

貳、各年級各領域/科目課程計畫(部定課程)

111 學年度嘉義縣梅山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： 侯英全 老師

一、教材版本：康軒 版第 五、六 冊 二、本科目每週學習節數： 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	第 4 單元 運動生活 第 1 章 五環運動 力—奧林 匹克教育	健體-J-A1 健體-J-B2 健體-J-B3 健體-J-C1 健體-J-C2	2c-IV-1 2c-IV-2 2c-IV-3 2d-IV-2 4d-IV-2	Cb-IV-3	1. 能理解奧林 匹克相關知識 與精神，並能 實踐在日常生 活當中。 2. 能理解奧林 匹克與永續發 展，並能在日 常生活當中實 踐「愛地球」 的理想。 3. 能在日常生 活中展現奧林 匹克與藝術文 化的力與美 學。 4. 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	1. 介紹奧林匹克永續 發展的精神。 2. 了解奧運的起源和 現代奧運的發展、 《停戰協定》及和平 鴿象徵的意涵及奧林 匹克精神。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 認知評量 4. 運動行為計 畫實踐表 5. 學習活動單 6. 技能實作	【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。	

					通，並能相互協助指導，發揮團隊合作的學習精神。 5. 能欣賞並實踐運動中力與美的展現，培養自信樂觀、勇於挑戰、堅持不放棄的學習態度。				
第 2 週	第 4 單元 運動生活 第 1 章 五環運動 力—奧林 匹克教育	健體-J-A1 健體-J-B2 健體-J-B3 健體-J-C1 健體-J-C2	2c-IV-1 2c-IV-2 2c-IV-3 2d-IV-2 4d-IV-2	Cb-IV-3	1. 能理解奧林匹克相關知識與精神，並能實踐在日常生活當中。 2. 能理解奧林匹克與永續發展，並能在日常生活當中實踐「愛地球」的理想。 3. 能在日常生活中展現奧林匹克與藝術文化的力與美學。 4. 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	1. 介紹奧林匹克永續發展的精神。 2. 了解奧運的起源和現代奧運的發展、《停戰協定》及和平鴿象徵的意涵及奧林匹克精神。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 認知評量 4. 運動行為計畫實踐表 5. 學習活動單 6. 技能實作	【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。	綜合活動

					通，並能相互協助指導，發揮團隊合作的學習精神。 5. 能欣賞並實踐運動中力與美的展現，培養自信樂觀、勇於挑戰、堅持不放棄的學習態度。				
第 3 週	第 4 單元 運動生活 第 2 章 打造健康 規律新生 活—體適 能計畫擬 定與執行	健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-A3	1c-IV-1 1d-IV-1 2c-IV-3 3c-IV-1 3d-IV-3 4c-IV-2 4c-IV-3 4d-IV-2 4d-IV-3	Ab-IV-1 Ab-IV-2	1. 透過體適能相關知識與技能原理，評估自我身體能力，反思並結合個人生活，擬定屬於自己的體適能計畫並有效在日常生活當中執行。 2. 能正確做到深蹲、平板撐、俄羅斯式扭轉、上犬式及嬰兒式等動作，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. 明白運動的好處有哪些及如何養成規律的運動習慣。 2. 認識健康體適能為何？ 3. 說明不同適能的訓練方式。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 認知評量 5. 運動行為計畫實踐表 6. 學習活動單		綜合活動

					<p>3. 能具備堅持不放棄、守紀律之運動精神。</p> <p>4. 能相互尊重，以民主方式和諧溝通，並相互協助指導，發揮個人差異化的團隊合作學習精神。</p> <p>5. 能欣賞並實踐運動中力與美的展現，培養自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p>				
第 4 週	第 4 單元 運動生活 第 2 章 打造健康 規律新生活—體適能計畫擬定與執行	健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-A3	1c-IV-1 1d-IV-1 2c-IV-3 3c-IV-1 3d-IV-3 4c-IV-2 4c-IV-3 4d-IV-2 4d-IV-3	Ab-IV-1 Ab-IV-2	<p>1. 透過體適能相關知識與技能原理，評估自我身體能力，反思並結合個人生活，擬定屬於自己的體適能計畫並有效在日常生活當中執行。</p> <p>2. 能正確做到深蹲、平板撐、俄羅斯式</p>	<p>1. 明白運動的好處有哪些及如何養成規律的運動習慣。</p> <p>2. 認識健康體適能為何？</p> <p>3. 說明不同適能的訓練方式。</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 認知評量</p> <p>5. 運動行為計畫實踐表</p> <p>6. 學習活動單</p>		

					<p>扭轉、上犬式及嬰兒式等動作，手腳並用以提升全身性之肌力、柔軟度與協調性之體適能。</p> <p>3. 能具備堅持不放棄、守紀律之運動精神。</p> <p>4. 能相互尊重，以民主方式和諧溝通，並相互協助指導，發揮個人差異化的團隊合作學習精神。</p> <p>5. 能欣賞並實踐運動中力與美的展現，培養自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p>				
第 5 週	第 4 單元 運動生活 第 3 章 有氧嗨起來— 有氧舞蹈	健體-J-A2 健體-J-A3 健體-J-B3 健體-J-C2	1c-IV-1 1c-IV-3 1d-IV-1 2c-IV-1 2c-IV-2 2d-IV-2 3c-IV-2	Ab-IV-2 Ib-IV-1	<p>1. 了解基本的有氧舞蹈，以及階梯有氧和拳擊有氧的動作要領與練習方法。</p>	<p>1. 介紹有氧舞蹈的特色及對健康的影響。</p> <p>2. 介紹基本動作一～十五，練習動作組合。</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 學習活動單</p>	<p>【品德教育】</p> <p>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>品 J2 重視群體規範與</p>	藝術

			3d-IV-3 4c-IV-1 4c-IV-2 4d-IV-2 4d-IV-3		2. 學習運用資訊，增進基本的有氧舞蹈、階梯有氧與拳擊有氧的技能。 3. 培養尊重他人及互助合作精神。 4. 培養積極參與的態度，勇於表現自己的舞姿。 5. 經常跳有氧舞蹈，強化身體，擁有健康體適能。			榮譽。 品EJU7 欣賞感恩。	
第6週	第5單元 神來之手 第1章 一擲定江山—投擲	健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-B2 健體-J-C2	1c-IV-1 1c-IV-2 1d-IV-1 1d-IV-2 1d-IV-3 2c-IV-2 2c-IV-3 3c-IV-1 3d-IV-1 3d-IV-3 4c-IV-1 4c-IV-3 4d-IV-1 4d-IV-3	Ab-IV-1 Cb-IV-2 Ga-IV-1	1. 了解並學會標槍及鉛球的動作要領。 2. 養成練習時集中注意力並注意周遭環境安全的習慣。 3. 養成積極參與的態度，並隨時注意安全。 4. 培養尊重他人及團隊合作的精神。	1. 了解鐵人三項的精神與練習鐵人三項的益處。認識鐵人三項競賽發展過程與競賽規則與不同距離的競賽。 2. 學會鐵人三項運動的技巧、養成安全的習慣、長時間耐力運動營養補充的方法。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習活動單 5. 互評表 6. 認知測驗卷	【品德教育】 品J1 溝通合作與和諧人際關係。	綜合活動

第 7 週	第 5 單元 神來之手 第 1 章— 擲定江山 —投擲 (第一次 段考)	健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-B2 健體-J-C2 (第一次段 考)	1c-IV-1 1c-IV-2 1d-IV-1 1d-IV-2 1d-IV-3 2c-IV-2 2c-IV-3 3c-IV-1 3d-IV-1 3d-IV-3 4c-IV-1 4c-IV-3 4d-IV-1 4d-IV-3 (第一次 段考)	Ab-IV-1 Cb-IV-2 Ga-IV-1 (第一次段 考)	1. 了解並學會 標槍及鉛球的 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。 3. 養成積極參 與的態度，並 隨時注意安 全。 4. 培養尊重他 人及團隊合作 的精神。 (第一次段考)	1. 了解鐵人三項的 精神與練習鐵人三 項的益處。認識鐵 人三項競賽發展過 程與競賽規則與不 同距離的競賽。 2. 學會鐵人三項運動 的技巧、養成安全的 習慣、長時間耐力運 動營養補充的方法。 (第一次段考)	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習活動單 5. 互評表 6. 認知測驗卷 (第一次段考)	(第一次段 考)	(第一次 段考)
第 8 週	辦理全民運動會調整放假								
第 9 週	第 5 單元 神來之手 第 2 章 滾球趣— 保齡球	健體-J-A1 健體-J-A2	1c-IV-1 1d-IV-1 2c-IV-1 2c-IV-2 2d-IV-2 3c-IV-1 3d-IV-3 4d-IV-2	Hc-IV-1	1. 能了解保齡 球運動的基礎 原理與規則， 並評估自我身 體能力，表現 個人動作技術 與應用策略， 養成自發練習 與實踐的習 慣，以持續精 進自我身心表 現，展現運動 潛能。 2. 能理解保齡 球運動的知	1. 認識保齡球運動的 規則。 2. 學會保齡球的投擲 方式及基本步伐。 3. 了解保齡球滾動球 路。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 認知評量 4. 技能實作 5. 運動行為計 畫實踐表 6. 任務單		

識、技能原理與應用策略，採取整體系統性的全方位思考作為，應用適當的策略，進而完善的處理與解決運動情境中的問題。

3. 能了解保齡球運動的相關禮儀，並於活動中展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力，以培養良好的公民意識。

4. 能在保齡球相關活動中展現自信樂觀、勇於挑戰，以及包容異己、相互尊重的學習態度，並運用民主方式進行和諧溝通，相互協助指導，發揮團隊合作的學習精神。

第 10 週	第 5 單元 神來之手 第 2 章 滾球趣— 保齡球	健體-J-A1 健體-J-A2	1c-IV-1 1d-IV-1 2c-IV-1 2c-IV-2 2d-IV-2 3c-IV-1 3d-IV-3 4d-IV-2	Hc-IV-1	<p>1. 能了解保齡球運動的基礎原理與規則，並評估自我身體能力，表現個人動作技術與應用策略，養成自發練習與實踐的習慣，以持續精進自我身心表現，展現運動潛能。</p> <p>2. 能理解保齡球運動的知識、技能原理與應用策略，採取整體系統性的全方位思考作為，應用適當的策略，進而完善的處理與解決運動情境中的問題。</p> <p>3. 能了解保齡球運動的相關禮儀，並於活動中展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力，</p>	<p>1. 認識保齡球運動的規則。</p> <p>2. 學會保齡球的投擲方式及基本步伐。</p> <p>3. 了解保齡球滾動球路。</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 認知評量</p> <p>4. 技能實作</p> <p>5. 運動行為計畫實踐表</p> <p>6. 任務單</p>		
--------	--	--------------------	--	---------	---	---	---	--	--

					以培養良好的公民意識。 4. 能在保齡球相關活動中展現自信樂觀、勇於挑戰，以及包容異己、相互尊重的學習態度，並運用民主方式進行和諧溝通，相互協助指導，發揮團隊合作的學習精神。				
第 11 週	第 6 單元 球之有道 第 1 章疾風勁壘— 棒壘球	健體-J-A1 健體-J-B3 健體-J-C2	1c-IV-1 1c-IV-2 1d-IV-1 1d-IV-2 2c-IV-2 2c-IV-3 3c-IV-1 3d-IV-1 3d-IV-3 4d-IV-1	Hd-IV-1	1. 能了解棒壘球運動中跑壘的動作技巧發展，以及相關知識與技能原理，並能反思、發展學習策略，以改善動作技能。 2. 能做出跑壘的各項動作技巧，並學習運用於其他運動項目或平日生活中，保護個人的人身安全。	1. 介紹我國職業棒球發展之沿革。 2. 介紹棒、壘球投手投球的動作要領，並指導學生實際操作要領。 3. 介紹觸擊短打、比賽暗號的動作要領，並指導學生實際操作。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 認知評量 4. 技能實作 5. 學習活動單	【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。	

					<p>3. 藉由各式跑壘動作技巧，表現個人局部或全身性的身體控制能力，展現個人的運動潛能。</p> <p>4. 在壘指導員的指揮下進行比賽，具備戰術應用與表現的能力，同時培養良好人際關係與團隊合作精神。</p>				
第 12 週	<p>第 6 單元 球之有道 第 1 章 疾風勁壘 — 棒壘球</p>	<p>健體-J-A1 健體-J-B3 健體-J-C2</p>	<p>1c-IV-1 1c-IV-2 1d-IV-1 1d-IV-2 2c-IV-2 2c-IV-3 3c-IV-1 3d-IV-1 3d-IV-3 4d-IV-1</p>	Hd-IV-1	<p>1. 能了解棒壘球運動中跑壘的動作技巧發展，以及相關知識與技能原理，並能反思、發展學習策略，以改善動作技能。</p> <p>2. 能做出跑壘的各項動作技巧，並學習運用於其他運動項目或平日生活中，保護個人的人身安全。</p>	<p>1. 介紹我國職業棒球發展之沿革。</p> <p>2. 介紹棒、壘球投手投球的動作要領，並指導學生實際操作要領。</p> <p>3. 介紹觸擊短打、比賽暗號的動作要領，並指導學生實際操作。</p>	<p>1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 認知評量 4. 技能實作 5. 學習活動單</p>		

					<p>3. 藉由各式跑壘動作技巧，表現個人局部或全身性的身體控制能力，展現個人的運動潛能。</p> <p>4. 在壘指導員的指揮下進行比賽，具備戰術應用與表現的能力，同時培養良好人際關係與團隊合作精神。</p>				
第 13 週	第 6 單元 球之有道 第 2 章 鬥陣特攻 — 籃球	健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-B1 健體-J-C2	1c-IV-1 1c-IV-2 1d-IV-1 1d-IV-2 1d-IV-3 2c-IV-2 2c-IV-3 2d-IV-2 3c-IV-1 3d-IV-1 3d-IV-3 4c-IV-3 4d-IV-3	Bc-IV-1 Hb-IV-1	<p>1. 能學會籃球三對三的進攻技術與策略，並實際應用於比賽或活動中。</p> <p>2. 能了解課本介紹之進攻策略的發展與成因。</p> <p>3. 在活動中了解個別能力的差異性，學習積極溝通、包容和接納他人的想法。</p> <p>4. 能遵守籃球</p>	<p>1. 說明籃球比賽中除了個人的基本技術之外，團隊的進攻模式，更能增加比賽的可看性。</p> <p>2. 介紹何謂「第六人」。</p> <p>3. 進行伸展操及如影隨形活動。</p> <p>4. 教導進攻腳步。</p> <p>5. 教導進攻戰術「開後門」。</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 運動行為計畫實踐表</p> <p>5. 學習活動單</p>		

					<p>規則，以培養守法、尊重他人和團隊合作之精神。</p> <p>5. 養成積極參與的態度，並集中注意力，隨時注意周遭環境安全。</p> <p>6. 能具備審美與表現的能力，培養賞析、建構和分享的態度與能力，進而有效精進個人學習與挑戰個人極限。</p>				
第 14 週	第 6 單元 球之有道 第 2 章 鬥陣特攻 — 籃球	健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-B1 健體-J-C2	1c-IV-1 1c-IV-2 1d-IV-1 1d-IV-2 1d-IV-3 2c-IV-2 2c-IV-3 2d-IV-2 3c-IV-1 3d-IV-1 3d-IV-3 4c-IV-3 4d-IV-3	Bc-IV-1 Hb-IV-1	<p>1. 能學會籃球三對三的進攻技術與策略，並實際應用於比賽或活動中。</p> <p>2. 能了解課本介紹之進攻策略的發展與成因。</p> <p>3. 在活動中了解個別能力的差異性，學習積極溝通、包</p>	<p>1. 說明籃球比賽中除了個人的基本技術之外，團隊的進攻模式，更能增加比賽的可看性。</p> <p>2. 介紹何謂「第六人」。</p> <p>3. 進行伸展操及如影隨形活動。</p> <p>4. 教導進攻腳步。</p> <p>5. 教導進攻戰術「開後門」。</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 運動行為計畫實踐表</p> <p>5. 學習活動單</p>		

					<p>容和接納他人的想法。</p> <p>4. 能遵守籃球規則，以培養守法、尊重他人和團隊合作之精神。</p> <p>5. 養成積極參與的態度，並集中注意力，隨時注意周遭環境安全。</p> <p>6. 能具備審美與表現的能力，培養賞析、建構和分享的態度與能力，進而有效精進個人學習與挑戰個人極限。</p>				
第 15 週	第 6 單元 球之有道 第 2 章 鬥陣特攻 —籃球 (第二次 段考)	健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-B1 健體-J-C2 (第二次段 考)	1c-IV-1 1c-IV-2 1d-IV-1 1d-IV-2 1d-IV-3 2c-IV-2 2c-IV-3 2d-IV-2 3c-IV-1 3d-IV-1 3d-IV-3	Bc-IV-1 Hb-IV-1 (第二次段 考)	<p>1. 能學會籃球三對三的進攻技術與策略，並實際應用於比賽或活動中。</p> <p>2. 能了解課本介紹之進攻策略的發展與成因。</p> <p>3. 在活動中了</p>	<p>1. 說明籃球比賽中除了個人的基本技術之外，團隊的進攻模式，更能增加比賽的可看性。</p> <p>2. 介紹何謂「第六人」。</p> <p>3. 進行伸展操及如影隨形活動。</p> <p>4. 教導進攻腳步。</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 運動行為計畫實踐表</p> <p>5. 學習活動單 (第二次段考)</p>	(第二次段 考)	(第二次 段考)

			4c-IV-3 4d-IV-3 (第二次段考)		解個別能力的差異性，學習積極溝通、包容和接納他人的想法。 4. 能遵守籃球規則，以培養守法、尊重他人和團隊合作之精神。 5. 養成積極參與的態度，並集中注意力，隨時注意周遭環境安全。 6. 能具備審美與表現的能力，培養賞析、建構和分享的態度與能力，進而有效精進個人學習與挑戰個人極限。 (第二次段考)	5. 教導進攻戰術「開後門」。 (第二次段考)			
第 16 週	第 6 單元 球之有道 第 3 章 防城如意 —排球	健體-J-A1 健體-J-B1 健體-J-C2	1c-IV-1 1d-IV-1 2c-IV-2 2c-IV-3 3c-IV-1 3d-IV-2	Ha-IV-1	1. 了解排球的基本防守技術，並實際應用於比賽或活動中。 2. 能認識排球規則，增加運	1. 教師介紹攔網的使用時機及其在比賽中的重要性。 2. 指導學生進行跳一跳、拍一拍及來一個、擋一個活動練習。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 認知評量 5. 運動行為計畫實踐表 6. 學習活動單		

					<p>動欣賞的能力。</p> <p>3. 養成積極參與的態度，並集中注意力，注意安全，避免運動傷害。</p> <p>4. 於比賽或活動中建立利他及合群的知能與態度，培養合作與互動的素養。</p>				
第 17 週	第 6 單元 球之有道 第 3 章 防城如意 —排球	健體-J-A1 健體-J-B1 健體-J-C2	1c-IV-1 1d-IV-1 2c-IV-2 2c-IV-3 3c-IV-1 3d-IV-2	Ha-IV-1	<p>1. 了解排球的基本防守技術，並實際應用於比賽或活動中。</p> <p>2. 能認識排球規則，增加運動欣賞的能力。</p> <p>3. 養成積極參與的態度，並集中注意力，注意安全，避免運動傷害。</p> <p>4. 於比賽或活動中建立利他及合群的知能與態度，培養合作與互動的</p>	<p>1. 教師介紹攔網的使用時機及其在比賽中的重要性。</p> <p>2. 指導學生進行跳一跳、拍一拍及來一個、擋一個活動練習。</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 認知評量</p> <p>5. 運動行為計畫實踐表</p> <p>6. 學習活動單</p>		

					素養。				
第 18 週	第 6 單元 球之有道 第 4 章 手到擒來 —手球	健體-J-B1 健體-J-B3 健體-J-C2	1c-IV-1 1c-IV-2 1d-IV-1 1d-IV-2 2c-IV-1 2c-IV-2 2c-IV-3 2d-IV-1 2d-IV-2 3c-IV-1 3d-IV-1 4c-IV-2 4d-IV-1 4d-IV-2	Cb-IV-2 Cd-IV-1	1. 認識手球及發展現況。 2. 能了解傳接球及射門的要領與方法。 3. 學會傳接球、跑動中傳接球及三步射門的動作技能。 4. 學習欣賞他人優點及能欣賞手球運動。 5. 培養自我肯定、遵守規則規範、尊重他人及團隊合作之精神。	1. 指導學生練習守門員與普通球員的對陣，以及半場小組攻守門牛練習。 2. 指導學生設計適當的比賽規則，進行分組比賽。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習活動單		
第 19 週	第 6 單元 球之有道 第 4 章 手到擒來 —手球	健體-J-B1 健體-J-B3 健體-J-C2	1c-IV-1 1c-IV-2 1d-IV-1 1d-IV-2 2c-IV-1 2c-IV-2 2c-IV-3 2d-IV-1 2d-IV-2 3c-IV-1 3d-IV-1 4c-IV-2 4d-IV-1	Cb-IV-2 Cd-IV-1	1. 認識手球及發展現況。 2. 能了解傳接球及射門的要領與方法。 3. 學會傳接球、跑動中傳接球及三步射門的動作技能。 4. 學習欣賞他人優點及能欣賞手球運動。	1. 指導學生練習守門員與普通球員的對陣，以及半場小組攻守門牛練習。 2. 指導學生設計適當的比賽規則，進行分組比賽。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習活動單		

			4d-IV-2		5. 培養自我肯定、遵守規則規範、尊重他人及團隊合作之精神。				
第 20 週	第 6 單元 球之有道 第 5 章 羽你有約 —羽球	健體-J-A2 健體-J-B1 健體-J-C2	1c-IV-1 1c-IV-2 1d-IV-1 1d-IV-2 2c-IV-2 2c-IV-3 3c-IV-1 3d-IV-2 4d-IV-1	Ha-IV-1	1. 能了解羽球正／反手平抽球、正／反手網前撲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／反手平抽球、正／反手網前撲球動作，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。 3. 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	1. 進行兩人輪轉跑位練習。 2. 說明左右隊形的站位方式及運用時機，並進行左右隊形的練習。 3. 說明進退隊形的站位方式及運用時機，並進行進退隊形的練習。 4. 說明比賽時戰術運用的方式與時機。 5. 共同訂定綜合性比賽規則並進行綜合性比賽。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 認知評量 5. 互評表 6. 分組討論 7. 學習活動單		

					進人際互動關係。				
第 21 週	第 6 單元 球之有道 第 5 章 羽你有約 —羽球	健體-J-A2 健體-J-B1 健體-J-C2	1c-IV-1 1c-IV-2 1d-IV-1 1d-IV-2 2c-IV-2 2c-IV-3 3c-IV-1 3d-IV-2 4d-IV-1	Ha-IV-1	<p>1. 能了解羽球正／反手平抽球、正／反手網前撲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。</p> <p>2. 能做到正確且流暢之正／反手平抽球、正／反手網前撲球動作，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。</p> <p>3. 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。</p>	<p>1. 進行兩人輪轉跑位練習。</p> <p>2. 說明左右隊形的站位方式及運用時機，並進行左右隊形的練習。</p> <p>3. 說明進退隊形的站位方式及運用時機，並進行進退隊形的練習。</p> <p>4. 說明比賽時戰術運用的方式與時機。</p> <p>5. 共同訂定綜合性比賽規則並進行綜合性比賽。</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 認知評量</p> <p>5. 互評表</p> <p>6. 分組討論</p> <p>7. 學習活動單</p>		

第 22 週	第 6 單元 球之有道 第 5 章羽 你有約— 羽球 (第三次 段考)	健體-J-A2 健體-J-B1 健體-J-C2 (第三次段 考)	1c-IV-1 1c-IV-2 1d-IV-1 1d-IV-2 2c-IV-2 2c-IV-3 3c-IV-1 3d-IV-2 4d-IV-1 (第三次 段考)	Ha-IV-1 (第三次段 考)	1. 能了解羽球 正／反手平抽 球、正／反手 網前撲球之動 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／ 反手平抽球、 正／反手網前 撲球動作，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。 3. 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。 (第三次段考)	1. 進行兩人輪轉跑位 練習。 2. 說明左右隊形的站 位方式及運用時機， 並進行左右隊形的練 習。 3. 說明進退隊形的站 位方式及運用時機， 並進行進退隊形的練 習。 4. 說明比賽時戰術運 用的方式與時機。 5. 共同訂定綜合性比 賽規則並進行綜合性 比賽。(第三次段考)	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 認知評量 5. 互評表 6. 分組討論 7. 學習活動單 (第三次段考)	(第三次段 考)	(第三次 段考)
--------	---	--	--	------------------------	--	---	--	-------------	-------------

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	第 4 單元 親水之旅 第 1 章 水域嬉遊 —— 水域休閒	健體-J-A1 健體-J-C2	1c-IV-2 2c-IV-2 3c-IV-1 3d-IV-3 4d-IV-3	Bc-IV-1 Cb-IV-2 Cc-IV-1	1. 認識水域休閒活動的種類。 2. 了解參與水域活動的安全注意事項。 3. 學會基礎浮潛活動技能。 4. 知道浮潛活動的裝備及功能。 5. 能與同伴討論分享並在活動中展現團隊默契。	1. 認識從事水域休閒活動的注意事項。 2. 具備水域休閒活動的概念。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 實作練習 4. 討論分享		
第 2 週	第 4 單元 親水之旅 第 1 章 水域嬉遊 —— 水域休閒	健體-J-A1 健體-J-C2	1c-IV-2 2c-IV-2 3c-IV-1 3d-IV-3 4d-IV-3	Bc-IV-1 Cb-IV-2 Cc-IV-1	1. 認識水域休閒活動的種類。 2. 了解參與水域活動的安全注意事項。 3. 學會基礎浮潛活動技能。 4. 知道浮潛活動的裝備及功能。 5. 能與同伴討論分享並在活動中展現團隊默契。	1. 認識從事水域休閒活動的注意事項。 2. 具備水域休閒活動的概念。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 實作練習 4. 討論分享		

第 3 週	第 4 單元 親水之旅 第 2 章 徜徉水面 ——游泳	健體-J-A2 健體-J-B1 健體-J-B2 健體-J-C2	1c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-2 2c-IV-3 4c-IV-1	Cb-IV-3 Gb-IV-2	1. 認識仰式動作特色，並了解國內外選手仰式競賽成績紀錄。 2. 學習仰式打水、划手、手腳配合的動作要領，及練習的方法。	1. 介紹仰式的換氣方式。 2. 了解仰式划手的動作要領。	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. 學習活動單		
第 4 週	第 4 單元 親水之旅 第 2 章 徜徉水面 ——游泳	健體-J-A2 健體-J-B1 健體-J-B2 健體-J-C2	1c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-2 2c-IV-3 4c-IV-1	Cb-IV-3 Gb-IV-2	1. 認識仰式動作特色，並了解國內外選手仰式競賽成績紀錄。 2. 學習仰式打水、划手、手腳配合的動作要領，及練習的方法。	1. 介紹仰式的換氣方式。 2. 了解仰式划手的動作要領。	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. 學習活動單		
第 5 週	第 5 單元 瞄準目標 第 1 章 推心置腹 ——高爾夫	健體-J-A1 健體-J-A3 健體-J-B3 健體-J-C2	1c-IV-1 2c-IV-1 2d-IV-1 3c-IV-1 3d-IV-3	Hc-IV-1	1. 了解高爾夫運動相關之基礎原理與規則，並評估自我身體能力，表現個人組合動作的技術與應用策略，養成自發練習與實踐的習慣，以持續精進自我身心表現，展現運動潛能。 2. 能應用思考與分析能力並善用校園環境有限的資源，規畫與擬定體驗高	1. 介紹高爾夫個人裝備。 2. 介紹場地設施。 3. 握桿講解、示範與練習。 4. 站姿講解、示範與練習。 5. 推桿講解、示範與練習。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 習題： 作畫 5. 運動賞析紀錄表		

					<p>爾夫運動的方式，有效解決運動情境的問題，以培養執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p>3. 能做到欣賞高爾夫運動的基本禮儀和力與美的特質，並在活動中展現審美與表現的能力，以增進生活中的豐富性與美感體驗。</p> <p>4. 能在高爾夫相關活動中展現自信樂觀、勇於挑戰的學習與包容異己，相互尊重之態度，並運用民主方式進行合諧溝通，相互協助指導，發揮團隊合作學習精神。</p>				
第 6 週	第 5 單元 瞄準目標 第 2 章一 桿入袋— —撞球	健體-J-A2 健體-J-A3 健體-J-C2	1c-IV-1 3c-IV-1 3d-IV-1	Hc-IV-1	<p>1. 能理解撞球運動的知識、技能原理與應用策略，採取整體系統性的全方位思考作為，應用適當的策略，進而完善地處理與解決運動情境中的問題。</p>	<p>1. 介紹撞球工具設備。</p> <p>2. 介紹比賽種類。</p> <p>3. 撞球動作之架桿及身體姿勢講解、示範與練習。。</p> <p>4. 講解撞球常見犯規動作。</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 認知習題</p> <p>5. 踏查探究作業紀錄表</p>		自然

					<p>2. 能應用思考與分析能力並善用校園環境有限的資源，規畫與擬定體驗撞球運動的方式，有效解決運動情境的問題，以培養執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p>3. 能在撞球相關活動中展現自信樂觀、勇於挑戰的學習與包容異己，相互尊重之態度，並運用民主方式進行合諧溝通，相互協助指導，發揮團隊合作學習精神。</p>				
第 7 週	第 6 單元 精益球精 第 1 章比 手畫腳— 一棒壘球 (第一次 段考)	健體-J-A2 健體-J-C2 (第一次段 考)	1c-IV-1 1c-IV-3 1d-IV-1 1d-IV-2 1d-IV-3 2c-IV-2 2c-IV-3 3c-IV-1 3d-IV-2 3d-IV-3 4d-IV-1 (第一次 段考)	Hd-IV-1 (第一次段 考)	<p>1. 能學會棒壘球攻擊暗號手勢，依賽況運用戰術，並能夠於活動中保護個人及他人的人身安全。</p> <p>2. 能欣賞、表現及運用戰術於棒壘球運動中，培養良好人際關係與團隊合作精神，並精進、挑戰個人能力。 (第一次段考)</p>	<p>1. 介紹攻擊暗號種類。</p> <p>2. 介紹攻擊暗號的手勢。 (第一次段考)</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 認知測驗卷(白紙) (第一次段考)</p>	(第一次段考)	(第一次段考)

第 8 週	第 6 單元 精益球精 第 1 章比 手畫腳— —棒壘球	健體-J-A2 健體-J-C2	1c-IV-1 1c-IV-3 1d-IV-1 1d-IV-2 1d-IV-3 2c-IV-2 2c-IV-3 3c-IV-1 3d-IV-2 3d-IV-3 4d-IV-1	Hd-IV-1	1. 能學會棒壘球攻擊暗號手勢，依賽況運用戰術，並能夠於活動中保護個人及他人的人身安全。 2. 能欣賞、表現及運用戰術於棒壘球運動中，培養良好人際關係與團隊合作精神，並精進、挑戰個人能力。	1. 介紹攻擊暗號種類。 2. 介紹攻擊暗號的手勢。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 認知測驗卷(白紙)		
第 9 週	第 6 單元 精益球精 第 1 章 比手畫腳— —棒壘球	健體-J-A2 健體-J-C2	1c-IV-1 1c-IV-3 1d-IV-1 1d-IV-2 1d-IV-3 2c-IV-2 2c-IV-3 3c-IV-1 3d-IV-2 3d-IV-3 4d-IV-1	Hd-IV-1	1. 能學會棒壘球攻擊暗號手勢，依賽況運用戰術，並能夠於活動中保護個人及他人的人身安全。 2. 能欣賞、表現及運用戰術於棒壘球運動中，培養良好人際關係與團隊合作精神，並精進、挑戰個人能力。	1. 介紹攻擊暗號種類。 2. 介紹攻擊暗號的手勢。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 認知測驗卷(白紙)		
第 10 週	第 6 單元 精益球精 第 2 章 防禦陣線 聯盟—— 籃球	健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-B1 健體-J-C2	1c-IV-1 1c-IV-2 1d-IV-1 1d-IV-2 1d-IV-3 2c-IV-2 2c-IV-3	Bc-IV-1 Hb-IV-1	1. 能學會籃球三對三的防守技術與策略，並實際應用於比賽或活動中。 2. 能了解所介紹的防守策略的發展與成因。	1. 介紹籃球盯人防守觀念與位置。 2. 了解籃球三對三的規則。	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. 學習單 6. 運動行為		

			2d-IV-2 3c-IV-1 3d-IV-1 3d-IV-3 4c-IV-3 4d-IV-3		3. 在活動中了解個別能力的差異性，學習積極溝通、包容和接納他人的想法。 4. 能遵守籃球規則，以培養守法、尊重他人和團隊合作之精神。 5. 養成積極參與的態度，並集中注意力隨時注意周遭環境安全。 6. 能具備審美與表現的能力，培養賞析、建構和分享的態度與能力，進而有效精進個人學習與挑戰個人極限。		計畫實踐表		
第 11 週	第 6 單元 精益求精 第 2 章防禦陣線聯盟—— 籃球	健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-B1 健體-J-C2	1c-IV-1 1c-IV-2 1d-IV-1 1d-IV-2 1d-IV-3 2c-IV-2 2c-IV-3 2d-IV-2 3c-IV-1 3d-IV-1 3d-IV-3 4c-IV-3 4d-IV-3	Bc-IV-1 Hb-IV-1	1. 能學會籃球三對三的防守技術與策略，並實際應用於比賽或活動中。 2. 能了解所介紹的防守策略的發展與成因。 3. 在活動中了解個別能力的差異性，學習積極溝通、包容和接納他人的想法。	1. 介紹籃球盯人防守觀念與位置。 2. 了解籃球三對三的規則。	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. 學習單 6. 運動行為計畫實踐表		

					<p>4.能遵守籃球規則，以培養守法、尊重他人和團隊合作之精神。</p> <p>5.養成積極參與的態度，並集中注意力隨時注意周遭環境安全。</p> <p>6.能具備審美與表現的能力，培養賞析、建構和分享的態度與能力，進而有效精進個人學習與挑戰個人極限。</p>				
第 12 週	第 6 單元 精益球精 第 3 章 手腦並用 ——手球	健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-B1 健體-J-B3 健體-J-C2	1c-IV-1 1c-IV-2 1d-IV-1 1d-IV-2 1d-IV-3 2c-IV-2 2c-IV-3 2d-IV-1 2d-IV-2 3c-IV-2 3d-IV-2 4d-IV-2	Cb-IV-2 Cd-IV-1 Hb-IV-1	<p>1.了解球星發展的心路歷程。</p> <p>2.能了解不同射門技術的要領與方法。</p> <p>3.學會防守基本技術及守門員的防守要領。</p>	<p>1.了解左翼射門之動作解析。</p> <p>2.右翼射門之動作解析。</p> <p>3.7 公尺射門之動作解析。</p> <p>4.守門員防守技術講解。</p>	<p>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答</p> <p>3.技能實作</p> <p>4.學習單</p>		
第 13 週	第 6 單元 精益球精 第 3 章 第 4 章手 腦並用 ——手球	健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-B1 健體-J-B3 健體-J-C2	1c-IV-1 1c-IV-2 1d-IV-1 1d-IV-2 1d-IV-3 2c-IV-2	Cb-IV-2 Cd-IV-1 Hb-IV-1 (第二次段考)	<p>1.了解球星發展的心路歷程。</p> <p>2.能了解不同射門技術的要領與方法。</p>	<p>1.了解左翼射門之動作解析。</p> <p>2.右翼射門之動作解析。</p> <p>3.7 公尺射門之動作解析。</p>	<p>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答</p> <p>3.技能實作</p> <p>4.學習單</p>		

		(第二次段考)	2c-IV-3 2d-IV-1 2d-IV-2 3c-IV-2 3d-IV-2 4d-IV-2		3. 學會防守基本技術及守門員的防守要領。	4. 守門員防守技術講解。			
第 14 週	第 6 單元 精益球精 第 4 章 乒乓旋風 ——桌球 (第二次段考)	健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-B1 健體-J-C2 (第二次段考)	1c-IV-1 1c-IV-2 1d-IV-1 1d-IV-2 1d-IV-3 2c-IV-2 3d-IV-1 3d-IV-2 3d-IV-3 4c-IV-2 (第二次段考)	Ha-IV-1 (第二次段考)	1. 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，進而養成規律的運動習慣。 (第二次段考)	1. 認識正手發下旋球的要求與完整動作。 2. 認識裁判手勢。 3. 介紹比賽方式、規則。 (第二次段考)	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 『「桌」對廝殺』學習單 5. 我的個人戰術表 (第二次段考)	(第二次段考)	(第二次段考)
第 15 週	第 6 單元 精益球精 第 5 章 東攔西阻 ——排球	健體-J-A1 健體-J-B1 健體-J-C2	1c-IV-1 1d-IV-1 2c-IV-2 2c-IV-3 3c-IV-1 3d-IV-2	Ha-IV-1	1. 了解排球的攔網基本技術。 2. 學會如何將排球攔網運用在比賽上。 3. 增加運動欣賞的能力。	1. 了解排球籃網的功能。 2. 學會排球籃網的基本動作。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作		綜合活動
第 16 週	第 6 單元 精益球精 第 5 章 東攔西阻 ——排球	健體-J-A1 健體-J-B1 健體-J-C2	1c-IV-1 1d-IV-1 2c-IV-2 2c-IV-3 3c-IV-1 3d-IV-2	Ha-IV-1	1. 了解排球的攔網基本技術。 2. 學會如何將排球攔網運用在比賽上。	1. 了解排球籃網的功能。 2. 學會排球籃網的基本動作。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作		

					3. 增加運動欣賞的能力。				
第 17 週	第 7 單元 武體之美 第 1 章 操之在我——體操	健體-J-A1 健體-J-B1 健體-J-B3 健體-J-C2	1c-IV-1 1c-IV-3 1d-IV-1 1d-IV-2 2c-IV-2 2c-IV-3 2d-IV-1 2d-IV-2 3c-IV-1 3c-IV-2 3d-IV-1 4c-IV-2 4d-IV-1 4d-IV-3	1a-IV-2	1. 能夠安全且流暢地完成槓上動作。 2. 能夠享受完成單槓動作的樂趣及成就感。 3. 透過練習槓上動作學會控制核心肌群並提升核心與上肢肌力。 4. 發現自己動作技術上的問題並設計合理的解決方法，且能夠把自己的想法轉達給他人。	1. 認識競技體操單槓、雙槓及高低槓項目。 2. 了解競技體操的規則。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單 (運動行為計畫實踐表)		
第 18 週	第 7 單元 武體之美 第 2 章 形神兼備、內外兼修——武術	健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-B3 健體-J-C2	1c-IV-1 1c-IV-2 1c-IV-3 1d-IV-1 1d-IV-2 1d-IV-3 2c-IV-1 2c-IV-2 2c-IV-3 2d-IV-1 2d-IV-2 3c-IV-1 3c-IV-2 3d-IV-1 3d-IV-3 4c-IV-1	Bd-IV-1	1. 能辨別、評估生活中潛在危險環境與人、事、物特徵 2. 能說明「八大式」技擊動作之使用時機 3. 能正確操作不同攻防、位移動作 4. 能展現「武德」精神。 5. 能熟練並靈活運用至少三種防衛技巧。 6. 能相互協助指導、重組習得動作並進行不同套路編	1. 認識武術的動作 (1)防禦八大式——馬步推掌。 (2)防禦八大式——弓步穿掌。 (3)防禦八大式——弓步蓋掌衝拳。	1. 課堂觀察 2. 學生自評 3. 技能實作 4. 同儕互評		

			4d-IV-1		排，發揮創意。 7. 有能力鑑賞武術運動並判別技能操作過程中之優缺點。 8. 培養積極、自信，勇於挑戰的學習態度。				
--	--	--	---------	--	---	--	--	--	--