

貳、各年級各領域/科目課程計畫(部定課程)

112 學年度嘉義縣鹿草國民中學九年級第一學期健康與體育領域健康科 教學計畫表 設計者： 吳孟宗 (表十一之一)

一、教材版本：康軒版第五冊

二、本領域每週學習節數：1 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					
一 8/28- 9/01	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 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	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 表現自信 樂觀、勇	Cb-IV-3 奧 林匹克運動 會的精神。	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	1. 第 1 節：讓學 生觀賞教師自行 蒐集的奧運會開 幕影片，例如： 西元 2012 年倫 敦奧運開幕典禮 藝術文化表演， 或西元 2016 年 巴西里約的夏季 奧運開幕式。 2. 教師進一步了 解學生觀看後的 感想，引導學生 分享對奧運會的 印象——想到奧 運會就想到什 麼？	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。 【生涯規 劃教育】 涯 J3 覺察自己 的能力與 興趣。	綜合活動

		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-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益	於挑戰的學習態度。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。		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。	3. 教師分享歷年奧運會標語、海報，詢問學生在歷屆海報中所見的元素，請學生思考這些元素與標語的意義，引導學生反思。 4. 介紹奧林匹克永續發展的精神。 5. 第 2 節：詢問學生是否知道奧運會起源於哪個國家，教師可自行上網搜尋奧運會起源的影片，亦可參考本章「參考書目與相關網站」所提供的資訊，例如：奧林匹克運動會的起源。 6. 教師分享古代奧運的起源和現代奧運的發展、			
--	--	--	--	--	---	--	--	--	--

		團體活動，關懷社會。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。				《停戰協定》及和平鴿象徵的意涵及奧林匹克精神。 7. 教師可自行上網搜尋相關影片於課堂中播放，亦可參考本章「參考書目與相關網站」所提供的資訊，例如：傳奇希臘——良性競爭(古今奧運的差異)。			
二 9/04- 9/08	第 4 單元 運動生活 第 1 章五力 環運動—奧林 匹克教育	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	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。	Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。	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	1. 第 1 節：教師回顧古代奧運會的競賽項目。 2. 教師製造情境，供學生體驗古代奧運會。 3. 進行「愛體育：來一場仿古奧林匹克運動會」活動競技部分：運動員進場、聖火傳遞、運動員宣誓、開幕表演、古代奧	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。 【生涯規劃教育】涯 J3 覺察自己的能力與興	綜合活動

		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-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐	2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。		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展現的自信樂觀、勇於挑戰、堅持不放棄的學習態度。	運會競賽(短跑規則、跳遠規則、網球擲遠規則、擲飛盤規則、單手拔河規則)。 4. 第2節：播放一段郭婞淳專訪影片，請學生觀看並分享心得。 5. 引導學生思考：郭婞淳的生命是風平浪靜還是交錯著高山與低谷呢？當他遇到人生的困難和挫折時，是選擇放棄嗎？還是以哪些方式因應？ 6. 教師鼓勵學生遇到挫折不要放棄，若能多些堅持，就像郭婞淳在運動場上的拚勁，這就是奧林匹克的精神。		趣。	
--	--	---	--	--	---	---	--	----	--

		能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。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。							
三 9/11- 9/15	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 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	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。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。 Bc-IV-2 終身運動計畫的擬定原則。	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，並且在日常生活中規律的執行。	1. 第 1 節：請學生分享平常的生活習慣，說明調整哪些習慣能讓身體更健康，並探討原因。 2. 請學生思考：現代生活中，人們心理壓力有哪些？請每位學生仔細思考並分享答案。運動的好處有哪些？如何	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	【生涯規劃教育】 涯 J13 培養生涯規劃及執行的能力。融入 SDG3 良好健康和福祉：確保健康的生活，促進全齡的福祉。	綜合活動

		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的能力。	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。 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	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。 3. 能具備堅持不放棄、守紀律之運動精神。 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。 5. 能欣賞並實踐運動中	養成規律的運動習慣？ 3. 第2節：詢問學生是否知道健康體適能？對健康體適能的認識為何？ 4. 教師複習上堂課提過的肌肉適能。 5. 教師藉由課本中所提之三種日常生活情境，說明不同適能的訓練方式。			
--	--	---	--	---	--	--	--	--

			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。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。		力與美的展現，培養自學、樂觀、勇於挑戰的學習態度。				
四 9/18- 9/22	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 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。	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。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。 Bc-IV-2 終身運動計畫的擬定原則。	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，並且在日常生活中規律	1. 第 1 節：教師說明肌肉適能、心肺適能、柔軟度相關的分解動作、注意事項並帶領學生操作。 2. 第 2 節：播放運動比賽影片，詢問學生的心得。例如：令人印象深刻的部分為何？藉此強化	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	【生涯規劃教育】 涯 J13 培養生涯規劃及執行的能力。 融入 SDG3 良好健康和福祉：確保健康的生活，促進全年齡的福祉。	綜合活動

		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的能力。	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。 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	的執行。 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。 3. 能具備堅持不放棄、守紀律之運動精神。 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。	堅持不放棄、正確性與自律的重要，並強調肌肉適能、心肺適能及柔軟度須憑藉不斷練習才能進步，此節課要加強學過的技術並整合、擬定屬於自己的運動計畫。 3. 個別化運動計畫：學過前兩堂課提升體適能的動作後，依自我技術表現情況，針對須加強的身體適能，擬定個人運動計畫。			
--	--	---	---	---	---	--	--	--

			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。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。		5. 能欣賞並實踐運動中展現的自信、樂觀、勇於挑戰的學習態度。				
五 9/25- 9/29	第 4 單元 運動生活 第 3 章有來 氣起有舞 蹈	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	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。 1d-IV-1	Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。 Ib-IV-1 自由創作舞蹈。	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。 2. 學習運用資訊，增進基本的有氧舞蹈、階梯	1. 第 1 節：詢問學生是否聽過、看過或跳過有氧舞蹈。 2. 有氧舞蹈有許多風格類型，如放克(Funk)、街舞(Hip Hop)、拉丁(Latin aerobic)、階梯有氧(Step)或拳	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 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。	藝術

		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。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動	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。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-2 發展動作創作和展		有氧與拳擊有氧的技能。 3. 培養尊重他人及互助合作的精神。 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。	擊有氧(Kick Boxing)，甚至學生喜歡跳的流行熱舞，都可以作為有氧舞蹈的動作元素；不同風格的有氧舞蹈，可以選配不同的音樂，反覆練習簡單的動作或組合練習，可消耗熱量，鍛鍊身體，提升身體的律動和舞感，令人活力充沛，精神愉快。 3. 教師介紹各風格的有氧舞蹈，並強調有氧舞蹈能提升體適能。 4. 進行原地踏步、走三步點、側併步、麻花步、後勾腿、前抬膝、側點步、剪刀步、跑步動			
--	--	--	---	--	---	---	--	--	--

		和健全生活 中培育相互 合作及與人 和諧互動的 素養。	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。 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。		作解析。 5. 第 2 節：引導學生回想上一堂課學過的有氧舞蹈動作，接著詢問學生是否嘗試過創作，並告訴學生，有氧舞蹈稍加變化，便能表演呵！ 6. 強調本節課中，學生可創新求變，體驗創作樂趣，試試手臂的動作變化。 7. 複習上一堂課所學習的動作：依序為原地踏步→走三步點→側併步→麻花步→後勾腿→前抬膝→側點步→剪刀步→跑步。每個動作練習 2 個 8 拍。 8. 認識有氧舞蹈，介紹低衝擊			
--	--	---	---	--	--	--	--	--

			4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 4d-IV-3 執行提升體適能的活動。			與高衝擊動作的區別。			
六 10/02- 10/06	第 4 單元 運動生活 第 3 章有來有舞 ——有氣有舞	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。 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	Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。 Ib-IV-1 自由創作舞蹈。	1. 了解基本的有氣舞蹈，以及階梯有氣和拳擊有氣的動作要領與練習方法。 2. 學習運用資訊，增進基本的有氣舞蹈、階梯有氣與拳擊有氣的技能。 3. 培養尊重他人及互助	1. 第 1 節：詢問學生是否曾在踏板上跳有氣舞蹈，是否知道運用踏板的有氣舞蹈名稱為何。 2. 播放 2 分鐘教師自行蒐集的階梯有氣影片，吸引學生觀賞，詢問其觀後心得，試問幾個問題（以下舉例），再說明這堂課將體驗階梯有氣舞蹈。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 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。	藝術

		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。 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。	禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2c-IV-2 表現利他合群的态度，與他人理性溝通與和諧互動。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 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		合作的精 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。	3. 提問舉例：初學者踏板的高度是否愈高愈好？（答案：安全起見，初學者應先選擇較低的踏板練習。）腳掌要如何踩踏板比較安全？（答案：全腳掌踏貼在踏板上較安全。） 4. 介紹階梯有 氧。 5. 進行前踏步、V 字步、K 字步、前抬膝動作解析。 6. 第 2 節：詢問學生是否曾經跳過拳擊有氧呢？ 7. 說明拳擊有 氧舞蹈除了帥氣，還可以防身！強調學生可多元學習不同類型的有 氧舞蹈，豐富自			
--	--	--	---	--	---	---	--	--	--

			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。 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。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體		己的運動計畫，再播放 2 分鐘教師自行蒐集的拳擊有氧影片，吸引學生觀賞和學習。 8. 介紹拳擊有氧和操作注意事項。 9. 進行直拳、側勾拳、上勾拳、前踢、側踢、後踢動作解析。				
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

			活動。 4d-IV-3 執行提升 體適能的 身體活 動。						
七 10/09- 10/13	第 5 單元 神來之手 第 1 章一 擲定江山 ——投擲 【第一次 評量週】	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	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-1 了解各項 運動技能 原理。 1d-IV-2 反思自己 的運動技 能。 1d-IV-3 應用運動	Ab-IV-1 體 適能促進策 略與活動方 法。 Cb-IV-2 各 項運動設施 的安全使用 規定。 Ga-IV-1 跑、跳與推 擲的基本技 巧。	1. 了解並學 會標槍及鉛 球的動作要 領。 2. 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。 3. 培養尊重 他人及團隊 合作的精神。	1. 第 1 節：詢問 學生是否知道西 元 2017 年世大 運標槍冠軍，並 介紹選手鄭兆 村，藉此導入標 槍比賽進行的方 式。 2. 教師講述標槍 簡史與安全觀 念。 3. 進行「愛體 育：你來我往」 活動(標槍投擲 動作講解：雙 手、單手過肩動 作)。 4. 第 2 節：標槍 握法(美式、芬 蘭式、叉子式握 槍法)講解。	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

		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-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。	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。 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。 3d-IV-1 運用運動技術的學			5. 標槍投擲注意事項。			
--	--	--	--	--	--	--------------	--	--	--

			習策略。 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。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4c-IV-3 規劃提升體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。 4d-IV-3 執行提升 體適能的 身體活 動。						
八 10/16- 10/20	第 5 單元 神來之手 第 1 章一 擲定江山 ——投擲	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	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-1 了解各項 運動技能 原理。 1d-IV-2 反思自己	Ab-IV-1 體 適能促進策 略與活動方 法。 Cb-IV-2 各 項運動設施 的安全使用 規定。 Ga-IV-1 跑、跳與推 擲的基本技 巧。	1. 了解並學 會標槍及鉛 球的動作要 領。 2. 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。 3. 培養尊重 他人及團隊 合作的精神。	1. 第 1 節：詢問 學生鉛球與標槍 投擲方式有何不 同？要如何讓自 己投擲得更遠？ 2. 鉛球握法講解 (三指、四指、 五指握球法)。 3. 站姿推鉛球 (正向、側身、 轉身推球)動作 講解。 4. 第 2 節：詢問 學生對推鉛球比 賽的認識為何？ 5. 側向式墊步推 鉛球技術講解。	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

		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-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	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。 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						
--	--	---	--	--	--	--	--	--	--

		素養。 能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 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。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4c-IV-3 規劃提升							
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

			體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。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。						
九 10/23- 10/27	第 5 單元 神來之手 第 2 章滾 球趣——保 齡球	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	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。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的	Hc-IV-1 標準運動動作組合及團隊戰術。	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	1. 第 1 節：詢問學生是否接觸過保齡球運動，並進一步了解其對保齡球館設施的印象，以及接觸保齡球的感想。引導學生就其所知，說出保齡球館相關設施與保齡球運動的規則。 2. 教師彙整與補	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	【家庭教育】 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。	數學 綜合活動 自然科學

		育與健康情 境的全貌， 並做獨立的 思考與分析 知能，進而 運用適當的 策略，處理 與健康的問 題。	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。 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-3 應用思考		現，展現運 動潛能。 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。 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	充學生未提及的 相關設施及計分 方法。 3. 保齡球運動簡 史：可參考本章 補充資料之「保 齡球簡史」條 目。 4. 個人裝備介紹 (球、鞋)、場地 設施介紹(球 瓶、回送球機、 球道、電腦計分 系統)。 5. 計分方法與術 語講解：全倒 (Strike)、火雞 (Turkey)、補倒 (Spare)、失誤 (Miss)、犯規 (Foul)、洗溝 (Gutter)。 6. 第 2 節：詢問 學生是否知道保 齡球的投擲方式 及投擲時常見的			
--	--	--	--	--	---	---	--	--	--

			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，實際參與身體活動。		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、相互尊重態度，並運用民主和諧溝通，相互協助指導，發揮團隊合作學習精神。	步法，藉此引導學生了解持球技巧與助跑步法的重要性，以及其對投擲準度與力量的功用，以利與後續授課內容相銜接。 7. 說明與講解持握球體：保齡球上有 3 個指孔，有利於投擲者穩定抓握球體。以雙手捧握住球，非慣用手扶持球體光滑面，再以慣用手(投擲手)之食指與中指並列插入二指孔後，接著插入拇指孔調整，讓掌心貼著球體弧面抓牢。其次，將手腕保持平直，手肘彎曲約呈 90 度，穩定貼於慣			
--	--	--	--	--	---	--	--	--	--

						用手腰側部位。 8. 助跑擺臂滑步（四步助跑）動作講解與示範。 9. 提問與討論，為什麼保齡球球道上的助跑，可以幫助投擲者產生更大的力量，達到撞擊的效果？這和自然課所學到的物理原理公式：力量＝質量×加速度($F=ma$)有何關係？為什麼保齡球球道上的瞄準點設計，可以幫助投擲者瞄準？請各組討論，並由教師統整說明簡要之原理。			
十 10/30- 11/03	第 5 單元 神來之手 第 2 章滾 球趣——保 齡球	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	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	Hc-IV-1 標 的性球類運 動動作組合 及團隊戰 術。	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	1. 第 1 節：進行「愛體育：步步為營」活動：在校園內尋找一塊磨石子地板或泥（紅）土地，於地面畫一條約 5 公尺長，包含助跑	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 認知評量 4. 技能實作	【家庭教育】 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。	數學 綜合活動 自然科學

		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，處理與健康的問題。	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。 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，	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	區及投擲線的場地。依本課所學的动作要領，以徒手方式練習與體驗保齡球四步助跑的步法。 2. 進行本章之替代活動「走跳人生」，全班男女生均分成兩組，一組持躲避球站立於排球場兩側邊線處，採保齡球投擲方式擲滾地球，另一組從底線出發至對場底線，以跑動、跳躍方式穿越球網並通過球場。使用球數為各組人數之一半數量。被滾地球碰到腳部即出局，必須出場；若碰觸球非滾地球則可繼續通行。一	5. 運動行為計畫實踐表 6. 任務單		
--	--	--	---	--	---	-----------------------------------	--	--

			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。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。		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、並運用民主方式進行和諧溝通，相互協助指導，發揮團隊合作的精神。	組結束後，換另一組進行。出局數較少者獲勝。 3. 第 2 節：詢問學生是否上網搜尋上一堂課所學之自然原理及數學線的概念，以及其與瞄準原理之關係，並請各組發表其搜尋結果，以利與後續課程相銜接。 4. 瞄準投擲方法說明與講解(球瓶目標法、瞄準點目標法。 5. 滾動球路之介紹(直球、曲球、勾球、飛碟球)。 6. 保齡球禮儀說明。 7. 進行「愛體育：保齡球體驗」活動：利用			
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

					500 毫升寶特瓶裝滿水當球瓶，以躲避球或排球為保齡球，以 10 公尺之距離練習與體驗打保齡球的樂趣。 8. 進行「愛體育：滾滾保齡球」活動：體驗直球、曲球與勾球的投擲方式，觀察其效果。 9. 進行「愛體育：滾球大作戰」活動：設定 5 公尺助跑區與投擲基準線，在相距 10 公尺處豎立球瓶。將全班分成 4 隊進行循環賽，每人每格僅有兩次機會投擲，每隊另須派 1~2 位計分員登記分數(可			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

						自行選擇採正式保齡球比賽計分，或其他簡易計分方式)，分數較高之隊伍為勝。 10. 思考與討論：在每人每格僅有兩次投擲機會的前提下，隊員的出場順序應如何安排？在 PK 擂台賽 5 戰 3 勝或 7 戰 4 勝的制度下，出賽排點又該考量哪些因素？			
十一 11/06- 11/10	第 6 單元 球之有道 第 1 章疾風勁壘—— 棒壘球	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。	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-1	Hd-IV-1 守備/跑分性 球類運動動作組合及團隊戰術。	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	1. 第 1 節：每人發一張紙，請學生畫出簡易棒壘球場地，包含場地線、壘包及打擊區，並分別用不同顏色畫出跑一壘、二壘、三壘及全壘的路線，請學生分享、討論。 2. 說明跑壘基本	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。	綜合活動

		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的和諧互動的素養。	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。 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		壘的各項動作技巧，並學習運用於其他運動項目或日常生活中，保護個人的人身安全。 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。 4. 在壘指導員的指揮下進行比賽時，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。	觀念：強迫進壘、擠壘、強迫回壘。 3. 一壘直線衝刺動作說明(起步、加速、踩壘、減速後回壘)。 4. 弧線繞壘動作說明。 5. 第2節：詢問學生回家觀賞棒壘球比賽時，觀察到什麼跑壘技術和跑壘路線？是否看到球員進行滑壘動作？滑壘會比跑壘快嗎？ 6. 提醒學生跑壘活動的安全注意事項。 7. 棒球離壘、壘球離壘動作說明。 8. 練習活動：全班分四組，一人			
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

			運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。			擔任投手，依投手動作進行離壘動作練習。			
十二 11/13- 11/17	第 6 單元 球之有道 第 1 章疾風勁壘—— 棒壘球	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	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	Hd-IV-1 守備/跑分性 球類運動動作組合及團隊戰術。	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	1. 第 1 節：詢問學生跑壘時，假設守備員已經接到球並在壘包等待觸殺，此時可以繞過守備員再踩壘嗎？ 2. 帶入三尺線的觀念：跑壘員跑壘時，因避開防	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。	綜合活動

		實踐，不輕言放棄。 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，並在體育活動和生活中培育相互合作及與人的和諧互動的素養。	境。 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。 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		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日常生活中，保護個人的人身安全。 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。 4. 在壘指導員的指揮下進行比賽時，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。	守方的觸球動作而脫離壘線左右方三尺以上者，跑壘者應被判出局。但若為閃避準備接球的守備員，則不在此限。 3. 第2節：本壘到一壘、本壘到二壘的跑法說明，以及二壘跑壘員、三壘跑壘員的跑法說明。 4. 練習活動：教師說明上述概念後，讓學生分組操作，設置一名投手，一名捕手及若干野手，教師在本壘依教學情境丟球，學生在壘上進行跑壘。			
--	--	---	--	--	---	--	--	--	--

			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。 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。						
十三 11/20- 11/24	第 6 單元 球之有道 第 2 章鬥陣特攻—— 籃球	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	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	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	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。 2. 能了解課	1. 第 1 節：介紹國內外最新籃球消息(NBA、SBL、WSBL、UBA、HBL、3×3)運動賽事。利用多媒體播放，國內外籃球賽事中	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 運動行為計畫實	【人權教育】 人 J3 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及	藝術 綜合活動

		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。 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	護安全的運動情境。 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。 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。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的		本介紹之進攻策略的發展與成因。 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。 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	的兩人進攻組合花絮。詢問同學知道 NBA 兩人最佳組合事嗎？引發動機並利用多媒體簡報介紹兩人擋拆的圖片，以及傳切和運球掩護的進攻組合。 2. 進行老鷹捉小雞活動，四人一組，一人當老鷹，三人搭肩排成一列，第一位當母雞，需張開雙臂左右移動保護後面小雞不被觸碰。活動開始，老鷹和最後一隻小雞都要運球。老鷹碰到最後一隻小雞或最後一隻小雞運球失控則成功，之後再互換。活動後	踐表 5. 學習活 動單	正當的程 序，以形規 成，公共落 則，等實由 平，等自 之保障。	
--	--	---	--	--	--	---	-----------------------------	---	--

		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。	學習態度。 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-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3		度與能力，進而有效精進個人學習與挑戰個人極限。	引導學生進反思，母雞應該怎麼站才可以以最大範圍擋住老鷹？身體站正面或側面比容易阻擋？老鷹如何移動才能抓後面的小雞？藉此引導籃球防守的動作，正面面對移動進攻者(老鷹)，以及進攻者如何利用擺脫動作甩開防守者，達到進攻的目的(抓到小雞)。 3. 老鷹捉小雞進階版，同上活動，只是老鷹和最後一個小雞皆有運球。老鷹碰到最一隻小雞或最後一隻小雞運球失控則成功，			
--	--	--	---	--	--------------------------------	--	--	--	--

			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-3 執行提升體適能的身體活動。			之後再互換。 4. 第 2 節：詢問同學是否有上網搜尋 NBA、SBL、UBA 或 HBL、3×3 相關等相關影片或電視轉播節目，並請學生發表最常看到哪些進攻策略以及投籃的方式？ 5. 介紹傳切與切傳進攻策略的使用時機、執行流程與動作要領講解。 6. 進行貓捉老鼠活動，十人一組，分成兩隊。活動於半個籃球場，準備十條小方巾或 25～30 公分色紙條。將小方巾夾至運動褲鬆緊帶後方，以貓捉老鼠方			
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

						式，相互追逐、擺脫並擋人，去搶下另一隊的小方巾。時間一分鐘，搶得數量最多的為勝隊。 7. 進行半場三對三傳切與切傳進攻策略模擬練習，先行模擬傳切進攻路線，傳切八次後再投籃或上籃。其次是模擬切傳路線，最後視兩者合併。			
十四 11/27- 12/01	第 6 單元 球之有道 第 2 章門 陣特攻— 籃球 【第二次 評量週】	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。	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-1	Bc-IV-1 簡 易運動傷害 的處理與風 險。 Hb-IV-1 陣 地攻守性球 類運動動作 組合及團隊 戰術。	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。 2. 能了解課本介紹之進攻策略的發展與成因。 3. 在活動中	1. 第 1 節：詢問同學經過上一堂介紹的傳切和切傳進攻策略防守後，是否有去搜尋其他進攻策略？哪些經典畫面或人物讓你印象深刻？ 2. 介紹擋拆進攻策略，並說明使用時間、戰術執	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. 學習活動單	【人權教育】 人 J3 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。	藝術 綜合活動

		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 具備利他及合群的知能與態度，並	了解各項運動技能原理。 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。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-2 展現運動		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。	行過程與要領。 3. 進行半場三對三擋拆進攻策略模擬練習，先行模擬進攻擋拆路線，擋拆三次後再投籃或上籃。教師亦可依不同進攻機會設計情境，如：先模擬上籃、投籃或跳投、傳球給籃下隊友、傳給無球邊的隊友投籃。 4. 第2節：再次說明傳切、擋拆進攻策略的使用時機，除此之外還有什麼進攻策略可使用，或者透過前面除此之外還有什麼進攻策略可使用，或者透過前面課程時，是否有發現其他同學有執行			
--	--	---	--	--	---	---	--	--	--

		在體育活動和健康生活中培育相互合作及和諧互動的素養。	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-1 運用運動技術的學習策略。 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		不一樣的進攻策略？以及國內比賽中，SBL、WSBL、HBL 有什麼經典的進攻策略？ 5. 介紹掩護進攻策略，並說明使用時間、戰術執行過程與要領。 6. 愛體育：攻城掠地：空間跑位與擋人練習，十人一組，五人進攻，五人防守。活動於全場籃球場地，以橄欖球模式為基礎，分邊對抗，由胯下開球，目標帶球衝進達陣區點地得 1 分。防守者觸碰持球進攻者，則攻守交換。每次進攻時間為 24 秒。比				
--	--	-----------------------------------	---	--	--	--	--	--	--

			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-3 執行提升體適能的身體活動。			賽時間 5 分鐘，得分最多者獲勝。 7. 半場三對三掩護進攻策略模擬練習，6~9 人一組，使用半個籃球場，3 人先做，6 人先觀摩和休息。老師可視全班人數分成數組。先模擬進攻掩護執行路線，掩護 3 次後再投籃或上籃。教師亦可依不同情境，如：先模擬上籃、投籃或跳投、傳球給籃下隊友投籃。			
十五 12/04- 12/08	第 6 單元 球之有道 第 3 章防 城如意— 排球	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	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。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	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，增加運動欣賞	1. 第 1 節：詢問學生是否曾經觀賞職業與非職業排球比賽影片，引導學生分享印象中的防守方式，藉此了解學生對防守動作的認識，並說明接	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 認知評量 5. 運動行	【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。	

		義，並積極實踐，不輕言放棄。 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。	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。 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。		的能力。 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。 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。	球與防守的差異。 2. 防守基本動作說明。 3. 愛體育：米字形敏捷性測驗：防守時敏捷性練習。在 5x5 公尺的正方形場地中間畫一個區域，於場地四個角落及四角的連線中央擺放三角錐或其他識別物，隨意標示號碼 1~8。一人於場地中心點出發，依號碼順序移動，碰到標示物後即返回中心點，再立即往下一個號碼移動。也可請八位學生代替標的物，待操作學生從中心點出發或返回時，舉手	為計畫實踐表 6. 學習活動單		
--	--	---	---	--	--	---	-------------------------------	--	--

						讓同學即時判斷下一個移動方向。將八個標示物碰觸完畢，並返回中心點後，才算完成挑戰。完成秒數愈短，表示敏捷性愈好。 4. 第 2 節：詢問學生觀賞職業與非職業排球比賽影片後的心得，並請學生分享印象深刻的防守畫面，藉此引起學生的學習動機。 5. 愛體育：你丟我擋(原地擋高防守)：兩人一組防守(一人丟球、一人防守)練習。教師說明：經過「愛體育：你丟我擋(原地定點防守)」活動後，學生應已建立排球基本防守概			
--	--	--	--	--	--	---	--	--	--

						念，接著將進行原地擋高防守練習，讓學生從以身體為中心，利用雙手守球的練習，提升防守成功的能力。兩人一組一顆球，面對面相距4~5公尺。甲平丟球(有速度)給乙，乙將球擋高於身體上方，接起後丟回甲。練習數次後，兩邊互換。			
十六 12/11- 12/15	第6單元 球之有道 第3章防 城如意— 排球	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-B1 具備情意表	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。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	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，增加運動欣賞的能力。 3. 養成積極參與的態度，並集中注意力，注	1. 第1節：詢問學生經過前兩堂課的訓練，是否對於排球防守的反應更為熟練？告訴學生今天的練習將加入更多的變化，鼓勵學生挑戰。 2. 教師說明防守動作的訓練，在個人防守動作概念建立後，將漸進由正面防守轉	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。	

		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。	通與和諧互動。 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。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。		意安全，避免運動傷害。 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。	化為身體側轉與180度轉向的強丟球防守練習，藉以訓練防守者依照攻擊者(丟球者)位置，讓身體轉向，將球守回至攻擊方(丟球方)，並將球回至目標處，練習控球能力。 3. 愛體育：轉向訓練(天旋地轉)：180度轉身防守。此活動由兩人丟球，一人防守。三人一組一顆球，相距4~5公尺。丙先背對甲、乙，聽到甲喊「轉」時，丙立即轉身判斷來球遠近，並進行防守。待熟練後，甲、乙可將球拋在任何			
--	--	--	---	--	---	--	--	--	--

						位置，丙將球接起至身體上方，再將球托回甲、乙後，回至原出發點。練習數次後，角色互換。 4. 愛體育：轉向訓練(打中正)：此活動由兩人丟球，一人防守，一人接球。四人一組，甲、乙各拿一顆球，丙進行防守練習，丁站中間作為丙的傳球目標。甲、乙站於丙前方 4~5 公尺處之左右兩側，輪流丟球(也可舉手提示丙)。丙防守時，必須讓身體完整轉向丟球方向，進行防守接球，並將球接給			
--	--	--	--	--	--	---	--	--	--

						丁，丁接到球即視為得分。一顆球一分，得分最多的組別獲勝。每位擔任防守者的組員面對左右來球共 10 顆後，即換人防守。提醒學生可觀察防守者的動作與身體轉向是否正確，身體能否回正且將球防守至目標處。 5. 第 2 節：教師說明個人原地防守動作的技能建立後，訓練將變化成身體前後移動防守加上托球的綜合練習。藉此培養防守者精準判斷並立即反應移動的能力，以防守各種距離的來球，例如：			
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

						強而有力的攻擊、距球網很近的突襲式小球、打在防守者前方或後方的球。 6. 愛體育：進退有據(進退防守)：一人丟球、一人防守。兩人一組一顆球，面對面相距4~5公尺。甲先平丟球(有速度)給乙，乙將球擋回甲，甲馬上將球拋在前方1公尺位置，乙立刻將球接起，再回至原出發點。練習數次後，兩邊互換。 7. 愛體育：進退有據(進退擋高防守)：一人丟球、一人防守及托球。兩人一組一顆球，面對面相距4~5公			
--	--	--	--	--	--	---	--	--	--

						尺。甲先平丟球(有速度)給乙，乙方將球擋回甲，甲馬上將球拋在前方1公尺位置，乙立刻將球接起至身體上方，再將球托回甲，接著回至原出發點。練習數次後，兩邊互換。			
十七 12/18- 12/22	第6單元 球之有道 第4章手 到擒來— 手球	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-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-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-1 了解各項 運動技能 原理。 1d-IV-2 反思自己	Cb-IV-2 各 項運動設施 的安全使用 規定。 Cd-IV-1 戶 外休閒運動 綜合應用。	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	1. 第1節：教師 可先簡述手球 的運動方式與比賽 型態，或事先請 學生上網觀賞手 球比賽的精彩畫 面，藉由觀賞比 賽講述手球運動 對提升體適能具 全面性的功效， 故對正值發育時 期青少年的生長 有很有幫助。鼓 勵學生以勇於面 對挑戰，並積極 尋求解決方式的 態度，當個樂於	1. 課堂觀 察 2. 口語問 答 3. 技能實 作 4. 學習活 動單	【法治教 育】 法 J1 探 討平等。	綜合活動

		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。	的運動技能。 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 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與		肯定、遵守規則規範、尊重他人及團隊合作之精神。	接受「自我挑戰」的勇者。 2. 教師講述手球運動簡史，並帶入運動明星的講述，提升學生的注意力與興趣。 3. 接球、肩上傳球動作解析。 4. 第 2 節：進行「愛體育：肩上傳球」活動：教師依場地及球的數量，將學生分成數組。若球的數量不夠兩人一顆，可將數人分成一組，每一組再分成兩小組，學生距離約 6～10 公尺分站兩端，進行對傳，傳完球後依序至同邊後方排隊。待同學熟悉傳接球技術，可逐步			
--	--	---	---	--	--------------------------------	--	--	--	--

			表現方式。 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-1 運用運動技術的學習策略。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正			增加傳接球距離。 5. 三步傳球步法解析、傳球的要點。			
--	--	--	--	--	--	---	--	--	--

			個人的運動計畫。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。						
十八 12/25- 12/29	第 6 單元 球之有道 第 4 章手 到擒來— 手球	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-B3 具備審美與表現的能	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-1 了解各項運動技能	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。	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	1. 第 1 節：詢問學生，對上一堂課的傳球技術是否熟練？想不想灌爆守門員防線，享受得分喜悅？ 2. 複習「愛體育：三人傳球」活動。依據學生人數及場地器材數量，適當分組。操作前再次提醒學生傳接球	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習活動單	【法治教育】 法 J1 探討平等。	綜合活動

		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。	原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 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 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-1		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。	的要領，以及三步傳球的注意事項。 3. 跨步射門、跳躍射門動作解析。 4. 第2節：詢問學生觀賞上一堂課課末提供的手球比賽精采剪輯連結的心得，例如：令人印象深刻的部分為何？比賽中若想得分，射門時要注意什麼？藉此加強學生對射門要領的意象。 5. 複習傳接球技術：可適度的加長傳接球的距離，但須考慮學生的個別差異與學習成效。 6. 複習射門技術：雖然不同的練習模式有助技			
--	--	--	---	--	---	--	--	--	--

			了解運動在美學上的特質與表現方式。 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-1 運用運動技術的學習策略。 4c-IV-2 分析並評估個人的		術的成長，但手球運動學生可能較少接觸，因此建議以相同的練習模式進行，亦即以「愛體育：射門挑戰」練習即可。				
--	--	--	---	--	---	--	--	--	--

			體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。						
十九 1/01- 1/05	第 6 單元 球之有道 第 5 章羽 你有約— 羽球	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	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。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	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	1. 第 1 節：詢問學生：是否觀看過羽球比賽？透過什麼方式觀看？ 2. 教師講解與示範正／反手平抽球動作。 3. 教師說明正／反手平抽球特點與使用時機：平	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	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	

		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。 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，		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，透過合作學習歷程所面臨之問題，並發揮團隊精神，促進人際互動關係。	抽球為中場擊球技術，於中場左、右兩側以平快的方式回擊，使球近於網高並快速壓迫至對方後場，是具攻擊、侵略性的球路。 4. 學生兩人一組，分別進行正／反手平抽球練習。 5. 愛體育：定點練習(正、反手平抽球)：兩人一組，一人站於場邊，以徒手方式將球拋擲至場內，另一人站於中場進行正、反手抽球練習。完成指定次數後，甲、乙角色互換。 6. 第 2 節：詢問	動單		
--	--	---	--	--	--	--	----	--	--

			發展專項運動技能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。			學生是否知道羽毛球除了殺球還有哪些進攻球路？運用撲球照片引導學生認識撲球技術。 7. 教師講解與示範正／反手網前撲球動作。 8. 教師說明正／反手網前撲球特點與使用時機：撲球是網前進攻球路之一，當對方回擊的球高於網高時，透過判斷與動作技巧，爭取擊球時間，給予對手壓迫。 9. 愛體育：定點練習(正、反手網前撲球)：兩人一組，分別站於球場兩側。甲徒手拋擲網前球，乙進行正、反手網前撲球練習。完成指定次			
--	--	--	---	--	--	---	--	--	--

						數後，甲、乙角色互換。			
廿 1/08- 1/12	第 6 單元 球之有道 第 5 章羽 你有約— 羽球	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	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-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	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 能了解羽毛球正／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	1. 第 1 節：詢問學生，進行網前擊球時，可能會出現哪些問題？ 2. 抽球結合網前撲球練習：三人一組，甲站於場邊以徒手方式將球拋擲至中場，乙則徒手拋擲網前球，丙先平抽球後，連貫至網前進行撲球，反覆操作數分鐘後，三人角色互換。 3. 第 2 節：詢問學生：在分組綜合練習時，隊友間如何互相鼓勵，增加團體氣勢？ 4. 愛體育：羽球友誼賽：比賽採	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	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	

		合群的知能 與態度，並 在體育活動 和健康生活 中培育相互 合作及與人的 和諧互動的 素養。	通與和諧 互動。 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。 3d-IV-2 運用運動 比賽中的 各種策 略。 4d-IV-1 發展適合 個人之專 項運動技 能。		之態度，透 過合作學習 歷程所面臨 之問題，並 發揮團隊精 神，促進人 際互動關 係。	50 分，落地得分 制，平分不加 分，先取得 50 分為勝方。(可 依人數多寡決定 比賽分數。)各 隊人數為 5 人， 由各隊小隊長安 排棒次 1~5 棒，決定後則不 能擅自更換棒 次。比賽以 10 分為基準做棒次 接力。比賽開 始，任一方分數 先達到 10、20、 30、40 時，雙方 須同時下場，由 下一棒同時上場 做接力競賽。每 隊人數固定，不 可重複上場或中 途交換棒次。 5. 配合填寫課本 比賽戰術分析 表，分析觀察結 果，並於賽後與			
--	--	---	--	--	--	--	--	--	--

						同學討論。			
廿一 1/15- 1/19	複習全冊 複習全冊 【第三次 評量週】 【課程結 束】	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。 健體-J-A3	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。 1d-IV-2 反思自己 的運動技 能。 1d-IV-3	Cb-IV-3 奧 林匹克運動 會的精神。 Ab-IV-1 體 適能促進策 略與活動方 法。 Ab-IV-2 體 適能運動處 方基礎設計 原則。 Bc-IV-1 簡 易運動傷害 的處理與風 險。 Bc-IV-2 終 身運動計畫 的擬定原 則。 Cb-IV-2 各 項運動設施 的安全使用 規定。 Cd-IV-1 戶 外休閒運動	1. 奧林匹克 知識與情意 精神原理。 2. 奧林匹克 與永續發 展。 3. 奧林匹克 與藝術文 化。 4. 能包容異 己、和諧溝 通。 5. 欣賞並實 踐運動中力 與美。 6. 理解奧林 匹克並實 踐。 7. 奧林匹克 與永續發 展。 8. 日常生活 中展現奧林 匹克的力與 美學。	1. 引起動機，教 師分享歷年奧運 會標語、海報， 並介紹古代奧運 的起源，以及奧 林匹克永續發展 的精神。 2. 引起動機，請 學生分享平常的 生活習慣，說明 調整哪些習慣能 讓身體更健康， 熟悉課本中關於 心肺耐力適能及 柔軟度的示範動 作，擬定屬於自 己的運動計畫。 3. 引起動機，介 紹不同風格的有 氧舞蹈，有氧舞 蹈能提升健康體 適能。體驗有氧 舞蹈、階梯有氧 舞蹈、拳擊有 氧。	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 7. 互評表 8. 認知測 驗卷 9. 任務單 10. 分組 討論	【人權教 育】 人 J3 探 索各種利 益可能發 生的衝 突，並了 解如何運 用民主審 議方式及 正當的程 序，以形 成公共規 則，落實 平等自由 之保障。 【法治教 育】 法 J1 探 討平等。 【品德教 育】 品 J1 溝 通合作與 和諧人際	綜合活動 藝術 數學 自然科學

		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-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-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進	應用運動比賽的各項策略。 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 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-1 了解運動在美學上	綜合應用。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。 Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hc-IV-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。 Ib-IV-1 自由創作舞	9. 展現包容不同的力與美並相互尊重。 10. 欣賞並實踐運動力與美。 11. 階梯和拳擊有氧動作要領與練習。 12. 運用資訊增進階梯與拳擊有氧技能。 13. 培養尊重他人及互助精神。 14. 培養積極參與的態度。 15. 跳有氧舞蹈強化體適能。 16. 標槍及鉛球動作要	4. 引起動機，介紹鄭兆村選手、標槍比賽如何進行，了解鉛球與標槍投擲方式的不同、比賽方式。 5. 引起動機，介紹保齡球相關設施與規則，並了解持球與助跑步法的重要性、以及其對投擲準度與力量的功用、瞄準原理。 6. 引起動機，介紹棒壘球場地、跑壘技術、滑壘、跑壘路線、踩壘規則與三尺線觀念。 7. 引起動機，介紹籃球運動賽事、兩人擋拆、傳切、運球掩護、進攻策略。	關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。 【家庭教育】 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 【環境教育】 環 J4 了解永續發展的意義（環境、社會、與	
--	--	--	---	---	---	---	--	--

		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-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，	的特質與表現方式。 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。 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-1 運用運動	蹈。	領。 17. 學會標槍及鉛球動作技巧。 18. 養成練習時集中注意力並注意安全。 19. 養成積極參與態度，並注意安全。 20. 培養尊重他人及合作精神。 21. 保齡球之原理與規則。 22. 理解保齡球知識、策略。 23. 了解保齡球運動禮儀。 24. 在保齡球活動中展現	8. 引起動機，介紹排球賽的防守方式與動作，說明接球與防守差異，並進行防守練習活動。 9. 引起動機，簡述手球運動簡史、方式、比賽型態、射門要領。 10. 引起動機，介紹羽球比賽、正/反手平抽球動作、撲球技術、網前擊球問題討論。		經濟的均衡發展) 與原則。 融入 SDG3 良好健康和福祉：確保健康的生活，促進全齡的福祉。	
--	--	--	---	-----------	--	---	--	--	--

		關懷社會。 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。	技術的學習策略。 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。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技	自信、挑戰學習與包容異己。 25. 了解跑壘動作技巧。 26. 能做出跑壘動作技巧。 27. 藉由跑壘展現個人潛能。 28. 藉由壘指導員指揮進行比賽。 29. 學會籃球三對三進攻技術與策略。 30. 了解進攻策略發展與成因。 31. 了解個別能力差異性。 32. 能遵守籃球規則。					
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

			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。 4c-IV-3 規劃提升體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。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	33. 養成積極參與態度。 34. 能具備審美與表現能力。 35. 了解排球防守。 36. 將排球防守運用比賽。 37. 增加運動欣賞能力。 38. 認識手球。 39. 傳接球及射門要領與方法。 40. 學會傳接球、跑動中傳接球及三步射門。 41. 學習欣賞他人優點。 42. 培養自我肯定、遵守規則規範、					
--	--	--	---	---	--	--	--	--	--

			4d-IV-3 執行提升 體適能的 身體活 動。		尊重他人及 團隊合作精 神。 43. 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。 44. 能做到正 確且流暢之 正／反手平 抽球、正／ 反手網前撲 球動作。 45. 養成尊重 他人之態 度。				
--	--	--	--------------------------------------	--	---	--	--	--	--

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					
一 2/12- 2/16	第 4 單元 親水之旅 第 1 章水 域嬉遊	健體-J-A1 具備體育與 健康的知能 與態度，展	1c-IV-2 評估運動 風險，維 護安全的	Bc-IV-1 簡 易運動傷害 的處理與風 險規避。	1. 認識水域 休閒活動的 種類。 2. 了解參與	1. 第 1 節：引起 動機：詢問同學 是否有參與水域 休閒活動的經	1. 課堂觀 察 2. 口語問 答	【海洋教 育】 海 J1 參 與多元海	綜合活動

	——水域 休閒	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-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。 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。 4d-IV-3 執行提升體適能的活動	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。	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。	驗？並分享活動的感想。 2. 主要活動： (1)教師引導並講解戶外休閒活動對於身心的影響，並透過分組討論，建構休閒活動的分類。 (2)建議教師可使用課文想一想的活動，以小川父親於假日去湖邊釣魚的案例，說明並引導同學思考家人所參與之休閒活動的種類及價值。(3)教師歸納並統整同學分組討論後提出的分類，並介紹水域休閒活動。 3. 綜合活動： (1)集合學生說明參與水域活動	3. 實作練習 4. 討論分享	洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。 海 J2 認識並參與安全的海洋生態旅遊。 【安全教育】 安 J3 了解日常生活容易發生的原因。	
--	------------	---	---	---	---	---	--------------------	---	--

			動。			的風險評估，包括活動種類、環境特性、裝備安全及活動規範等面向。(2)以分組討論方式進行想一想活動，各組擇一種水域活動進行討論。例如：小川想學習潛水，他該如何尋找相關資源？由各組針對不同水域活動發表小組討論的結果。(3)教師針對各組結論進行綜合整理及建議。 4. 第2節：引起動機：可以將各項浮潛裝備陳列出來，詢問同學是否看過相關裝備或是使用過這些裝備的經驗？ 5. 主要活動：			
--	--	--	----	--	--	---	--	--	--

						(1)由教師介紹浮潛活動的概況。(2)介紹浮潛裝備。(3)教師說明示範浮潛三寶的穿戴方法。(4)安排兩人一組練習，互相學習穿戴面鏡及呼吸管。 6. 綜合活動： (1)集合學生進行回饋分享，可請學生發表穿戴浮潛三寶的感覺與心得，並請教師強調如非必要避免穿蛙鞋在陸地上行走，以免跌倒受傷。(2)活動結束後，請動作技術較佳的組別進行示範。(3)請同學觀察並討論該組同學在動作上的優點，以及兩人合作的默契等。			
二 2/19- 2/23	第 4 單元 親水之旅	健體-J-A1 具備體育與	1c-IV-2 評估運動	Bc-IV-1 簡 易運動傷害	1. 認識水域 休閒活動的	1. 第 1 節：引起 動機：複習上一	1. 課堂觀 察	【海洋教 育】	綜合活動

	第1章水域嬉遊——水域休閒	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-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。	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。 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。 4d-IV-3 執行提升	的處理與風險規避。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。	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展現團隊默契。	堂課的內容，並詢問同學在操作過程中發生的問題有哪些？該如何避免？ 2. 主要活動： (1)教師介紹防寒衣的功能。 (2)教師介紹救生衣的穿著方法。(3)教師介紹坐姿入水的方法。(4)教師說明配戴面鏡前的防霧方法：在潛水前使用防霧劑塗或唾液塗抹在鏡片內側，再以水輕輕搖洗後倒掉，即可有效防止起霧。(5)教師說明並示範面鏡排水的方法：浮潛過程中難免會因頭部移動或面鏡密合度的問	2. 口語問答 3. 實作練習 4. 討論分享	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 J2 認識並參與安全的海洋生態旅遊。 【安全教育】 安 J3 了解日常生活容易發生的原因。	
--	---------------	---	---	--	---	---	-------------------------------	---	--

			體適能的 身體活 動。			題造成面鏡進水，簡單的排水方法是將頭微微上抬出水面，以手打開面鏡下緣，讓水流掉即可。若為水面下排水，頭不抬離水面，以手壓住面鏡上緣，鼻子吐氣，將空氣吹進面鏡中，空氣就會把面鏡中的水排出。(6)教師說明並示範如何將面鏡與呼吸管結合，並練習呼吸管排水。 (7)分組練習蛙鞋打水方法：俯泳踢法、仰泳踢法、側泳踢法。 (8)兩人一組練習水中面鏡排水，相互拉開同學的面鏡，使其			
--	--	--	-------------------	--	--	--	--	--	--

						面鏡注水，接著練習使用面鏡排水法將水排出後再離開水面。 3. 綜合活動： (1)集合學生進行回饋分享，可請學生發表今日課程內容的操作感想。(2)穿著蛙鞋會使用較大力量踢水前進，可能造成腓腸肌過度使用而痙攣，請教師說明抽筋自解的方法。 4. 第 2 節：引起動機：詢問同學有關上一節課面鏡排水與呼吸管排水的感想。 5. 暖身活動： (1)慢跑後進行熱身活動，並加強手指、腕關			
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

						節、肩關節、膝關節及髖關節等部位的活動。 (2)安排兩人一組的熱身活動，建立團隊互助互信的觀念，包括兩人一組的伸展活動。(3)複習上一堂課教授的面鏡排水及呼吸管排水技能。 6. 主要活動： (1)由教師介紹並示範下潛的動作要領。(2)分組練習躬身下潛的動作。(3)四至六人一組，進行愛體育下潛拾物接力活動。 (4)進行愛護海洋活動：在學會浮潛技能後，未來同學們如有機會到海中浮潛時			
--	--	--	--	--	--	---	--	--	--

						可能會看見塑膠汙染物、廢棄漁網、寶特瓶，甚至是非法捕撈等人類對於海洋所造成的危害，面對這些對於自然環境所造成的危害，我們能做什麼？請與同學或家人討論，並完成課本第 91 頁下方的活動表格。 7. 綜合活動： (1)活動結束後，請動作技術較佳的組別進行示範。(2)請老師補充潛伴制度(詳見課本第 88 頁資訊站內容)，以建立學生正確的潛水知識。			
三 2/26- 3/01	第 4 單元 親水之旅 第 2 章徜徉水面	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規	Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。 Gb-IV-2 游	1. 認識仰式動作特色，並了解國內外選手仰式	1. 第 1 節：引起動機：請學生說一說上網搜尋仰式競賽項目的收	1. 課堂觀察 2. 口語問答	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的	綜合活動

	——游泳	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-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	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、勇於挑戰的學習態度。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。	泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。	競賽成績紀錄。 2. 認識仰式新版出發及轉身競賽規則。 3. 學習仰式打水、划手、手腳配合的動作要領，以及練習的方法。 (1) 打水練習：岸上打水、池邊打水、兩人一組浮具打水、仰漂打水及雙手夾於頭部兩側打水。(2) 划手練習：岸上站立划手、躺在池邊或看臺上划手、兩人一組划手、夾浮板或浮球划手。(3) 手腳配合練習：先進行仰式打水，	獲，觀察競賽或教學影片後，對於仰式有什麼想法或疑問？ 2. 暖身活動： (1) 依學生游泳程度分組。(2) 請學生先下水進行韻律呼吸三次循環，每次 10 下。(3) 請學生試著坐在岸邊進行仰式打水動作 20 下(此時教師須確認學生打水基礎)。 3. 主要活動： (1) 打水練習。 (2) 教師引導學生認識可以如何進行仰式打水練習說明，並進行示範。從岸上打水、池邊打水、兩人小組浮具打水、仰漂打水及	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	能力與興趣。	
--	------	---	--	------------------------------	--	---	--	--------	--

		養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。健體-J-C2 具備利他及能合群的态度，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。			讓身體浮在水面上且能穩定前進，單邊划手，確認兩邊划手都能穩定前進，交替划手。	雙手夾於頭部兩側打水等方式。 4. 綜合活動： (1)教師總結說明仰式打水的技巧，無論是坐在岸邊、浮板打水、浮條打水、仰漂打水、雙手夾頭打水，都要留意腳板動作。 (2)請每一位學生選擇一個最適合自己目前程度，也最想要學習仰式打水的方式進行二循環 20 下的練習。(3)請學生說一說自己在練習打水過程中的收穫。 5. 第 2 節：引起動機：請學生簡單發表課前蒐集仰式影片或進行仰式打水練習時			
--	--	--	--	--	---	---	--	--	--

						的發現或疑問，再複習打水動作。 6. 暖身活動： (1)教師依學生游泳程度分組。 (2)請學生先下水進行韻律呼吸三次循環，每次10下。(3)請學生進行岸邊打水動作20下。 7. 主要活動： (1)仰漂打水練習：教師示範仰漂打水技巧，再請學生練習，利用身體本身的浮力加上打水產生速度，讓身體可以更穩定的浮在水面上。(2)雙手夾於頭部兩側打水練習：教師示範，雙手伸直緊靠耳朵，手掌			
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

						重疊，下方手掌大拇指扣住上方手掌，此動作重點在於身保持體流線型，接著請學生試做。(3)仰式划手動作練習。			
四 3/04- 3/08	第 4 單元 親水之旅 第 2 章徜徉水面——游泳	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	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	Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。 Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。	1. 認識單臂划手及一手六腳等仰式練習方法。 2. 認識仰式新版出發及轉身競賽規則。 3. 能積極運用學會之游泳技能，發揮團隊合作	1. 第 1 節：引起動機：(1)詢問學生上節課後是否曾經練習仰式打水？教師再次強調打水時，腳要呈內八字狀，腳背要能感受到水的阻力。(2)詢問學生是否曾經觀察仰式競賽	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	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	綜合活動

		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-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-C2 具備利他及合群的知能	的運動技能。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。		精神，享受水中遊戲樂趣。	或是教學影片，還記得岸上仰式划手動作的特色嗎？鼓勵學生學好打水，也要學好划手姿勢，仰式才能事半功倍！ 2. 暖身活動：請學生進行水中打水練習、岸上仰式划手動作步驟（建議教師先示範動作，再讓學生練習）。 3. 主要活動： (1)教師示範仰式划手動作(可運用教學影片進行動作分解說明)。(2)請一組學生進行兩人一組划手練習示範，再請學生試做。(3)若學生已具備有良好的	6. 學習活動單		
--	--	--	---	--	---------------------	--	----------	--	--

		與態度，並在體育活動和健康生活相互合作及與人和諧互動的素養。				仰式基礎，教師可示範以大腿夾住浮板或浮球進行划手練習。 (4)教師示範仰式划手、打水合併的連貫動作（即一手六腳）。 4. 綜合活動：請學生分享划手練習的收穫。 5. 第 2 節：引起動機：(1)詢問學生上一堂課後是否曾經練習仰式打水以及划手動作？教師可強調打水及划手時應注意的動作細節。(2)詢問學生是否嘗試過將打水與划手動作結合練習？感覺如何？ 6. 暖身活動：請學生分別複習仰			
--	--	--------------------------------	--	--	--	---	--	--	--

						漂打水與划手動作。 7. 主要活動： (1)教師示範仰式打水與划手動作結合：先進行仰式打水，讓身體浮在水面上且能穩定前進再單邊划手，確認兩邊划手都能穩定前進再進行兩手交替划手。(2)練習兩手交替(雙臂對稱)划手：一手臂在水中準備抓水抱水時，另一手也出水做空中移臂回復動作，當回復動作的手臂準備入水抓水時，另一手臂也剛好推水結束準備出水面做回復動作。 (3)教師示範一			
--	--	--	--	--	--	---	--	--	--

						手六腳動作，請學生練習。 8. 綜合活動： (1)請學生說出打水划手時應注意的重點有哪些？ (2)視教學時間是否充裕，可以進行「神龍擺尾」水中遊戲。			
五 3/11- 3/15	第 5 單元 瞄準目標 第 1 章推 心置腹 ——高爾 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	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方	Hc-IV-1 標 的性球類運 動動作組合 與團隊戰 術。	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	1. 第 1 節：引起動機：(1)詢問學生在電視上是否看過高爾夫運動比賽，或者是否有家長會利用假日去打高爾夫？並進一步詢問是否了解高爾夫運動的規則，以及觀看後的感想，引導學生說出所知的高爾夫運動的模樣。 (2)教師講述高爾夫簡史。 2. 暖身活動：	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	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺 察自己的 能力與興 趣。	

		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。 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。	式。 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。		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。 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。	(1)跟著老師動一動：肩膀向前轉與向後轉各10次。(2)兩人一組背對背，雙手開掌上舉於胸前，兩人同時做左、右轉體擊掌動作10次。 3. 主要活動： (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。(6)推推樂活動。 4. 綜合活動： (1)請兩位同學示範推桿動作，教師予以進一步指導錯誤之處與			
--	--	---	--	--	---	--	--	--	--

					4. 能在高爾夫相關活動中展現自信、樂觀、挑戰自我、尊重他人態度，並運用民主方式進行溝通，相互協助，發揮團隊合作精神。	鼓勵今日大家的表現。(2)教師歸納與總結本節課認知概念與技能。(3)詢問學生於日常生活中，相信多多少少都有拍照的經驗吧！其中比「讚」和「愛心」這兩個小動作是最普遍被運用的。因此，能將「讚」加「愛心」兩個小動作結合起來做得好，高爾夫的技巧事實上已邁進一大步！(4)發放校園平面圖請各組，請各組同學一同設計與規畫校園 18 洞的場地設計圖。(5)請學生課後參照課本第 111			
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

						頁的動作自我檢核表自主練習。 5. 第 2 節：引起動機：(1)請各組同學展示場地圖，讓全班票選出最佳的校園 18 洞場地。(2)補充介紹臺灣高爾夫起始於淡水臺灣高爾夫俱樂部，最初只有六個球洞，曾因第二次世界大戰而關閉。西元 1952 年球場回復，成為我國第一座合乎國際標準的「十八洞球場」，孕育出不少揚名世界的高爾夫名將，且曾被國際高爾夫雜誌評鑑協會認定為「世界五十名場」之一。			
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

						6. 暖身活動： (1) 跟著老師動一動：活動全身關節與伸展肌群。(2) 18 洞場地巡禮，以了解洞口位置。 7. 主要活動： (1) 高爾夫運動欣賞要點。(2) 觀賞禮儀。(3) 校園十八洞賽規則說明。(4) 進行校園十八洞賽。 8. 綜合活動： (1) 勝利隊伍頒獎。(2) 鼓勵同學進一步學習與了解高爾夫運動。(3) 請同學完成習作作業——高爾夫與槌球的異與同，並於下一堂課繳交。			
六 3/18- 3/22	第 5 單元 瞄準目標 第 2 章一	健體-J-A2 具備理解體育與健康情	1c-IV-1 了解各項運動基礎	Hc-IV-1 標 的性球類運動動作組合	1. 能理解撞球運動的知識、技能原	1. 第 1 節：引起動機：(1) 詢問學生是否在電視	1. 課堂觀察 2. 口語問	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺	自然

	桿入袋——撞球	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	原理和規則。 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。	與團隊戰術。	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，進而完善處理與解決運動情境中的問題。 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。 3. 能在撞球相關活動中	上看過撞球運動比賽，或者曾有體驗過？並進一步詢問是否了解對撞球運動的規則，以及觀賽後的感想。引導學生說出所知撞球運動的模樣。 (2)講述撞球運動簡史。(3)提問：上述內容，比較撞球和高爾夫哪一個運動發明的歷史較早？線索為何？ 2. 暖身活動： (1)跟著老師動一動：身體各個關節轉動及相對肌群伸展各10次。(2)做「OK」及拇指與食指交叉狀手勢各5次。 3. 主要活動：	答 3. 技能實作 4. 認知習題 5. 踏查探究作業紀錄表	察自己的能力與興趣。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	
--	---------	---	--	--------	--	--	--	--	--

		素養。			展現自信、樂觀、戰己之重、民主、和諧、互助、導、隊合作精神。 樂於包容、尊重、運用、合作、學習。	(1)介紹撞球工具設備。(2)介紹比賽種類。(3)補充其他玩法。(4)撞球動作之架桿及身體姿勢講解、示範與練習。(5)講解撞球常見犯規動作。 4. 綜合活動： (1)請兩位同學示範架桿動作，教師進一步指導錯誤之處與鼓勵今日大家的表現。(2)教師歸納與總結本堂課技能認知概念。(3)請學生課後將自然課所教過的碰撞與反彈原理加以複習。 5. 第2節：引起動機：(1)詢問學生是否還記得			
--	--	-----	--	--	--	--	--	--	--

					體育課學過的籃球擦板投籃技巧，可以運用自然課所學到的哪個物理原理來使球更容易進擦板入網？再試想看看，生活中還有哪些體育運動和碰撞與反彈的現象有關？(2)學生討論與發表，教師統整並補充說明。 6. 暖身活動： (1)跟著老師動一動：活動全身關節與伸展肌群。(2)各組學生練習擦板投籃與接住反彈球。 7. 主要活動： (1)講解碰撞原理運用於撞球運動所產生的現象。(2)講解反			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

						彈原理運用於撞球運動所產生的現象。(3)校園撞球體驗活動規則說明。(4)進行立竿見影比賽。 8. 綜合活動： (1)勝利隊伍頒獎。(2)教導學生在相互給予回饋時，避免相互批評，使用良好和善的用語，才是適當的溝通方式。(3)鼓勵同學進一步學習與了解撞球運動。(4)請同學完成課本第 118 頁自我檢核與探究踏查紀錄，並於下一堂課繳交。			
七 3/25- 3/29	第 6 單元 精益球精 第 1 章比 手畫腳— 一棒壘球 【第一次 評量週】	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	1c-IV-1 了解各項 運動基礎 原理和規 則。 1c-IV-3 了解身體	Hd-IV-1 守 備／跑分性 球類運動動 作組合及團 隊戰術。	1. 了解棒壘 球運動的規 則，以及進 階打擊動作 的相關知識 與技能原 理，並能反	1. 第 1 節：引起 動機：(1)詢問 學生：知道哪些 棒、壘球比賽的 進攻戰術？這些 戰術的用意為 何？(2)觀念教	1. 課堂觀 察 2. 口語問 答 3. 技能實 作 4. 學習單	【品德教 育】 品 J1 溝 通合作與 和諧人際 關係。	綜合活動

		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。	發展與動作發展的關係。 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。 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。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的		思、發展學習策略，改善動作技能。 2. 能做出棒壘球打擊戰術短打、打帶跑等動作，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。	學：棒壘球運動非常注重規則、戰術、禮儀與團隊協作精神。團隊精神是棒壘球運動的核心價值，無論多矯健的投手，也必須靠隊友接球、傳球，才能完成出局。想贏得比賽，團隊配合協作是必要條件。 (3)犧牲觸擊戰術介紹：若兩隊比分接近，且一壘或二壘上有跑者，打者可利用犧牲短打，將球輕點落地，讓跑者推進至下一壘。(4)提醒學生場地安全的相關注意事項。 2. 暖身活動：做操，加強伸展。			
--	--	--	--	--	---	--	--	--	--

			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-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。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。			3. 主要活動： (1)界內與界外的判定要點。 (2)觸擊短打戰術說明。(3)觸擊短打分解動作講解並練習。 (4)突襲短打分解動作講解並練習。 4. 綜合活動： (1)進行愛體育短打基礎功。 (2)提醒學生，練習過程中應留意彼此間隔距離是否適當，並且保持專注，以免造成意外及運動傷害。 5. 第 2 節：引起動機：(1)詢問同學：是否在棒壘球比賽中看過打跑戰術？戰術成功需具備哪些			
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

						條件？(2)觀念教學。(3)打跑戰術介紹。(4)提醒學生場地安全的相關注意事項。 6. 暖身活動： (1)背對背手拉手。(2)雙人拱背。 7. 主要活動： (1)打帶跑戰術說明。(2)打帶跑動作教學。 8. 綜合活動： (1)進行愛體育打帶跑實戰。 (2)學生在活動實施前，應注意是否充分完成個人暖身，避免運動傷害。(3)提醒學生，練習過程中應留意彼此間隔距離是否適當，並且保持專注，以免造成意外及運動傷害。 (4)賽後進行自我檢視與討論。			
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

八 4/01- 4/05	第 6 單元 精益球精 第 1 章比 手畫腳— 一棒壘球	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。 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。 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	Hd-IV-1 守 備／跑分性 球類運動動 作組合及團 隊戰術。	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. 第 1 節：引起 動機：(1)詢問 同學：棒壘球 比賽時，誰可 以打暗號？若 不確定暗號時 ，可以怎麼做 ？(2)提醒學 生場地安全的 相關注意事項 。 2. 暖身活動： 做操後複習短 打技術，五人 一組，分別為 投手、打者、 一壘手、三壘 手、捕手，投 手距打者 5 公 尺，以低手拋 球的方式投球 ，打擊者以觸 擊短打的方式 ，將球點成一 、三壘方向的 滾地球，一人 十球。 3. 主要活動： (1)介紹攻擊 暗號種類。(2)介	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 認知測驗 卷(白紙)	【品德教育】 品 J1 溝 通合作與 和諧人際 關係。	綜合活動
--------------------	--	---	--	--	---	--	---	---	------

			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。 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。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決		紹攻擊暗號的手勢。(3)進行愛體育 簡單式手勢活動。(4)進行愛體育 組合式手勢活動。 4. 綜合活動：進行愛體育 超級比一比競賽(於籃球場進行)。 5. 第 2 節：引起動機：「偷暗號」指觀察對方球隊的指令與行為，以便獲得戰術優勢，此行為一直備受爭議。有人認為這是作弊行為，也有人說這是棒壘球文化的一部分，詢問學生對於偷暗號行為的看法為何？ 6. 暖身活動：做操，兩人一組進				
--	--	--	---	--	--	--	--	--	--

			運動情境的問題。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。			行雙人伸展活動「背對背手拉手」、「雙人拱背」，同此章第二節的暖身活動。 7. 主要活動：棒壘大賽：全班分兩組，進行七局比賽，進攻方須派員擔任壘指導員，每次進攻均須下達暗號，依慢速壘球規則進行比。 8. 綜合活動：在「愛體育：棒壘大賽」活動之後，各組依「比賽紀錄表」，將自己在比賽中觀察到的優缺點回饋給同學，並互相討論如何改進與修正。			
九 4/08- 4/12	第 6 單元 精益球精 第 2 章防 禦陣線聯	健體-J-A1 具備體育與健康的知能	1c-IV-1 了解各項運動基礎	Bc-IV-1 簡 易運動傷害 的處理與風	1. 能學會籃球三對三的防守技術與	1. 第 1 節：引起動機和介紹籃球 盯人防守觀念與	1. 課堂觀察 2. 口語問	【人權教育】 人 J3 探索各種利	綜合活動

	盟——籃球	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。 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互	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-1 了解各項運動技能原理。 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	險規避。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	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。 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	位置。 2. 暖身活動： (1)詢問學生身體狀況，預防運動傷害或加重病情的情况。(2)由老師帶領班上同學，進行單人或雙人伸展活動。 3. 主要活動：愛體育 對錯選邊站。 4. 綜合活動：紅色警戒。 5. 第2節：引起動機：詢問同學是否有上網搜尋、觀看美國職業籃球(NBA)、超級職業籃球(SBL)、大專籃球聯賽(UBA)或高級中等學校籃球聯賽(HBL)、三對三籃球等相	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	益可能發生的衝突，並了解如何運用民主方式及程序，以形成公共規則，保障之。	
--	--------------	--	---	--	--	--	---	---	--

		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。	互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 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-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2		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，精進個人學習與挑戰個人極限。	關影片或電視轉播節目，並請學生發表最常看到哪些防守策略。 6. 暖身活動： (1)詢問學生身體狀況，預防運動傷害或加重病情的情況。(2)由老師帶領班上同學，進行動態伸展，自籃球場一邊的罰球線到另一邊的罰球線。先來回慢跑，再設計 6-8 個動態伸展動作進行熱身，如：側併步、跳躍步、手部伸展、軀幹伸展、腿部伸展(內容老師可自行設計)。 (3)熱身活動：你跑我追。 7. 主要活動：			
--	--	---	---	--	---	--	--	--	--

			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。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。			(1)半場三對三 團隊防守觀念與站位模擬練習。 (2)愛體育 猜猜猜活動：防守觀念與站位。 8. 綜合活動：防禦陣線(半場三對三)。			
十 4/15- 4/19	第 6 單元 精益球精 第 3 章手 腦並用手球	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	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Cd-IV-1 戶外休閒運動	1. 了解球星發展的心路歷程。 2. 能了解不同射門技術的要領與方	1. 第 1 節：引起動機：(1)簡述職業運動員的學習歷程，導入手球球星在國外打拼的精神，進而	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	綜合活動

		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。 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	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。 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。 2c-IV-3 表現自信	綜合應用。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	法。 3. 學會防守基本技術及守門員的防守要領。	鼓勵學生從勇於面對挑戰，積極尋求解決方式，當個樂於接受自我挑戰追求夢想的勇者。(2)教師講述側翼射門與跳躍射門異同之處，引導學生回顧先前所學之射門技術。 2. 暖身活動： (1)教師根據球的數量適當分組。(2)進行適當的伸展活動。(3)兩人一組進行三年級上學期「愛體育：持球暖身活動」的三個組合遊戲。 3. 主要活動： (1)左翼射門之動作解析與練習。(2)右翼射門之動作解析與	4. 學習單		
--	--	--	--	---	--	--	--------	--	--

		念，應用於日常生活中。 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。	樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 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-2 運用運動比賽中的		練習。 4. 綜合活動： (1)愛體育 傳球與射門。(2)注意要點。(3)技能活動學習結束後，可讓學生相互討論技術得失與可以改進部分，學生間及師生間互相給予回饋。藉此加強學生對於動作技術的了解，並學習適當的溝通表達方式，培養欣賞他人動作技術的能力。(4)發放「手球挑戰」學習活動單，請同學完成「側翼射門」的部分，於下一堂課繳交。 5. 第 2 節：引起動機：詢問學生對上一節課的射				
--	--	--	---	--	--	--	--	--	--

			各種策略。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。			門技術是否熟練，教師播放守門員防守成功精彩剪輯。 6. 暖身活動： (1)進行身體動態的伸展活動。(2)教師根據球的數量與場地，適當將學生分組。(3)用守門操（守門員基本防守動作）作為熱身，以呼應這節主題——守門員防守技術。 7. 主要活動： (1)複習左翼和右翼射門。(2)7公尺射門之動作解析與練習。(3)守門員防守技術講解與練習。 8. 綜合活動： (1)愛體育 金牌守門員。(2)亦			
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

						可以擲罰 7 公尺球的方式，進行七公尺射門和守門員防守對決的練習。(3)發還「手球挑戰」學習活動單，請同學完成「7 公尺射門和守門員防守技術」的部分於下一堂體育課時繳交。			
十一 4/22- 4/26	第 6 單元 精益球精 第 3 章手 腦並用 ——手球 【第二次 /畢業考 評量週】	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	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-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 從小組攻守中透過溝通及反思，以加強團隊攻守默契及技能。 2. 學習欣賞他人優點及能體驗手球運動的力與美。 3. 遵守規則規範、尊重他人及培養自我肯定和團隊合作之精神。	1. 第 1 節：引起動機：(1)詢問學生對先前所學射門技術與守門員技術是否熟練。(2)教師可播放守門員救球成功的精采比賽回顧，供學生觀摩，或當作前一堂課的學習單，請學生課前觀看。與學生一起討論如何做好守門員及普通球員的防守技術，藉此加強學生了解	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	綜合活動

		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-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	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。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 2d-IV-2		防守的重要性，而非一昧的追求攻擊射門。(3) 規畫「老鷹捉小雞」遊戲作為暖身活動，並吸引學生了解防守的重要性。 2. 暖身活動： (1)進行身體動靜態的伸展活動。(2)教師根據球的數量與場地，適當將學生分組。以老鷹捉小雞的活動作為熱身，亦可呼應這節課的主題——普通球員防守技術。 3. 主要活動： (1)複習射門和守門員的防守技術。(2)對人的相關規則解說：講授防守的相關				
--	--	--	---	--	---	--	--	--	--

		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。	展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 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-2 運用運動比賽中的各種策略。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。		規則(手球規則 8:1、8:2)。(3) 普通球員防守基本姿勢要領與練習。(4)防守步法講說與練習。 4. 綜合活動： (1)愛體育 步法集訓。(2)發還「手球挑戰」學習活動單，請同學完成「普通球員防守技術」的部分於下一堂體育課時繳交。 5. 第 2 節：引起動機：教師於前一堂課程結束後，事先準備精采的比賽影片之連結，供學生觀摩。暖身前詢問學生的心得，例如：令人印象深刻的部分為何？比賽中要能得				
--	--	---	--	--	--	--	--	--	--

						分，射門時要注意什麼？藉此加強學生對射門要領的印象。 6. 暖身活動： (1)進行身體靜態的伸展活動。 (2)以防守基本步法作為動態伸展活動。(3)或以本書第 113 頁的替代活動作為暖身活動。 7. 主要活動： (1)複習射門和守門員的防守技術。(2)講解攻守陣型。(3)講解防守陣型。 8. 綜合活動： (1)愛體育 攻城掠地——團隊攻守練習。(2)自我檢核——實戰與觀賞：自己作主。(3)課程總結：手球課程階段結束，進行整			
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

						體的檢視，除了強調基本技術的要點外，亦需請同學們互相討論、反思隊友間的合作，以發揮團隊精神，加強同學在心智上對技術的連結。			
十二 4/29- 5/03	第 6 單元 精益求精 第 4 章乒 乓旋風— 桌球	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	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-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 能了解桌球運動之相關知識與基本技術原理，藉由各項練習與反思，學習正確動作技能，於練習與競賽中展現。 2. 進行練習或競賽時，遵守規範，注意運動安全，並尊重個別差異，採用的溝通與合作的模式，培養團隊意識。	1. 第 1 節：引起動機：將黏貼不同膠皮的球拍給同學們傳遞，可仔細觀察平面與顆粒的差異，教師說明平面及顆粒膠皮的特性。 2. 暖身活動： (1)以三張桌球桌為範圍，慢跑兩圈，不同方向併步各兩圈。 (2)原地開合跳、原地抬腿跑、原地腿後勾跑各 30 次。(3)肩關節、腕關節、踝關節繞環	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	自然

		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-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-1 運用運動技術的學習策略。 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。		伸展。 3. 主要活動： (1)說明觸摸不同位置排球時的注意事項。(2)愛體育 手腳併用。(3)反手切球動作示範。(4)個人單次擊球練習。 4. 綜合活動： (1)兩人連續切球。(2)詢問若下旋球到非持拍手方向時，可以採用何種方式回擊球。 5. 第2節：引起動機：提供上節課程問題的解答。若下旋球來到非持拍手方向時，可移動腳步仍以反手切球回擊，亦可採用今日課程重點之正				
--	--	---	---	--	--	--	--	--	--

			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。			手切球來做回擊。 6. 暖身活動： (1)以三張桌球桌為範圍，慢跑兩圈，不同方向併步各兩圈。 (2)原地開合跳、原地抬腿跑、原地腿後勾跑各 30 次。(3)肩關節、腕關節、踝關節繞環伸展。 7. 主要活動： (1)正手切球動作示範。(2)個人單次擊球練習。 8. 綜合活動： (1)一人反手切球，將球送至不固定點；另一人視來球方式，做出正手或反手切球，並將球固定為至對方反手位，兩人連續切			
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

						球練習。(2)一人正手切球，將球送至不固定點；另一人視來球方式，做出正手或反手切球，並將球固定送至對方正手位，兩人連續切球練習。			
十三 5/06- 5/10	第 6 單元 精益求精 第 4 章乒 乓旋風— 桌球	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	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-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	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。	1. 第 1 節：引起動機：說明除了對打中可以切球製造出下旋外，發球更能透過不同的拍面角度摩擦球體不同部位，製造出各種不同的旋轉，以利比賽中為自己製造優勢。 2. 暖身活動： (1)以三張桌球桌為範圍，慢跑兩圈，不同方向併步各兩圈。 (2)原地開合跳、原地抬腿	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	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	自然

		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。 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-1 運用運動技術的學習策略。 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		跑、原地腿後勾跑各 30 次。(3) 肩關節、腕關節、踝關節繞環伸展。 3. 主要活動： (1)於球桌旁說明並示範正手發下旋球的要領與完整動作。(2)於空曠處示範正手發平擊球、正手發下旋球，可藉由兩種不同的發球在地板上前進的軌跡，讓同學比較兩種旋轉的差異。(3)請同學各自找空曠處練習，自我檢視其正手發下旋球是否會在前進後停留於原地，甚至有往回跳的情況。 4. 綜合活動：			
--	--	--	---	--	--	--	--	--

			的問題。 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。			(1)兩人一組，一人做正手發下旋球至左、右半區，另一人以反手推球、正手平擊將球打回，若無法有效回擊，代表發球者的發球有產生下旋，練習數次後，兩人交換。(2)同樣以正手發下旋球至左、右半區，接球者則採反手切球、正手切球將球回擊後，兩人連續切球。(3)說明下次上課將進入比賽，詢問比賽中除了比賽的選手外還有什麼人？ 5. 第 2 節：引起動機：詢問學生在具有使發球與擊球有不同旋轉			
--	--	--	---	--	--	---	--	--	--

						的技術後，是否能夠在比賽中好好的組合與應用？藉由上一堂課程中最後的提問(比賽的賽場上除了選手外還有什麼人)，導入裁判及裁判手勢的介紹。 6. 暖身活動： (1)以三張桌球桌為範圍，慢跑兩圈，不同方向併步各兩圈。 (2)原地開合跳、原地抬腿跑、原地腿後勾跑各 30 次。(3)肩關節、腕關節、踝關節繞環伸展。 7. 主要活動： (1)裁判手勢介紹：下位發球員、得分、重			
--	--	--	--	--	--	---	--	--	--

						發。(2)比賽方式、規則介紹。(3)單打比賽紀錄表說明。 8. 綜合活動： (1)我的個人戰術表說明。(2)單打比賽。			
十四 5/13- 5/17	第 6 單元 精益球精 第 5 章東 攔西阻— —排球 【暫定 5/18、 5/19 會 考】	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-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	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。 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	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	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. 第 1 節：引起動機：詢問同學是否觀賞或現場看過排球攔網影片，引導學生說出印象中攔網方式有哪些？對於攔網動作是否理解？ 2. 主要活動： (1)教師配合課文講解攔網基本動作要領與操作。(2)教師引導學生進行攔網時起跳練習操作。(3)兩人一組無球攔網(原地起跳攔網)。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	綜合活動

		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。	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-2 運用運動比賽中的各種策略。			3. 第 2 節：主要活動：(1)兩人一組練習(一人丟球+一人原地攔網)。(2)兩人一組練習(一人丟球+一人左右攔網)。(3)教師觀察學生攔網動作，分析正確與否。			
十五 5/20- 5/24	第 6 單元 精益求精 第 5 章東— 攔西阻— 排球	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	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。 2c-IV-2 表現利他	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	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. 第 1 節：主要活動：(1)兩人與三人攔網隔網練習(一人丟球+一人、兩人攔網)。(2)浮板攔網(一人攻擊+兩人浮板攔網)。(3)教師觀察學生攔網動作，分析正確與	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	綜合活動

		言放棄。 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。	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。 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。			否。 2. 第 2 節：主要活動：(1)四人一組攔網隔網練習(一人丟球或托球)+一人攻擊+一人攔網+一人撿球)。(2)四人一組攔網(一人丟球或托球)+一人攻擊+兩人攔網。(3)教師觀察學生攔網動作，分析正確與否。			
十六 5/27- 5/31	第 7 單元 武體之美 第 1 章操 之在我一	健體-J-A1 具備體育與健康的知能	1c-IV-1 了解各項運動基礎	Ia-IV-2 器械體操動作組合。	1. 能夠安全且流暢地完成槓上動	1. 第 1 節：引起動機：(1)以圖卡(可參考課本	1. 課堂觀察 2. 口語問	【安全教育】 安 J6 了	

	一體操	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-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-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特	原理和規則。 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。 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	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。	第 178 頁圖 7-1-10~7-1-12)介紹競技體操單槓、雙槓及高低槓項目，引導學生討論槓類運動之特性與所需能力及周邊可見的懸吊式器材(可參考課本第 170 頁圖 7-1-1 及第 112 頁資訊站單槓練習工具圖片)。(2)說明安全規範。 2. 暖身活動： (1)肌肉伸展(強調上肢與腹背伸展)。(2)單槓抓握技術介紹(正握、反握、側向前後握)。(3)練習正握、反握懸垂，體會身體控制與懸垂動作的關係。(4)完成	答 3. 技能實作 4. 學習單(運動行為計畫實踐表)	解運動設施安全的維護。 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。	
--	-----	--	---	---	---	-----------------------------------	------------------------------------	--

		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。	學習態度。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 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。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技		練習的同學立即進行手臂肌肉伸展，並進行觀察與回饋。 3. 主要活動： (1)正握橫移。 (2)側向舉腿。 4. 綜合活動： (1)愛體育 烤乳豬競賽。(2)綜合回饋。 5. 第 2 節：引起動機：(1)根據學生繳交之「槓上達人養成計畫」學習單內容給予回饋及鼓勵。(2)詢問學生上節課後是否有那些部位會痠痛？藉此以圖卡介紹上肢與核心肌群部位，並說明練習槓上懸垂運動對於身體的影響(肌肉鍛				
--	--	---	---	--	---	--	--	--	--

			巧，展現個人運動潛能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 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。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。			鍊、儀態調整、前庭刺激等)。 (3)介紹懸垂舉腿動作型態與訓練功效。 6. 暖身活動： (1)肌肉伸展(強調上肢與腹背伸展)。(2)核心肌群控制(模擬槓上動作)。 7. 主要活動： (1)懸垂舉腿。 (2)引體向上。 (3)分組練習愛體育：立寶特瓶、夾球拋球及踢球射門。 8. 綜合活動： (1)分組計時比賽。(2)綜合回饋。			
十七 6/03- 6/07	第 7 單元 武體之美	健體-J-A1 具備體育與	1c-IV-1 了解各項	1a-IV-2 器 械體操動作	【第 1 章操 之在我——	【第 1 章操之在 我——體操】	【第 1 章 操之在我	【安全教 育】	【第 1 章操 之在我——

	第 1 章操之在我——體操 第 2 章形神兼備、內外兼修——武術	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。 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心	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。 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。	組合。 Bd-IV-1 武術套路動作與攻防技巧。	體操】 1. 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。 2. 積極參與體操運動，能夠支持夥伴的學習，並認同每個人有不同的課題與挑戰。 3. 能夠隨時注意安全並培養尊重他人及團隊合作的精神。 4. 能夠欣賞體操比賽、關注體操運動員並分析	1. 第 1 節：引起動機：(1)根據學生繳交之「槓上達人養成計畫」學習單內容給予回饋及鼓勵。(2)介紹引體向上動作型態與訓練功效。(3)以圖卡呈現超級變變變的動作範例，預告主要活動將進行動作創作。 2. 暖身活動： (1)肌肉伸展(強調上肢與腹背伸展)。(2)教師給予口令，學生躺在地板上做出動作。 3. 主要活動： (1)「超級變變變」小組討論與練習。(2)組合動作創作與展	——體操】 1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習活動單(運動行為計畫實踐表) 【第 2 章形神兼備、內外兼修——武術】 5. 課堂觀察 6. 學生自評 7. 技能實作	安 J6 了解運動設施安全的維護。 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	體操】 無 【第 2 章形神兼備、內外兼修——武術】 藝術領域
--	---	--	---	-------------------------------------	---	--	---	--	--

		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-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。	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 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。		比較其動作表現。 【第2章形神兼備、內外兼修——武術】 5. 能辨別、評估生活中潛在危險環境與人、事、物特徵。 6. 能說明「八大式」技擊動作之使用時機。 7. 能正確操作不同攻防、位移動作。 8. 能展現「武德」精神。	演。(3)展演與賞析。 4. 綜合活動： (1)「超級變變變」發表與欣賞。(2)介紹體操比賽評分方式與欣賞重點。 (3)綜合回饋。 【第2章形神兼備、內外兼修——武術】 5. 第1節：引起動機：(1)意識對談。(2)身體活動。 6. 主要活動： (1)防禦八大式——馬步架掌。 (2)防禦八大式——弓步架衝掌。 (3)防禦八大式——獨立彈踢。 7. 綜合活動： (1)說明武術練習訣竅。(2)分			
--	--	---	--	--	--	---	--	--	--

			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。 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-1 運用運動 技術的學 習策略。 3d-IV-3			組練習。(3)回 饋時間。			
--	--	--	--	--	--	--------------------------	--	--	--

			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。 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。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。						
--	--	--	---	--	--	--	--	--	--

			4d-IV-3 執行提升 體適能的 身體活 動。						
十八 6/10- 6/14	第 7 單元 武體之美 第 2 章形 神兼備、 內外兼修 ——武術 【畢業典 禮】	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	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。 1d-IV-2 反思自己	Bd-IV-1 武 術套路動作 與攻防技 巧。	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	1. 第 1 節：引起 動機：(1)意識 對談。(2)身體 活動。 2. 主要活動： (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。 3. 綜合活動： (1)分組練習。 (2)回饋時間。 4. 第 2 節：引起 動機：播放一段 拳術影片，並說 明拳術與賽事 名稱，觀看後以 問答加深同學 對武術訓練要 求的印象。	1. 課堂觀 察 2. 學生自 評 3. 技能實 作 4. 同儕互 評	【生涯規 劃教育】 涯 J3 覺 察自己的 能力與興 趣。	藝術領域

		與健康的問題。 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。	的運動技能。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 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 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。	助指導、重組習得動作並進行不同套路編排，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。	象，例如：加強哪些能力有助於武術動作的練習？武術訓練對於日常生活有何正面幫助？迄今為止還記得哪些可用於防禦、掙脫的動作等？並告知接下來要把所有動作串連起來，以連續技方式呈現(所有格鬥項目都會將數個攻擊動作連結起來進行流暢練習，以提升協調、敏捷能力，同時找出最適合個人的連擊方式)。 5. 主要活動： (1)暖身。(2)防禦八大式——弓步頂肘撐掌彈踢。(3)防禦八			
--	--	--	---	--	---	--	--	--

			2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 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。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動		大式——馬步雙砸拳。 6. 綜合活動： (1)分組練習。 (2)回饋時間。				
--	--	--	--	--	---	--	--	--	--

			潛能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 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。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。						
--	--	--	---	--	--	--	--	--	--

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。