

貳、各年級各領域/科目課程計畫(部定課程)

111 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：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 週 8/23-8/26	單元 4 運動穿著與 防護 第 1 章 跑步服裝秀	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。 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。	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。	1. 能明白相關運動服裝穿著知識。 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。	1. 說明棉質與聚脂纖維的不同特性及主要功能。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。 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。	態度檢核 上課參與 小組討論 經驗分享	【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。	
第 2 週	單元 4	健體-J-A1 具	1c-IV-2 評	Bc-IV-1 簡易	1. 能明白相關	1. 可利用影片講解	上課參與	【課綱】	

8/29-9/2	運動穿著與防護 第2章 護具大集合	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。	估運動風險，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。	運動傷害的處理與風險。	護具知識。 2.能明白護具的運動需求。 3.能自信表達自我護具的運動需要。 4.能選擇何時合宜的運動護具。	跑步環境的不同，肢體承受力也會有所不同，進而有可能造成運動傷害。 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。 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具，以利未來實際行動。	課堂問答 紙筆測驗	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。 安 J2 判斷常見的事故傷害。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。 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。	
第3週 9/5-9/9	單元5 體適能 第1章 健康體適能	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，維護安全的運動情	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	1.介紹BMI 過高或過低所帶來的影響， 進一步帶到均衡飲	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	

	體適能檢測	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。	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。		助他人參與體適能活動。 3. 能明白體適能各項檢測要領並積極完成檢測。	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，主要以動作正確為主，操作時間可彈性實施。		的意涵，並懂得如何運用該詞彙與他人進行溝通。	
第 4 週 9/12-9/16	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。 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，	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。 4. 能感受團隊合作的意義。 5. 能做到跑步動作流暢。 6. 能做到傳接棒順利流暢。 7. 能幫團隊排出棒次以利賽事進行。	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、掉棒如何因應。 4. 進行大隊接力練習賽，提高場上的好表現。	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。	

		諧互動的素養。	發展專項運動技能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。						
第 5 週 9/19-9/23	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。 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。	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。 4. 能感受團隊合作的意義。 5. 能做到跑步動作流暢。 6. 能做到傳接棒順利流暢。 7. 能幫團隊排出棒次以利賽事進行。	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、掉棒如何因應。 4. 進行大隊接力練習賽，提高場上的好表現。	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。	
第 6 週 9/26-9/30	單元 6 安心暢游 第 1 章	健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同	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. 認識全臺危險水域及成因。	1. 示例全國危險水域公告，讓學生進行探索及認識居住	資料蒐集整理 小組討論	【法定】 海洋教育 水域安全	

	<p>水域安全智者樂水</p>	<p>理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>健體-J-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>全的運動情境。</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-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p>	<p>Gb-IV-1 岸邊救生步驟、安全活動水域的辨識、意外落水自救與仰漂 30 秒。</p>	<p>2. 認識水域環境特性與評估水域的安全。</p> <p>3. 認識溺水的發生原因並能說出防溺的方法。</p> <p>4. 熟記防溺十招且能在日後運用。</p>	<p>地區周遭有哪些危險水域。</p> <p>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「防溺十招」，請學生深思理解。</p>	<p>上課參與</p>	<p>【課綱】</p> <p>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。</p> <p>人 J8 了解人身自由權，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</p>	
--	-----------------	---	---	---	--	--	-------------	--	--

								與災害。 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。	
第 7 週 10/3-10/7	復習評量 (第一次段考)								
第 8 週 10/10-10/14 (辦理全民運動會暨國慶日連假)	單元 6 安心暢游 第 2 章 自救求生 臨危自保	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-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。 3d-IV-3 應	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. 能說出自救的基本原則。 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。	1. 說明溺水落難的主要原因是緊張與掙扎造成體力不支，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、長褲，教師講解和示範長上衣和長褲的衣物浮具求生。	上課參與 態度檢核 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。 閱 J10 主動尋求多元的詮釋，並試著表達自己的想法。	

			用思考與分析能力，解決運動情境的問題。						
第 9 週 10/17- 10/21	單元 6 安心暢游 第 3 章 捷泳 流線 直進	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。	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。 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	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，在課堂上或課餘時間持續自我精進。	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， 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。	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動，熟練各種水域求生技能。 品 EJU4 自律負責。	

			參與身體活動。						
第 10 週 10/24- 10/28	單元 6 安心暢游 第 3 章 捷泳 流線 直進	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。	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。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	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，在課堂上或課餘時間持續自我精進。	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， 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。	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動，熟練各種水域求生技能。 品 EJU4 自律負責。	

<p>第 11 週 10/31-11/4</p>	<p>單元 6 安心暢游 第 3 章 捷泳 流線 直進</p>	<p>健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-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>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。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>	<p>Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。</p>	<p>1. 能反思捷泳腿部打水動作的優劣。 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，在課堂上或課餘時間持續自我精進。</p>	<p>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， 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>上課參與 態度檢核 技能測驗</p>	<p>【法定】 海洋教育 【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。 品 EJU4 自律負責。</p>	
<p>第 12 週 11/7-11/11</p>	<p>單元 7 球類入門</p>	<p>健體-J-C2 具備利他及合群</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動</p>	<p>Hb-IV-1 陣地攻守性球類運</p>	<p>1. 認識籃球運動的脈絡。</p>	<p>1. 介紹籃球起源與由來。由國高中籃</p>	<p>上課參與 態度檢核</p>	<p>【課綱】 品 J1 溝通</p>	

	第1章 籃球 出手 得分	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。 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 運用運動比賽中的各種策略。	動動作組合及團隊戰術。	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。	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	合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。	
第13週 11/14- 11/18	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控制能力，	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之原理。 4.了解利用身體部位力量來幫助投籃動作。	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.拋物線與控球練習。 4.投籃與移位跳投練習。	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。	

			發展專項運動技能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。		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 14 週 11/21- 11/25	復習評量 (第二次段考)								
第 15 週 11/28-12/2	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，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1 運	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動作之原理原則。 4. 學習運用身體部位來緩衝接球力量。 5. 能在接球後將球精準將球送至指定位置。 6. 培養正確低手傳接球的觀念與能力。	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。 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。 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。	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。	

			用運動技術的學習策略。		7. 班級和諧團結氣氛。				
第 16 週 12/5-12/9	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，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。	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動作之原理原則。 4. 學習運用身體部位來緩衝接球力量。 5. 能在接球後將球精準將球送至指定位置。 6. 培養正確低手傳接球的觀念與能力。 7. 班級和諧團結氣氛。	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。 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。 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。	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。	
第 17 週 12/12- 12/16	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	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	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 認識羽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	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	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	

		性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。	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。		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幫助擊球。 5. 能做出較完整正確的擊球動作。 6. 能抓住正確的擊球點。 7. 培養能將球擊高擊遠的能力。	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。		解決。 國 J3 了解我國與全球議題之關連性。	
第 18 週 12/19- 12/23	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。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 認識羽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. 能了解羽球握拍及擊球之原理原則。 4. 學習運用身體部位力量來幫助擊球。 5. 能做出較完整正確的擊球動作。	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意，避免	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。	

			參與身體活動。		6.能抓住正確的擊球點。 7.培養能將球擊高擊遠的能力。	揮擊傷害同學，移動時需注意另一位同學的位置，以策安全。			
第 19 週 12/26- 12/30	單元 7 球類入門 第 4 章 足球 腳下 功夫	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。 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。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-2 執	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. 能運用重心轉移做出點球、停球、撥球及傳球能力。 6. 小組相互合作挑戰精神。	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、多人傳球行進。說明足球比賽整場是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。	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。	

			行個人運動計畫，實際參與身體活動。						
第 20 週 1/2-1/6	單元 7 球類入門 第 4 章 足球 腳下 功夫	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。 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。 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	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. 能運用重心轉移做出點球、停球、撥球及傳球能力。 6. 小組相互合作挑戰精神。	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。	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。	

			計畫，實際 參與身體活 動。						
第 21 週 1/9-1/13	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1週 2/13-2/17	單元4 Baseball 運動誌 第1章 從棒球看臺灣 第2章 臺灣棒球名人堂	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-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	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。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。	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。 Ib-IV-1 自由創作舞蹈。	1. 了解臺灣棒球發展。 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。	1. 介紹臺灣目前供給中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。	上課參與 小組討論 分組報告	【課綱】 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、融合或創新。 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。	

		的豐富性與美感體驗。						閱 J6 懂得在不同學習及生活情境中使用文本之規則。 國 J2 具備國際視野的國家意識。	
第 2 週 2/20-2/24	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。 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-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。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。	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。 7. 可設計出適合自己的核心訓練課表。	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 紙筆測驗		

					8. 相互合作的班級氣氛。				
第 3 週 2/27-3/3	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。 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-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。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。	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。 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。	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。	上課參與技能測驗		
第 4 週 3/6-3/10	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	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-2 反	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. 學生能夠說	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	上課參與分組檢測技能測驗	【課綱】 閱 J3 理解學科知識內的重要詞彙的意	

		<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-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>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>思自己的運動技能。</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>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>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>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。</p> <p>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運動類型。</p> <p>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。</p>	<p>訓練方法，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。</p> <p>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。</p> <p>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確性之外，切記務必讓學生保持順暢呼吸。</p>		<p>涵，並懂得如何運用該詞彙與他人進行溝通。</p>	
<p>第 5 週 3/13-3/17</p>	<p>單元 5 競技體適能 第 2 章 專項適能</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</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運</p>	<p>Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。</p>	<p>1. 能夠清楚說出競技體適能與一般體適能的差異。</p> <p>2. 學生能夠說出不同專項運</p>	<p>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。</p> <p>2. 練習課本上肢的訓練方法，切記每</p>	<p>上課參與分組檢測技能測驗</p>	<p>【課綱】 閱 J3 理解學科知識內的重要詞彙的意涵，並懂</p>	

		<p>用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</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>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>動技能。</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>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>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>動會利用到的人體肌肉，與其在運動中所扮演的功能。</p> <p>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運動類型。</p> <p>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。</p>	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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確性之外，切記務必讓學生保持順暢呼吸。</p>		<p>得如何運用該詞彙與他人進行溝通。</p>	
<p>第 6 週 3/20-3/24</p>	<p>單元 6 展臂優游 第 1 章 捷泳 水中 協奏曲</p>	<p>健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值</p>	<p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，</p>	<p>Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。</p> <p>Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。</p>	<p>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現。</p> <p>2. 能做出捷泳</p>	<p>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</p>	<p>上課參與 技能測驗</p>	<p>【法定】 海洋教育</p>	

	<p>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。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。</p>	<p>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>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作，並表現良好的推進速度。 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>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，左右輪流練習，運用身體的肌肉控制與平衡協調。 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>			
--	---	--	--	---	--	--	--	--

第 7 週 3/27-3/31	復習評量 (第一次段考)								
第 8 週 4/3-4/7	單元 6 展臂優游 第 1 章 捷泳 水中 協奏曲	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-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	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。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	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 次以上）。	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作，並表現良好的推進速度。 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。	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。 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，左右輪流練習，運用身體的肌肉控制與平衡協調。 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。	上課參與 技能測驗	【法定】 海洋教育	

		<p>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>第 9 週 4/10-4/14</p>	<p>單元 6 展臂優游 第 2 章 救生伸拋划 援力同在</p>	<p>健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>	<p>1c-IV-2 評估運動風險，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>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p>	<p>Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。</p> <p>Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。</p> <p>Gb-IV-1 岸邊救生步驟、安全活動水域的辨識、意外落水自救與仰漂 30 秒。</p>	<p>1. 能說出基本岸上救生的原則及方法。</p> <p>2. 認識溺水的可能徵兆並提高警覺。</p> <p>3. 認識救溺五步並加以熟習之。</p> <p>4. 認識常見救生器具如救生浮標的使用方法。</p> <p>5. 認識及學習救生圈的施救拋擲方法。</p> <p>6. 認識及學習陸上急救法。</p>	<p>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。</p> <p>2. 介紹「救溺五步」：叫叫伸拋划。</p> <p>3. 進行水中攜帶救生浮標的救生練習。</p> <p>4. 講解救生圈的擲法，包括上拋法及橫拋法。</p> <p>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>上課參與 技能測驗</p>	<p>【法定】 海洋教育 水域安全</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。</p> <p>安 J1 理解安全教育的意義。</p> <p>安 J10 學習心肺復甦術及 AED 的操作。</p>	

<p>第 10 週 4/17-4/21</p>	<p>單元 6 展臂優游 第 2 章 救生伸拋划 援力同在</p>	<p>健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>	<p>1c-IV-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，解決運動情境的問題。</p>	<p>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、意外落水自救與仰漂 30 秒。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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。 	<ol style="list-style-type: none"> 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>上課參與 技能測驗</p>	<p>【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。 安 J10 學習心肺復甦術及 AED 的操作。</p>	
<p>第 11 週 4/24-4/28</p>	<p>單元 7 球類入門 第 1 章 籃球 扭轉 乾坤</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>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</p>	<p>Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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。 4. 能分析自我與他人的運動 	<ol style="list-style-type: none"> 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。 	<p>上課參與 實務操作</p>	<p>【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</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。	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。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。		表現。 5. 能具有團隊意識與運動精神。	3. 進階傳接練習: 可以使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。		中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。	
第 12 週 5/1-5/5	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	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，發展專項運動技能。 3d-IV-2 運用運動比賽	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。 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。	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: 可以使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。	上課參與技能測驗分組競賽	【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。 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。	

		諧互動的素養。	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。						
第 13 週 5/8-5/12	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-3 應	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。 4. 能有效掌握移位與擊球點間的相互關係。 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。	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以準確控制球的路徑，避免偏移。	上課參與 實務操作	【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。	

			用思考與分析能力，解決運動情境的問題。						
第 14 週 5/15-5/19	復習評量 (第二次段考)								
第 15 週 5/22-5/26	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-3 應	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。 4. 能有效掌握移位與擊球點間的相互關係。 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。	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以準確控制球的路徑，避免偏移。	上課參與 技能測驗 分組競賽	【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。	

			用思考與分析能力，解決運動情境的問題。						
第 16 週 5/29-6/2	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-3 應用思考與分析能力，解決運動情境	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。 4. 能在比賽情境中立即的擬定策略並提醒隊友。 5. 能有效掌握移位、擊球點與不同角色間的相互關係。 6. 能具有團隊意識與運動精神並展現在綜合應用中。	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。	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。	

			的問題。						
第 17 週 6/5-6/9	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-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	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。 4. 能在比賽情境中立即的擬定策略並提醒隊友。 5. 能有效掌握移位、擊球點與不同角色間的相互關係。 6. 能具有團隊意識與運動精神並展現在綜合應用中。	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。	上課參與 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。	
第 18 週 6/12-6/16	單元 7 球類入門	健體-J-C2 具備利他及合群	1d-IV-1 了解各項運動	Hb-IV-1 陣地 攻守性球類運	1. 能在動態情境中表現出適	1. 引導同學進行包含球感練習、步法	上課參與 實務操作	【課綱】 品 J1 溝通	

	第 4 章 足球 臨門 一腳	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。	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-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 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。	動動作組合及團隊戰術。	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入意義並據以擬定實踐計畫。 4. 能分析場上情勢並立即性的調整策略。 5. 能具有團隊意識與運動精神並展現在綜合應用中。	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、接滾地球、各種方向的飛球，並點出常犯錯誤與可修正之方式。 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。		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良好態度與技能。	
第 19 週 6/19-6/23	單元 7 球類入門 第 4 章	健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及	1. 能在動態情境中表現出適當的踢擊與射	1. 引導同學進行包含球感練習、步法變化的足球操。	上課參與實務操作	【課綱】 品 J1 溝通合作與和	

	足球 臨門一腳	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-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-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 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。	團隊戰術。	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入意義並據以擬定實踐計畫。 4. 能分析場上情勢並立即性的調整策略。 5. 能具有團隊意識與運動精神並展現在綜合應用中。	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、接滾地球、各種方向的飛球，並點出常犯錯誤與可修正之方式。 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。		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良好態度與技能。	
第 20 週 6/26-6/30	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。