

貳、各年級各領域/科目課程計畫(部定課程)

111 學年度嘉義縣昇平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：黃峻德 (表十二之一)

一、教材版本：南一版第一冊、第二冊 二、本領域每週學習節數：2 節

三、本學期課程內涵：

第一學期：

教學進度	單元名稱	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨領域 統整規 劃(無 則免 填)
			學習表現	學習內容					
第 1	單元 4	健體-J-A2 具備理 解體育與健康情	1c-IV-2 評 估運動風險，	Bc-IV-1 簡易 運動傷害的處	1. 能明白 相關運動	1. 說明棉質與 聚脂纖維的不	態度檢核 上課參與	【課綱】 生 J5 覺察生活中	

週	運動 穿著 與防 護 第 1 章 跑步 服裝 秀	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。	維護安全的運動情境。 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。	理與風險。	服裝穿著知識。 2. 能明白何謂運動服裝需求知識。 3. 能自信表達自我運動表現。 4. 能思考運動服裝穿著自我	同特性及主要功能。跑步時穿著排汗衫的好處，穿著跑褲搭緊身褲會提升舒適感。 2. 以不同路況及運動情境介紹種類不同的鞋款，並加強錯誤的使用所造成的運動傷害，不可忽視。	小組討論 經驗分享	的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。	
---	--	--	---	-------	---	---	--------------	---	--

					需求。 5. 能選擇何時合宜的服裝產品。 6. 能執行自我運動服裝選擇。	3. 加強如何選擇球鞋的基本概念。教學如何測量腳的大小，挑選適合自己穿著的尺碼。			
第 2 週	單元 4 運動 穿著	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，	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。	1. 能明白相關護具知識。 2. 能明白	1. 可利用影片講解跑步環境的不同，肢體承	上課參與 課堂問答 紙筆測驗	【課綱】 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在	生活作息、健康

<p>與防護第2章護具大集合</p>	<p>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>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>護具的運動需求。</p> <p>3. 能自信表達自我護具的運動需要。</p> <p>4. 能選擇何時合宜的運動護具。</p>	<p>不同，進而有可能造成運動傷害。</p> <p>2. 說明護具是保護性質，並無治療功效以及常見護具的使用與時機。</p> <p>3. 藉由情境問題讓學生自行評估護具選擇，使學生能應用選擇適合的護</p>		<p>促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。</p> <p>安 J2 判斷常見的事故傷害。</p> <p>安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。</p> <p>閱 J3 理解學科知識內的重要詞彙的意涵，並懂得</p>	
--------------------	--	--	--	---	---	--	--	--

						具，以利未來實際行動。		如何運用該詞彙與他人進行溝通。	
第3週	單元5 體適能 第1章 健康體適能 體適能	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	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-2 反思自己的動作技能。 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。	1. 能明白體適能相關知識及重要性。 2. 能主動並協助他人參與體適能活動。 3. 能明白	1. 介紹 BMI 過高或過低所帶來的影響，進一步帶到均衡飲食、維持運動習慣、保持良好生活作息才是健康的關鍵。 2. 進行體適能檢測及訓練，主	實作評量 上課參與 觀察記錄	【課綱】 閱 J3 理解學科知識內的重要詞彙的意涵，並懂得如何運用該詞彙與他人進行溝通。	

	能檢測	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。	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。		體適能各項檢測要領並積極完成檢測。	要以動作正確為主，操作時間可彈性實施。			
第4週	單元5 體適能 第2章 接力	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。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	1. 能認識起跑的種類。 2. 能明白起跑的動作要領。 3. 能理解	1. 講解田徑場地以及接力基本規則。 2. 各式起跑練習及嘗試蹲踞式起跑。 3. 教師介紹大	上課參與觀察記錄 態度檢核	【課綱】 戶 J5 在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。	

衝破終點線	<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>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策</p>		<p>接力的方法與策略。</p> <p>4. 能感受團隊合作的意義。</p> <p>5. 能做到跑步動作流暢。</p> <p>6. 能做到傳接棒順利流暢。</p> <p>7. 能幫團</p>	<p>隊接力與一般接力的異同、不同操場長度、掉棒如何因應。</p> <p>4. 進行大隊接力練習賽，提高場上的好表現。</p>			
-------	--	---	--	---	---	--	--	--

			略。		隊排出棒 次以利賽 事進行。				
第 5 週	單元 5 體適 能 第2 章 接力 衝破 終點 線	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	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。 2d-IV-2 展 現運動欣賞 的技巧，體驗	Ga-IV-1 跑、 跳與推擲的基 本技巧。	1. 能認識 起跑的種 類。 2. 能明白 起跑的動 作要領。 3. 能理解 接力的方 法與策 略。	1. 講解田徑場 地以及接力基 本規則。 2. 各式起跑練 習及嘗試蹲踞 式起跑。 3. 教師介紹大 隊接力與一般 接力的異同、不 同操場長度、掉	上課參與 技能測驗 態度檢核	【課綱】 戶 J5 在團隊活動 中，養成相互合 作與互動的良好 態度與技能。	

	<p>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>生活的美感。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p>		<p>4. 能感受團隊合作的意義。</p> <p>5. 能做到跑步動作流暢。</p> <p>6. 能做到傳接棒順利流暢。</p> <p>7. 能幫團隊排出棒次以利賽事進行。</p>	<p>棒如何因應。</p> <p>4. 進行大隊接力練習賽，提高場上的好表現。</p>			
--	----------------------------------	---	--	--	---	--	--	--

第 6 週	單元 6 安心 暢游 第1 章 水域 安全 智者 樂水	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 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	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 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 表現利他合群的态度，與他人理性溝通	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 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。	1. 認識全臺危險水域及成因。 2. 認識水域環境特性與評估水域的安全。 3. 認識溺水的發生原因並能說出防溺	1. 示例全國危險水域公告，讓學生進行探索及認識居住地區周遭有哪些危險水域。 2. 介紹水上樂園、溪河水域和海洋水域等環境特性的異同，並說明這些環境都有著不同的潛在風險，請	資料蒐集 整理 小組討論 上課參與	【法定】 海洋教育 水域安全 【課綱】 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。 人 J8 了解人身自	
-------------	--	--	--	--	---	---	----------------------------	---	--

		<p>解決體育與健康的問題。</p>	<p>與和諧互動。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p>		<p>的方法。</p> <p>4. 熟記防溺水十招且能在日後運用。</p> <p>。</p>	<p>學生思考在這些水域戲水時須注意哪些狀況，且應該要怎麼做。</p> <p>3. 介紹教育部宣導的「防溺水十招」，請學生深思理解。</p>		<p>由權，並具有自我保護的知能。</p> <p>品 J8 理性溝通與問題解決。</p> <p>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。</p> <p>海 J12 探討臺灣海岸地形與近海的特色、成因與災害。</p> <p>安 J1 理解安全教</p>	
--	--	--------------------	---	--	--	--	--	---	--

								育的意義。 安J4探討日常生活發生事故的影響因素。	
第7週	復習 評量 (第一次段考)								
第8週	單元6 安心	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的	Gb-IV-1 岸邊救生步驟、安全活動水域的	1. 能說出自救的基本原則。	1. 說明溺水落難的主要原因 是緊張與掙扎	上課參與 態度檢核 技能測驗	【法定】 海洋教育 水域安全	

<p>暢游 第2 章 自救 求生 臨危 自保</p>	<p>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。</p>	<p>運動情境。 1d-IV-1 了 解各項運動 技能原理。 2c-IV-3 表 現自信樂觀、 勇於挑戰的 學習態度。 3c-IV-2 發 展動作創作 和展演的技 巧，展現個人 運動潛能。</p>	<p>辨識、意外落 水自救與仰漂 30 秒。</p>	<p>2. 評估與 加強自己 的自救能 力級別。 3. 熟悉與 善用韻律 呼吸、俯 漂前進、 仰漂助划 與踩水等 移動求 生。 4. 能夠運</p>	<p>造成體力不支， 掌握自救的基 本原則是保持 冷靜、設法節省 體力，以及加強 待援能力。 2. 意外落水自 救法：韻律呼 吸、俯漂前進、 仰漂助划與踩 水。 3. 請學生事先 準備好長袖、長</p>		<p>【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。 安 J1 理解安全教 育的意義。 閱 J10 主動尋求 多元的詮釋，並 試著表達自己的 想法。</p>	
--	--	--	------------------------------------	--	---	--	--	--

			3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。		用藉物漂浮和移動求生。 5. 學習利用衣服長褲來製作成浮具漂浮。	褲，教師講解和示範長上衣和長褲的衣物浮具求生。			
第 9 週	單元 6 安心暢游 第 3	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	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-2 反	Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。	1. 能反思捷泳腿部打水動作的優劣。 2. 能做出	1. 呈現常見的打水錯誤姿勢圖。請學生觀察並反思自己的打水動作，	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	

<p>章</p> <p>捷泳</p> <p>流線</p> <p>直進</p>	<p>值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> <p>健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p>	<p>思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p>		<p>捷泳打水前進配合正面換氣的動作。</p> <p>3. 能積極參與活動，充分展現自我。</p> <p>4. 能評量自我，在課堂上或課餘時間</p>	<p>2. 扶池壁打水</p> <p>復習：屈肘扶池壁打水、直臂扶池邊打水。</p> <p>3. 練習漂浮時，觀察學生流線型動作與站立動作是否穩定。</p> <p>4. 換氣時，手臂打直，臀部、腿部保持在水平面一直線上。</p>		<p>動，熟練各種水域求生技能。</p> <p>品 EJU4 自律負責。</p>	
--	--	--	--	---	--	--	--	--

			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。		持續自我精進。				
第 10 週	單元 6 安心 暢游	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，	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。	1. 能反思捷泳腿部打水動作的優劣。	1. 呈現常見的打水錯誤姿勢圖。請學生觀察並反思自己的	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	

<p>第3章 捷泳 流線 直進</p>	<p>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>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</p>		<p>2. 能做出捷泳打水前進配合正面換氣的動作。 3. 能積極參與活動，充分展現自我。 4. 能評量自我，在課堂上或</p>	<p>打水動作， 2. 扶池壁打水 復習：屈肘扶池壁打水、直臂扶池邊打水。 3. 練習漂浮時，觀察學生流線型動作與站立動作是否穩定。 4. 換氣時，手臂打直，臀部、腿部保持在水平面一直線上。</p>		<p>洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。 品 EJU4 自律負責。</p>	
---------------------------------	---	--	--	---	---	--	--	--

			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。		課餘時間 持續自我 精進。				
第 11 週	單元 6 安心	健體-J-A1 具備體 育與健康的知能 與態度，展現自我	1c-IV-1 了 解各項運動 基礎原理和	Gb-IV-2 游泳 前進 25 公尺 (需換氣 5 次	1. 能反思 捷泳腿部 打水動作	1. 呈現常見的 打水錯誤姿勢 圖。請學生觀察	上課參與 態度檢核 技能測驗	【法定】 海洋教育 【課綱】	

<p>暢游 第3章 捷泳 流線 直進</p>	<p>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>規則。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發</p>	<p>以上)。</p>	<p>的優劣。 2. 能做出捷泳打水前進配合正面換氣的動作。 3. 能積極參與活動，充分展現自我。 4. 能評量自我，在</p>	<p>並反思自己的打水動作， 2. 扶池壁打水 復習：屈肘扶池壁打水、直臂扶池邊打水。 3. 練習漂浮時，觀察學生流線型動作與站立動作是否穩定。 4. 換氣時，手臂打直，臀部、腿部保持在水平</p>		<p>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。 品EJU4 自律負責。</p>	
--	---	---	-------------	--	---	--	--	--

			<p>展專項運動技能。</p> <p>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>		<p>課堂上或課餘時間持續自我精進。</p>	<p>面一直線上。</p>			
第 12	單元 7	健體-J-C2 具備利他及合群的知能	1c-IV-1 了解各項運動	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運	1. 認識籃球運動的	1. 介紹籃球起源與由來。由國	上課參與 態度檢核	【課綱】 品 J1 溝通合作與	

週	球類 入門 第1 章 籃球 出手 得分	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。	基礎原理和 規則。 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-2 運	動動作組合及 團隊戰術。	脈絡。 2. 能遵守 球場上安 全規則及 遊戲規 則。 3. 能由經 驗來了解 投籃動作 之原理。 4. 了解利 用身體部 位力量來	高中籃球聯賽 來引起動機，並 引導認識在地 或較具傳統的 球隊特色以及 故事。 2. 拋物入籃練 習。 3. 拋物線與控 球練習。 4. 投籃與移位 跳投練習。	技能測驗 分組競賽	和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與 問題解決。	
---	---------------------------------------	---	---	-----------------	--	---	--------------	--------------------------------	--

			用運動比賽 中的各種策 略。		幫助投籃 動作。 5. 能比較 出較省力 之投籃動 作。 6. 培養定 點投籃能 力，瞄準 目標物的 投籃能 力。 7. 相互合				
--	--	--	----------------------	--	--	--	--	--	--

					作的班級 氣氛。				
第 13 週	單元 7 球類 入門 第1 章 籃球 出手 得分	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。 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	Hb-IV-1 陣地 攻守性球類運 動動作組合及 團隊戰術。	1. 認識籃 球運動的 脈絡。 2. 能遵守 球場上安 全規則及 遊戲規 則。 3. 能由經 驗來了解 投籃動作	1. 介紹籃球起 源與由來。由國 高中籃球聯賽 來引起動機，並 引導認識在地 或較具傳統的 球隊特色以及 故事。 2. 拋物入籃練 習。 3. 拋物線與控	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>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>之原理。</p> <p>4. 了解利用身體部位力量來幫助投籃動作。</p> <p>5. 能比較出較省力之投籃動作。</p> <p>6. 培養定點投籃能力，瞄準</p>	<p>球練習。</p> <p>4. 投籃與移位跳投練習。</p>			
--	--	--	--	--	----------------------------------	--	--	--

					目標物的 投籃能 力。 7. 相互合 作的班級 氣氛。				
第 14 週	復習 評量 (第 二次 段 考)								
第	單元	健體-J-C2 具備利	1d-IV-1 了	Ha-IV-1 網/	1. 介紹排	1. 體驗不同球	上課參與	【課綱】	

15 週	7 球類 入門 第2 章 排球 一球 入魂	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 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。 3c-IV-1 表 現局部或全 身性的身體	牆性球類運動 動作組合及團 隊戰術。	球運動基 本規則。 2. 遵守球 場上安全 規則及遊 戲規則。 3. 能了解 並做到低 手傳接球 動作之原 理原則。 4. 學習運 用身體部	類的差別，並進 行分組討論。 2. 擊球正確姿 勢，雙、單臂擊 球練習，提醒握 拳或交疊的手 腕必須往下壓， 手臂便會自然 伸直。 3. 單人低手對 空擊球、單人對 牆擊球；雙人對 空接力擊球、移	態度檢核 技能測驗 分組競賽	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>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>位來緩衝接球力量。</p> <p>5. 能在接球後將球精準將球送至指定位置。</p> <p>6. 培養正確低手傳接球的觀念與能力。</p>	<p>位擊球練習。</p> <p>4. 在熟悉原地與移動擊球後，開始利用正式排球場地來判斷與擊球。</p>			
--	--	---	--	--	---	--	--	--

					7. 班級和諧團結氣氛。				
第 16 週	單元 7 球類 入門 第2 章 排球 一球 入魂	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	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 介紹排球運動基本規則。 2. 遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3. 能了解並做到低手傳接球	1. 體驗不同球類的差別，並進行分組討論。 2. 擊球正確姿勢，雙、單臂擊球練習，提醒握拳或交疊的手腕必須往下壓，手臂便會自然伸直。	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>與和諧互動。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p>		<p>動作之原理原則。</p> <p>4. 學習運用身體部位來緩衝接球力量。</p> <p>5. 能在接球後將球精準將球送至指定位置。</p> <p>6. 培養正</p>	<p>3. 單人低手對空擊球、單人對牆擊球；雙人對空接力擊球、移位擊球練習。</p> <p>4. 在熟悉原地與移動擊球後，開始利用正式排球場地來判斷與擊球。</p>		
--	--	--	--	---	--	--	--

					<p>確低手傳接球的觀念與能力。</p> <p>7. 班級和諧團結氣氛。</p>				
第 17 週	單元 7 球類 入門 第3 章	<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</p>	<p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文</p>	<p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1. 認識羽毛球運動優秀選手及不同羽球結構與飛行距離。</p>	<p>1. 臺灣羽球名將介紹。</p> <p>2. 經由擲遠丟高來了解不同類型羽球飛行的軌跡。</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>國 J3 了解我國與</p>	

<p>羽球 擊球 高手</p>	<p>積極實踐，不輕言 放棄。</p>	<p>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。</p>			<p>2. 能遵守 球場上安 全規則及 遊戲規 則。 3. 能了解 羽球握拍 及擊球之 原理原 則。 4. 學習運 用身體部 位力量來</p>	<p>3. 讓學生了解 手腕運用、正確 持拍與最後的 落點判斷。 4. 理解正確的 持拍動作。自我 檢視是否有運 用到手腕的扭 轉。 5. 持拍撿球、自 拋自打練習。 6. 提醒學生之 間的距離需注</p>		<p>全球議題之關連 性。</p>	
-------------------------	-------------------------	--	--	--	---	---	--	-----------------------	--

					<p>幫助擊球。</p> <p>5. 能做出較完整正確的擊球動作。</p> <p>6. 能抓住正確的擊球點。</p> <p>7. 培養能將球擊高擊遠的能力。</p>	<p>意，避免揮擊傷害同學，移動時需注意另一位同學的位置，以策安全。</p>			
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

第 18 週	單元 7 球類 入門 第3 章 羽球 擊球 高手	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。	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 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。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 認識羽毛球運動優秀選手及不同羽球結構與飛行距離。 2. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3. 能了解羽球握拍	1. 臺灣羽球名將介紹。 2. 經由擲遠丟高來了解不同類型羽球飛行的軌跡。 3. 讓學生了解手腕運用、正確持拍與最後的落點判斷。 4. 理解正確的持拍動作。自我檢視是否有運	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。 國 J3 了解我國與全球議題之關連性。
--------------	--	---	---	----------------------------	--	---	----------------------	---

			<p>4d-IV-2 執行個人運動計畫,實際參與身體活動。</p>		<p>及擊球之原理原則。</p> <p>4. 學習運用身體部位力量來幫助擊球。</p> <p>5. 能做出較完整正確的擊球動作。</p> <p>6. 能抓住</p>	<p>用到手腕的扭轉。</p> <p>5. 持拍撿球、自拋自打練習。</p> <p>6. 提醒學生之間的距離需注意,避免揮擊傷害同學,移動時需注意另一位同學的位置,以策安全。</p>		
--	--	--	-----------------------------------	--	--	---	--	--

					正確的擊球點。 7. 培養能將球擊高擊遠的能力。				
第19週	單元7 球類入門 第4章 足球	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	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	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 明白足球運動的脈絡以及相關裝備。 2. 遵守球場上安全	1. 準備各種護脛供同學體驗，並實際操作跑動，了解其功能性。 2. 練習運球前進、多人傳球行	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。	

腳下功夫	<p>放棄。</p> <p>健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p>	<p>賞本土與世界運動的文化價值。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力</p> <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>4c-IV-3 規</p>		<p>規則及遊戲規則。</p> <p>3. 能了解足球傳球動作之原理原則。</p> <p>4. 加強練習身體協調性。</p> <p>5. 能運用重心轉移做出點球、停球、</p>	<p>進。說明足球比賽整場是需靠不斷移動來製造機會得分，因此體力與協調性非常重要，有時會因為太專注於球而重心不穩跌倒，須留意重心的轉移。</p>			
------	--	--	--	--	--	--	--	--

			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。		撥球及傳球能力。 6. 小組相互合作挑戰精神。				
第 20 週	單元 7 球類 入門 第 4	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	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 明白足球運動的脈絡以及相關裝備。	1. 準備各種護脛供同學體驗,並實際操作跑動,了解其功能性。	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>章 足球 腳下 功夫</p>	<p>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>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</p>		<p>2. 遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3. 能了解足球傳球動作之原理原則。 4. 加強練習身體協調性。 5. 能運用重心轉移</p>	<p>2. 練習運球前進、多人傳球行進。說明足球比賽整場是需靠不斷移動來製造機會得分，因此體力與協調性非常重要，有時會因為太專注於球而重心不穩跌倒，須留意重心的轉移。</p>			
-------------------------------	---	--	--	---	---	--	--	--

			<p>的學習策略。</p> <p>4c-IV-3 規 劃提升體適 能與運動技 能的運動計 畫。</p> <p>4d-IV-2 執 行個人運動 計畫，實際參 與身體活動。</p>		<p>做出點 球、停球、 撥球及傳 球能力。</p> <p>6. 小組相 互合作挑 戰精神。</p>				
第 21 週	復習 評量 (第								

三 次 段 考) 結 業 式									
----------------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--

第二學期：

教 學 進 度	單 元 名 稱	學 習 領 域 核 心 素 養	學 習 重 點		學 習 目 標	教 學 重 點	評 量 方 式	議 題 融 入	跨 領 域 統 整 規 劃 (無 則 免 填)
			學 習 表 現	學 習 內 容					
第	單 元 4	健 體 - J - A 2 具 備	2d-IV-2 展	Cb-IV-1 運 動	1. 了解臺灣	1. 介紹臺灣目前供給中	上	【課網】	

1 週	Baseball 運動誌 第 1 章 從棒球 看臺灣 第 2 章 臺灣棒 球名人 堂	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，	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。 4c-IV-1 分 析並善用運 動相關之科 技、資訊、媒 體、產品與服 務。	精神、運動營 養攝取知識、 適合個人運 動所需營養 素知識。 Ib-IV-1 自由 創作舞蹈。	棒球發展。 2. 了解臺灣 棒球現況。 3. 了解臺灣 棒球起源及 發展。 4. 體會古今 臺灣優秀棒 球選手奮鬥 精神。	華職棒使用的職棒場地， 共有 17 座。 2. 臺灣球迷型態改變。時 代逐漸改變，球迷的意志 逐漸凝聚，使看臺上的氛 圍漸起化學變化。 3. 介紹臺灣棒球歷史演 進、三級棒球。 4. 介紹臺灣各時期的棒 球名人。	課 參 與 小 組 討 論 分 組 報 告	品 EJU6 欣 賞感恩。 品 J2 重視 群體規範與 榮譽。 多 J2 關懷 我族文化遺 產的傳承與 興革。 多 J8 探討 不同文化接 觸時可能產 生的衝突、	
--------	---	--	---	---	--	---	---	---	--

		<p>並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p> <p>健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。</p>					<p>融合或創新。</p> <p>閱 J3 理解學科知識內的重要詞彙的意涵，並懂得如何運用該詞彙與他人進行溝通。</p> <p>閱 J6 懂得在不同學習及生活情境</p>	
--	--	--	--	--	--	--	---	--

								中使用文本之規則。 國 J2 具備國際視野的國家意識。	
第 2 週	單元 5 競技體適能 第 1 章 核心肌群	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-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。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。	1. 核心肌群簡介。 2. 能指出核心肌群指哪些肌肉。 3. 能了解核心肌群與下背疼痛的關	1. 說明核心肌群泛指哪些肌肉及其所在位置。 2. 該訓練核心肌群的三大理由。 3. 進行核心肌群的訓練。 注意指導學生動作。	上課參與與紙筆測驗		

		<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>4c-IV-3 規 劃提升體適 能與運動技 能的運動計 畫。</p>		<p>聯。</p> <p>4. 能了解鍛 鍊核心肌群 的重要性。</p> <p>5. 能做出正 確的核心肌 群訓練動 作。</p> <p>6. 每一核心 訓練都能調 整強度的變 化。</p> <p>7. 可設計出</p>			
--	--	--	---	--	--	--	--	--

					<p>適合自己的核心訓練課表。</p> <p>8. 相互合作的班級氣氛。</p>				
第3週	<p>單元5 競技體適能 第1章 核心肌群</p>	<p>健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能</p>	<p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的</p>	<p>Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。</p>	<p>1. 核心肌群簡介。</p> <p>2. 能指出核心肌群指哪些肌肉。</p> <p>3. 能了解核心肌群與下</p>	<p>1. 說明核心肌群泛指哪些肌肉及其所在位置。</p> <p>2. 該訓練核心肌群的三大理由。</p> <p>3. 進行核心肌群的訓練。注意指導學生動作。</p>	上課參與技能測		

		力。 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。	學習態度。 4c-IV-3 規 劃提升體適 能與運動技 能的運動計 畫。		背疼痛的關 聯。 4. 能了解鍛 鍊核心肌群 的重要性。 5. 能做出正 確的核心肌 群訓練動 作。 6. 每一核心 訓練都能調 整強度的變 化。		驗		
--	--	---	---	--	---	--	---	--	--

					7.可設計出適合自己的核心訓練課表。 8.相互合作的班級氣氛。				
第4週	單元5 競技體適能 第2章 專項適能	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。 1d-IV-2 反思自己的運	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。	1. 能夠清楚說出競技體適能與一般體適能的差異。 2. 學生能夠	1. 介紹本課程中的四項分類；人體不同肌肉在運動中所扮演的作用。 2. 練習課本上肢的訓練方法，切記每個動作上，務必保持身體穩定，才能	上課參與分組	【課綱】 閱 J3 理解學科知識內的重要詞彙的意涵，並懂得如何運	

	略，處理與解決體育與健康的問題。	動技能。		說出不同專項運動會利用到的人體肌肉，與其在運動中所扮演的功能。	夠讓動作達到最大效益化，這也是確保運動傷害發生的最基礎概念。	檢測技能測驗	用該詞彙與他人進行溝通。	
	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。	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。		3. 學生能依照本單元所介紹的內容，區分其它不同專項運動所屬的	3. 練習課本核心的訓練方法，在進行單側拱橋動作時，如果學生交替時導致動作不佳，也可以退階一步，改採不輪替的方式，但是一隻腳仍然保持抬腿動作。			
	健體-J-C2 具備利他及合群的知	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。		運動所屬的	4. 練習課本下肢的訓練方法，相較起來較有難度，除了要更注意動作正			

		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。	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。		運動類型。 4. 能夠做出課程設計中在不同專項類型的運動所需求的訓練動作。	確性之外，切記務必讓學生保持順暢呼吸。			
第5週	單元5 競技體適能 第2章	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	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。	1. 能夠清楚說出競技體適能與一般體適能的差	1. 介紹本課程中的四項分類；人體不同肌肉在運動中所扮演的作用。 2. 練習課本上肢的訓練	上課參與	【課綱】 閱 J3 理解學科知識內的重要詞彙	

<p>專項適能</p>	<p>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。</p>	<p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。 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，</p>		<p>異。 2. 學生能夠說出不同專項運動會利用到的人體肌肉，與其在運動中所扮演的功能。 3. 學生能依照本單元所介紹的內容，區分其</p>	<p>方法，切記每個動作上，務必保持身體穩定，才能夠讓動作達到最大效益化，這也是確保運動傷害發生的最基礎概念。 3. 練習課本核心的訓練方法，在進行單側拱橋動作時，如果學生交替時導致動作不佳，也可以退階一步，改採不輪替的方式，但是一隻腳仍然保持抬腿動作。 4. 練習課本下肢的訓練</p>	<p>分組檢測技能測驗</p>	<p>的意涵，並懂得如何運用該詞彙與他人進行溝通。</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。	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-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。		它不同專項運動所屬的運動類型。 4. 能夠做出課程設計中在不同專項類型的運動所需求的訓練動作。	方法，相較起來較有難度，除了要更注意動作正確性之外，切記務必讓學生保持順暢呼吸。			
第 6	單元 6 展臂優	健體-J-A1 具備體育與健康的知	1d-IV-2 反思自己的運	Cc-IV-1 水域 休閒運動綜	1. 能了解捷泳身體縱軸	1. 說明當游泳過程手臂向前伸時，要學習藉推動	上 課	【法定】 海洋教育	

週	游 第 1 章 捷泳 水 中協奏 曲	能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、	動技能。 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。	合應用。 Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。	轉體的特徵，進而應用在動作學習和技能表現。 2. 能做出捷泳划手動作控制，並掌握交換划手的時機。 3. 能做出捷泳流暢的手腳聯合動	肩膀，使上半身呈現側身且更加延伸。同時為了避免下沉，將腹部收緊，穩定髖部來帶動腿部打水。 2. 練習動作進行不持浮板，要求學生前導手穩定。 3. 展示 3 種不同的捷泳的水下划水軌跡側面圖，讓學生思考手掌和手臂的形狀如何影響游泳的作用力。 4. 划手練習，左右輪流練	參與技能測驗		
---	--------------------------------	--	---	--	---	--	--------	--	--

	<p>媒體的互動關係。</p> <p>健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。</p> <p>健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在</p>			<p>作，並表現良好的推進速度。</p> <p>4. 能思考與分辨動作表現或影片資訊，進而反思自我與學習動作技能。</p>	<p>習，運用身體的肌肉控制與平衡協調。</p> <p>5. 講解自由式腿部打水時機的配合，並以六級法動作分解來詳加說明。</p>			
--	--	--	--	---	---	--	--	--

		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。							
第 7 週	復習評 量(第一 次段考)								
第 8 週	單元 6 展臂優 游 第 1 章 捷泳 水 中協奏	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	1d-IV-2 反 思自己的運 動技能。 3c-IV-1 表 現局部或全 身性的身體	Cc-IV-1 水域 休閒運動綜 合應用。 Gb-IV-2 游泳 前進 25 公尺 (需換氣 5 次	1. 能了解捷 泳身體縱軸 轉體的特 徵，進而應 用在動作學 習和技能表	1. 說明當游泳過程手臂 向前伸時，要學習藉推動 肩膀，使上半身呈現側身 且更加延伸。同時為了避 免下沉，將腹部收緊，穩 定髖部來帶動腿部打水。	上 課 參 與 技 能	【法定】 海洋教育	

曲	<p>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>健體-J-B3 具備審美與表現的能</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>以上)。</p>	<p>現。</p> <p>2. 能做出捷泳划手動作控制，並掌握交換划手的時機。</p> <p>3. 能做出捷泳流暢的手腳聯合動作，並表現良好的推進速度。</p> <p>4. 能思考與</p>	<p>2. 練習動作進行不持浮板，要求學生前導手穩定。</p> <p>3. 展示 3 種不同的捷泳的水下划水軌跡側面圖，讓學生思考手掌和手臂的形狀如何影響游泳的作用力。</p> <p>4. 划手練習，左右輪流練習，運用身體的肌肉控制與平衡協調。</p> <p>5. 講解自由式腿部打水時機的配合，並以六級法</p>	測 驗		
---	---	---	-------------	---	---	--------	--	--

	<p>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>分辨動作表現或影片資訊，進而反思自我與學習動作技能。</p>	<p>動作分解來詳加說明。</p>			
--	--	--	--	-----------------------------------	-------------------	--	--	--

第 9 週	單元 6 展臂優 游 第 2 章 救生伸 拋划 援 力同在	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	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	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。 Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 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	1. 能說出基本岸上救生的原則及方法。 2. 認識溺水的可能徵兆並提高警覺。 3. 認識救溺五步並加以熟習之。 4. 認識常見救生器具如	1. 運用圖片說明溺水者的肢體徵兆，並說明原因，讓學生懂得分辨常見狀況，在戲水時能隨時提高警覺。 2. 介紹「救溺五步」：叫叫伸拋划。 3. 進行水中攜帶救生浮標的救生練習。 4. 講解救生圈的擲法，包括上拋法及橫拋法。 5. 溺水事故的岸上急救：說明心肺復甦術的胸外	上 課 參 與 技 能 測 驗	【法定】 海洋教育 水域安全 【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。 安 J1 理解安全教育的意義。	
-------------	---	---	---	---	---	--	--------------------------------------	---	--

		生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	問題。	仰漂 30 秒。	救生浮標的使用方法。 5. 認識及學習救生圈的施救拋擲方法。 6. 認識及學習陸上急救法。	按壓可以產生血流循環，讓血液流入腦部與其他重要器官。學習急救「叫叫 CD」。		安 J10 學習心肺復甦術及 AED 的操作。	
第 10 週	單元 6 展臂優游 第 2 章	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	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿	1. 能說出基本岸上救生的原則及方法。	1. 運用圖片說明溺水者的肢體徵兆，並說明原因，讓學生懂得分辨常見狀況，在戲水時能隨時提	上 課 參 與	【法定】 海洋教育 水域安全 【課綱】	

<p>救生伸 拋划 援 力同在</p>	<p>析的知能，進而 運用適當的策 略，處理與解決 體育與健康的問 題。 健體-J-C2 具備 利他及合群的知 能與態度，並在 體育活動和健康 生活中培育相互 合作及與人和諧 互動的素養。</p>	<p>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。</p>	<p>勢急救技術。 Bc-IV-1 簡易 運動傷害的 處理與風險。 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>2. 認識溺水 的可能徵兆 並提高警 覺。 3. 認識救溺 五步並加以 熟習之。 4. 認識常見 救生器具如 救生浮標的 使用方法。 5. 認識及學 習救生圈的</p>	<p>高警覺。 2. 介紹「救溺五步」：叫 叫伸拋划。 3. 進行水中攜帶救生浮 標的救生練習。 4. 講解救生圈的擲法，包 括上拋法及橫拋法。 5. 溺水事故的岸上急救： 說明心肺復甦術的胸外 按壓可以產生血流循環， 讓血液流入腦部與其他 重要器官。學習急救「叫 叫 CD」。</p>	<p>技 能 測 驗</p>	<p>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 J1 理解 安全教育的 意義。 安 J10 學習 心肺復甦術 及 AED 的操 作。</p>	
-----------------------------	--	---	---	---	---	----------------------------	---	--

					施救拋擲方法。 6. 認識及學習陸上急救法。				
第 11 週	單元 7 球類入門 第 1 章 籃球 扭轉乾坤	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	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。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 能了解基本傳接球方式。 2. 能在動態活動中選擇並做出適當的傳接球動作。	1. 分組討論常見的秒數規則與意義，可同時說明並示範裁判員與秒數有關的手勢。 2. 基礎傳接練習：引導學生透過力道、方向、角度、移位的差異，擲出不一樣的球路軌跡。	上課參與實務操作	【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。 戶 J5 在團	

		<p>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</p>		<p>3. 能有效掌握移位時機。</p> <p>4. 能分析自我與他人的運動表現。</p> <p>5. 能具有團隊意識與運動精神。</p>	<p>3. 進階傳接練習：可以用其他的隊形與進攻策略進行演練。須界定每一組的移動空間邊界，避免小組之間的衝撞。</p>		<p>隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。</p>
--	--	--	---	--	---	---	--	--------------------------------

			運動情境的問題。						
第 12 週	單元 7 球類入門 第 1 章 籃球 扭 轉乾坤	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	1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的态度，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	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 能了解基本傳接球方式。 2. 能在動態活動中選擇並做出適當的傳接球動作。 3. 能有效掌握移位時機。	1. 分組討論常見的秒數規則與意義，可同時說明並示範裁判員與秒數有關的手勢。 2. 基礎傳接練習：引導學生透過力道、方向、角度、移位的差異，擲出不一樣的球路軌跡。 3. 進階傳接練習：可以用其他的隊形與進攻策略進行演練。須界定每一	上 課 參 與 技 能 測 驗 分 組 競	【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。 戶 J5 在團隊活動中，養成相互合作與互動的	

		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。	控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。		4. 能分析自我與他人的運動表現。 5. 能具有團隊意識與運動精神。	組的移動空間邊界，避免小組之間的衝撞。	賽	良好態度與技能。	
第	單元 7	健體-J-A2 具備	1c-IV-1 了	Ha-IV-1 網/	1. 能對排球	1. 講解基本場地規格與	上	【課綱】	

13 週	球類入門 第2章 排球高手過招	理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析。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	解各項運動基礎原理和規則。 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	牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	比賽場地有基礎認知。 2. 能表現出正確的基本發球動作。 3. 能在動態活動中正確評估動作要點並據以回饋和反思。 4. 能有效掌握移位與擊球點間的相	發球輪替順序等規則，可讓學生分別站在輪轉位置上進行模擬演練。 2. 低手、肩上發球練習，確切的動作重點可透過動作分析方式進行羅列以利講解。 3. 說明擊球點一般發球者發球時皆以掌根擊球，試著以此部位平均觸球以準確控制球的路徑，避免偏移。	課 參 與 實 務 操 作	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>合作及與人和諧 互動的素養。</p>	<p>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-3 應 用思考與分 析能力，解決 運動情境的 問題。</p>		<p>互關係。 5. 能分析場 上情境並擬 定策略。 6. 能具有團 隊意識與運 動精神並展 現在綜合應 用中。</p>				
第	復習評								

14 週	量(第二 次段考)								
第 15 週	單元 7 球類入 門 第 2 章 排球 高 手過招	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	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。 1d-IV-3 應 用運動比賽 的各項策略。 2c-IV-2 表	Ha-IV-1 網/ 牆性球類運 動動作組合 及團隊戰術。	1. 能對排球 比賽場地有 基礎認知。 2. 能表現出 正確的基本 發球動作。 3. 能在動態 活動中正確 評估動作要 點並據以回 饋和反思。	1. 講解基本場地規格與 發球輪替順序等規則，可 讓學生分別站在輪轉位 置上進行模擬演練。 2. 低手、肩上發球練習， 確切的動作重點可透過 動作分析方式進行羅列 以利講解。 3. 說明擊球點一般發球 者發球時皆以掌根擊球， 試著以此部位平均觸球	上 課 參 與 技 能 測 驗 分 組 競	【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>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>現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決</p>		<p>4. 能有效掌握移位與擊球點間的相互關係。</p> <p>5. 能分析場上情境並擬定策略。</p> <p>6. 能具有團隊意識與運動精神並展現在綜合應用中。</p>	<p>以準確控制球的路徑，避免偏移。</p>	賽		
--	--	---	--	--	---	------------------------	---	--	--

			運動情境的問題。						
第 16 週	單元 7 球類入 門 第 3 章 羽球 先 發制人	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-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	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 能表現出正確的基本發球動作。 2. 能理解並做出米字跑的動作要點。 3. 能了解場區與球路軌跡之間的關聯。	1. 講解基本的單、雙打場地規格，以及發球順序和位置。 2. 基本發球規則，學生持拍同步臨摹動作，以加深記憶。 3. 練習正、反手發球，提醒學生注意手腕的應用與拍面的調整，並觀察相應的球路軌跡。 4. 米字往返練習：移動時	上 課 參 與 實 務 操 作	【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>現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決</p>		<p>4. 能在比賽情境中立即的擬定策略並提醒隊友。</p> <p>5. 能有效掌握移位、擊球點與不同角色間的相互關係。</p> <p>6. 能具有團隊意識與運動精神並展</p>	<p>並無順序上的限制，其中包含併步、跨步、墊步、跳步等綜合步法，初學者先確實移動至目的地即可，不須過度拘泥步法，但須注意每次移動後要回歸到中心點，並保持身體的平衡。</p>			
--	--	--	--	--	---	---	--	--	--

			運動情境的問題。		現在綜合應用中。				
第 17 週	單元 7 球類入 門 第 3 章 羽球 先 發制人	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-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	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 能表現出正確的基本發球動作。 2. 能理解並做出米字跑的動作要點。 3. 能了解場區與球路軌跡之間的關聯。	1. 講解基本的單、雙打場地規格，以及發球順序和位置。 2. 基本發球規則，學生持拍同步臨摹動作，以加深記憶。 3. 練習正、反手發球，提醒學生注意手腕的應用與拍面的調整，並觀察相應的球路軌跡。 4. 米字往返練習：移動時	上 課 參 與 技 能 測 驗 分 組 競	【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>現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決</p>		<p>4. 能在比賽情境中立即的擬定策略並提醒隊友。</p> <p>5. 能有效掌握移位、擊球點與不同角色間的相互關係。</p> <p>6. 能具有團隊意識與運動精神並展</p>	<p>並無順序上的限制，其中包含併步、跨步、墊步、跳步等綜合步法，初學者先確實移動至目的地即可，不須過度拘泥步法，但須注意每次移動後要回歸到中心點，並保持身體的平衡。</p>	賽		
--	--	--	--	--	---	---	---	--	--

			運動情境的問題。		現在綜合應用中。				
第 18 週	單元 7 球類入門 第 4 章 足球臨門一腳	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。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 能在動態情境中表現出適當的踢擊與射門技術。 2. 能正確評估動作要點並據以回饋和反思。 3. 能理解運動的社會介	1. 引導同學進行包含球感練習、步法變化的足球操。 2. 說明踢擊點與球路軌跡之間的關係。 3. 講解並示範足內、外側踢及足背踢的動作要點。 4 講解守門員的動作要點，並在地面上鋪設體操用軟墊，示範守門員之動作。包含預備動作、接滾	上課參與與實務操作	【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。 戶 J5 在團隊活動中，養成相互合作與互動的	

			<p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應</p>		<p>入意義並據以擬定實踐計畫。</p> <p>4. 能分析場上情勢並立即性的調整策略。</p> <p>5. 能具有團隊意識與運動精神並展現綜合應用中。</p>	<p>地球、各種方向的飛球，並點出常犯錯誤與可修正之方式。</p> <p>5. 提醒學生保護臉部及手指，如有撲接、滾翻時，須降低重心及與地面的高度落差，並利用緩衝維護自身安全。</p>		<p>良好態度與技能。</p>	
--	--	--	---	--	--	--	--	-----------------	--

			用思考與分析能力，解決運動情境的問題。						
第19週	單元7 球類入門 第4章 足球臨門一腳	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	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 能在動態情境中表現出適當的踢擊與射門技術。 2. 能正確評估動作要點並據以回饋和反思。	1. 引導同學進行包含球感練習、步法變化的足球操。 2. 說明踢擊點與球路軌跡之間的關係。 3. 講解並示範足內、外側踢及足背踢的動作要點。 4 講解守門員的動作要點，並在地面上鋪設體操	上課參與實作	【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。 戶 J5 在團隊活動中，	

			<p>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>2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策</p>		<p>3. 能理解運動的社會介入意義並據以擬定實踐計畫。</p> <p>4. 能分析場上情勢並立即性的調整策略。</p> <p>5. 能具有團隊意識與運動精神並展現綜合應</p>	<p>用軟墊，示範守門員之動作。包含預備動作、接滾地球、各種方向的飛球，並點出常犯錯誤與可修正之方式。</p> <p>5. 提醒學生保護臉部及手指，如有撲接、滾翻時，須降低重心及與地面的高度落差，並利用緩衝維護自身安全。</p>	<p>養成相互合作與互動的良好態度與技能。</p>	
--	--	--	---	--	---	--	---------------------------	--

			略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。		用中。				
第 20 週	復習評 量(第三 次段考) 結業式								

註 1：請分別列出七、八、九年級第一學期及第二學期八個學習領域（語文、數學、自然科學、綜合、藝術、健體、社會及科技等領域）之教學計畫表。

註 2：議題融入部份，請填入法定議題及課綱議題。

