111 學年度嘉義縣民雄國民中學九年級第二學期健體領域 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:奇鼎版第六冊 二、本領域每週學習節數:2節

三、本學期課程內涵:

教學	單元名稱	學習領域	學育	習重點	學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨域統整或協同 教學規劃 (無則
進度	平 九石円	核心素養	學習表現	學習內容	子自口你	双子里	可里刀式	成及 MS/C	免填)
第一週 2/13- 2/17	◎體育 第4單元運動教室 第1章雙打雙飛~ 羽球	是一C2 对。 是一C2 对。 是一人C2 对。 是一人C2 对。 是一人C2 对。 是一个人。 是一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个	1c解動理d思動d應比項2c現觀戰態3c現全身能專技化各基和IV自作IV用賽策IV自、的度IV局身體力項能了項礎則2已能3運的。3信於學。一部性控發運了運原。反的 動各 表樂挑習 表或的制展動了運原。反的	Ha-IV-1 網/ 贈性運動 動作 組合及 閣 術。	1.基發 2.合向略效 3.策位出站 4.位並跑 5.中動育本擇能本展同討溝,能能略技正位能技做位能與,與概適瞭規史儕論通提。理的術確技理術出動在人並保念合解則。相,有高 解基,地巧雙要正作練溝理健,的羽以 互並效學 雙本並雙。打領確。習通解的並自球及 配正策習 打站做打 跑,的 當互體基選已	1.打異2.賽發球3.並領4.前右作5.位注約與。介規球順講示。講後防。講的意紹單 紹則順序解範 解攻守 解技事羽打 雙及序。接動 並擊站 雙巧項球的 打講、 發作 示、位 打以。雙差 比解擊 球要 範左動 跑及	1.評2.評3.我4.驗歷量總量學檢紙生核筆性		

						I		T
			3d-IV-2 運		練習方式。			
			用運動比		6. 能透過課程			
			賽中的各		瞭解網/牆性			
			種策略。		運動運動與其			
			4c-IV-3 規		他運動的差異			
			劃提升體		性為何。			
			適能與運					
			動技能的					
			運動計畫。					
			4d-IV-1 發					
			展適合個					
			人之專項					
			運動技能。					
		健體-J-C2 具備	1c-IV-1 了	Ha-IV-1 網/	1. 能瞭解羽球	1. 教師講解網	1. 歷程性	
		利他及合群的知	解各項運	牆性運動動作	基本規則以及	前球、殺球技	評量	
		能與態度,並在	動基礎原	組合及團隊戰	發展史。	術的結合及示	2. 總結性	
		體育活動和健康	理和規則。	術。	2. 同儕相互配	範動作要領。	評量	
		生活中培育相互	1d-IV-2 反		合討論,並正	2. 教師講解接	3. 學生自	
		合作及與人和諧	思自己的		向溝通有效策	殺球、擊球技	我檢核	
		互動的素養。	動作技能		略,提高學習	術的結合及示	4. 紙筆測	
炊 - NP	◎體育		1d-IV-3		效能。	範動作要領。	驗	
第二週	第4單元運動教室		應用運動		3. 能理解雙打	3. 引導學生分		
2/20-	第 1 章雙打雙飛~		比賽的各		策略的基本站	組練習,並講		
2/24	羽球		項策略。		位技術,並做	解比賽規則。		
			2c-IV-3 表		出正確地雙打			
			現自信樂		站位技巧。			
			觀、勇於挑		4. 能理雙打跑			
			戰的學習		位技術要領,			
			態度。		並做出正確的			
			3c-IV-1 表		跑位動作。			
			現局部或		5. 能在練習當			

				I		I		I
			全身性的		中與人溝通互			
			身體控制		動,並理解體			
			能力,發展		育與保健的基			
			專項運動		本概念,並選			
			技能。		擇適合的自己			
			3d-IV-2 運		練習方式。			
			用運動比		6. 能透過課程			
			賽中的各		瞭解網/牆性			
			種策略。		運動運動與其			
			4c-IV-3 規		他運動的差異			
			劃提升體		性為何。			
			適能與運					
			動技能的					
			運動計畫。					
			4d-IV-1 發					
			展適合個					
			人之專項					
			運動技能。					
		健體-J-A2具備理	1c-IV-1 了	Ha-IV-1 網/	1. 能了解桌球	1. 介紹桌球的	1. 歷程性	
		解體育與健康情	解各項運	牆性球類運動	旋轉種類及應	三種基本旋	評量	
		境的全貌,並做獨	動基礎原	動作組合及團	對方式。	轉。	2. 總結性	
		立思考與分析的	理和規則。	隊戰術。	2. 能學會發旋	2. 教師講解並	評量	
	◎⊯★	知能,進而運用適	1d-IV-1 7		轉球的動作要	示範正手發下	3. 學生自	
第三週	◎體育	當的策略,處理與	解各項運		領與應用。	旋球的動作要	我檢核	
2/27-	第4單元運動教室	解決體育與健康	動技能原		3. 能了解正、	領。	4. 紙筆測	
3/3	第2章你切我旋~	的問題。	理。		反手切球的動	3. 教師講解並	驗	
	桌球	健體-J-C2 具備	1d-IV-2 反		作要領與應	示範反手發右		
		利他及合群的知	思自己的		用。	側旋球動作要		
		能與態度,並在	運動技能。		4. 能學會發下	領。		
		活動和健康生活	2c-IV-3 表		旋球結合切球	4. 教師講解並		
		中培育相互合作	現自信樂		的組合動作。	引導學生練習		

		及與人和諧互動	觀、勇於挑			反手發下旋球		
			•					
		的素養。	戰的學習			的練習方法。		
			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。					
		健體-J-A2具備理	1c-IV-1 了	Ha-IV-1 網/	1. 能了解桌球	1. 講解並示範	1. 歷程性	
		解體育與健康情	解各項運	牆性球類運動	旋轉種類及應	正手切球動作	評量	
		境的全貌,並做獨	動基礎原	動作組合及團	對方式。	要領。	2. 總結性	
		立思考與分析的	理和規則。	隊戰術。	2. 能學會發旋	2. 講解並示範	評量	
		知能,進而運用適	1d-IV-1 了		轉球的動作要	反手切球動作	3. 學生自	
	○ Rub ★	當的策略,處理與	解各項運		領與應用。	要領。	我檢核	
第四週	◎體育	解決體育與健康	動技能原		3. 能了解正、	3. 活動練習「	4. 紙筆測	
3/6-	第4單元運動教室	的問題。	理。		反手切球的動	Let's do it!	驗	
3/10	第2章你切我旋~	健體-J-C2 具備	1d-IV-2 反		作要領與應	我旋你切」。		
	桌球	利他及合群的知	思自己的		用。			
		能與態度,並在	運動技能。		4. 能學會發下			
		活動和健康生活	2c-IV-3 表		旋球結合切球			
		中培育相互合作	現自信樂		的組合動作。			
		及與人和諧互動	觀、勇於挑					
		的素養。	戰的學習					
		PJ ボ 食 ~	权则于白					1

			<i>n</i> - •						
			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。						
		健體-J-A1 具備體	1c-IV-1 瞭	Hd-IV-1 守備	1. 透過課程能	1. 說明打擊的	1. 歷程性		
		育與健康的知能	解各項運	/ 跑分性運動	瞭解打擊及跑	重要性及介紹	評量		
		與態度,展現自我	動基礎原	動作組合及團	壘在棒球運動	打擊裝備。	2. 總結性		
		運動與保健潛能,	理和規則。	隊戰術。	中的重要性。	2. 講解並示範	評量		
		探索人性、自我價	1d-IV-1 瞭		2. 能理解打擊	打擊動作:分	3. 學生自		
		值與生命意義,並	解各項運		的技術要領,	別從腳部、腰	我檢核		
		積極實踐,不輕言	動技能原		並做出打擊的	部、手部、眼	4. 紙筆測		
第五週	◎體育	放棄。	理。		動作。	睛等四個重點	驗		
3/13-	第4單元運動教室	健體-J-C2 具備	1d-IV-3 應		3. 能理解跑壘	分別講解。			
3/17	第3章大擊大力~	利他及合群的知	用運動比		的技術要領,	3. 綜合練習。			
0,11	棒球	能與態度,並在	賽的各項		並做出跑壘的	0. W. D. W. E.			
		體育活動和健康	策略。		動作。				
		生活中培育相互	2c-IV-2 表		4. 能在練習中				
		合作及與人和諧	現利他合		反思自己的動				
		互動的素養。	群的態度,		作技能,並與				
		<i>上到</i> 的不厌	與他人理		人有良好的溝				
			性溝通與		通互動。	1		l	

	T			T	T	T		T
			和諧互動。		5. 能透過綜合			
			2c-IV-3 表		練習,運用打			
			現自信樂		擊及跑壘相關			
			觀、勇於挑		策略。			
			戰的學習		6. 能理解並實			
			態度。		際操作後,養			
			3c-IV-1 表		成規律運動之			
			現局部或		習慣,並有效			
			全身性的		促進健康減少			
			身體控制		健康風險發生			
			能力,發展		機率。			
			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。					
		健體-J-A1 具備體	1c-IV-1 瞭	Hd-IV-1 守備	1.透過課程能	1. 講解並示範	1. 歷程性	
		育與健康的知能	解各項運	/ 跑分性運動	瞭解打擊及跑	跑壘動作要	評量	
第六週	◎體育	與態度,展現自我	動基礎原	動作組合及團	壘在棒球運動	領。	2. 總結性	
3/20-	第4單元運動教室	運動與保健潛能,	理和規則。	隊戰術。	中的重要性。	2. 講解跑壘的	評量	
3/24	第3章大擊大力~	探索人性、自我價	1d-IV-1 瞭		2. 能理解打擊	注意事項。	3. 學生自	
0/ 44	棒球	值與生命意義,並	解各項運		的技術要領,	3. 活動練習。	我檢核	
		積極實踐,不輕言	動技能原		並做出打擊的		4. 紙筆測	
		放棄。	理。		動作。		驗	

健體-J-C2 具備	1d-IV-3 應	3. 能理解跑壘	
利他及合群的知	用運動比	的技術要領,	
能與態度,並在	賽的各項	並做出跑壘的	
體育活動和健康	策略。	動作。	
生活中培育相互	2c-IV-2 表	4. 能在練習中	
合作及與人和諧	現利他合	反思自己的動	
互動的素養。	群的態度,	作技能,並與	
	與他人理	人有良好的溝	
	性溝通與	通互動。	
	和諧互動。	5. 能透過綜合	
	2c-IV-3 表	練習,運用打	
	現自信樂	擊及跑壘相關	
	觀、勇於挑	策略。	
	戰 的 學 習	6. 能理解並實	
	態度。	際操作後,養	
	3c-IV-1 表	成規律運動之	
	現局部或	習慣,並有效	
	全身性的	促進健康減少	
	身體控制	健康風險發生	
	能力,發展	機率。	
	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。						
第七週 3/27- 3/31	○體育第4單元運動教室室室基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基基	健解境立知當解的健意以通育概生健利能體身合互體體的思能的決問體表同互與念活體他與育活作動了育全考,策體題J達理動保應。C合度動培與素具健並分運處與 具的心並健用 2群,和育人養具健並分運處與 具为與理的於 具的並健相和。理情獨的適與康 情能溝體本常	1c解動理1c估險全情1d思動1d用賽策2c現群與性和3d用賽種3d用分一1V各基和14運,的境14自作14運的略14利的他溝踏14運中第14思析1項礎則2動護運。2己能3動各。2他度人通動2動的。3考力了運原。評風安動 反的。應比項 表合,理與。運比各 應與,	Hb-IV-1 陣地 攻守性球組合。 團隊戰術。	1.合賽性2.的作勢作3.人並作4.規團能作中。了基要,的學防發。養並體能在的解本領檢確突技團遵動學解籃重 對攻與核性破術隊 守參習際比要 5動姿動。多,合 常與。	1.考(程件(攻要球概2.練3.人時4.練導。)如作在2分別場合五習說策機包習等在何。 5年程建的 五 緊的 傳生 比與 對中立空 進 迫運 接接	1. 評 2. 評 3. 我 4. 驗 性 性 自 測	【育品理多納品溝題品】J分元。 J8 與決教 同與 理問。	

		健體-J-A22具備開 開 育全親與而 其健 動 的 之 , 分 題 的 , 後 題 的 , 後 題 的 , 後 題 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。	解情題d行動展與TC解動理TC估險全情決境。IV個計運方TV各基和T運,的境運的 2人,動。1項礎則2動護運。動問 執運發參 了運原。評風安動	Hb-IV-1 陣地 攻守性球類運 動動作組合及 團隊戰術。	1. 合賽性 2. 的作勢的 2 在的 解本領檢性 2. 的作勢的 5 進與核性 2. 的作勢 6 地 2 地 3 地 4 地 4 地 4 地 4 地 4 地 4 地 4 地 4 地 4	1. 合重。 說在要兩。 組中 小賽。 2. 習 3. 守線小網 配的 4. 供網 4. 供網	1. 歷量 2. 評 3. 我 4. 驗 4. 驗	【育品理多納品溝題 品】J7享接 與與決 教 同與 理問。	
第八週4/3-4/7	第4單元運動教室 第4章運籌帷幄~ 籃球	通互射保 動房 所 所 所 所 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	動化 IV-3 動各。 是比項 表合,理與。運。應比項 表合,理與。運		並發揮團隊 作。養主 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一				

					I				
			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。						
			4d-IV-2 執						
			行個人運						
			動計畫,發						
			展運動參						
			與方法。						
		健體-J-A1 具備體	1c-IV-1 7	Ha-IV-1 網/	1. 認識保齡球	1. 介紹保齡球	1. 歷程性		
		育與健康的知能	解各項運	牆性球類運動	運動的發展史	的起源。	評量		
		與態度,展現自我	動基礎原	動作組合及團	及國內保齡球	2. 說明保齡球	2. 總結性		
		運動與保健潛能,	理和規則。		運動的興盛與	在臺灣的發展。	評量		
		探索人性、自我價	1c-IV-2 評		衰退,由飛碟	3. 介紹保齡球	3. 學生自		
		值與生命意義,並	估運動風		球球路的發明	館的設備。	我檢核		
	O out to	積極實踐。	險,維護安		分析國內外選	4. 講解保齡球	4. 紙筆測		
第九週	◎體育	健體-J-B1 具備情	全的運動		手的特性,並	投擲動作。	驗		
4/10-	第4單元運動教室	意表達的能力,能	情境。		藉由規則、設				
4/14	第5章東倒西歪~	以同理心與人溝	1c-IV-3 7		備中了解保齡				
	保齡球	通互動,並理解體	解身體發		球運動的基本				
		育與保健的基本	展與動作		原理與球路,				
		概念,應用於日常	發展的關		並學會計算分				
		生活中。	係。		數並挑戰自我				
		建體-J-C2具備利	1d-IV-1 了		最高成績。				
		他及合群的知能	解各項運		2. 從保齡球用				
		與態度,並在體育	動技能原		具的認識中懂				
		2、心汉 五年股月	3/12/10/小	l	シンロノロジロス 1里	l		I	I .

活動和健康生活	理。	得挑選適當重		
中培育相互合作	2c-IV-1 展	量的球,並懂		
及與人和諧互動	現運動禮	得比賽禮節。		
的素養。	節,具備運	3. 藉由「排球		
	動的道德	保齡球比賽」		
	思辨和實	習得基本步		
	踐能力。	伐,並能分工		
	2c-IV-2 表	合作完成比賽		
	現利他合	任務。藉由		
	群的態度,	「飛 盤保龄		
	與他人理	球比賽」模擬		
	性溝通與	不同的進球		
	和諧互動。	點,並能分工		
	2c-IV-3 表	合作完成個人		
	現自信樂	任務。		
	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。			
	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			

		健體-J-A1具備體	1c-IV-1 7	Ha-IV-1 網/	1. 認識保齡球	1. 講解保齡球	1. 歷程性	
		育與健康的知能	解各項運	牆性球類運動	運動的發展史	的計分方法。	評量	
		與態度,展現自我	動基礎原	動作組合及團	及國內保齡球	2. 透過活動練	2. 總結性	
		運動與保健潛能,	理和規則。	隊戰術。	運動的興盛與	習,說明隊形的	評量	
		探索人性、自我價	1c-IV-2 評		衰退,由飛碟	安排及人員的	3. 學生自	
		值與生命意義,並	估運動風		球球路的發明	配置。	我檢核	
		積極實踐。	險,維護安		分析國內外選		4. 紙筆測	
		健體-J-B1 具備情	全的運動		手的特性,並		驗	
		意表達的能力,能	情境。		藉由規則、設			
		以同理心與人溝	1c-IV-3 7		備中了解保齡			
		通互動,並理解體	解身體發		球運動的基本			
		育與保健的基本	展與動作		原理與球路,			
		概念,應用於日常	發展的關		並學會計算分			
	◎體育	生活中。	係。		數並挑戰自我			
第十週	◎ ^{組 月} 第 4 單元運動教室	健體-J-C2具備利	1d-IV-1 了		最高成績。			
4/17-	第5章東倒西歪~	他及合群的知能	解各項運		2. 從保齡球用			
4/21	保齡球	與態度,並在體育	動技能原		具的認識中懂			
		活動和健康生活	理。		得挑選適當重			
		中培育相互合作	2c-IV-1 展		量的球,並懂			
		及與人和諧互動	現運動禮		得比賽禮節。			
		的素養。	節,具備運		3. 藉由「排球			
			動的道德		保齡球比賽」			
			思辨和實		習得基本步			
			踐能力。		伐,並能分工			
			2c-IV-2 表		合作完成比賽			
			現利他合		任務。藉由			
			群的態度,		「飛 盤保龄			
			與他人理		球比賽」模擬			
			性溝通與		不同的進球			
			和諧互動。		點,並能分工			
			2c-IV-3 表		合作完成個人			

					1,	I	l		
			現自信樂		任務。				
			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。						
			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						
		健體-J-A2 具備	3c-IV-1 表	Bd-IV-1 武術	1. 學會分辨距	1. 介紹分辨距	1. 歷程性	【安全教	
		理解體育與健康	現局部或	套路動作與攻	離,以及不同	離的重要性,	評量	育】	
		情境的全貌,並	全身性的	防技巧。	距離對應的防	分別說明遠距	2. 總結性	安 J4 探討	
		做獨立思考與分	身體控制	Bd-IV-2 技擊	身技術。	離、中距離、	評量	日常生活	
		析的知能,進而	能力,發展	綜合動作與攻	2. 分析環境與	近距離的概	3. 學生自	發生事故	
	◎體育	運用適當的策	專項運動	防技巧。	情境思考使用	念。	我檢核	的影響因	
第十一	第5單元民俗與武	略,處理與解決	技能。	177.7	防身術的時	2. 教師講解並	4. 紙筆測	素。	
週	術運動	體育與健康的問	3d-IV-3 運		機。	示範前踹腿、	驗	4,	
4/24-	第1章以防不測~	題。	用思考與		17%	側踹腿、後踹	732		
4/28	進階防身術	~ <u>~</u>	分析能力,			腿的動作。			
	2011/03/10		解決運動			120 H) 3/1 IP			
			所 决 廷 助 問 情 境 的 問						
			月 現 的 问						
			超。 4d-IV-1 發						
			展適合個						

			1 2 市 石						
			人之專項						
			運動技能。						
		健體-J-A2 具備	3c-IV-1 表	Bd-IV-1 武術	1. 學會分辨距	1. 講解並示範	1. 歷程性	【安全教	
		理解體育與健康	現局部或	套路動作與攻	離,以及不同	中距離、近距	評量	育】	
		情境的全貌,並	全身性的	防技巧。	距離對應的防	離技術。	2. 總結性	安 J4 探討	
		做獨立思考與分	身體控制	Bd-IV-2 技擊	身技術。	2. 活動練習。	評量	日常生活	
		析的知能,進而	能力,發展	綜合動作與攻	2. 分析環境與		3. 學生自	發生事故	
		運用適當的策	專項運動	防技巧。	情境思考使用		我檢核	的影響因	
	◎體育	略,處理與解決	技能。		防身術的時		4. 紙筆測	素。	
第十二	第5單元民俗與武	體育與健康的問	3d-IV-3 運		機。		驗		
週	術運動	題。	用思考與						
5/1-5/5	第1章以防不測~		分析能力,						
	進階防身術		解決運動						
			情境的問						
			題。						
			4d-IV-1 發						
			展適合個						
			人之專項						
			運動技能。						
		健體-J-A2具備理	1c-IV-1 7	Ic-IV-1 民俗	1. 能了解扯鈴	1. 介紹臺灣扯	1. 歷程性		
		解體育與 健康情	解各項運	運動進階與綜	操作技術之相	鈴的發展及賽	評量		
		境的全 貌,並做	動基礎原	合動作。	關知識,並做	事。	2. 總結性		
	○ № 大	獨立思考 與分析	理和規則。		到能夠將扯鈴	2. 介紹臺灣知	評量		
第十三	◎體育	的知能,進而運用	1d-IV-2 反		平穩加速,以	名表演者和團	3. 學生自		
週	第5單元民俗與武	適當的策略,處理	思自己的		及對於扯鈴的	體,並引導同	我檢核		
5/8-	術運動	與解決體育與健	動作技能。		線上平衡以及	學欣賞。	4. 紙筆測		
5/12	第2章活鈴活線~	康的問題。	2d-IV-3 鑑		拋接手感。	3. 講解並示範	驗		
	扯鈴	健體-J-C3 具備	賞本土與		2. 能學習充分	左右迴旋、前			
		敏察和接納多元	世界運動		運用基礎動作	後迴旋、望月			
		文化的涵養,關	的文化價		進行團體動	鐘擺的動作。			
		心本土與國際體	值。		作,以及能發				

			01 111 0 -		IP EP n/ 人 // //2			
		育與健康議題,	3d-IV-3 應		揮團隊合作學			
		並尊重與欣賞其	用思考與		習之方法。			
		間的差異。	分析能力,		3. 能在招式失			
			解決運動		敗時思考失敗			
			情境的問		的原因,並且			
			題。		嘗試修正失敗			
					的操作方法,			
					找到扯鈴操作			
					的關鍵要素。			
		健體-J-A2具備理	1c-IV-1 了	Ic-IV-1 民俗	1. 能了解扯鈴	1. 講解並示範	1. 歷程性	
		解體育與 健康情	解各項運	運動進階與綜	操作技術之相	兩人拋接動	評量	
		境的全 貌,並做	動基礎原	合動作。	關知識,並做	作。	2. 總結性	
		獨立思考 與分析	理和規則。		到能夠將扯鈴	2. 活動練習。	評量	
		的知能,進而運用	1d-IV-2 反		平穩加速,以		3. 學生自	
		適當的策略,處理	思自己的		及對於扯鈴的		我檢核	
		與解決體育與健	動作技能。		線上平衡以及		4. 紙筆測	
		康的問題。	2d-IV-3 鑑		抛接手感。		驗	
	◎體育	健體-J-C3 具備	賞本土與		2. 能學習充分			
第十四	第5單元民俗與武	敏察和接納多元	世界運動		運用基礎動作			
週	術運動	文化的涵養,關	的文化價		進行團體動			
5/15-	第2章活鈴活線~	心本土與國際體	值。		作,以及能發			
5/19	扯鈴	育與健康議題,	3d-IV-3 應		揮團隊合作學			
	, ,	並尊重與欣賞其	用思考與		習之方法。			
		間的差異。	分析能力,		3. 能在招式失			
			解決運動		敗時思考失敗			
			情境的問		的原因,並且			
			題。		嘗試修正失敗			
			. •		的操作方法,			
					找到扯鈴操作			
					的關鍵要素。			
					山川州兴文尔]	

第十五 週 5/22- 5/26	◎體育 第6單元體適能與 終身運動 第1章挑戰體能極 限~鐵人三項運動	健育與運探值積放健理情做析運略體題體與態動索與極棄體解境獨的用,育是健度與人生實。 J- 實全思能當理健則的現潛自義不 具健,與魏考,的與康佛知自能我,輕 備康並分而 決問體能我,價並言	1d用賽策 2c現觀戰態3d用分解情題4d展人一IV運的略 IV自勇的度 IV 思析決境。 IV 適之多動各。 3 信於學。 3 考力運的 1 一合專應比項 表樂挑習 應與,動問 發個項	休閒運動綜合	1.三則運行說 2.項展樂習 3.項策用運問能項,動賽明透實現觀態根運略分動題了運並賽事。過作勇自度據動,析情。解動觀時析 人驗挑的 人比行評相鐵動觀時析 人驗挑的 人比行評相人規賞進與 三,戰學 三賽應估關	1. 項趣。 2. 項離 3. 氧式. 說、訓經數的 鐵賽 鍛的。說耐。說、訓人歷 人距 4. 泳 術術 4. 泳 術術	1. 評 2. 評 3. 我 4. 驗	【育海與洋水動各求能【育安運安護海】」多休域,種生。安】」5動全。洋 1 元閒活熟水技 全 了設的教 参海與 練域 教 解施維	
第十六 週 5/29- 6/2	◎體育 第6單元體適能與 終身運動 第1章挑戰體能極 限~鐵人三項運動	健體-J-A1具備體 育與態度,保健 實與 實際 大學 有與 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	運1d用賽策2c現觀戰態3d用分數1V-3動各。-3信於學。-3考力能能以一個人工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工	休閒運動綜合	1.三則運行說2.項展樂習3. 能項,動賽明透實現觀態根了運於會分、鐵體於信。鐵體於信。鐵體於信。鐵機就的人人規賞進與三,戰學三	1. 裝備介紹。 2. 講解長郎 養補給。 3. 說明比賽現 場的相關事 宜。	1. 歷程 程 2. 評 3. 量 4. 驗	【育海與洋水動各求能【育海】1元閒活熟水技全類與 練域 教	

	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	解情題 dd-IV-1 合專能 Jb-IV-1 康 fb-IV-1 康	Ab-IV-2 體適 能運動處方基	項運略分析情 開題 明 明 明 明 明 明 明 明 明 明 明 明 明 明 明 明 明 明	1. 認識身體五 大肌群。	1. 歷程性評量	安 J6 了解 運動設施 安全的維 護。	
◎體育 第6單元體適 第9運動 6/5-6/9 第2章結合力 ~核心肌群		能技康重2c表樂挑習3a應生進並續康4d行適體和能維要IV現觀戰態I不活行修表技IV提能活生對護。3自勇的。2同情調,現。3升的。活健的 信於學 因的境適持健 執體身	礎設計原則。	核到果2.群及的要3.的練掌則成4.紀供練5.訓與力心保。知對競重。能核的握,健能錄個的能練運完肌護 道健技要 完心規漸執身完並人修確課動成群脊 核康體及 個群。進並果訓時動。執,伴。可椎 心生適及 個群。進並果訓時動。執,伴。達效 肌活能需 人訓並原達。練提訓 行並努	2. 講的帶。講式。 解的 並動 無動 無動 無數	2. 評3. 我4. 驗性 自 測		

						I		l
					6. 能將核心訓			
					練融入生活,			
					並充分運用周			
					邊環境。			
		健體-J-A3 具備	1b-IV-1 分	Ab-IV-2 體適	1. 認識核心肌	1. 講解並示範	1. 歷程性	
		善用體育與健康	析健康技	能運動處方基	群,知道訓練	訓練核心肌群	評量	
		的資源,以擬定	能和生活	礎設計原則。	核心肌群可達	的方式。	2. 總結性	
		運動與保健計	技能對健		到保護脊椎效	2. 說明	評量	
		劃,有效執行併	康維護的		果。	TABATA ·	3. 學生自	
		發揮主動學習與	重要性。		2. 知道核心肌	3. 引導學生設	我檢核	
		創新求變的能	2c-IV-3		群對健康生活	計適合自己的	4. 紙筆測	
		力。	表現自信		及競技體適能	TABATA的運動	驗	
		~*	樂觀、勇於		的重要及需	計畫。	•	
			挑戰的學		要。			
			習態度。		3. 能完成個人			
	◎體育		3a-IV-2 因		的核心肌群訓			
第十八	第6單元體適能與		應不同的		練的規劃。並			
週	終身運動		生活情境		掌握漸進原			
6/12-	第2章結合力與美		進行調適		則,執行並達			
6/16	~核心肌群		並修正,持		成健身效果。			
	1/X · C // C/2		續表現健		4. 能完成訓練			
			康技能。		紀錄並時時提			
			Ad-IV-3 執		人 供個人運動訓			
			行提升體		練的修正。			
			適能的身		5. 能確實執行			
			體活動。		訓練課程,並			
					與運動夥伴努			
					力完成之。			
					6. 能將核心訓			
					練融入生活,			
					並充分運用周			

					邊環境。				
		健體-J-A3 具備	1b-IV-4 提	Bc-IV-2 終身	1. 能知道現代	1. 講解運動對	1. 歷程性	【家庭計	
		善用體育與健康	出健康自	運動計畫的擬	生活中,提倡	於生活帶來的	評量	畫】	
		的資源,以擬定	主管理的	定原則。	健康體適能以	影響。	2. 總結性	家 J11 規	
		運動與保健計	行動策略。		及運動的必要	2. 講解如何將	評量	劃與執行	
		劃,有效執行併	1c-IV-4 瞭		性。除了要飲	運動落實在自	3. 學生自	家庭的各	
		發揮主動學習與	解身體發		食均衡和有良	己的生活。	我檢核	種活動(休	
		創新求變的能	展、運動和		好的生活習慣	3. 講解如何根	4. 紙筆測	閒、節慶	
		力。	營養的關		外,透過運動	據人、事、	驗	等)。	
			係。		以維持健康,	時、地、物去			
			2c-IV-3 表		是非常重要及	規劃團體運動			
			現自信樂		需要的課題。	計畫。			
			觀、勇於挑		2. 能完成個人				
- タート	◎體育		戰的學習		的運動規劃處				
第十九	第6單元體適能與		態度。		方。並掌握				
週 C/10	終身運動		3d-IV-3 應		SMART 原則,				
6/19-	第3章健康相陪~		用思考與		確實執行並達				
6/23	建立規律運動行為		分析能力,		成目標。				
			解決運動		3. 能完成生活				
			情境的問		中的運動紀錄				
			題。		並時時提供個				
			4c-IV-3 規		人運動參與的				
			劃提升體		修正。				
			適能與運		4. 能確實執行				
			動技能的		終身學習計				
			運動計畫。		畫,達到健康				
			4d-IV-2 執		的人生。				
			行個人運						
			動計畫,實						
			際參與身						

			體活動。						
第二十 6/26- 6/30	◎ 體育 6 6 6 第 6 9 第 2 連 2 連 2 連 2 連 3 連 4 に 4 に 5 に 5 に 6 に 6 に 6 に 6 に 6 に 6 に 6 に 6	健體-J-A3 具備 體一J-A3 具備 體門 體別 開源,保 與與 與與 與 與 與 與 與 與 與 的 的 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。	短 1b出主行1c解展營係2c現觀戰態3d用分解情題4c劃適動運4d行動際20一個管動IV身、養。IV自、的度IV思析決境。IV提能技動IV個計參4康理略4體動的 3信於學。3考力運的 3升與能畫2人,與提自的。瞭發和關 表樂挑習 應與,動問 規體運的。執運實身	Bc-IV-2 終身運動定原則。	1.生健及性食好外以是需 2.的方 Sh 確成 3.中並人修 4.終畫的能活康運。均的,維非要能運。R 實目能的時運正能身,人知中體動除衡生透持常的完動。T 執標完運時動。確學達生道,適的了和活過健重課成規並原行。成動提參 實習到。現提能必要有習運康要題個劃掌則並 生紀供與 執計健代倡以要飲良慣動,及。人處握,達 活錄個的 行 康	1.根據SMART 原動記:運運生分 根則計說動動活。 2.運運生分	1. 評 2. 評 3. 我 4. 驗性性性 自 測	【畫家劃家種閒等 家 J11 執的動節 規行各休慶	

	體活動。			

註1:請分別列出九年級第一學期及第二學期七個學習領域(語文、數學、自然與生活科技、綜合、藝術與人文、健體、社會等領域)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。

註3:第二學期須規劃九年級會考後至畢業典禮前課程活動之安排。