

貳、各年級各領域/科目課程計畫(部定課程)

111 學年度嘉義縣鹿草國民中學九年級第一、二學期健康與體育領域體育科 教學計畫表 設計者： 吳孟宗 (表十二之一)

一、教材版本：南一版第五冊、第六冊 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 週	單元四 逆風飛翔 第 1 章 飛盤盤旋之際	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，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。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-2 表現利他合群的态度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表	Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。	1.認識飛盤運動的起源。 2.能遵守場上安全規則及遊戲規則。 3.能透過練習體會如何運用更順暢的動力鍊來進行傳接盤。 4.能了解及做出基本的飛盤投擲動作、接盤後傳盤之動作。 5.能發現傳盤路線偏移並加以修正。 6.相互合作的班級氣氛。	1.介紹飛盤的起源，使學生對此運動項目有基本了解。 2.可使用軟式飛盤或以其他安全性替代飛盤取代。 3.示範與練習反手傳接盤的動作要領，引導學生分組練習並從旁指導、提示。 4.示範與練習正手傳盤，提醒初學者正手投擲飛盤時，常會太用力，造成手腕過度內翻的狀況，使飛盤產生左彎，甚至變成直立盤。要調整手腕及出盤角度，將飛盤外側放低，就可順	上課參與實務操作分組競賽技能測驗	【課綱】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	

			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。			利投擲出平穩直行的飛盤。			
第 2 週	單元四 逆風飛翔 第 1 章 飛盤盤旋之際	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，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。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全	Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。	1. 認識飛盤運動的起源。 2. 能遵守場上安全規則及遊戲規則。 3. 能透過練習體會如何運用更順暢的動力鍊來進行傳接盤。 4. 能了解及做出基本的飛盤投擲動作、接盤後傳盤之動作。 5. 能發現傳盤路線偏移並加以修正。 6. 相互合作的班級氣氛。	1. 介紹飛盤的起源，使學生對此運動項目有基本了解。 2. 可使用軟式飛盤或以其他安全性替代飛盤取代。 3. 示範與練習反手傳接盤的動作要領，引導學生分組練習並從旁指導、提示。 4. 示範與練習正手傳盤，提醒初學者正手投擲飛盤時，常會太用力，造成手腕過度內翻的狀況，使飛盤產生左彎，甚至變成直立盤。要調整手腕及出盤角度，將飛盤外側放低，就可順利投擲出平穩直行	實作評量 上課參與 觀察記錄 技能測驗	【課綱】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	

			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。			的飛盤。			
第 3 週	單元五 舞林高手 第 1 章 啦啦隊 魅力四射	健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活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。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛	Ib-IV-1 自由創作舞蹈。 Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。	1. 認識啦啦隊運動的趨勢。 2. 能夠評斷動作的正確與否。 3. 能將課程的組合熟記並且跳得順暢。 4. 培養欣賞動作美感的能力。 5. 培養合作的團隊氣氛。	1. 講解 ICU 是什麼組織，其重要性為何。引導學生對啦啦隊運動有初步認識。 2. 簡介完整的彩球舞蹈比賽含有的動作元素，並引導學生分析 motion 展現所要注意的重點。 3. 搭配音樂練習，試著請學生跟隨音樂的拍子一起大聲數出來。 4. 利用數拍或背誦動作口訣，邊唸邊跳。 5. 說明培養好的音樂節奏感很重要，也可以導引學生只先跟著音樂數拍，接著可以抽掉音樂讓學生空數，最後再數。	上課參與觀察記錄 態度檢核	【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。	

			能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。						
第 4 週	單元五 舞林高手 第 1 章 啦啦隊 魅力四射	健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活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。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 4d-IV-2 執行個人運動	Ib-IV-1 自由創作舞蹈。 Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。	1.認識啦啦隊運動的趨勢。 2.能夠評斷動作之正確與否。 3.能將課程的組合熟記並且跳得順暢。 4.培養欣賞動作美感的能力。 5.培養合作的團隊氣氛。	1.講解 ICU 是什麼組織，其重要性為何。引導學生對啦啦隊運動有初步認識。 2.簡介完整的彩球舞蹈比賽含有的動作元素，並引導學生分析 motion 展現所要注意的重點。 3.搭配音樂練習，試著請學生跟隨音樂的拍子一起大聲數出來。 4.利用數拍或背誦動作口訣，邊唸邊跳。 5.說明培養好的音樂節奏感很重要，也可以導引學生只先跟著音樂數拍，接著可以抽掉音樂讓學生空數，最後再數。	上課參與技能測驗 態度檢核	【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。	

			計畫，實際參與身體活動。						
第5週	單元五 舞林高手 第2章 街舞領風潮	健體-J-A2具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B3具備審美與表現的能力，了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。 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。 4c-IV-1分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。	Ib-IV-1自由創作舞蹈。	1.能了解嘻哈文化發展與起源。 2.能遵守課堂上安全規則及遊戲規則。 3.能經由操作體驗來了解嘻哈動作之原理。 4.了解如何利用身體部位力量來幫助練習嘻哈舞蹈動作。 5.能配合音樂精準的呈現一系列的嘻哈動作組合。 6.能比較出較標準有美感的動作。 7.能培養人際關係及與團隊合作精神。	1.講述嘻哈風格組成元素及臺灣選手優異表現。 2.說明 Bounce 不是一個動作，是街舞基礎律動，在日本稱為 UpDown。 3.試著將所有動作慢慢疊加起來，也可以拆開部位單獨練。 4.說明嘻哈舞蹈的動作要大器，強弱軟硬分明，注意許多關節處細節展現勿含糊。 5.引導學生以動作型態為該動作取個名稱，盡可能是較通俗好記憶的方式，也可以結合數拍，畢竟動作不一定好命名。	上課參與 平時觀察 態度檢核	【課綱】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	

第 6 週	單元五 舞 林高手 第 2 章 街舞 舞領風潮	健體-J-A2具 備理解體育與 健康情境的全 貌，並做獨立 思考與分析的 知能，進而運 用適當的策 略，處理與解 決體育與健康 的問題。 健體-J-B3具 備審美與表現 的能力，了解 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。 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。 4c-IV-1 分析 並善用運動 相關之科 技、資訊、 媒體、產品 與服務。	Ib-IV-1 自由 創作舞蹈。	1.能了解嘻哈 文化發展與起 源。 2.能遵守課堂 上安全規則及 遊戲規則。 3.能經由操作 體驗來了解嘻 哈動作之原理。 4.了解如何利 用身體部位力 量來幫助練習 嘻哈舞蹈動作。 5.能配合音樂 精準的呈現一 系列的嘻哈動 作組合。 6.能比較出較 標準有美感的 動作。 7.能培養人際 關係及與團隊 合作精神。	1. 講述嘻哈風格組 成元素及臺灣選手 優異表現。 2. 說明 Bounce 不 是一個動作，是街舞基 礎律動，在日本稱為 UpDown。 3. 試著將所有動作 慢慢疊加起來，也可 以拆開部位單獨練。 4. 說明嘻哈舞蹈的 動作要大器，強弱軟 硬分明，注意許多關 節處細節展現勿含 糊。 5. 引導學生以動作 型態為該動作取個 名稱，盡可能是較通 俗好記憶的方式，也 可以結合數拍，畢竟 動作不一定好命名。	上課參與 平時觀察 態度檢核	【課綱】 品 J1 溝通合 作與和諧人 際關係。	
第 7 週	單元五 舞 林高手 第 2 章 街舞	健體-J-A2具 備理解體育與 健康情境的全	1d-IV-1 了 解各項運動 技能原理。	Ib-IV-1 自由 創作舞蹈。	1.能了解嘻哈 文化發展與起 源。	1. 講述嘻哈風格組 成元素及臺灣選手 優異表現。	上課參與 平時觀察 態度檢核	【課綱】 品 J1 溝通合 作與和諧人	

	舞領風潮第一次段考	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。 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。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。		2.能遵守課堂上安全規則及遊戲規則。 3.能經由操作體驗來了解嘻哈動作之原理。 4.了解如何利用身體部位力量來幫助練習嘻哈舞蹈動作。 5.能配合音樂精準的呈現一系列的嘻哈動作組合。 6.能比較出較標準有美感的動作。 7.能培養人際關係及與團隊合作精神。	2.說明 Bounce 不是一個動作，是街舞基礎律動，在日本稱為 UpDown。 3.試著將所有動作慢慢疊加起來，也可以拆開部位單獨練。 4.說明嘻哈舞蹈的動作要大器，強弱軟硬分明，注意許多關節處細節展現勿含糊。 5.引導學生以動作型態為該動作取個名稱，盡可能是較通俗好記憶的方式，也可以結合數拍，畢竟動作不一定好命名。		際關係。	
第 8 週	單元六 民俗運動 第 1 章 扯鈴 螞蟻上樹	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與	1c-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。 1c-IV-2 民俗運動個人或團隊展演。	1.能了解並做到扯鈴的基本技巧與變化動作的要領。 2.能做到扯鈴進階技巧，並針	1.介紹扯鈴器材及其結構。 2.講解運鈴是扯鈴最基本的動作，主要目的是讓扯鈴在鈴繩上轉動起來，並且	上課參與 態度檢核 技能測驗		

		性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。	他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、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。		對困難點加以改善。 3.能與他人組合搭配扯鈴技術，感受團隊合作的意義。 4.能安排扯鈴自我練習計畫，並加以執行從中獲取進步。	保持穩定，並示範動作要領。 3.拋鈴是扯鈴一個相當重要的基礎動作，並示範垂直拋鈴、圓形拋鈴動作要領。 4.扯鈴進階練習:金雞上架、抬頭望月、蜻蜓點水，引導學生分組練習並從旁指導，提示動作的穩定性比速度來得更重要。			
第 9 週	單元六 民俗運動 第 1 章 扯鈴 螞蟻上樹	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-2 表現利他合群的态度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-2 發展動作創作	1c-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。 1c-IV-2 民俗運動個人或團隊展演。	1.能了解並做到扯鈴的基本技巧與變化動作的要領。 2.能做到扯鈴進階技巧，並針對困難點加以改善。 3.能與他人組合搭配扯鈴技術，感受團隊合	1.介紹扯鈴器材及其結構。 2.講解運鈴是扯鈴最基本的動作，主要目的是讓扯鈴在鈴繩上轉動起來，並且保持穩定，並示範動作要領。 3.拋鈴是扯鈴一個相當重要的基礎動作，並示範垂直拋	上課參與 態度檢核 技能測驗		

			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-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。		作的意義。 4.能安排扯鈴自我練習計畫，並加以執行從中獲取進步。	鈴、圓形拋鈴動作要領。 4.扯領進階練習:金雞上架、抬頭望月、蜻蜓點水，引導學生分組練習並從旁指導，提示動作的穩定性比速度來得更重要。			
第 10 週	單元六 民俗運動 第 2 章 跳繩 繩力超人	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-2 表現利他合群的态度，與他人理性溝通與和諧互動。 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	1c-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。	1.明白跳繩對身體發展的重要性。 2.能知道跳繩的技巧。 3.能做到單、雙人基本跳躍技巧與基本跳繩變化。 4.能感受團隊多人合作的默契與訣竅。 5.能感受跳繩的樂趣。 6.能克服困難，完成跳繩自	1.介紹跳繩的起源，示範如何選擇合適的繩子長度。 2.講解前迴旋跳繩時應雙腳併攏，利用腳掌前半部起跳及著地，盡量不使用腳跟著地，即能減緩對膝蓋的衝擊，並向學生示範。 3.加強個人跳繩能力，可講解並示範雙手交叉跳、交叉腳跳。可以挑戰難度更高的遊戲，隨機指令動作。	上課參與 態度檢核 技能測驗		

		主動學習與創新求變的能力。	行個人運動計畫，實際參與身體活動。		我訓練。	5.練習時團體跳繩時提醒學生注意繩子的節奏，抓準時機進場與離場，要小心不要被絆倒。			
第 11 週	單元六 民俗運動 第 2 章 跳繩 繩力超人	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，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 了解各項運動技能原理。 2c-IV-2 表現利他合群的态度，與他人理性溝通與和諧互動。 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。	Ic-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。	1.明白跳繩對身體發展的重要性。 2.能知道跳繩的技巧。 3.能做到單、雙人基本跳躍技巧與基本跳繩變化。 4.能感受團隊多人合作的默契與訣竅。 5.能感受跳繩的樂趣。 6.能克服困難，完成跳繩自我訓練。	1.介紹跳繩的起源，示範如何選擇合適的繩子長度。 2.講解前迴旋跳繩時應雙腳併攏，利用腳掌前半部起跳及著地，盡量不使用腳跟著地，即能減緩對膝蓋的衝擊，並向學生示範。 3.加強個人跳繩能力，可講解並示範雙手交叉跳、交叉腳跳。可以挑戰難度更高的遊戲，隨機指令動作。 5.練習時團體跳繩時提醒學生注意繩子的節奏，抓準時機進場與離場，要小心不要被絆倒。	上課參與 態度檢核 技能測驗		
第 12 週	單元六 民俗運動 第 3 章 拔河 力拔山河	健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Ce-IV-1 其他休閒運動綜合	1.認識拔河運動個人基本握繩法。 2.明白拔河比賽如何進行。	1.說明臺灣男、女隊都是世界第一的強隊。介紹拔河運動及由來。 2.說明選手分成一	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽		

		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-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-2 運用運動比賽中的各種策略。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。	應用。	3.學習個人進攻與防守技巧。 4.學習拔河運動之團隊技術。 5.培養自己成為能夠彼此信任與相互合作之團隊一份子。 6.在拔河比賽中應用團隊技術。	般選手與最後一位選手(後位)。 3.講解正確的握繩方式。介紹歐式、日式的池繩法並請學生模擬操作。 4.說明拉繩方式依體軸大小分成高、標準、低姿勢3種。並提點各姿勢的重點。 5.介紹並示範後位背繩法。 6.說明拔河比賽的各種型態及拔河比賽的流程。 7.說明進攻防守的觀念與要領：拔河是全身性的運動，主要發力部位在於下肢，上肢與上身對初學者只是用來固定繩子，無須出太多力。 8.了解拔河裁判手勢：舉繩、拉緊、調整中心線、預備、開始。			
第 13 週	單元六 民俗運動 第 3 章 拔河 力拔山河	健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Ce-IV-1 其他	1.認識拔河運動個人基本握繩法。 2.明白拔河比	1.說明臺灣男、女隊都是世界第一的強隊。介紹拔河運動及由來。	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽		

		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-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-2 運用運動比賽中的各種策略。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。	休閒運動綜合應用。	賽如何進行。 3.學習個人進攻與防守技巧。 4.學習拔河運動之團隊技術。 5.培養自己成為能夠彼此信任與相互合作之團隊一份子。 6.在拔河比賽中應用團隊技術。	2.說明選手分成一般選手與最後一位選手(後位)。 3.講解正確的握繩方式。介紹歐式、日式的池繩法並請學生模擬操作。 4.說明拉繩方式依體軸大小分成高、標準、低姿勢3種。並提點各姿勢的重點。 5.介紹並示範後位背繩法。 6.說明拔河比賽的各種型態及拔河比賽的流程。 7.說明進攻防守的觀念與要領：拔河是全身性的運動，主要發力部位在於下肢，上肢與上身對初學者只是用來固定繩子，無須出太多力。 8.了解拔河裁判手勢：舉繩、拉緊、調整中心線、預備、開始。			
第 14 週	單元六 民俗運動 第 3 章 拔河	健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態	1c-IV-2 評估運動風險，維護安	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。	1.認識拔河運動個人基本握繩法。	1.說明臺灣男、女隊都是世界第一的強隊。介紹拔河運動及	上課參與 態度檢核 技能測驗		

	力拔山河第二次段考	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-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的态度，與他人理性溝通與和諧互動。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。	Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。	2.明白拔河比賽如何進行。 3.學習個人進攻與防守技巧。 4.學習拔河運動之團隊技術。 5.培養自己成為能夠彼此信任與相互合作之團隊一份子。 6.在拔河比賽中應用團隊技術。	由來。 2.說明選手分成一般選手與最後一位選手(後位)。 3.講解正確的握繩方式。介紹歐式、日式的池繩法並請學生模擬操作。 4.說明拉繩方式依體軸大小分成高、標準、低姿勢3種。並提點各姿勢的重點。 5.介紹並示範後位背繩法。 6.說明拔河比賽的各種型態及拔河比賽的流程。 7.說明進攻防守的觀念與要領：拔河是全身性的運動，主要發力部位在於下肢，上肢與上身對初學者只是用來固定繩子，無須出太多力。 8.了解拔河裁判手勢：舉繩、拉緊、調整中心線、預備、開始。	分組競賽		
第 15 週	單元七 球類進階	健體-J-A1 具備體育與健康	1c-IV-1 了解各項運動	Ha-IV-1 網/牆性球類運動	1.認識臺灣網球運動名人。	1.步伐訓練：利用網球場單、雙打線進行	上課參與態度檢核	【課綱】 品 J1 溝通合	

	第1章 網球 網前悍將	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。	基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-2 表現利他合群的态度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	動作組合及團隊戰術。	2.了解各種握拍方式與應用。 3.經由練習球感來了解身體各部位協助擊球動作之原理。 4.了解正手拍著地球抽擊動作要領與應用。 5.了解正手著地球抽擊所站的位置區域與觀念。 6.了解與學會正手拍移位著地球抽擊動作要領與步法應用。 7.學會參與與欣賞網球運動比賽、遊戲。	揮拍熱身，可加側併步、交叉步及前、後、左、右折返跑等輔助動作。 2.臺灣網球運動起源及發展沿革，介紹臺灣選手謝淑薇。 3.講解及示範東方式、半西方式與西方式握拍方式。可適時提醒手臂力量不足者可以嘗試體驗運用雙手握拍。 4.以口訣講解動作：準備>轉拉>跨>打>收，示範正手拍抽球動作要領與揮拍軌跡、擊球時機應用。示範正手拍移位抽球動作要領。	技能測驗	作與和諧人際關係。	
第16週	單元七 球類進階 第1章 網球 網前悍將	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.認識臺灣網球運動名人。 2.了解各種握拍方式與應用。	1.步伐訓練：利用網球場單、雙打線進行揮拍熱身，可加側併步、交叉步及前、	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。	

		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。	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。		3.經由練習球感來了解身體各部位協助擊球動作之原理。 4.了解正手拍著地球抽擊動作要領與應用。 5.了解正手著地球抽擊所站的位置區域與觀念。 6.了解與學會正手拍移位著地球抽擊動作要領與步法應用。 7.學會參與與欣賞網球運動比賽、遊戲。	後、左、右折返跑等輔助動作。 2.臺灣網球運動起源及發展沿革，介紹臺灣選手謝淑薇。 3.講解及示範東方式、半西方式與西方式握拍方式。可適時提醒手臂力量不足者可以嘗試體驗運用雙手握拍。 4.以口訣講解動作：準備>轉拉>跨>打>收，示範正手拍抽球動作要領與揮拍軌跡、擊球時機應用。示範正手拍移位抽球動作要領。			
第 17 週	單元七 球類進階 第 2 章 棒球 固若金湯	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風	Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	1 認識棒球運動的起源。 2.能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3.能透過練習	1. 約略介紹棒球來源，使學生對此運動項目有基本了解。更重要的是讓學生也了解此運動的風險，並約束學生必須	上課參與 態度檢核 技能測驗		

		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、媒體的互動關係。	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。		經驗了解到如何運用更順暢的動力鍊來進行傳接球。 4.了解知名棒球選手的故事並以其努力的態度為目標。 5.能了解基本的棒球守備動作及做出守備後傳球之動作。 6.相互合作的班級氣氛。	聽從老師指示，以將風險降到最低。 2. 講解並示範傳接球。傳接練習的距離可根據狀況進行調整。提醒利用跨步之力量增加傳球力量。可使用軟式棒球或以其他安全性替代球類取代。 3. 接滾地球:提醒接滾地球後要傳球時，身體可先向側邊移動，再切入球的來向進行捕球，如此可更加清楚看見滾地球的彈跳，增加接球後傳球的順暢度。 4. 接高飛球:接高飛球後若要傳球，可將身體稍微側著接球，即跑到預判的落點後，在接球時將左腳向來球的方向跨一步，如此身體就已經完成傳球前的身體拉弓動作，也能夠更快將球傳出。			
第 18 週	單元七 球類進階 第 2 章 棒球	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和	Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合	1 認識棒球運動的起源。 2.能遵守球場	1. 約略介紹棒球來源，使學生對此運動項目有基本了解。更	上課參與 態度檢核 技能測驗		

	固若金湯	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、媒體的互動關係。	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。	及團隊戰術。	上安全規則及遊戲規則。 3.能透過練習經驗了解到如何運用更順暢的動力鍊來進行傳接球。 4.了解知名棒球選手的故事並以其努力的態度為目標。 5.能了解基本的棒球守備動作及做出守備後傳球之動作。 6.相互合作的班級氣氛。	重要的是讓學生也了解此運動的風險，並約束學生必須聽從老師指示，以將風險降到最低。 2. 講解並示範傳接球。傳接練習的距離可根據狀況進行調整。提醒利用跨步之力量增加傳球力量。可使用軟式棒球或以其他安全性替代球類取代。 3. 接滾地球:提醒接滾地球後要傳球時，身體可先向側邊移動，再切入球的來向進行捕球，如此可更加清楚看見滾地球的彈跳，增加接球後傳球的順暢度。 4. 接高飛球:接高飛球後若要傳球，可將身體稍微側著接球，即跑到預判的落點後，在接球時將左腳向來球的方向跨一步，如此身體就已經完成傳球前的身體拉弓動作，也能夠更快將球傳出。			
--	------	---	--	--------	--	--	--	--	--

第 19 週	單元七 球類進階 第 3 章 高爾夫球 一桿進洞	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-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-3 執行提升體適能的身體活動。	Hc-IV-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 認識臺灣高爾夫球運動名人與賽事。 2. 了解基本擊球體姿與各式握桿法及其應用。 3. 經由基礎訓練體驗來了解身體各部位協助擊球動作之原理。 4. 了解與學會揮桿擊球動作要領與應用。 5. 了解與學會推桿動作要領與應用。 6. 了解與學會揮桿、推桿擊球所站的位置區域與觀念。 7. 學會參與與欣賞高爾夫球比賽、遊戲。	1. 講述臺灣高爾夫球運動起源及發展沿革，介紹臺灣好手曾雅妮。 2. 講解及示範重疊式、交叉互鎖式、棒球式握桿方式。 3. 在資源不足之下，老師可帶領學生一同製作替代器材，以學校淘汰的廢棄掃把柄或拖把柄製成練習棒。 4. 講解與示範揮桿擊球動作要領與揮桿軌跡及應用。分組揮桿練習時，互相提醒組員是否握桿正確，預防運動傷害發生。 5. 揮桿擊球練習可提醒上桿時雙手應如何挺直後帶至左肩須碰觸下巴，才能將上桿動作準備完整。 6. 揮桿、推桿標的挑戰為進階學習，建議改為標準球桿練習，練習方式以海綿球、空洞球為主，因	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽		
--------	-----------------------------	--	--	---------------------------	--	--	------------------------------	--	--

						球桿的重量、桿面角度與練習棒相差甚遠，可體驗完全不同的感受。 7. 講解與示範推桿握桿方式、動作要領與推桿距離及應用。			
第 20 週	單元七 球類進階 第 3 章 高爾夫球 一桿進洞	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-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-3 執行提升體適能的身體活動。	Hc-IV-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 認識臺灣高爾夫球運動名人與賽事。 2. 了解基本擊球體姿與各式握桿法及其應用。 3. 經由基礎訓練體驗來了解身體各部位協助擊球動作之原理。 4. 了解與學會揮桿擊球動作要領與應用。 5. 了解與學會推桿動作要領與應用。 6. 了解與學會揮桿、推桿擊球所站的位置區域與觀念。 7. 學會參與與欣賞高爾夫球	1. 講述臺灣高爾夫球運動起源及發展沿革，介紹臺灣好手曾雅妮。 2. 講解及示範重疊式、交叉互鎖式、棒球式握桿方式。 3. 在資源不足之下，老師可帶領學生一同製作替代器材，以學校淘汰的廢棄掃把柄或拖把柄製作成練習棒。 4. 講解與示範揮桿擊球動作要領與揮桿軌跡及應用。分組揮桿練習時，互相提醒組員是否握桿正確，預防運動傷害發生。 5. 揮桿擊球練習可提醒上桿時雙手應如何挺直後帶至左肩須碰觸下巴，才能	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽		

					比賽、遊戲。	將上桿動作準備完整。 6. 揮桿、推桿標的挑戰為進階學習，建議改為標準球桿練習，練習方式以海綿球、空洞球為主，因球桿的重量、桿面角度與練習棒相差甚遠，可體驗完全不同的感受。 7. 講解與示範推桿握桿方式、動作要領與推桿距離及應用。			
第 21 週	單元七 球類進階 第 3 章 高爾夫球 一桿進洞第三次段考 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-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	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運	Hc-IV-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 認識臺灣高爾夫球運動名人與賽事。 2. 了解基本擊球體姿與各式握桿法及其應用。 3. 經由基礎訓練體驗來了解身體各部位協助擊球動作之原理。 4. 了解與學會揮桿擊球動作要領與應用。 5. 了解與學會推桿動作要領	1. 講述臺灣高爾夫球運動起源及發展沿革，介紹臺灣好手曾雅妮。 2. 講解及示範重疊式、交叉互鎖式、棒球式握桿方式。 3. 在資源不足之下，老師可帶領學生一同製作替代器材，以學校淘汰的廢棄掃把柄或拖把柄製成練習棒。 4. 講解與示範揮桿擊球動作要領與揮桿軌跡及應用。分組揮桿練習時，互相提	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽		

		<p>諧互動的素養。</p>	<p>動技能。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。</p>		<p>與應用。 6. 了解與學會揮桿、推桿擊球所站的位置區域與觀念。 7. 學會參與與欣賞高爾夫球比賽、遊戲。</p>	<p>醒組員是否握桿正確，預防運動傷害發生。 5. 揮桿擊球練習可提醒上桿時雙手應如何挺直後帶至左肩須碰觸下巴，才能將上桿動作準備完整。 6. 揮桿、推桿標的挑戰為進階學習，建議改為標準球桿練習，練習方式以海綿球、空洞球為主，因球桿的重量、桿面角度與練習棒相差甚遠，可體驗完全不同的感受。 7. 講解與示範推桿握桿方式、動作要領與推桿距離及應用。</p>			
--	--	----------------	---------------------------------------	--	---	---	--	--	--

第二學期：

教學進度	單元名稱	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃（無則 免填）
			學習表現	學習內容					
第 1 週	單元四 來自心靈的聲音 瑜珈 第 1 章 瑜珈 愉佳	健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 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。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。	1.學會自我身體檢視，確保正確的練習情境。 2.能確實執行基礎、進階瑜珈動作。 3.學會運動後自我放鬆的重要性。 4.透過自我練習計畫提升身心素質。	1.說明為何近年來瑜珈盛行，是由於許多人好用瑜珈來調整因 3C 使用過度而造成的姿勢不端正。 2.講解瑜珈動作及示範，可讓同學兩人一組練習，彼此可以互相調整動作。再三提醒安全要領，勿過度勉強自己。 3.講解瑜珈柱的材質與用途。說明運動前後皆適用，運動前來放鬆軟組織，可有效率的達到熱身，降低受傷風險。	上課參與 小組討論 分組報告		
第 2 週	單元五 武	健體-J-A1 具	1c-IV-1 了	Bd-IV-2 技擊	1.了解防身術	1. 以防身術為保護	上課參與		

	<p>林高手 第1章 防身術 臨陣脫逃</p>	<p>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>解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 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。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>	<p>綜合動作與攻防技巧。</p>	<p>的原意。 2.知道有效攻擊及防守位置為何處。 3.了解不同危險情境中的自我保護方法。 4.能作出閃避危險後以加反擊的連貫動作。</p>	<p>自己為前題，並不是和別人起衝突，防身術主要是以徒手方式自我防衛，基本上不會帶著武器，故多為肉搏戰。 2.引導學生思考人體要害部位及方式有哪些？ 3.護身倒法可減少身體所受到的衝擊並降低受傷風險，保護身體安全，說明注意頭部不著地、縮下顎。翻滾時的三大原則為降低身體重心、分散受力、拍擊地板防震。 4.講解所謂直拳顧名思義是走直線的拳法，不分前手後手都可做打擊。 5.練習防衛性攻擊：直拳、勾拳、位移。</p>	<p>技能測驗</p>		
--	-----------------------------	---	--	-------------------	--	--	-------------	--	--

第3週	單元五 武林高手 第1章 防身術 臨陣脫逃	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 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。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活	Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。	1.了解防身術的原意。 2.知道有效攻擊及防守位置為何處。 3.了解不同危險情境中的自我保護方法。 4.能作出閃避危險後以加反擊的連貫動作。	1.以防身術為保護自己為前題，並不是和別人起衝突，防身術主要是以徒手方式自我防衛，基本上不會帶著武器，故多為肉搏戰。 2.引導學生思考人體要害部位及方式有哪些？ 3.護身倒法可減少身體所受到的衝擊並降低受傷風險，保護身體安全，說明注意頭部不著地、縮下顎。翻滾時的三大原則為降低身體重心、分散受力、拍擊地板反震。 4.講解所謂直拳顧名思義是走直線的拳法，不分前手後手都可做打擊。 5.練習防衛性攻擊：直拳、勾拳、位移。	上課參與態度檢核 技能測驗		
-----	--------------------------	---	---	----------------------	---	--	------------------	--	--

			動。						
第 4 週	單元五 武林高手 第 2 章 跆拳道 拳霸一方	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。	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。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。	1.認識跆拳道運動的器材。 2.認識跆拳道的比賽規則轉變。 3.能完整協調身體力量來完成踢擊動作。 4.相互合作的班級氣氛。	1.介紹國內跆拳道發展史、禮儀、規則及代表人物。 2.示範基礎踢擊：前抬腳、前踢及旋踢。提醒踢擊時與踢擊腳同側的手順勢向後擺臂，不要放置在踢擊腳內側位置以免影響踢擊動作的正確性。多加提醒練習旋踢轉腰時記得支撐腳也要旋轉。 3.示範進階踢擊—轉身下壓：提醒轉身時注意支撐腳旋轉方向避免膝蓋及腳踝受傷，兩個動作皆朝背後旋轉並非朝正面向前旋轉。	上課參與 態度檢核 技能測驗		
第 5 週	單元五 武林高手 第 2 章 跆拳道 拳霸一方	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 反思自己的運動技能。	Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。	1.認識跆拳道運動的器材。 2.認識跆拳道的比賽規則轉變。 3.能完整協調身體力量來完	1.介紹國內跆拳道發展史、禮儀、規則及代表人物。 2.示範基礎踢擊：前抬腳、前踢及旋踢。提醒踢擊時與踢擊腳同側的手順勢向	上課參與 分組檢測 技能測驗		

		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。	2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。		成踢擊動作。 4.相互合作的班級氣氛。	後擺臂，不要放置在踢擊腳內側位置以免影響踢擊動作的正確性。多加提醒練習旋踢轉腰時記得支撐腳也要旋轉。 3. 示範進階踢擊—轉身下壓:提醒轉身時注意支撐腳旋轉方向避免膝蓋及腳踝受傷，兩個動作皆朝背後旋轉並非朝正面向前旋轉。			
第 6 週	單元五 武林高手 第 3 章 你、我來練武功	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質	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。 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	Bd-IV-1 武術套路動作與攻防技巧。	1.學習武術的基本禮儀及精神。 2.認識武術的基本步法。 3.能確實執行武術基本套路：五步拳。 4.藉由步法訓練鍛鍊腿部肌力及身體平衡。 5.能設法應用在基礎實戰中。	1. 示範武術基本禮儀「抱拳禮」，並講解其含義，提醒學生習武須保持虛心之態度。 2. 認識基本步法:並步抱拳、弓步沖拳、馬步架打、歇步沖拳、仆步穿掌、虛步挑掌。 3. 武術基本套路——五步拳:老師先示範一次完整的套路之後，再將所有動作逐一拆分講	上課參與分組檢測技能測驗	【課綱】 品 EJU5 謙遜包容。	

		與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。	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。			解。教學過程中要強調以上動作都具有實戰價值。強調在實戰體驗過程，千萬不可真的攻擊同學，更不能在課餘時間從事打架、霸凌等危險行為。			
第7週	單元五 武林高手 第3章 你、我來練武功 第一次段考週	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-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。	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。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際	Bd-IV-1 武術套路動作與攻防技巧。	1.學習武術的基本禮儀及精神。 2.認識武術的基本步法。 3.能確實執行武術基本套路：五步拳。 4.藉由步法訓練鍛鍊腿部肌力及身體平衡。 5.能設法應用在基礎實戰中。	1.示範武術基本禮儀「抱拳禮」，並講解其含義，提醒學生習武須保持虛心之態度。 2.認識基本步法：並步抱拳、弓步沖拳、馬步架打、歇步沖拳、仆步穿掌、虛步挑掌。 3.武術基本套路——五步拳：老師先示範一次完整的套路之後，再將所有動作逐一拆分講解。教學過程中要強調以上動作都具有實戰價值。強調在實戰體驗過程，千萬不可真的攻擊同學，更不能在課餘時間從事打架、霸凌等危險	上課參與分組檢測技能測驗	【課綱】 品 EJU5 謙遜包容。	

			參與身體活動。			行為。			
第 8 週	單元五 武林高手 第 3 章 你、我來練武功	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。	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。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Bd-IV-1 武術套路動作與攻防技巧。	1.學習武術的基本禮儀及精神。 2.認識武術的基本步法。 3.能確實執行武術基本套路：五步拳。 4.藉由步法訓練鍛鍊腿部肌力及身體平衡。 5.能設法應用在基礎實戰中。	1. 示範武術基本禮儀「抱拳禮」，並講解其含義，提醒學生習武須保持虛心之態度。 2. 認識基本步法：並步抱拳、弓步沖拳、馬步架打、歇步沖拳、仆步穿掌、虛步挑掌。 3. 武術基本套路——五步拳：老師先示範一次完整的套路之後，再將所有動作逐一拆分講解。教學過程中要強調以上動作都具有實戰價值。強調在實戰體驗過程，千萬不可真的攻擊同學，更不能在課餘時間從事打架、霸凌等危險行為。	上課參與技能測驗	【課綱】 品EJU5 謙遜包容。	
第 9 週	單元六 翻轉人生 第 1 章 飛盤劃破天際	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	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評	Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。	1.認識飛盤運動的各項比賽。 2.能遵守場上安全規範及遊戲規則。	1. 介紹飛盤擲準賽及規則。 2. 投擲方式為：反手投擲、正手投擲。 3. 讓學生可以使用	上課參與技能測驗		

		<p>知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>	<p>估運動風險，維護安全的運動情境。</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>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p>		<p>3.能透過練習領悟如何運用更順暢的動力鏈來穩定傳盤。</p> <p>4.能了解規則，並實際操作單人或團體等不同的飛盤賽制。</p> <p>5.培養相互合作的班級氣氛，並從飛盤爭奪賽中學習運動家精神。</p>	<p>任何投擲技巧，使飛盤飛到最遠的落點。投擲瞬間身體任何部位不可超線，投擲後則無限制。</p>			
第 10 週	單元六 翻轉人生	健體-J-A2 具備理解體育與	1c-IV-1 了解各項運動	Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合	1.認識飛盤運動的各項比賽。	1.介紹飛盤擲準賽及規則。	上課參與技能測驗		

	<p>第1章 飛盤 劃破天際</p>	<p>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。</p>	<p>基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 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。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計</p>	<p>應用。</p>	<p>2.能遵守場上安全規範及遊戲規則。 3.能透過練習領悟如何運用更順暢的動力鏈來穩定傳盤。 4.能了解規則，並實際操作單人或團體等不同的飛盤賽制。 5.培養相互合作的班級氣氛，並從飛盤爭奪賽中學習運動家精神。</p>	<p>2.投擲方式為：反手投擲、正手投擲。 3.讓學生可以使用任何投擲技巧，使飛盤飛到最遠的落點。投擲瞬間身體任何部位不可超線，投擲後則無限制。</p>			
--	------------------------	--	---	------------	--	--	--	--	--

第 11 週	單元六 翻轉人生 第 1 章 自行車 轉動騎跡	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	畫。 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。	1.了解自行車的種類與構造。 2.了解道路騎乘規則及安全事項。 3.了解自行車的安全檢查及基本設定。 4.了解並能加以運用基礎、進階的自行車騎乘技術。 5.學會騎行時的溝通手勢。 6.學會安排自行車休閒騎乘活動。	1.介紹臺灣自行車的發展。 2.說明騎乘時的穿著搭配:著重在安全性上的提醒，建議可以準備一套專業騎乘器材供學生參考。 3.準備自行車以及維修器材，並說明使用方式。讓學生在進行騎乘前，車輛安全性及設定皆達到正確狀態。 4.上下車訓練:觀察學生是否有錯誤動作，予以提醒及糾正動作。 5.急停煞車練習:學生每練習一次急停煞車，教師重新提醒一次注意煞車力道及練習速度。 6.控車穩定訓練:準備小角錐、跳繩設定課程障礙。讓學生可以多嘗試拉長停留在方框中的騎乘時間。 7.介紹自行車騎乘中的手勢，並且說明	上課參與 態度檢核 技能測驗	【課綱】 戶 J2 擴充對環境的理解，運用所學的知識到生活當中，具備觀察、描述、測量、紀錄的能力。	
--------	----------------------------	--	--	---	---	--	----------------------	--	--

			動。			<p>手勢在騎乘時起到非常重要的溝通作用。</p> <p>8. 提醒學生在道路騎乘時，要特別注意不要占用到其他用路車道，甚至因為過彎而切到對向車道，以免造成危險。</p> <p>9. 說明過彎時的要領及注意事項，提醒學生在變換方向時注意內外側的高低腳轉換。</p>			
第 12 週	單元六 翻轉人生 第 2 章 自行車 轉動騎跡	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全</p>	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。	<p>1. 了解自行車的種類與構造。</p> <p>2. 了解道路騎乘規則及安全事項。</p> <p>3. 了解自行車的安全檢查及基本設定。</p> <p>4. 了解並能加以運用基礎、進階的自行車騎乘技術。</p> <p>5. 學會騎行時的溝通手勢。</p> <p>6. 學會安排自行車休閒騎乘活動。</p>	<p>1. 介紹臺灣自行車的發展。</p> <p>2. 說明騎乘時的穿著搭配：著重在安全性上的提醒，建議可以準備一套專業騎乘器材供學生參考。</p> <p>3. 準備自行車以及維修器材，並說明使用方式。讓學生在進行騎乘前，車輛安全性及設定皆達到正確狀態。</p> <p>4. 上下車訓練：觀察學生是否有錯誤動作，予以提醒及糾正動作。</p>	上課參與 態度檢核 技能測驗	【課綱】 戶 J2 擴充對環境的理解，運用所學的知識到生活當中，具備觀察、描述、測量、紀錄的能力。	

			<p>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-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>			<p>5. 急停煞車練習：學生每練習一次急停煞車，教師重新提醒一次注意煞車力道及練習速度。</p> <p>6. 控車穩定訓練：準備小角錐、跳繩設定課程障礙。讓學生可以多嘗試拉長停留在方框中的騎乘時間。</p> <p>7. 介紹自行車騎乘中的手勢，並且說明手勢在騎乘時起到非常重要的溝通作用。</p> <p>8. 提醒學生在道路騎乘時，要特別注意不要占用到其他用路車道，甚至因為過彎而切到對向車道，以免造成危險。</p> <p>9. 說明過彎時的要領及注意事項，提醒學生在變換方向時注意內外側的高低腳轉換。</p>			
第 13 週	單元七 球類進階 第 1 章 網球 一網打盡	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	<p>1. 認識網球運動起源及現代網球發展沿革。</p> <p>2. 了解反手拍</p>	<p>1. 講述網球運動起源及現代網球發展沿革及示範握拍方式。</p>	上課參與 態度檢核 技能測驗		

		<p>思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>	<p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。</p>		<p>握拍方式與應用。</p> <p>3.經由球感遊戲體驗，了解非慣用手協助擊球動作之原理。</p> <p>4.了解與學會反手拍移位著地球抽擊動作要領與應用，以及擊球所站的位置區域與觀念。</p> <p>5.可在網球比賽中欣賞正、反手拍擊球動作。</p>	<p>2.球感練習：讓學生接觸網球運動的入門基礎練習，如：拋、傳、接、擲、擊等動作，訓練能對移動的球起到手眼協調配合的自然反應能力。</p> <p>3.講解與示範反手拍抽球動作要領與揮拍軌跡、擊球時機應用，動作口訣：準備>轉拉>跨>打>收。</p> <p>4.講解與示範反手拍移位抽球動作要領與揮拍距離、擊球時機應用，動作口訣：準備>轉拉>跑>打>收。</p>			
第 14 週	<p>單元七 球類進階</p> <p>第 1 章 網球</p> <p>一網打盡第二次段考週</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</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>2c-IV-3 表</p>	<p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1.認識網球運動起源及現代網球發展沿革。</p> <p>2.了解反手拍握拍方式與應用。</p> <p>3.經由球感遊戲體驗，了解非</p>	<p>1.講述網球運動起源及現代網球發展沿革及示範握拍方式。</p> <p>2.球感練習：讓學生接觸網球運動的入門基礎練習，如：拋、傳、接、擲、擊等動</p>	<p>上課參與態度檢核技能測驗</p>		

		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。	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。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。		慣用手協助擊球動作之原理。 4.了解與學會反手拍移位著地球抽擊動作要領與應用，以及擊球所站的位置區域與觀念。 5.可在網球比賽中欣賞正、反手拍擊球動作。	作，訓練能對移動的球起到手眼協調配合的自然反應能力。 3.講解與示範反手拍抽球動作要領與揮拍軌跡、擊球時機應用，動作口訣：準備>轉拉>跨>打>收。 4.講解與示範反手拍移位抽球動作要領與揮拍距離、擊球時機應用，動作口訣：準備>轉拉>跑>打>收。			
第 15 週	單元七 球類進階 第 1 章 網球 一網打盡	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-C2 具備利他及合群	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.認識網球運動起源及現代網球發展沿革。 2.了解反手拍握拍方式與應用。 3.經由球感遊戲體驗，了解非慣用手協助擊球動作之原理。 4.了解與學會反手拍移位著	1.講述網球運動起源及現代網球發展沿革及示範握拍方式。 2.球感練習：讓學生接觸網球運動的入門基礎練習，如：拋、傳、接、擲、擊等動作，訓練能對移動的球起到手眼協調配合的自然反應能力。 3.講解與示範反手	上課參與 態度檢核 技能測驗		

		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。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。		地球抽擊動作要領與應用，以及擊球所站的位置區域與觀念。 5.可在網球比賽中欣賞正、反手拍擊球動作。	拍抽球動作要領與揮拍軌跡、擊球時機應用，動作口訣：準備>轉拉>跨>打>收。 4. 講解與示範反手拍移位抽球動作要領與揮拍距離、擊球時機應用，動作口訣：準備>轉拉>跑>打>收。			
第 16 週	單元七 球類進階 第 2 章 棒球 同心合力	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。	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，體驗生活的美感。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，	Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.了解知名棒球選手的事，並以其努力的態度自勉。 2.能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3.習得流暢打擊以及跑壘之基本技巧。 4.能確實執行直線跑壘與弧線跑壘，並了解其中差異。 5.了解「打帶跑」戰術的運用	1.介紹各種不同打擊姿勢。介紹不同打擊姿時也必須讓學生明白沒有一種打姿是所謂最好的打姿，端看個人的能力以及習慣選擇適合自己的方式打擊。 2.提醒打擊時，切記揮棒結束時千萬不可甩棒，對初學者而言這是一個危險動作。 3.可引導動作穩定之同學加大扭腰力道，藉此發揮出更大	上課參與 分組競賽		

			<p>發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p>		<p>時機，並在比賽中確實執行。</p> <p>6.培養相互合作的班級氣氛。</p>	<p>的揮棒力量。</p> <p>4. 講解並示範跑壘，擊出後，當判斷此球為內野球時需進行全速直線衝刺，跑壘時專注於衝刺上壘，勿分心看球。當判斷此球為外野球，預設本次跑壘會跑到二壘。此時跑向一壘時應稍以弧線方式前進，經過一壘時踩踏壘包內角，此動作可減少跑壘變向所需花費的時間。</p> <p>5. 說明「打帶跑」：當0或1人出局，且一壘有人時。打者無論如何都必須出棒擊球，並將其打成滾地球。打者一揮棒，一壘跑者就必須起跑攻佔二壘，雖然此動作會犧牲掉打者，但卻能有效使隊友推進至下一個壘包。</p>			
第 17 週	單元七 球類進階 第 2 章 棒球	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和	Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合	1.了解知名棒球選手的故事，並以其努力	1. 介紹各種不同打擊姿勢。介紹不同打擊姿時也必須讓學生	上課參與分組競賽技能測驗		

	同心合力	度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。	規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 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-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。	及團隊戰術。	的態度自勉。 2.能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3.習得流暢打擊以及跑壘之基本技巧。 4.能確實執行直線跑壘與弧線跑壘，並了解其中差異。 5.了解「打帶跑」戰術的運用時機，並在比賽中確實執行。 6.培養相互合作的班級氣氛。	明白沒有一種打姿是所謂最好的打姿，端看個人的能力以及習慣選擇適合自己的方式打擊。 2.提醒打擊時，切記揮棒結束時千萬不可甩棒，對初學者而言這是一個危險動作。 3.可引導動作穩定之同學加大扭腰力道，藉此發揮出更大的揮棒力量。 4.講解並示範跑壘，擊出後，當判斷此球為內野球時需進行全速直線衝刺，跑壘時專注於衝刺上壘，勿分心看球。當判斷此球為外野球，預設本次跑壘會跑到二壘。此時跑向一壘時應稍以弧線方式前進，經過一壘時踩踏壘包內角，此動作可減少跑壘變向所需花費的時間。 5.說明「打帶跑」：當0或1人出局，且			
--	------	---	---	--------	--	--	--	--	--

						一壘有人時。打者無論如何都必須出棒擊球，並將其打成滾地球。打者一揮棒，一壘跑者就必須起跑攻佔二壘，雖然此動作會犧牲掉打者，但卻能有效使隊友推進至下一個壘包。			
第 18 週	單元七 球類進階 第 2 章 棒球 同心合力 總複習/畢業典禮	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 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-2 運用運動比賽中的各種策	Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.了解知名棒球選手的故 事，並以其努力的態度自勉。 2.能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3.習得流暢打擊以及跑壘之基本技巧。 4.能確實執行直線跑壘與弧線跑壘，並了解其中差異。 5.了解「打帶跑」戰術的運用時機，並在比賽中確實執行。 6.培養相互合作的班級氣氛。	1.介紹各種不同打擊姿勢。介紹不同打擊姿時也必須讓學生明白沒有一種打姿是所謂最好的打姿，端看個人的能力以及習慣選擇適合自己的方式打擊。 2.提醒打擊時，切記揮棒結束時千萬不可甩棒，對初學者而言這是一個危險動作。 3.可引導動作穩定之同學加大扭腰力道，藉此發揮出更大的揮棒力量。 4.講解並示範跑壘，擊出後，當判斷此球為內野球時需進行全速直線衝	上課參與分組競賽技能測驗		

			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。			刺，跑壘時專注於衝刺上壘，勿分心看球。當判斷此球為外野球，預設本次跑壘會跑到二壘。此時跑向一壘時應稍以弧線方式前進，經過一壘時踩踏壘包內角，此動作可減少跑壘變向所需花費的時間。 5. 說明「打帶跑」：當 0 或 1 人出局，且一壘有人時。打者無論如何都必須出棒擊球，並將其打成滾地球。打者一揮棒，一壘跑者就必須起跑攻佔二壘，雖然此動作會犧牲掉打者，但卻能有效使隊友推進至下一個壘包。		
--	--	--	---	--	--	--	--	--

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。