

111 學年度嘉義縣朴子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：翁錦鳳

一、教材版本：南一版第一冊、第二冊

二、本領域每週學習節數：3 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 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 運動穿著 與防護	健體-J-A1 具備體育與 健康的知能	1c-IV-2 評估運動 風險，維	Bc-IV-1 簡 易運動傷害 的處理與風	1. 能明白相 關護具知 識。	1. 可利用影片講 解跑步環境的不 同，肢體承受力	上課參與 課堂問答 紙筆測驗	【課綱】 生 J5 覺察 生活中的	

	第 2 章 護具大集 合	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。	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。	險。	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。	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。		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	單元 5	健體-J-A1	1c-IV-2	Ab-IV-1 體	1. 能明白體	1. 介紹 BMI 過高	實作評量	【課綱】	

		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。	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。		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。	4. 進行大隊接力練習賽，提高場上的好表現。			
第 5 週	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	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。	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	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。	

		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。	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。		接棒順利流暢。 7.能幫團隊排出棒次以利賽事進行。				
第 6 週	單元 6 安心暢游 第 1 章 水域安全 智者樂水	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-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	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 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	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 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. 認識全臺危險水域及成因。 2. 認識水域環境特性與評估水域的安全。 3. 認識溺水的發生原因並能說出防溺的方法。 4. 熟記防溺十招且能在日後運用。	1. 示例全國危險水域公告，讓學生進行探索及認識居住地區周遭有哪些危險水域。 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。 3. 介紹教育部宣導的「防溺十	資料蒐集整理 小組討論 上課參與	【法定】 海洋教育 水域安全 【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。	

		策略，處理與解決體育與健康的問題。	互動。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。			招」，請學生深思理解。		人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。 品 J8 理性溝通與問題解決。 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。 海 J12 探討臺灣海岸地形與近海的特色、成因與災害。 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	復習評量 (第一次 段考)								
第 8 週	全民運								
第 9 週	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 應用思考與分析能力，解決	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。	

			運動情境的問題。						
第 10 週	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。	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。	

			4d-IV-2 執行個人 運動計 畫，實際 參與身體 活動。						
第 11 週	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	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。	

			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。						
第 12 週	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	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>運動技能。</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>						
第 13 週	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。	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</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>	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	<ol style="list-style-type: none"> 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。 5. 能比較出較省力之投籃動作。 	<ol style="list-style-type: none"> 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。	

			3d-IV-2 運用運動 比賽中的 各種策 略。		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	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， 發展專項 運動技 能。 3d-IV-2 運用運動 比賽中的 各種策 略。	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。 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	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。	

					的班級氣氛。				
第 15 週	復習評量 (第二次 段考)								
第 16 週	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	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 18 週	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	1d-IV-1 了解各項 運動技能 原理。 2d-IV-3	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。	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	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。	

		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。	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，實際參與身體活動。		2. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3. 能了解羽毛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。	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，避免揮擊傷害同學，移動時需注意另一位同學的位置，以策安全。		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。	
第 19 週	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	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	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. 能了解羽毛球握拍及擊	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	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	

		言放棄。	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。		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。	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。		全球議題之關連性。	
第 20 週	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	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	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	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。	

		健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。	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 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。		點球、停球、撥球及傳球能力。 6. 小組相互合作挑戰精神。				
第 21 週	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。	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	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。	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	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。	

		<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>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 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>	<p>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。</p>	<p>為太專注於球而重心不穩跌倒，須留意重心的轉移。</p>			
第 22 週	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	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	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	

		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。						詞彙的意涵，並懂得如何運用該詞彙與他人進行溝通。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	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	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	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	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		

		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。	度。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。		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。				
第 3 週	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	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	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。	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		

		質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。	的運動計畫。		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。				
第 4 週	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	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。 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-2 分析並評估個人的體適能與	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。 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。 4. 能夠做出	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。 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	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 意涵， 並懂得 如何運 用該詞 彙與他 人進行 溝通。	

		的能力。 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。	運動技能，修正個人的運動計畫。 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。		課程設計中 在不同專項類型的運動所需求的訓練動作。	輪替的方式，但 是一隻腳仍然保持抬腿動作。 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。			
第 5 週	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的資源，以擬	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。 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	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。 3. 學生能依照本單元所介紹的內	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。 3. 練習課本核心的訓練方法，在	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 意涵， 並懂得 如何運 用該詞 彙與他 人進行 溝通。	

		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-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。	能。 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。 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。		容，區分其它不同專項運動所屬的運動類型。 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。	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。 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。			
第 6 週	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	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	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	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	上課參與技能測驗	【法定】 海洋教育	

	<p>言放棄。</p> <p>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。</p> <p>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。</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</p>	<p>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>的時機。</p> <p>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。</p> <p>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>不持浮板，要求學生前導手穩定。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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>			
--	---	---	--	---	--	--	--	--

		和諧互動的素養。							
第 7 週	復習評量 (第一次 段考)								
第 8 週	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	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	上課參與 技能測驗	【法定】 海洋教育	

		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。				合，並以六級法動作分解來詳加說明。			
第 9 週	單元 6 展臂優游 第 2 章 救生伸拋 划 援力 同在	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	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	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	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	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	上課參與 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	

		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。	應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	識、意外落水自救與仰漂 30 秒。	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。	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」。		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。	
第 10 週	單元 6 展臂優游 第 2 章 救生伸拋 划 援力 同在	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	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	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。	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	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	上課參與技能測驗	【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。	

		中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	的問題。		法。 6. 認識及學習陸上急救法。	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」。		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。	
第 11 週	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。 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	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。 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。	

			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 12 週	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。 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。	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。	

			3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。						
第 13 週	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	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。	

			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。						
第 14 週	復習評量 (第二次 段考)								
第 15 週	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	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	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	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。	

		素養。	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。		現在綜合應用中。				
第 16 週	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	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	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	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。	

			<p>互動。</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>角色間的相互關係。</p> <p>6. 能具有團隊意識與運動精神並展現在綜合應用中。</p>	<p>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。</p>			
第 17 週	<p>單元 7 球類入門</p> <p>第 3 章 羽球 先發制人</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 反思自己的運動技能。</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</p>	<p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1. 能表現出正確的基本發球動作。</p> <p>2. 能理解並做出米字跑的動作要點。</p> <p>3. 能了解場區與球路軌跡之間的關聯。</p> <p>4. 能在比賽情境中立即的擬定策略並提醒隊友。</p> <p>5. 能有效掌</p>	<p>1. 講解基本的單、雙打場地規格，以及發球順序和位置。</p> <p>2. 基本發球規則，學生持拍同步臨摹動作，以加深記憶。</p> <p>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。</p> <p>4. 米字往返練習：移動時並無順序上的限制，</p>	<p>上課參與技能測驗分組競賽</p>	<p>【課綱】</p> <p>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>品 J8 理性溝通與問題解決。</p>	

			<p>人理性溝通與和諧互動。</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>握移位、擊球點與不同角色間的相互關係。</p> <p>6. 能具有團隊意識與運動精神並展現在綜合應用中。</p>	<p>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。</p>			
第 18 週	單元 7 球類入門 第 4 章 足球 臨門一腳	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>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-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p>	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	<p>1. 能在動態情境中表現出適當的踢擊與射門技術。</p> <p>2. 能正確評估動作要點並據以回饋和反思。</p> <p>3. 能理解運動的社會介入意義並據以擬定實踐計畫。</p> <p>4. 能分析場</p>	<p>1. 引導同學進行包含球感練習、步法變化的足球操。</p> <p>2. 說明踢擊點與球路軌跡之間的關係。</p> <p>3. 講解並示範足內、外側踢及足背踢的動作要點。</p> <p>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</p>	上課參與實務操作	<p>【課綱】</p> <p>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>品 J8 理性溝通與問題解決。</p> <p>戶 J5 在團隊活動中，養成相</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>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>上情勢並立即性的調整策略。</p> <p>5. 能具有團隊意識與運動精神並展現在綜合應用中。</p>	<p>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。</p> <p>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。</p>		<p>互合作與互動的良好態度與技能。</p>	
第 19 週	單元 7 球類入門 第 4 章 足球 臨門一腳	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>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-2 表現利他</p>	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	<p>1. 能在動態情境中表現出適當的踢擊與射門技術。</p> <p>2. 能正確評估動作要點並據以回饋和反思。</p> <p>3. 能理解運</p>	<p>1. 引導同學進行包含球感練習、步法變化的足球操。</p> <p>2. 說明踢擊點與球路軌跡之間的關係。</p> <p>3. 講解並示範足內、外側踢及足背踢的動作要</p>	上課參與實務操作	<p>【課綱】</p> <p>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>品 J8 理性溝通與問題</p>	

			<p>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>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>動的社會介入意義並據以擬定實踐計畫。</p> <p>4. 能分析場上情勢並立即性的調整策略。</p> <p>5. 能具有團隊意識與運動精神並展現在綜合應用中。</p>	<p>點。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>		<p>解決。</p> <p>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。</p>	
第 20 週	復習評量 (第三次段考) 結業式								