

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	跨域統整或協同 教學規劃(無則 免填)
			學習表現	學習內容					
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	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 反思自己的動作技能 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 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。	Ha-IV-1 網／牆性運動動作組合及團隊戰術。	1. 能瞭解羽球基本規則以及發展史。 2. 同儕相互配合討論，並正向溝通有效策略，提高學習效能。 3. 能理解雙打策略的基本站位技術，並做出正確地雙打站位技巧。 4. 能理雙打跑位技術要領，並做出正確的跑位動作。 5. 能在練習當中與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，並選擇適合的自己	1. 介紹羽球雙打與單打的差異。 2. 介紹雙打比賽規則及講解發球順序、擊球順序。 3. 講解接發球並示範動作要領。 4. 講解並示範前後攻擊、左右防守站位動作。 5. 講解雙打跑位的技巧以及注意事項。	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗		

			<p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</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-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>		<p>練習方式。</p> <p>6. 能透過課程瞭解網/牆性運動與其他運動的差異性為何。</p>				
<p>第二週 2/20- 2/24</p>	<p>◎體育 第4單元運動教室 第1章雙打雙飛～ 羽球</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-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的動作技能</p> <p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</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</p>	<p>Ha-IV-1 網／牆性運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1. 能瞭解羽球基本規則以及發展史。</p> <p>2. 同儕相互配合討論，並正向溝通有效策略，提高學習效能。</p> <p>3. 能理解雙打策略的基本站位技術，並做出正確地雙打站位技巧。</p> <p>4. 能理解雙打跑位技術要領，並做出正確的跑位動作。</p> <p>5. 能在練習當</p>	<p>1. 教師講解網前球、殺球技術的結合及示範動作要領。</p> <p>2. 教師講解接殺球、擊球技術的結合及示範動作要領。</p> <p>3. 引導學生分組練習，並講解比賽規則。</p>	<p>1. 歷程性評量</p> <p>2. 總結性評量</p> <p>3. 學生自我檢核</p> <p>4. 紙筆測驗</p>		

			<p>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>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>		<p>中與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，並選擇適合的自己練習方式。</p> <p>6. 能透過課程瞭解網/牆性運動與其他運動的差異性為何。</p>				
<p>第三週 2/27- 3/3</p>	<p>◎體育 第4單元運動教室 第2章你切我旋～ 桌球</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，並在活動和健康生活中培育相互合作</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>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂</p>	<p>Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1. 能了解桌球旋轉種類及應對方式。</p> <p>2. 能學會發旋轉球的動作要領與應用。</p> <p>3. 能了解正、反手切球的動作要領與應用。</p> <p>4. 能學會發下旋球結合切球的組合動作。</p>	<p>1. 介紹桌球的三種基本旋轉。</p> <p>2. 教師講解並示範正手發下旋球的動作要領。</p> <p>3. 教師講解並示範反手發右側旋球動作要領。</p> <p>4. 教師講解並引導學生練習</p>	<p>1. 歷程性評量</p> <p>2. 總結性評量</p> <p>3. 學生自我檢核</p> <p>4. 紙筆測驗</p>		

		及與人和諧互動的素養。	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。			反手發下旋球的練習方法。			
第四週 3/6- 3/10	◎體育 第4單元運動教室 第2章你切我旋～ 桌球	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。 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	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 能了解桌球旋轉種類及應對方式。 2. 能學會發旋轉球的動作要領與應用。 3. 能了解正、反手切球的動作要領與應用。 4. 能學會發下旋球結合切球的組合動作。	1. 講解並示範正手切球動作要領。 2. 講解並示範反手切球動作要領。 3. 活動練習「Let's do it! 我旋你切」。	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗		

			<p>態度。</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，解決運動情境的問題。</p>						
<p>第五週 3/13- 3/17</p>	<p>◎體育 第4單元運動教室 第3章大擊大力～ 棒球</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。</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-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與</p>	<p>Hd-IV-1 守備／跑分性運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1. 透過課程能瞭解打擊及跑壘在棒球運動中的重要性。</p> <p>2. 能理解打擊的技術要領，並做出打擊的動作。</p> <p>3. 能理解跑壘的技術要領，並做出跑壘的動作。</p> <p>4. 能在練習中反思自己的動作技能，並與他人有良好的溝通互動。</p>	<p>1. 說明打擊的重要性及介紹打擊裝備。</p> <p>2. 講解並示範打擊動作：分別從腳部、腰部、手部、眼睛等四個重點分別講解。</p> <p>3. 綜合練習。</p>	<p>1. 歷程性評量</p> <p>2. 總結性評量</p> <p>3. 學生自我檢核</p> <p>4. 紙筆測驗</p>		

			<p>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>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，解決運動情境的問題。</p>		<p>5. 能透過綜合練習，運用打擊及跑壘相關策略。</p> <p>6. 能理解並實際操作後，養成規律運動之習慣，並有效促進健康減少健康風險發生機率。</p>				
<p>第六週 3/20- 3/24</p>	<p>◎體育 第4單元運動教室 第3章大擊大力～ 棒球</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。</p>	<p>1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。</p>	<p>Hd-IV-1 守備／跑分性運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1. 透過課程能瞭解打擊及跑壘在棒球運動中的重要性。</p> <p>2. 能理解打擊的技術要領，並做出打擊的動作。</p>	<p>1. 講解並示範跑壘動作要領。</p> <p>2. 講解跑壘的注意事項。</p> <p>3. 活動練習。</p>	<p>1. 歷程性評量</p> <p>2. 總結性評量</p> <p>3. 學生自我檢核</p> <p>4. 紙筆測驗</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>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</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>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，解決運動情境的問</p>	<p>3. 能理解跑壘的技術要領，並做出跑壘的動作。</p> <p>4. 能在練習中反思自己的動作技能，並與人有良好的溝通互動。</p> <p>5. 能透過綜合練習，運用打擊及跑壘相關策略。</p> <p>6. 能理解並實際操作後，養成規律運動之習慣，並有效促進健康減少健康風險發生機率。</p>				
--	--	--	---	--	--	--	--	--

			題。						
第七週 3/27- 3/31	◎體育 第4單元運動教室 第4章運籌帷幄～ 籃球	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-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-C2 具備利他及合群的之能與態度，並在體育活動和健康身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。 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。 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。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 能了解團隊合作在籃球比賽中的重要性。 2. 了解5對5的基本進攻動作要領與姿勢，並檢核動作的正確性。 3. 學會突破多人防守技術，並發揮團隊合作。 4. 養成遵守常規並主動參與團體的學習。	1. 引導學生思考。 (1) 在比賽過程中如何與夥伴合作。 (2) 在5對5的攻防過程中，要如何建立在球場上的空間概念。 2. 五對五進攻練習。 3. 說明緊迫盯人策略的運用時機。 4. 包夾傳接球練習。	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗	【品德教育】 品 J7 同理分享與多元接納。 品 J8 理性溝通與問題解決。	

			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。						
第八週 4/3-4/7	◎體育 第4單元運動教室 第4章運籌帷幄～ 籃球	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-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-C2 具備利他及合群的之能與態度，並在體育活動和健康身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。 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。 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	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 能了解團隊合作在籃球比賽中的重要性。 2. 了解5對5的基本進攻動作要領與姿勢，並檢核動作的正確性。 3. 學會突破多人防守技術，並發揮團隊合作。 4. 養成遵守常規並主動參與團體的學習。	1. 說明小組配合在比賽中的重要性。 2. 兩人擋切練習。 3. 擺脫盯人防守練習。 4. 小組傳切進供練習。 5. 小組攻防戰術練習。	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗	【品德教育】 品 J7 同理分享與多元接納。 品 J8 理性溝通與問題解決。	

			<p>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>4d-IV-2 執行個人運動計畫，發展運動參與方法。</p>						
<p>第九週 4/10- 4/14</p>	<p>◎體育 第4單元運動教室 第5章東倒西歪～ 保齡球</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。</p> <p>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。</p> <p>健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原</p>	<p>Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1. 認識保齡球運動的發展史及國內保齡球運動的興盛與衰退，由飛碟球球路的發明分析國內外選手的特性，並藉由規則、設備中了解保齡球運動的基本原理與球路，並學會計算分數並挑戰自我最高成績。</p> <p>2. 從保齡球用具的認識中懂</p>	<p>1. 介紹保齡球的起源。</p> <p>2. 說明保齡球在臺灣的發展。</p> <p>3. 介紹保齡球館的設備。</p> <p>4. 講解保齡球投擲動作。</p>	<p>1. 歷程性評量</p> <p>2. 總結性評量</p> <p>3. 學生自我檢核</p> <p>4. 紙筆測驗</p>		

		<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>理。</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>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>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>得挑選適當重量的球，並懂得比賽禮節。</p> <p>3. 藉由「排球保齡球比賽」習得基本步伐，並能分工合作完成比賽任務。藉由「飛盤保齡球比賽」模擬不同的進球點，並能分工合作完成個人任務。</p>				
--	--	----------------------------------	--	--	--	--	--	--

<p>第十週 4/17- 4/21</p>	<p>◎體育 第4單元運動教室 第5章東倒西歪～ 保齡球</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。 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-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-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。 1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。 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。 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</p>	<p>Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1. 認識保齡球運動的發展史及國內保齡球運動的興盛與衰退，由飛碟球球路的發明分析國內外選手的特性，並藉由規則、設備中了解保齡球運動的基本原理與球路，並學會計算分數並挑戰自我最高成績。 2. 從保齡球用具的認識中懂得挑選適當重量的球，並懂得比賽禮節。 3. 藉由「排球保齡球比賽」習得基本步伐，並能分工合作完成比賽任務。藉由「飛盤保齡球比賽」模擬不同的進球點，並能分工合作完成個人</p>	<p>1. 講解保齡球的計分方法。 2. 透過活動練習，說明隊形的安排及人員的配置。</p>	<p>1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗</p>		
-------------------------------	--	--	--	-----------------------------------	--	--	--	--	--

			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。 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		任務。				
第十一週 4/24-4/28	◎體育 第5單元民俗與武術運動 第1章以防不測～進階防身術	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。	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 運用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-1 發展適合個	Bd-IV-1 武術套路動作與攻防技巧。 Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。	1. 學會分辨距離，以及不同距離對應的防身技術。 2. 分析環境與情境思考使用防身術的時機。	1. 介紹分辨距離的重要性，分別說明遠距離、中距離、近距離的概念。 2. 教師講解並示範前踹腿、側踹腿、後踹腿的動作。	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗	【安全教育】 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。	

			人之專項運動技能。						
第十二週 5/1-5/5	◎體育 第5單元民俗與武術運動 第1章以防不測～進階防身術	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。	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 運用思考與分析能力，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。	Bd-IV-1 武術套路動作與攻防技巧。 Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。	1. 學會分辨距離，以及不同距離對應的防身技術。 2. 分析環境與情境思考使用防身術的時機。	1. 講解並示範中距離、近距離技術。 2. 活動練習。	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗	【安全教育】 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。	
第十三週 5/8-5/12	◎體育 第5單元民俗與武術運動 第2章活鈴活線～扯鈴	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-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-2 反思自己的動作技能。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。	1c-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。	1. 能了解扯鈴操作技術之相關知識，並做到能夠將扯鈴平穩加速，以及對於扯鈴的線上平衡以及拋接手感。 2. 能學習充分運用基礎動作進行團體動作，以及能發	1. 介紹臺灣扯鈴的發展及賽事。 2. 介紹臺灣知名表演者和團體，並引導同學欣賞。 3. 講解並示範左右迴旋、前後迴旋、望月鐘擺的動作。	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗		

		育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。	3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。		揮團隊合作學習之方法。 3. 能在招式失敗時思考失敗的原因，並且嘗試修正失敗的操作方法，找到扯鈴操作的關鍵要素。			
第十四週 5/15-5/19	◎體育 第5單元民俗與武術運動 第2章活鈴活線～扯鈴	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-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-2 反思自己的動作技能。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	1c-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。	1. 能了解扯鈴操作技術之相關知識，並做到能夠將扯鈴平穩加速，以及對於扯鈴的線上平衡以及拋接手感。 2. 能學習充分運用基礎動作進行團體動作，以及能發揮團隊合作學習之方法。 3. 能在招式失敗時思考失敗的原因，並且嘗試修正失敗的操作方法，找到扯鈴操作的關鍵要素。	1. 講解並示範兩人拋接動作。 2. 活動練習。	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗	

<p>第十五週 5/22-5/26</p>	<p>◎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</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-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-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-3 表現自信樂觀勇於挑戰的學習態度。 3d-IV-3 應用思考與分析能力,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。</p>	<p>Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。</p>	<p>1. 能了解鐵人三項運動規則,並於觀賞運動賽會時進行賽事分析與說明。 2. 透過鐵人三項實作體驗,展現勇於挑戰樂觀自信的學習態度。 3. 根據鐵人三項運動之比賽策略,進行應用分析以評估運動情境相關問題。</p>	<p>1. 介紹鐵人三項運動的歷史起源。 2. 講解鐵人三項的競賽距離。 3. 說明鍛鍊有氧耐力的方式。 4. 說明跑步、游泳、自行車的技术訓練。</p>	<p>1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗</p>	<p>【海洋教育】 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。 【安全教育】 安 J6 了解運動設施安全的維護。</p>	
<p>第十六週 5/29-6/2</p>	<p>◎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</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-A2 具備理解體育與健康情境的全貌,並做獨立思考與分</p>	<p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-3 表現自信樂觀勇於挑戰的學習態度。 3d-IV-3 應用思考與分析能力,</p>	<p>Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。</p>	<p>1. 能了解鐵人三項運動規則,並於觀賞運動賽會時進行賽事分析與說明。 2. 透過鐵人三項實作體驗,展現勇於挑戰樂觀自信的學習態度。 3. 根據鐵人三</p>	<p>1. 裝備介紹。 2. 講解長距離比賽所需的營養補給。 3. 說明比賽現場的相關事宜。</p>	<p>1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗</p>	<p>【海洋教育】 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。 【安全教育】</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。	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。		項運動之比賽策略，進行應用分析以評估運動情境相關問題。			安 J6 了解運動設施安全的維護。	
第十七週 6/5-6/9	◎體育 第 6 單元體適能與 終身運動 第 2 章結合力與美 ～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劃，有效執行併發揮主動學習與創新求變的能力。	1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。	Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。	1. 認識核心肌群，知道訓練核心肌群可達到保護脊椎效果。 2. 知道核心肌群對健康生活及競技體適能的重要及需要。 3. 能完成個人的核心肌群訓練的規劃。並掌握漸進原則，執行並達成健身效果。 4. 能完成訓練紀錄並時時提供個人運動訓練的修正。 5. 能確實執行訓練課程，並與運動夥伴努力完成之。	1. 認識身體五大肌群。 2. 講解擁有良好的核心肌群所帶來的益處。 3. 講解並示範棒式的動作要領。	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗		

					6. 能將核心訓練融入生活，並充分運用周邊環境。				
第十八週 6/12-6/16	◎體育 第6單元體適能與 終身運動 第2章結合力與美 ～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。	1b-IV-1 分析健康技能和生技能對健康維護的重要性。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。	Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。	1. 認識核心肌群，知道訓練核心肌群可達到保護脊椎效果。 2. 知道核心肌群對健康生活及競技體適能的重要及需要。 3. 能完成個人的核心肌群訓練的規劃。並掌握漸進原則，執行並達成健身效果。 4. 能完成訓練紀錄並時時提供個人運動訓練的修正。 5. 能確實執行訓練課程，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	1. 講解並示範訓練核心肌群的方式。 2. 說明TABATA。 3. 引導學生設計適合自己的TABATA的運動計畫。	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗		

					邊環境。				
第十九週 6/19-6/23	◎體育 第6單元體適能與 終身運動 第3章健康相陪～ 建立規律運動行為	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劃，有效執行併發揮主動學習與創新求變的能力。	1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 1c-IV-4 瞭解身體發展、運動和營養的關係。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 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畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身	Bc-IV-2 終身運動計畫的擬定原則。	1. 能知道現代生活中，提倡健康體適能以及運動的必要性。除了要飲食均衡和有良好的生活習慣外，透過運動以維持健康，是非常重要的及需要的課題。 2. 能完成個人的運動規劃處方。並掌握SMART原則，確實執行並達成目標。 3. 能完成生活中的運動紀錄並時時提供個人運動參與的修正。 4. 能確實執行終身學習計畫，達到健康的人生。	1. 講解運動對於生活帶來的影響。 2. 講解如何將運動落實在自己的生活。 3. 講解如何根據人、事、時、地、物去規劃團體運動計畫。	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗	【家庭計畫】 家J11 規劃與執行家庭的各種活動(休閒、節慶等)。	

			體活動。						
第二十週 6/26-6/30	◎體育 第6單元體適能與 終身運動 第3章健康相陪～ 建立規律運動行為	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劃，有效執行併發揮主動學習與創新求變的能力。	1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 1c-IV-4 瞭解身體發展、運動和營養的關係。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 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畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身	Bc-IV-2 終身運動計畫的擬定原則。	1. 能知道現代生活中，提倡健康體適能以及運動的必要性。除了要飲食均衡和有良好的生活習慣外，透過運動以維持健康，是非常重要的及需要的課題。 2. 能完成個人的運動規劃處方。並掌握SMART原則，確實執行並達成目標。 3. 能完成生活中的運動紀錄並時時提供個人運動參與的修正。 4. 能確實執行終身學習計畫，達到健康的人生。	1. 根據SMART原則，擬定運動計畫。 2. 說明生活化運動，如何使運動成為日常生活的一部分。	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗	【家庭計畫】 家J11 規劃與執行家庭的各種活動(休閒、節慶等)。	

			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。