並	藝術

			式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。 健體-J-C2:具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	動。 2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-1:了解運動在美學上的特質與表現方式。 2d-IV-2:展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3c-IV-2:發展動作創作和展演的技		展現舞蹈啦啦隊的力與美。	拍(右膝)四拍。建議確定步伐熟練後，可進階加上手部動作，手部第四拍做左L、第八拍做右L。學生兩人一組，互相觀摩並幫忙調整姿勢。 5.第二節 6.教師講解並示範「二、暈頭轉向」的正確動作。 7.V字變化:二個八拍，將在腳部基本動作說明的V字步加以變化，每做一次V字步(四拍一次)，每次的第三拍向右轉180度，總共兩次，最後回到正面。 8.踏點步:二		在生活中實踐。	

				巧，展現個人運動潛能。 3d-IV-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-1:發展適合個人之專項運動技能。			個八拍，二拍一個動作，第一二拍踏右腳、三四拍左腳側點，五六拍踏左腳、七八拍點右腳；熟練後動作加快改成一拍。			
十九	1/3-1/7	第 6 單元靈活自如好身手 第 2 章呼朋喚友——創意啦啦舞	健體-J-B1:具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-B2:具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、	1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-3:了解身體發展與動作發展的關係。 1d-IV-1:了解各項運動技能原理。 1d-IV-2:反思自己的運	Ib-IV-1:自由創作舞蹈。	1 學會編創啦啦隊口號。 2.培養團隊合作的精神。	1.第一節 2.教師講解並示範「三、One more two more」，為使學生快速上手，教學時可以分段或分節的方式，讓學生慢慢熟悉整套動作。 3.手部動作上下旁下:一個八拍，一個動作兩拍，原地	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作	【性別平等教育】 性 J11:去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。	藝術

			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。 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。	動技能。 2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-1:了解運動在美學上的特質與表現方式。 2d-IV-2:展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-1:表現局部或全身性的身體			雙手第一二拍往上，第三四拍往下，第五六拍平T，第七八拍往下，動作熟練後，可加原地踏步或小跑步。 4.弓箭步＋滾手:一個八拍，右弓箭四拍，左弓箭四拍，動作熟練後，可改為兩拍，增加律動感。 5.抬膝＋踢腿:兩個八拍，手部維持平T，抬右膝踢右腳，腳部動作第一拍抬右膝，第二拍放下，第三拍踢右腳，第四拍踩地，同樣動作重複四拍，再換左邊一個八拍。		【人權教育】 人J4:了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。	

				控制能力，發展專項運動技能。 3c-Ⅳ-2:發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 3d-Ⅳ-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。			6.第二節 7.教師講解並示範「四、跑跑跳跳」，為使學生快速上手，教學時可以分段或分節的方式，讓學生慢慢熟悉整套動作。 8.跑動:跑動目的主要是做隊形變化。向前跑一個八拍，再向後跑一個八拍，雙手第一拍上，第二拍下，以此類推。 9.單腳跳:一個八拍，右腳落地小跳，第一二拍右手往右斜下，左手在左斜上方，第三四拍換左腳小跳，左手往左斜下，右手在右斜上			

							方，第五六拍重複右腳，第七八拍重複左腳。 10.開合跳一個八拍:第一拍雙腳跳開，同時雙手往上，第二拍併攏，同時雙手往下，第三四拍重複同樣動作共四拍，第五六拍雙手往外打開成一個「山」字，像個大力士，雙腳蹲馬步，第七八拍雙腳併攏，雙手拍三下，共八拍。			
廿	1/10 - 1/14	第 6 單元靈活自如好身手 第 3 章鈴漓盡致——扯鈴 【第三次評量週】	健體-J-A1:具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言	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	Ic-Ⅳ-1:民俗運動進階與綜合動作。	1.能了解扯鈴運鈴技術之相關知識與技能原理，並能反思和發展策略，以改善動作技能。	1.第一節 2.教師說明運鈴繞腳之動作要領(在拋接繞腳之熱身已演練)。 3.教師示範運鈴繞腳→跨腳	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.運動實踐紀錄表	【生涯規劃教育】 涯 J3:覺察自己的能力與興趣。	藝術

			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-A3:具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-B1:具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-B3:具備審美與表現的能力，了解運動與	全的運動情境。 1d-IV-1:了解各項運動技能原理。 1d-IV-2:反思自己的運動技能。 2c-IV-1:展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。		2.能做到繞腳及繞腳轉身之運動技能，學習並充分運用策略於活動中，解決運動相關問題及能發揮團隊合作學習之方法。 3.能學習如何欣賞扯鈴動作，並提供回饋給同一組的同學，進而增進彼此學習效能。	→推鈴向左→拋鈴過大腿→接鈴等動作流程及時機。 4.第二節 5.教師講解繞腳轉身之動作要領。 6.向左拋鈴之要領並示範說明。 7.同學分組練習繞腳向左拋鈴。 8.教師講解轉身之動作要領及前後腳的位置。 9.兩人一組，一人持鈴，一人練習轉身動作，重複多次，並交換練習。 10.實際運鈴練繞腳轉身動作，並由教師個別指導。 11.針對共同		涯 J4:了解自己的人格特質與價值觀。 涯 J6:建立對於未來生涯的願景。	

			健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。 健體-J-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。 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。	2d-IV-2:展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。 3d-IV-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-1:分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品			錯誤部分，集合講解，並再次示範。 12.分散練習。			

				與服務。 4c-IV-3:規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-1:發展適合個人之專項運動技能。						
廿一	1/17 - 1/21	複習上冊 複習上冊 【休業式】	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-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。 1c-IV-3:了解身體發展與動作發展的關係。 1d-IV-1:了解各項運動	Ab-IV-1:體適能促進策略與活動方法。 Ab-IV-2:體適能運動處方基礎設計原則。 Bc-IV-1:簡易運動傷害的處理與風險。 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.認識運動前健康評估與體適能檢測。 2.了解運動處方設計原則。 3.建立使用運動設施安全意識。 4.學會自行車、跑步、水中自救及救人原則。 5.培養自我挑戰、自我精進的態度。	1.參加與體適能能力有關的活動時，若本身體適能不足，會導致什麼情況？評量家人或朋友運動前健康狀況、風險分級，並提出運動建議。 2.詢問學生是否曾在校園內運動？校園裡有哪些運動設施？教師說明運動設施安全檢核表的使用	1.評量方式 2.口語問答 3.認知測驗卷 4.學習單 5.課堂觀察 6.運動行為計畫實踐表 7.技能實作 8.合作學習 9.分組討論	【性別平等教育】 性 J4:認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 性 J11:去除性別刻板與性別	綜合活動自然科學藝術

			健體-J-A3:具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-B1:具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-B2:具備善用體育與健康相關的科技、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	技能原理。 1d-IV-2:反思自己的運動技能。 1d-IV-3:應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-1:展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。	Cd-IV-1:戶外休閒運動綜合應用。 Ga-IV-1:跑、跳與推擲的基本技巧。 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）。 Ha-IV-1:網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hb-IV-1:陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術 Ia-IV-1:徒手	6.認識籃球的單、雙手投籃技巧。 7.了解排球的接球技巧。 8.熟悉羽球發球、接發球及正手高遠球的技巧。 9.認識體操的跳躍、翻滾等技巧。 10.了解創意啦啦舞的基本動作與組合。 11.學習扯鈴的繞腳及繞腳轉身技巧。	方法，並與學生討論可以填上什麼內容。 3.請學生分享學習騎乘自行車的經驗及姿勢，或者因為不良騎乘姿勢所導致的特別經驗。 4.請學生分享一則未遵守交通規則而發生交通事故的新聞引導出安全行車，以及良好騎乘禮儀的觀念。 5.請學生分享騎乘自行車時發生鏈條脫落的經驗，並說明如何解決。請學生分享自行車旅行的經驗。 6.請學生發表印象深刻的選手表現，並請	10.運動實踐紀錄表	偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。【人權教育】 人J3:探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。	

			特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。 健體-J-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。 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。 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。	2d-Ⅳ-1:了解運動在美學上的特質與表現方式。 2d-Ⅳ-2:展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 2d-Ⅳ-3:鑑賞本土與世界運動的文化價值。 3c-Ⅳ-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3c-Ⅳ-2:發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛	體操動作組合。 Ib-Ⅳ-1:自由創作舞蹈。 Ic-Ⅳ-1:民俗運動進階與綜合動作。		學生發表提升跑步能力的方法。 7.詢問學生運動會中100公尺比賽，該怎麼測量起跑架。思考影響短距離跑成績的重要因素為何。思考正式田徑4x100公尺接力項目與運動會中的大隊接力，兩者接力方式有何不同？ 8.教師利用溺水事件統計或新聞，喚醒學生重視水上安全活動問題。倘若自己不小心落水，該如何自救？ 9.投籃時，是否曾因一直投不進球而感到懊惱，甚至一		人J4:了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。 人J8:了解人身自由權，並具有自我保護的知能。 【環境教育】 環J4:了解永續發展的意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）與原則。	

				能。 3d-Ⅳ-1:運用運動技術的學習策略。 3d-Ⅳ-2:運用運動比賽中的各種策略。 3d-Ⅳ-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-Ⅳ-1:分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4c-Ⅳ-2:分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個			再練習也無法有效率的提高投籃命中率？引導學生說出困難點。幫學生找出及了解適合自己的投籃方式。 10.詢問學生是否有欣賞的排球員以及欣賞的原因。 11.詢問學生認識哪些羽球選手，是否欣賞過羽球比賽？國內每年舉辦最大型的羽球國級賽事為何。 12.學生分組討論三種發球的差異(特點、方式)。高遠球擊球時，為什麼非持拍手必須指著來球？ 13.請學生發		環 J12:認識不同類型災害可能伴隨的危險，學習適當預防與避難行為。 【海洋教育】 海 J1:參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。 【安全教育】 安 J3:了解日常生活容易發	

				人的運動計畫。 4c-Ⅳ-3:規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 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。 4d-Ⅳ-3:執行提升體適能的身體活動。			表常見的跳躍動作、翻滾動作、手翻動作、相關動作組合，又該如何提升速度及穩定性。 14.請學生發表最常看到的創意啦啦舞動作，講解創意啦啦舞的基本認知。 15.播放優秀選手影片或演示繞腳連續動作，使同學有進一步的認識並躍躍欲試。		生事故的原因。 安 J6:了解運動設施安全的維護。 【生涯規劃教育】 涯 J3:覺察自己的能力與興趣。 涯 J4:了解自己的人格特質與價值觀。 涯 J6:建立對於未來生涯的願景。	

第二學期

週次 起訖日期		單元/主題名稱	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	跨域統整規劃（無則免填）
				學習表現	學習內容					
一	2/14 - 2/18	第 4 單元自主鍛鍊展活力 第 1 章健康地基－心肺耐力	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-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	1c-Ⅳ-2:評估運動風險，維護安全的運動情境。 2c-Ⅳ-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-Ⅳ-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 4c-Ⅳ-2:分析並評估個人的體適	Ab-Ⅳ-1:體適能促進策略與活動方法。 Ab-Ⅳ-2:體適能運動處方基礎設計原則。	1.了解心肺耐力對健康的重要性。 2.了解評估心肺耐力的方法。 3.學會如何監控運動強度。 4.學會如何規畫增進心肺耐力的運動計畫。	1.第 1 節：引起動機：請學生思考什麼是心肺耐力，心肺耐力好的人心跳率會較高或低及其原因。說明心肺耐力對健康的重要，提醒學生肥胖、慢性疾病和心肺耐力之間的關係。	1.課堂觀察 2.口語問答	【生涯規畫教育】 涯 J3:覺察自己的能力與興趣。 涯 J6:建立對於未來生涯的願景。	綜合活動

			運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-A3:具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-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。	能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4c-Ⅳ-3:規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-Ⅳ-3:執行提升體適能的身體活動。		5.培養努力不懈的精神和毅力。 6.養成規律運動的習慣。	2.安靜心跳率測量：教師講解並示範測量脈搏的手勢及測量的部位，請學生自行測量，並以原子筆在測量點上畫記。 3.學生兩人一組，相互測量。 4.請學生核對自我測量及他人測量的脈搏是否一致，若差異很大則重新測量，或是換組、換人測量。 5.第2節：教師說明F.I.T.T.心肺耐力運動計畫設計原則。 6.教師說明最大心跳率及目標心跳率的計算方式。			

							7.最大心跳率及目標心跳率計算：教師引導學生計算自身之最大心跳率、儲備心跳率，以及計算50%、60%及85%目標心跳率(50%HRR、60%HRR、85%HRR)。 8.教師引導學生填寫課本p.91「我的心肺耐力」表單。			
二	2/21 - 2/25	第4單元自主鍛鍊展活力 第2章動吃關係大解密－運動營養	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	1c-IV-4:了解身體發展、運動和營養的關係。 1d-IV-3:應用運動比賽的各項策略。 3d-IV-2:運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3:應用思	Bc-IV-1:簡易運動傷害的處理與風險。 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。	1.了解個人體型與身體活動量的分級，進而估算符合自己的每天熱量需求。 2.認識各類營養素與其代表性食物，了解各類營養素對	1.第1節：引起動機：引導學生思考並分享年齡、性別、體型及身體活動量等因素對飲食之熱量需求的影響。 2.引導學生思考並分享日常	1.課堂觀察 2.口語問答	【安全教育】 安J4:探討日常生活發生事故的影響因素。	綜合活動

			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。	考與分析能力，解決運動情境的問題。		運動的重要性，並能均衡飲食。 3.了解水分對人體的重要性，並能評估脫水可能引起的生理現象，以及具備從事運動前水分補充的正確觀念。 4.能掌握運動前、中及後的營養與水分增補策略，並於運動競賽前，能自行規畫一份簡易的運動營養增補表單，增進運動表現及賽後修復。	飲食中的醣類、蛋白質及脂質食物，以及自己營養素攝取的偏向。 3.熱量需求：教師簡述卡路里的源由。 4.教師延伸熱量消耗及需求的單位：卡路里，進一步說明基礎代謝率。 5.教師說明身體活動量與熱量消耗的關係。 6.教師說明如何利用身體質量指數(BMI)評估自我體型，引導學生定義所屬身體活動量之分級。 7.教師簡述熱量營養素與非熱量營養素的分類。			

							8.教師說明熱量營養素的類別，以及其各自每單位可提供的熱量。 9.教師簡述各熱量營養素在體內代謝產生能量的途徑，進一步說明為何醣類為運動中主要的能量來源。 10.教師介紹各熱量營養素與運動中能源使用的關係及其主要的生理作用，提供每天所需建議量之資訊。 11.教師簡述非熱量營養素在人體生理功能的主要角色。 12.教師說明哪些礦物質及維生素能幫助青少年的生長發			

							育，以及有利運動中氧氣輸送與能量使用的礦物質為何，進一步補充日常生活飲食中有關上述營養素之攝取資訊。 13.第 2 節：引起動機：教師引導學生回想是否在運動中曾有熱傷害(抽筋、頭暈及嘔吐)的經驗，以及當時水分補充的方式。 14.請學生分享是否有早上空腹運動或午餐後立即至操場打球的經驗，以及當中產生的生理不適狀況。 15.教師簡述水分對人體的生理功能、水分			

							從體內流失的方式、不同形式的運動可能流失之水分的估算。 16.教師簡述熱傷害的定義與分類。 17.教師整合熱傷害的資訊，並由其推導脫水程度對體溫調節及生理功能的影響。 18.教師說明為何以口渴作為評估脫水的指標並不適當、簡述追蹤脫水現象的實用方法。 19.教師說明運動前、中及後的水分補充要領與策略，同時提醒長時間運動時，須搭配電解質液體的補充。			

							20.教師說明運動前、中及後的營養增補。			
三	2/28 - 3/04	第4單元自主鍛鍊展活力 第3章武德技藝－跆拳道	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-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-1:了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2:評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1:了解各項運動技能原理。 1d-IV-2:反思自己的運動技能。 2c-IV-1:展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-1:了解運	Bd-IV-2:技擊綜合動作與攻防技巧。	1.能理解跆拳道技術之相關知識與技能原理，並能評估自我身體能力與該項運動之風險，反思個人動作技術，發展精進動作技能的有效學習策略。 2.能做到馬步正拳與旋踢技術，並能左右邊交換，手腳並用以提升全身性之肌力、柔軟度與協調性之體適能。	1.第1節：引起動機：詢問學生是否看過或學過跆拳道，並進一步了解是對打還是品勢，以及觀看後的感想。引導學生說出所知的臺灣跆拳道名人。 2.教師講述跆拳道簡史、禮儀之道與安全觀念。 3.教師解析馬步正拳之動作。 4.教師指導學生練習左右交換出拳、左右交換連續出拳。 5.教師說明並提示出拳小撇	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.認知測驗卷 5.運動行為計畫實踐表 6.學習單	【生涯規畫教育】 涯J3:覺察自己的能力與興趣。 涯J6:建立對於未來生涯的願景。	綜合活動

			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。	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。 4c-Ⅳ-1:分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4d-Ⅳ-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。			步：出拳時力量來自紮實的馬步，並配合些微的腰部扭轉，運用全身力量出拳，即所謂的勁道而非蠻力。 6.第2節：引起動機：詢問同學是否知道跆拳道對打比賽中最常使用的步伐與腿部技術，藉此說明三七步與腳背旋踢的重要性，以及三七步在對打與品勢中的差異，並說明腳背旋踢之功用與攻擊位置。 7.三七步之動作解析後，進行三七步換邊練習，換腳的方式是將重心微微上提，雙			

							腳同時輕輕跳起，並左右腳交換，由左前右後的站姿，變成右前左後的站姿。 8.旋踢之分解動作練習：三七步站姿預備，抬腿收腳，彈腿踢擊，收腳回復。踢擊後將左腳腳尖向右轉回至原本位置，右腳小腿收回靠緊大腿。 9.旋踢之連續動作練習。 10.教師說明並提示旋踢結束的收腳回復，有助於連續動作踢擊時的連貫性，可讓身體保持靈敏，所以收腳動作相當重要。			

四	3/07 － 3/11	第 4 單元自主鍛鍊展活力 第 3 章武德技藝－跆拳道	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-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	1c-Ⅳ-1:了解各項運動基礎原理和規則。 1c-Ⅳ-2:評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-Ⅳ-1:了解各項運動技能原理。 1d-Ⅳ-2:反思自己的運動技能。 2c-Ⅳ-1:展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2c-Ⅳ-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-Ⅳ-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-Ⅳ-1:了解運動在美學上的特質與表現方式。	Bd-Ⅳ-2:技擊綜合動作與攻防技巧。	1.能做到馬步正拳與旋踢技術，並能左右邊交換，手腳並用以提升全身性之肌力、柔軟度與協調性之體適能。 2.能展現「以禮始、以禮終」、守紀律之武德精神。 3.能展現包容異己並相互尊重之態度，以運用民主方式進行和諧溝通，並能相互協助指導，發揮團隊合作學習精神。 4.能欣賞並實踐運動中力與美的展現，培養自信樂觀、	1.第 1 節：引起動機：播放教師自行準備的 2 分鐘跆拳道比賽影片，詢問學生的心得，例如：令人印象深刻的部分為何？比賽中最常使用的技術為何？藉此加強說明動作技術的力量、正確性與流暢性的重要，並強調力量、正確性及流暢性須憑藉不斷練習才能達成，所以此節課要加強學過的技術。 2.揪團練功：全班分成數組，各組一位組長。組長帶領組員依照課本 p.111 中的技術大躍進計	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.認知測驗卷 5.運動行為計畫實踐表 6.學習單	【生涯規畫教育】 涯 J3:覺察自己的能力與興趣。 涯 J6:建立對於未來生涯的願景。	綜合活動

			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。	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。 4c-Ⅳ-1:分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4d-Ⅳ-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。		勇於挑戰的學習態度。	畫，進行馬步正拳與腳背旋踢兩種技術。 3.互助合作：參考動作技術檢核表，組員相互觀察彼此的動作技術。 4.個別強化：在練習後依自我技術表現情況，針對需要加強的技能，擬定課後個人訓練計畫，並於下節課繳交。 5.教師介紹對打比賽中的得分位置、勝負判定，並教導學生如何填寫比賽欣賞記錄表。 6.第2節：引起動機：播放一段跆拳道表演影片，詢問學生觀看的心			

							得，例如：影片中什麼部分令人印象深刻？自己若是臺上的表演者，應表現出什麼樣子？之後引導學生思考，除了動作技術，表演時的要素還有哪些？藉此說明氣勢、力量、技術、團隊精神與禮儀五個面向在表演上的重要，以及團體武藝技能發表會的進行方式。 7. 分組練習：全班分成數組，各組一位組長，由組長帶領組員參考互評表上的動作要領，練習馬步正拳與腳背旋踢兩種技			

							術，並在練習後，由全組共同討論、選擇其中一種動作技術進行發表。 8.公開發表：抽籤決定各組上臺表演的順序，全體組員皆需參與。 9.相互評量：尚未上臺發表之學生擔任評審，依照互評表給予回饋，評量項目分為氣勢、力量、技術、團隊精神與禮儀五個面向。			
五	3/14 - 3/18	第5單元挑戰體能秀青春 第1章飛雲掣電－飛盤	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	1c-Ⅳ-1:了解各項運動基礎原理和規則。 1d-Ⅳ-1:了解各項運動技能原理。 1d-Ⅳ-2:反思自	Ce-Ⅳ-1:其他休閒運動綜合應用。	1.能了解飛盤傳盤與接盤技術相關的知識與技能原理，並能反思和發展策略，以改善動作技能。	1.第1節：引起動機：教師介紹飛盤基本構造與各類飛盤及其飛行特性。 2.上手式接盤法教學與練	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.認知測驗卷	【品德教育】 品J1:溝通合作與和諧人際關係。 品J2:	綜合活動

			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。	己的運動技能。 1d-Ⅳ-3:應用運動比賽的各項策略。 2c-Ⅳ-1:展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2c-Ⅳ-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 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。		2.能做到正手、反手傳盤及上手式、下手式與夾接之接盤法，並學習充分運用策略於活動中，解決運動相關問題及發揮團隊合作學習之方法。	習。 3.下手式接盤法教學與練習。 4.夾接接盤法教學與練習。 5.單手側面接盤法教學與練習。 6.教師說明並提示如何有效增加傳接盤次數。 7.第2節：全班分為兩組進行躲避飛盤賽。教師於開始前須說明規則並提醒安全注意事項，賽後引導學生了解投擲準確度的重要性。 8.反手投擲教學與練習。 9.正手投擲教學與練習。 10.顛倒盤投擲教學與練習。		重視群體規範與榮譽。	

							11.飛盤飛行路徑教學與練習。			
六	3/21 – 3/25	第5單元挑戰體能秀青春 第1章飛雲掣電－飛盤	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。	1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1:了解各項運動技能原理。 1d-IV-2:反思自己的運動技能。 1d-IV-3:應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-1:展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 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	Ce-IV-1:其他休閒運動綜合應用。	1.能做到正手、反手傳盤及上手式、下手式與夾接之接盤法，並學習充分運用策略於活動中，解決運動相關問題及發揮團隊合作學習之方法。 2.能養成固定運動的習慣，有計畫的提升體適能與運動技能。	1.第1節：全班分為兩組進行飛壘賽。 2.教師於比賽開始前說明規則並提醒安全注意事項，協助學生安排進攻順序與守備位置，於比賽中擔任裁判，於賽後引導學生討論基本戰術。 3.20～30公尺長距離傳盤教學與練習。 4.利用飛壘賽場地，練習內野接盤，傳至一壘。 5.利用飛壘賽場地，練習外野接盤，傳至二壘，再傳至一壘。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.認知測驗卷	【品德教育】 品J1:溝通合作與和諧人際關係。 品J2:重視群體規範與榮譽。	綜合活動

				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。			6.第2節：教師介紹飛盤擲準賽與擲遠賽。 7.擲準教學與練習。 8.擲遠教學與練習。 9.教師說明如何有效提升準度與投擲距離。 10.說明飛盤越野賽規則並進行比賽。			
七	3/28 － 4/01	第5單元挑戰體能秀青春 第2章力爭上游－游泳 **【第一次評量週】**	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	1c-Ⅳ-1:了解各項運動基礎原理和規則。 1d-Ⅳ-1:了解各項運動技能原理。 1d-Ⅳ-2:反思自己的運動技能。 2c-Ⅳ-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。	Cb-Ⅳ-3:奧林匹克運動會的精神。 Gb-Ⅳ-2:游泳前進25公尺(需換氣5次以上)。	1.認識奧林匹克運動會游泳比賽四種泳姿：蝶式、仰式、蛙式與自由式(捷泳)。 2.學習捷泳打水、划手、手腳配合動作與換氣動作。 3.打水練習：浮板打水、漂	1.第1節：引起動機：請學生分享上網搜尋奧運游泳競賽項目的收穫：哪一種姿勢的游泳秒數比較少，速度比較快？並請學生發表目前捷泳世界紀錄保持者的相關資料。 2.教師先示範	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.運動行為計畫實踐表		綜合活動

			健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-B2:具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 健體-J-C2:具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 4c-IV-1:分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4d-IV-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。		浮打水。 4.划手練習：抓水→往內抱水→往外往後推水→手臂出水→水上移臂。	趴在池邊打水姿勢，再請學生練習打水20下二循環，教師邊巡視邊提醒動作。 3.教師示範坐在池邊打水練習，提醒學生留意腳掌有無呈內八字狀，再請學生練習打水20下二循環，教師邊巡視邊提醒動作。 4.教師示範手扶池邊溝槽練習打水，提醒學生留意頭朝下眼睛直視池底，再請學生二人一組練習打水20下二循環，教師邊巡視邊提醒動作。 5.教師總結說明捷泳打水的			

							技巧，無論是坐在岸邊、手抓池邊，都要留意腳掌動作。 6.第2節：引起動機：複習打水動作(池邊打水、水中打水)。 7.教師示範浮板打水技巧，再請學生練習。特別是初學浮板打水時，建議手抓浮板中間或後面，頭沒入水中，身體浮在水面上。 8.教師示範水中站立動作、憋氣漂浮打水(不超過10秒)，接著站立換氣，再憋氣漂浮打水，然後請學生試做。			

							9.捷泳划手動作：建議教師先在池邊示範動作，再讓學生練習。步驟依序為抓水、往內抱水、往外往後推水、手臂出水、水上移臂等連貫動作。			
八	4/04 – 4/08	第5單元挑戰體能秀青春 第2章力爭上游—游泳	健體-J-A2:具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1:具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-B2:具備	1c-Ⅳ-1:了解各項運動基礎原理和規則。 1d-Ⅳ-1:了解各項運動技能原理。 1d-Ⅳ-2:反思自己的運動技能。 2c-Ⅳ-2:表現利他合群的態度，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。 4c-Ⅳ-1:分析並	Cb-Ⅳ-3:奧林匹克運動會的精神。 Gb-Ⅳ-2:游泳前進25公尺(需換氣5次以上)。	1.打水練習：浮板打水、漂浮打水。 2.划手練習：抓水→往內抱水→往外往後推水→手臂出水→水上移臂。 3.手腳配合練習：入門者從划二次手踢六次腳之六打法學起。 4.換氣動作練習：岸上划手	1.第1節：引起動機：詢問學生上一節課後是否曾經練習捷泳打水，教師再次強調，打水時腳要呈內八字狀，腳背要能感受到水的阻力。 2.詢問學生是否曾經觀察捷泳競賽時選手的泳姿，並請學生分享選手手部動作的特色。鼓勵學生	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.運動行為計畫實踐表		綜合活動

			善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 健體-J-C2:具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4d-Ⅳ-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。		換氣、下水後池邊換氣練習。 5.認識單臂划手換氣及一手六腳等捷泳練習方法。 6.能積極運用學會之游泳技能，發揮團隊合作精神，享受水中遊戲樂趣。	學好打水之外，也要學好划手姿勢，捷泳才能事半功倍。 3.複習捷泳划手動作步驟：抓水、往內抱水、往外往後推水、手臂出水、水上移臂，建議教師先示範動作，再讓學生練習。 4.教師示範岸上划手連續動作，請學生試做。 5.請學生分享划手練習的收穫。 6.第 2 節：引起動機：詢問學生上一節課後是否曾經練習捷泳打水以及划手動作，教師可強調打			

							水及划手時應注意的動作細節。 7.詢問學生是否嘗試過把打水與划手動作結合，並請學生分享感覺。 8.引導學生思考打水與划手動作結合後，還需要什麼動作才能讓動作更順暢。 9.教師示範手握浮板前方，打水及划手之連續動作，再請學生練習。 10.教師岸上指導學生進行划手時加上換氣動作，請學生留意側邊換氣技巧。 11.教師示範池邊換氣練習動作，並詳細說明動作的分解			

							流程，再請學生練習。 12.教師示範捷泳浮板打水加上划手及換氣連續動作，並請學生練習。 13.教師示範單臂划手換氣動作(一隻手伸直手臂或扶著浮板)，並請學生練習。 14.教師示範一手六腳動作，並請學生練習。			
九	4/11 - 4/15	第5單元挑戰體能秀青春 第3章身體塗鴉－創造性舞蹈	健體-J-B3:具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。 健體-J-C2:具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康	1c-Ⅳ-1:了解各項運動基礎原理和規則。 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	Ib-Ⅳ-1:自由創作舞蹈。	1.了解舞蹈藝術的起源與舞蹈的類別。 2.認識創造性舞蹈。 3.享受體驗舞蹈元素的樂趣，學會運用舞蹈元素創作。 4.增進基本身	1.第1節：引起動機：詢問學生，曾經在什麼地方與舞蹈相遇？自身曾經參與過的舞蹈活動有哪些？有什麼特殊的舞蹈經驗可以分享？ 2.認識身體部位：將身體分	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作		藝術

			生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 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。	體控制能力，發展專項運動技能。 3c-Ⅳ-2:發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 4c-Ⅳ-1:分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4d-Ⅳ-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。		體適能，與身體動覺的敏銳度，探索自我潛能的發揮與實現。	為頭、頸、雙肩、手肘、手掌、上胸、腰、骨盆、臀部、雙膝、腳掌等部位，教師以口語引導，學生以身體部位回應。 3.「身體書畫—身體部位體驗」:教師以口語引導，學生使用單一身體部位，在立體空間中畫出簡單幾何圖形。 4.「身體書畫—身體部位體驗」延伸活動，轉換引導者與操作者。 5.「身體塑形—身體靜態姿勢探索」:教師使用圖片引導，學生使用身體造形模仿回應揭示圖片			

							的姿勢。 6.第2節：引起動機：請四位同學牽引，以瑜伽彈力帶圍成方形，教師引導介紹三維空間—水平面、額狀面、矢狀面。 7.使用節拍器固定節奏，教師引導學生做身體中心收縮延伸練習。 8.於模擬舞臺周邊標記方位代表數字，教師引導學生做身體面向的體驗練習。 9.「身體積木—身體空間非位移動作體驗」：教師引導學生以身體部位接觸地面的方式，產生身體造形，創作			

							不同動作形狀。 10.「移動城堡—身體空間位移動作體驗」：學生以個人為單位，創作自己特有的移動方式。 11.學生分組，每一次以一人領做個人動作，組員模仿的方式移動，呈現小組的不同移動方式與身體造形。			
十	4/18 － 4/22	第5單元挑戰體能秀青春 第3章身體塗鴉－創造性舞蹈	健體-J-B3:具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。 健體-J-C2:具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康	1c-Ⅳ-1:了解各項運動基礎原理和規則。 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	Ib-Ⅳ-1:自由創作舞蹈。	1.享受體驗舞蹈元素的樂趣，學會運用舞蹈元素創作。 2.增進基本身體適能，與身體動覺的敏銳度，探索自我潛能的發揮與實現。	1.第1節：引起動機：請同學分享日常生活中常聽到的節奏聲響。 2.舞蹈元素「時間」體驗練習練習：「身體擊樂—動作速度與節奏的體驗」，教師使用不同速度的	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作		藝術

			生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 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。	體控制能力，發展專項運動技能。 3c-Ⅳ-2:發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 4c-Ⅳ-1:分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4d-Ⅳ-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。		3.培養舞蹈欣賞能力，豐富肢體動作的美感經驗。 4.建立團隊合作的精神，積極正向的學習態度。	音樂引導學生，以身體部位回應。 3.教師使用不同速度的音樂引導學生，以移動的步伐踏步回應。 4.使用節拍器定速，引導學生以踏步及拍手完成每小節 8 拍、共 4 小節的身體擊樂。 5.學生創作自己的身體擊樂 6.舞蹈元素「勁力」體驗練習:「身體推托拉，身體勁力的體驗」，學生兩人一組做互推、互托、互拉等動作與造形。 7.教師以意象引導學生表演動作的輕與重。例如：羽			

							毛輕飄落地，復遭清風拂起。 8.第2節：分享前三節課之影像紀錄。 9.「舞蹈魔鏡—關係大體驗」，學生兩人一組，一人主導動作，另一人照鏡子擬像回應，體驗舞伴同步關係。 10.學生兩人一組，一人操作道具形變，舞伴用身體動作回應，體驗舞伴回音關係。 11.動作接龍，由一位同學帶領第一個動作，全班模仿回應，以此方式延續，體驗獨舞與群舞對話關係。 12.舞動亮麗人			

							生：學生運用舞蹈元素組合創作，分組設計 30 秒舞蹈片段。 13.教師提醒學生做道具引導時，須注意回應同學的動作安全，並鼓勵學生嘗試更多元使用道具，設計引導身體動作。			
十一	4/25 － 4/29	第 6 單元球藝大會串 第 1 章應聲入網－籃球	健體-J-A1:具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、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	1c-Ⅳ-1:了解各項運動基礎原理和規則。 1c-Ⅳ-3:了解身體發展與動作發展的關係。 1d-Ⅳ-1:了解各項運動技能原理。 1d-Ⅳ-2:反思自己的運動技能。 1d-Ⅳ-3:應用運動比賽的各項策	Hb-Ⅳ-1:陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.能了解籃球投籃技術之相關知識與技能原理，並能反思和發展策略，以改善動作技能。 2.能做到左、右手上籃以並依據自己的能力，找出適合自己的投籃方式。	1.第 1 節:進行課本「我的子彈會轉彎」之活動。 2.此活動可於一或二個籃球場分 4 組同時進行，能力好的同學可穿插其中協助其他同學。 3.每組 2 顆球 2 個人(甲及乙)同時進行，籃下須有 2 位同	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.運動行為計畫實踐表 5.合作學習 6.學習單		綜合活動

			略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1:具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-B2:具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 健體-J-C2:具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 健體-J-C3:具備敏察和接納多元	略。 2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-2:展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。 3d-IV-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-2:分析並		3.能主動提出問題，尋求協助以提高成功的機會。 4.能養成固定運動的習慣，有計畫的提升體適能與運動技能。	學(丙及丁)撿球，丙撿到後球傳給甲，丁撿到球後傳給乙。 4.每個點投2球，前一位投籃者投完第2球後，下一位始得開始投籃。甲投完後至C的位置，乙則到B的位置。乙行進速度不得超越甲。 5.甲及乙各投完5點後，與丙及丁交換位置。 6.第2節:進行「適得其所」之活動。 7.因每位學生之身材、力量及協調性均不同，因此可介紹不同方式的投籃以提供學			

			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。	評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4d-IV-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。			生參考。 8.對於力量不足、身材較小的學生，可建議用雙手投籃。 9.持球時掌心不要接觸球，將球置於胸前較容易使力，許多學生會將球置於額頭上方，如此較難使力，應予以修正。 10.單手投籃時，球可置於肩膀高度或是額頭上方，學生可自行選擇適合自己的方法。 11.投籃時膝蓋屈曲，強調力量來自雙腳向上蹬起，而非完全利用手的力量，球投出時手主要是控			

							制球出手後的方向。 12.5～6 人一組，每組一顆球，投籃距離自 2 公尺開始。 13.每位學生投 5 球後交換，其餘未投籃之學生則幫忙撿球，並在每一次投籃不進時，給予動作上的回饋及鼓勵，投進時，則給予歡呼。 14.5 球投完後，進 2 球者可向後退 1 公尺，進 2 球以下者，則須留在原地。 15.此方式之投籃練習，亦可讓學生得知自己的目前最佳投籃的距離。			

十二	5/02－5/06	第6單元球藝大會串第1章應聲入網－籃球	健體-J-A1:具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、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-B1:具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-B2:具備善用體育與健康相關的科技、資	1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-3:了解身體發展與動作發展的關係。 1d-IV-1:了解各項運動技能原理。 1d-IV-2:反思自己的運動技能。 1d-IV-3:應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-2:展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。	Hb-IV-1:陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.能了解籃球投籃技術之相關知識與技能原理，並能反思和發展策略，以改善動作技能。 2.能做到左、右手上籃以並依據自己的能力，找出適合自己的投籃方式。 3.能主動提出問題，尋求協助以提高成功的機會。 4.能養成固定運動的習慣，有計畫的提升體適能與運動技能。	1.第1節:進行「適得其所」之活動。 2.因每位學生之身材、力量及協調性均不同，因此可介紹不同方式的投籃以提供學生參考。 3.對於力量不足、身材較小的學生，可建議用雙手投籃。 4.持球時掌心不要接觸球，將球置於胸前較容易使力，許多學生會將球置於額頭上方，如此較難使力，應予以修正。 5.單手投籃時，球可置於肩膀高度或是額頭上方，學生可自行選擇	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.運動行為計畫實踐表 5.合作學習 6.學習單		綜合活動

			訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 健體-J-C2:具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 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。	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。 4c-Ⅳ-2:分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4d-Ⅳ-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。			適合自己的方法。 6.投籃時膝蓋屈曲，強調力量來自雙腳向上蹬起，而非完全利用手的力量，球投出時手主要是控制球出手後的方向。 7.5～6 人一組，每組一顆球，投籃距離自 2 公尺開始。 8.每位學生投 5 球後交換，其餘未投籃之學生則幫忙撿球，並在每一次投籃不進時，給予動作上的回饋及鼓勵，投進時，則給予歡呼。 9.5 球投完後，進 2 球者可向後退 1 公尺，			

							進2球以下者，則須留在原地。 10.此方式之投籃練習，亦可讓學生得知自己的目前最佳投籃的距離。 11.第2節:進行「一蹴可幾」之活動。 12.籃球上籃。 13.對於初學者，可讓學生先持球在手進行練習，距籃框約3公尺處。 14.以慣用手為右手為例，請學生記得口訣「右跨出、左下踩後用力向上跳」，循序漸進一句口訣的動作完成。 15.待學會後，將球拋起使之落下彈起同			

							時，伸手接球同時跨出右腳，繼而進行口訣所提醒的動作完成上籃動作。 16.學會後，則可退至距籃框約4～5公尺處，先原地運球，再運球行進至應接球的位置，按照口訣的步驟完成上籃動作。 17.上籃可用挑籃或投籃的方式，讓學生自己選擇合適的方式。 18.第3節:練習非慣用手的上籃，口訣則將左及右交換即可。 19.透過「我的子彈會轉彎」的方式，讓學生練習各個位			

							置的投籃，並可將距離拉遠。 20.嘗試並鼓勵讓學生用非慣用手的方式，依據步法，練習上籃，使之得以雙手並用。			
十三	5/09 - 5/13	第6單元球藝大會串 第2章百發百中－排球 **【第二次評量週】**	健體-J-A1:具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-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	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。 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。	Ha-Ⅳ-1:網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.了解排球的各式基本攻擊技術。 2.學會如何將排球戰術運用在比賽上。 3.增加運動欣賞的能力。	1.第1節：引起動機：詢問同學是否觀賞職業與非職業排球比賽影片，引導學生說出兩者之間的差別。 2.介紹排球的輪轉位置及場地。 3.介紹低手發球之發球方式。 4.請學生組合練習低手發球，先兩人一組，待熟練後，可多人一	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作	【人權教育】 人J5:了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。	綜合活動

			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。	3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。			組練習不同路線與遠近的低手發球。 5.教師提醒學生在練習的過程中，應循序漸進，同學間可互相提示重點與教導。 6.第 2 節：引起動機：請學生分別以 W、L、弧形接發球隊形排列，接教師發過來的球，並思考不同排列方式可能帶來的影響。 7.教師配合課文介紹各種接發球隊形。 8.教師指導學生練習各種接發球隊形。 9.教師引導學生比較各種接發球隊形的優缺點。			

							10.全班分組進行接發球的比賽，讓學生透過比賽觀察組員的特質，以利下節課的接發球積分賽。 11.教師提醒學生回饋在比賽進行時，所觀察到各種攻擊、接發球隊形的變化，並請學生相互分享排球課的學習心得。			
十四	5/16 － 5/20	第6單元球藝大會串 第2章百發百中－排球	健體-J-A1:具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-B1:具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，	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。 2c-Ⅳ-3:表現自信樂觀、勇於挑	Ha-Ⅳ-1:網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.了解排球的各式基本攻擊技術。 2.學會如何將排球戰術運用在比賽上。 3.增加運動欣賞的能力。	1.第1節：暖身活動：讓學生兩人一組、多人一組練習低手發球與接發球，熟悉目前所學之技術。 2.引導學生分組，複習各種接發球隊形。 3.引導學生進行接發球積分	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作	【人權教育】 人J5:了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。	綜合活動

			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。	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。			賽。 4.教師建議學生可依課程中的練習，安排積分賽中每個人的角色，以爭取隊伍的勝利。 5.教師鼓勵學生勇於分析、判斷，並反覆練習以獲得成功經驗。並請同學間互相指導，在技術上給予協助。 6.教師鼓勵學生多進行溝通，尊重彼此提出的意見，並協調整合出最佳的策略。 7.第 2 節：引起動機：根據接發球積分賽的觀察，請學生分析自己與組員的特質。 8.提醒學生，			

							穩定的發球及有威力的落點可以破壞對方的組合進攻，提升己隊的進攻搭配，所以基本技術穩定及默契配合很重要。 9.練習課本中提供的兩種(W與弧形)接發球隊形活動， 10.比賽結束後，請各組討論並分享己方的戰術及心得，並提出各組須加強或深入的技術，以及練習計畫。 11.教師提醒學生，接發球的接球位置有時需要配合不同的發球角度而隨時調整站位，以爭取最有利的進攻組			

							合。			
十五	5/23－5/27	第6單元球藝大會串第3章「桌」拿好手—桌球	健體-J-A2:具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B2:具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 健體-J-C2:具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	1c-Ⅳ-1:了解各項運動基礎原理和規則。 1d-Ⅳ-1:了解各項運動技能原理。 1d-Ⅳ-2:反思自己的運動技能。 1d-Ⅳ-3:應用運動比賽的各項策略。 2c-Ⅳ-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3d-Ⅳ-1:運用運動技術的學習策略。	Ha-Ⅳ-1:網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.能了解桌球運動之相關知識與基本技術原理，藉由各項練習與反思，學習正確動作技能，於練習與競賽中展現。 2.進行練習或競賽時，遵守規範，注意運動安全，並尊重個別差異，採用溝通與合作的模式，培養團隊意識。 3.透過持續學習，感受桌球運動的樂趣，同時技能與體適能皆獲得提升與增強，進	1.第1節：引起動機：詢問同學是否觀賞過桌球相關影片或賽事轉播，是否有欣賞的球員，原因為何？ 2.說明反手推球使用時機、站位、重心及動作示範。 3.反手推球單次擊球直線、斜線練習：四人一組，分站球桌兩側，各站左右半區，同側兩人非持拍手將球放下擊出，對面同學將來球接起後，做同樣練習。 4.反手推球連續擊球練習：同反手推球單次練習，但不	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單	【性別平等教育】 性J11:去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。	社會領域

						而養成規律的運動習慣。	將球接起，進行連續擊球來回練習。 5.教師提醒同學練習並非競賽，要先培養穩定的回擊球能力，將球回擊至規定的半區內，以利對手回擊，才可達到練習目的。 6.若球來回偏高時，教師可提醒同學檢視球拍擊球軌跡是否往上，或是拍面角度是否上仰。 7.第2節：引起動機：詢問同學對於上一節課所學之反手推球技術是否有信心，提示這節下課前會進行小組的反手推球競			

							賽。 8.發球規則介紹：持球、拋球、擊球。 9.正手發平擊球動作示範。 10.正手發平擊球練習(四人一組，一人發球、兩人反手推擊球、一人檢核；以學習單「一路發發發」輔助)。 11.連續無極限競賽1。 12.連續無極限競賽2(競賽方式相同，擊球路線互換)。 13.教師說明練習及比賽皆是從發球開始，要注意並好好利用每一次的發球機會。 14.發球時若出現由上往下擊球的動作，教			

							師需提醒同學正確動作為拍面前傾下壓，由後向前擊球，以免發球高度過高。			
十六	5/30－6/03	第6單元球藝大會串第3章「桌」拿好手—桌球	健體-J-A2:具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B2:具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 健體-J-C2:具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互	1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1:了解各項運動技能原理。 1d-IV-2:反思自己的運動技能。 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。	Ha-IV-1:網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.能了解桌球運動之相關知識與基本技術原理，藉由各項練習與反思，學習正確動作技能，於練習與競賽中展現。 2.進行練習或競賽時，遵守規範，注意運動安全，並尊重個別差異，採用溝通與合作的模式，培養團隊意識。 3.透過持續學習，感受桌球	1.第1節：引起動機：說明這節課程的主要內容為正手平擊球，是為正手攻擊的基礎動作，若動作正確，日後進行正手攻擊時，將能有更好的質量。 2.基本預備姿勢介紹。 3.教師說明正手平擊球使用時機、站位、重心及動作示範。 4.正手平擊球練習。 5.四人一小組，一人發球，一人預	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單	【性別平等教育】 性J11:去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。	社會領域

			合作及與人和諧互動的素養。			運動的樂趣，同時技能與體適能皆獲得提升與增強，進而養成規律的運動習慣。	備，兩人接球。B4 紙張分放於球桌端線之左、中、右，每人各五球，第二落點需落於紙張上，小組成員球數用盡後，可討論下一輪的目標物大小。 6.第 2 節：引起動機：說明此堂課將結合各項技術進行修正式的比賽，讓同學可以展現前三節課的練習成果。 7.反手推球練習。 8.正手發平擊球練習。 9.正手平擊球練習。 10.四人分組練習，輪流發			

							球、擊球。 11.正手平擊球練習(一人對三人)：發球者發球後以反手推球回擊至球桌右半區，三人一側則輪流以正手平擊球回擊，打完球後則移動到隊伍後方排隊。每人皆需輪流為發球者。			
十七	6/06 － 6/10	第6單元球藝大會串 第4章舉足輕重－足球	健體-J-A2:具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-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	1c-Ⅳ-1:了解各項運動基礎原理和規則。 1d-Ⅳ-1:了解各項運動技能原理。 1d-Ⅳ-2:反思自己的運動技能。 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，	Ab-Ⅳ-1:體適能促進策略與活動。 Hb-Ⅳ-1:陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.能了解足球停空中球與踢空中球技術之相關知識與技能原理，並能反思和發展策略，以改善動作技能。 2.能做到停空中球與踢空中球之技術，並能研擬策略運用於活動中，	1.第1節：引起動機：詢問同學是否曾上網搜尋相關資料或影片，了解足球運動的歷史，以及欣賞選手停空中球的動作與運用時機。 2.足內側停空中球練習，如課本內文所述方式練習。 3.三點式練	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.運動計畫 5.運動欣賞	【生涯規畫教育】 涯J3:覺察自己的能力與興趣。 涯J6:建立對於未來生涯的願景。	綜合活動

			創新求變的能力。 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。	與他人理性溝通與和諧互動。 2d-Ⅳ-2:展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-Ⅳ-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-2:運用運動比賽中的各種策略。 4c-Ⅳ-3:規畫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。		解決運動相關問題及能發揮團隊合作學習之方法。	習，二人一組一顆球，相距8公尺。 4.教師提示停空中球時，支撐腳屈膝以穩定身體重心。足內側停球時，停球腳足尖外展成90度，足底與地面成平行。足背停球時，足底亦須與地面成平行。停空中球時，不管使用哪一個部位，停球部位皆須做緩衝動作，才能順利完成停球動作。 5.教師說明停空中球除了動作層面的要求之外，空中球的落點(簡稱球點)的判斷甚為重要，知道球			

							點的位置，才能決定用什麼部位停球，以及在什麼位置停球。 6.教師說明在練習停空中球時，當球落地後應快速控制到球。 7.第2節：詢問同學停空中球的動作與比賽時如何運用戰術。 8.足背停空中球練習，如課本內文所述方式練習。 9.三點式練習，二人一組一顆球，相距8公尺。 10.教師再次強調停空中球時，支撐腳屈膝以穩定身體重心。足背停球時，停球腳			

							足尖朝前，足底與地面成平行。停空中球時，停球部位須做緩衝動作，才能順利完成停球動作。 11.教師再次強調停空中球除了動作層面的要求之外，空中球的落點(簡稱球點)的判斷甚為重要，知道球點的位置，才能決定用什麼部位停球，以及在什麼位置停球。			
十八	6/13 - 6/17	第6單元球藝大會串第4章舉足輕重－足球	健體-J-A2:具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	1c-Ⅳ-1:了解各項運動基礎原理和規則。 1d-Ⅳ-1:了解各項運動技能原理。 1d-Ⅳ-2:反思自己的運動技能。	Ab-Ⅳ-1:體適能促進策略與活動。 Hb-Ⅳ-1:陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.能做到停空中球與踢空中球之技術，並能研擬策略運用於活動中，解決運動相關問題及能發揮團隊合作學習	1.第1節：引起動機：詢問同學踢空中球的動作與運用時機。 2.踢空中球練習，如課本內文所述方式練習。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.運動欣賞 5.運動	【生涯規畫教育】 涯J3:覺察自己的能力與興趣。 涯J6:	綜合活動

			健體-J-A3:具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-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。	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-2:展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-Ⅳ-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-Ⅳ-1:運用運動技術的學習策略。 3d-Ⅳ-2:運用運動比賽中的各種策略。 4c-Ⅳ-3:規畫提升體適能與運動技能的運動計		之方法。 2.能養成遵理守法的態度與實踐運用民主溝通進行活動，培養公平競爭的運動家精神。 3.透過足球比賽活動，能做到尊重同學、共同參與事務及合作學習的態度。 4.設計適合的運動計畫，養成規律運動習慣，提升體適能與運動技能。	3.三點式練習，二人一組一顆球，相距 8 公尺。 4.教師提示踢空中球時，支撐腳屈膝以穩定身體重心。足內側踢球時，停球腳足尖外展成 90 度，足底與地面成平行。足背踢球時，足尖向著地面。 5.教師提醒踢空中球除了動作層面的要求之外，球點的判斷甚為重要，知道球點的位置，才能決定用什麼部位踢球，以及在什麼位置踢球。 6.第 2 節：引起動機：詢問學生停、踢空	計畫	建立對於未來生涯的願景。	

				畫。 4d-Ⅳ-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。			中球的動作與比賽時如何運用戰術。 7.將同學分成數組，說明與示範比賽方法，進行足球賽。 8.比賽時，提示各組如何運用戰術或策略，並發揮團隊合作精神，組織攻防陣式。 9.提醒學生，比賽過程中，可能因身體碰撞或被球擊中臉部而受傷，若戴眼鏡也易造成意外傷害。故要避免身體衝撞，勿對著同學踢球，盡量不要戴眼鏡，或改戴隱形眼鏡。			
十	6/20	第 4 單	健體-J-A1:具備	1c-Ⅳ-2:評估運	Ab-Ⅳ-1:體適	1.第 4 單元：	1.了解心肺耐	1.課堂	【生涯	綜

九	- 6/24	元自主鍛鍊展活力 第5單元挑戰體能秀青春 複習第4、5單元 **【第三次評量週】**	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-A3:具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-B1:具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，	動風險，維護安全的運動情境。 2c-Ⅳ-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-Ⅳ-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 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:規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-Ⅳ-3:執行提升體適能的身體活動。 1c-Ⅳ-4:了解身體發展、運動和營養的關係。 1d-Ⅳ-3:應用運	能促進策略與活動方法。 Ab-Ⅳ-2:體適能運動處方基礎設計原則。 Bc-Ⅳ-1:簡易運動傷害的處理與風險。 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。	認識心肺耐力相關知識及運動計畫的擬定。 2.了解運動的水分與營養補給知識。 3.認識跆拳道的武德精神，建立運動欣賞能力，學習旋踢技能。 4.第5單元：認識飛盤的基礎概念及傳接盤技術。 5.學習並增進捷泳的能力。 6.透過運動五大要素，探索與創作身體律動。	力的重要性，學會規畫增進心肺耐力的運動計畫。 2.掌握運動前、中、後的營養與水分增補策略。 3.複習跆拳道的馬步正拳與旋踢技術。 4.複習飛盤的正手、反手傳盤及上手式、下手式與夾接之接盤法。 5.複習捷泳打水、划手、手腳配合動作與換氣動作。 6.複習創造性舞蹈，享受體驗舞蹈元素的樂趣，運用舞蹈元素創作。	觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單	規畫教育】 涯J3:覺察自己的能力與興趣。 涯J6:建立對於未來生涯的願景。 【安全教育】 安J4:探討日常生活發生事故的影響因素。 【品德教育】 品J1:溝通合作與和諧人際關係。 品J2:	合 活 動 藝 術

			並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-B2:具備善用體育與健康相關的科技、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。 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。	動比賽的各項策略。 3d-Ⅳ-2:運用運動比賽中的各種策略。 3d-Ⅳ-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。					重視群體規範與榮譽。	
廿	6/27	第 6 單	健體-J-A1:具備	1c-Ⅳ-1:了解各	Ab-Ⅳ-1:體適	1.學習籃球投	1.複習籃球投	1.課堂	【人權	綜

	– 7/01	元球藝大會串複習第6單元	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-A3:具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-B1:具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，	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。 1c-Ⅳ-4:了解身體發展、運動和營養的關係。 1d-Ⅳ-1:了解各項運動技能原理。 1d-Ⅳ-2:反思自己的運動技能。 1d-Ⅳ-3:應用運動比賽的各項策略。 2c-Ⅳ-1:展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2c-Ⅳ-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-Ⅳ-3:表現自	能促進策略與活動方法。 Ab-Ⅳ-2:體適能運動處方基礎設計原則。 Bc-Ⅳ-1:簡易運動傷害的處理與風險。 Bd-Ⅳ-2:技擊綜合動作與攻防技巧。 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。 Ce-Ⅳ-1:其他休閒運動綜合應用。 Gb-Ⅳ-2:游泳前進25公尺	籃。 2.學習排球低手發球技巧並認識接發球隊形。 3.學習桌球正手發球、反手推擋及正手平擊球技術。 4.學習足球停球、踢空中球技術。	籃運球技術。 2.複習排球各式基本攻擊技術。 3.複習桌球運動之相關知識與基本技術原理。 4.複習足球停空中球與踢空中球技術。	觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單	教育】 人J5:了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 【性別平等教育】 性J11:去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。 【生涯規畫教育】	合活動社會領域

			並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-B2:具備善用體育與健康相關的科技、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。 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。 健體-J-C3:具備	信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-Ⅳ-1:了解運動在美學上的特質與表現方式。 2d-Ⅳ-2:展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-Ⅳ-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3c-Ⅳ-2:發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 3d-Ⅳ-1:運用運動技術的學習策略。 3d-Ⅳ-2:運用運動比賽中的各種策略。 3d-Ⅳ-3:應用思	（需換氣5次以上）。 Ha-Ⅳ-1:網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hb-Ⅳ-1:陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 Ib-Ⅳ-1:自由創作舞蹈。				涯J3:覺察自己的能力與興趣。 涯J6:建立對於未來生涯的願景。	

			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。	考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-1:分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4c-IV-2:分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4c-IV-3:規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 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。 4d-IV-3:執行提						

				升體適能的身體活動。						

註1：請分別列出七、八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。