

## 貳、各年級各領域/科目課程計畫(部定課程)

112 學年度嘉義縣忠和國民中學九年級第一、二學期健康與體育領域體育科教學計畫表 設計者： 健體領域 (表十二之一)

一、教材版本：翰林版第 5 冊、第 6 冊

二、本領域每週學習節數： 2 節

三、本學期課程內涵：

第一學期：

教學進度	單元名稱	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨領域統 整規劃 (無則免 填)
			學習表現	學習內容					
第一週	第四篇挑戰自我 第 1 章運動防護	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-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。	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。	1. 了解簡易運動風險的概念。 2. 應用運動風險評估指標降低運動情境中的危險問題。 3. 了解簡易運動傷害處理的方法。	一、學習引導 二、認識學校運動風險管理 三、理解運動風險評估指標 四、運動風險評估指標應用 五、認識急性運動傷害處理原則 六、演練 PRICE 處理步驟	1. 運動風險的類別以及學校有關預防與管理運動風險的作法。 2. 如何運用風險評估指標來降低參與班際大隊接力的潛藏運動風險的作法。 3. 操作 PRICE 處理技巧。	【安全教育】 安 J6 了解運動設施安全的維護。 安 J11 學習創傷救護技能。	
第二週	第四篇挑戰自我 第 2 章防衛運動	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。	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。 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。	Bc-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。	1. 了解跆拳道運動價值以及基本技能原理。 2. 表現跆拳道準備姿勢與基本手法。 3. 表現跆拳道基本步法。	一、學習引導 二、跆拳道的運動價值 三、跆拳道基本動作——準備姿勢 四、跆拳道基本動作——基本手法 五、跆拳道基本動作——基本步法 六、跆拳道基本動作——基本步法	1. 問答：能說出跆拳道起起源與運動價值。 2. 跆拳道準備姿勢與基本手法的技能原理。 3. 表現跆拳道基本步法。	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	
第三週	第四篇挑戰自我	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，	1d-IV-1 了解各項運動	Bc-IV-2 技擊綜合動作	1. 表現跆拳道基本腳法和綜	一、跆拳道基本動作——基本腳法	1. 跆拳道基本腳法的技能原理。	【生涯規劃教育】	

	第2章防衛運動	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。	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。 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。	與攻防技巧。	合動作的身體控制能力。 2. 表現簡易對打技巧。 3 展現跆拳道運動應有的運動禮節。 4. 展現跆拳道運動應有的運動禮節。	二、跆拳道基本動作——基本腳法 三、跆拳道基本動作——基本腿法 四、進行攻擊技巧的模式對練 五、模擬對練比賽 六、思考與行動	2. 跆拳道基本攻擊技巧概念。 3. 分享擔任不同角色展現的責任與禮節。	涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	
第四週	第五篇團隊動力 第2章籃球 3X3 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-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。 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。 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. 了解三對三籃球賽的打法與比賽規則。 2. 理解三對三籃球賽站位的型態。 3. 了解選擇站位型態，與身材、打法有其相關的地方。 4. 透過教學選擇適合自己與團隊的進攻站位，並以此為進攻的基礎贏得比賽。	一、學習引導 二、簡介三對三籃球規則 三、實際操作新規則 四、三對三站位與空間 五、實際演練	1. 國際三對三籃球賽的規則與一般臺灣在使用的規則有何差異。 2. 國際籃球規則的球權更替方式，來進行比賽。 3. 三對三不同站位方式的特點與進攻特性為何。	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	
第五週	第五篇團隊動力 第2章籃球 3X3 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-C2 具備利他及	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 透過球的轉移增加防守難度，提升投籃的空檔。 2. 傳球之後的移，能夠創造投籃機會，造防守者在協防或溝通上的困擾。	一、無球的移動 二、傳切練習 三、傳導狩獵活動 四、沒有持球移動的重要性講解	1. 透過球的傳導獲得投籃機會。 2. 解讀防守意圖，利用切傳破壞防守。 3. 與隊友一同討論設計自己的進攻路線與方式。 4. 練習時，能夠用聲音提醒隊友切入的時機。	【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和諧互動的素養。	動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。		3. 進攻者的移動路線與傳球路線必須多所考量，避免造成傳球失誤。		5.		
第六週	第五篇團隊動力 第2章籃球 3X3 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-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。 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。 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. 精準的傳球和切入，以及將練習做得平順有連續性。 2. 認識球場上常見的無持球切入方式：開後門切與閃切。 3. 能夠在比賽中利用無持球的切入來為自己與隊友創造得分機會。 4. 認識個人防守與團隊防守的差異。	一、閃切結合開後門切入的練習說明 二、活動「三對零訓練」 三、活動「球球到位」 四、活動「類全場三對三比賽」 五、小組防守觀念說明 六、實際練習 七、活動「攻守轉換」	1. 傳球與走位動作流暢，不發生傳球失誤，且能得分。 2. 快速站在正確的防守位置上，能降低進攻者得分的機會。	<b>【生涯規劃教育】</b> 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	
第七週	第五篇團隊動力 第2章排球 攔網	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 備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體	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。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 透過影片欣賞，讓學生認識攔網技術，激發學習動機及參與感。 2. 透過趣味活動遊戲，學會攔網動作基本概念，並達成暖身活動目的。 3. 運用助跑起跳，完成攔網動	一、透過影片介紹排球的扣球技術 二、活動「攔截遊戲-天羅地網」 三、攔網跨步、助跑起跳動作要領	1. 理解攔網技術在比賽中的重要性。 2. 活動或比賽中，熟練的運用攔網觀念與技術。 3. 控制身體，做出跨步、助跑攔網練習。	<b>【生涯規劃教育】</b> 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	

		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。	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。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		作。 4. 學會攔網技術動作要領。 5. 讓學生在練習中，學會快速移動、起跳的攔網技巧。 6. 學會助跑攔網，伸臂包覆攔網目標。			
第八週	第五篇團隊動力 第2章排球攔網	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 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	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-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	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 運用助跑起跳，完成攔網動作。 2. 學會攔網技術動作要領。 3. 讓學生在練習中，學會快速移動、起跳的攔網技巧。 4. 學會助跑攔網，伸臂包覆攔網目標。 5. 讓學生在練習中，學會快速移動、起跳的攔網技巧。 6. 學會助跑攔網，伸臂包覆攔網目標。	一、活動「左右跨步攔網練習」 二、活動「助跑攔網練習」 三、活動「兩人面對面扣球攔網」 四、活動「高台扣球——跨步攔網」	1. 認真參與攔網練習。 2. 參與跨步攔網練習活動。 3. 助跑攔網動作，並用雙掌將目標球體包住。	<b>【生涯規劃教育】</b> 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

		中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	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。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		7. 能站立做出正確的攔網手勢。 8. 學會跨步攔網動作要領。				
第九週	第五篇團隊動力 第2章排球攔網	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 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。	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-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	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 學會不攔網陣形的動作要領。 2. 透過練習活動，學會與他人合作完成單人攔網陣形。 3. 透過二打二排球比賽練習，學會與他人合作完成扣球技術。 4. 學會六人制單人攔網防守陣形。	一、團隊防守概念——不攔網防守隊形 二、團隊防守概念——單人攔網的防守隊形 三、活動「二打二排球比賽」 四、活動「兩側高台團隊攔網防守佈陣練習」	1. 不攔網陣形動作要領。 2. 參與單人攔網陣形練習活動。 3. 熟練的操作攔網與防守技術。 4. 六人制單人攔網防守陣形動作要領。	<b>【生涯規劃教育】</b> 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	

			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。					
第十週	第五篇團隊動力 第3章羽球前場區域擊球	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。	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。 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-1 發展適合個人之專項運動技能。	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 了解羽球前場區域與可使用的技術。 2. 認識前場區域擊球在羽球中的重要性。 3. 了解放小球與挑球的特性。 4. 能控制擊球的高度與擊球準確度。 5. 認識與學會正手放小球技術。 6. 學習如何檢核自己與他人的放小球動作。	一、學習引導 二、想想看 三、活動「向上擊球練習」(放小球) 四、正、反手放小球 五、複習正、反手放小球技術動作要領	1. 何謂羽球前場與相關技術。 2. 做出向上擊球動作並控制擊球高度。 3. 檢核同學的動作並協助調整。	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第十一週	第五篇團隊動力 第3章羽球前場區域擊球	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。	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。 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-1 發展適合個人之專項運動技能。	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 認識與學會正手放小球技術。 2. 學習如何檢核自己與他人的放小球動作。 3. 認識與學會正、反手挑球技術。 4. 認識與學會正、反手挑球技術。 5. 學習主動挑球與被動挑球方法。 6. 學習如何回	一、活動「一拋一打」 二、活動「網前球對抗」 三、正、反手挑球 四、複習正、反手挑球技術動作要領 五、活動「向上擊球練習(挑球)」 六、活動「拍面角度練習」	1. 觀察：能檢核同學的動作並協助調整。 2. 學生能依動作要領成功擊出正、反手挑球。 3. 學生能在練習活動中積極認真參與。 4. 學生能在練習活動中積極認真參與。	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

					擊放小球與挑球。				
第十二週	第五篇團隊動力 第3章羽毛球前場區域擊球	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。	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。 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-1 發展適合個人之專項運動技能。	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術	1. 學習運用前場放小球、挑球的組 2. 了解對手站位並選擇相關技術的方法。 3. 綜合學習學習羽球不同區域的擊球手段及站位合作。	一、活動「一拋一打」 二、前場技術的運用與回擊 三、區域站位羽球賽 四、前後區域羽球賽	1. 練習活動中積極認真參與。 2. 學生能分析對手與自身站位說出擊球的策略。	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	
第十三週	第五篇團隊動力 第4章棒球觸擊短打與布陣戰術	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。 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。 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。	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。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Hd-IV-1 守備／跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 藉由情境了解運動時事。 2. 認識觸擊短打擊突襲短打動作要領	一、引起動機 二、請同學以代號的方式認識棒球守備位置，及其動作要領 三、觸擊短打動作要領 四、短打替代練習 五、引起動機 六、突襲短打動作要領 七、活動發表會	1. 了解觸擊短打動作要領。 2. 同學對於觸擊短打的判斷，並互相學習技術要領。 3. 能指觸擊短打擊突襲短打不同之處。 4. 完成觸擊短打擊突襲短打知動作技能。	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	
第十四週	第五篇團隊動力	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。 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。	2c-IV-2 表	Cb-IV-2 各	1. 認識攻守佈	一、短打練習「點球進籃」	1. 參與練習活動。	【生涯規劃教育】	

週	動力 第4章棒球 觸擊短打與 布陣戰術	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。 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。	現利他合群的 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。 4d-IV-1 發 展適合個人 之專項運動 技能。	項運動設施 的安全使用 規定。 Hd-IV-1 守 備／跑分性 球類運動動 作組合及團 隊戰術。	陣的戰術策略。 2. 了解不同出 局數佈陣分析。	二、短打練習二「短打練習」 三、基本打擊姿勢檢視 四、課程講解 六、活動「進攻戰術打帶跑」	2. 不同出局數的佈陣 分析。 3. 進行打帶跑的相關 技能。	<b>教育】</b> 涯 J3 覺察 自己的能力 與興趣。	
第十五 週	第五篇團隊 動力 第4章棒球 觸擊短打與 布陣戰術	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。 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。 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	2c-IV-2 表 現利他合群的 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。 4d-IV-1 發 展適合個人 之專項運動 技能。	Cb-IV-2 各 項運動設施 的安全使用 規定。 Hd-IV-1 守 備／跑分性 球類運動動 作組合及團 隊戰術。	1. 認識攻守佈 陣的戰術策略。 2. 了解不同出 局數佈陣分析。 3. 藉由排壘球 活動認識棒球 運動，並積極參 與全民運動。	一、引起動機 二、課程講解 三、活動「進攻戰術打帶跑」 四、活動「排壘球練習賽」	1. 認真參與練習活動。 2. 不同出局數的佈陣 分析。 3. 進行打帶跑的相關 技能。	<b>【生涯規劃 教育】</b> 涯 J3 覺察 自己的能力 與興趣。	



第十六週	第六篇超越自我 第1章田徑-長距離跑	賞其間的差異。 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-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽的項策略。 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。 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-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ga-IV-2 跑、跳與推擲的基本技巧。	1. 認運用生活實例重新定義長距離跑的價值。 2. 了解長距離跑的技术分析。 3. 了解起跑及加速跑的動作要領。 4. 能做出起跑及加速跑的身體驅動。	一、情境式教學引導 二、長距離跑介紹 三、起跑及加速跑 四、中間跑 五、彎道跑 六、長距離跑步姿勢注意事項	1. 對長距離跑的印象與想法。 2. 學生能夠清楚了解長距離跑的項目及內容。 3. 學生能清楚了解起跑及加速跑的動作要領。	【國際教育】 國 J5 尊重與欣賞世界不同文化的價值。	
第十七週	第六篇超越自我 第1章田徑-長距離跑	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。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ga-IV-2	1. 能理解法特雷克訓練法的內涵。 2. 能結合生活情境設計一套	一、法克雷克 Fartlek 訓練法 二、上下坡跑 三、馬拉松的起源	1. 能結合學校生活環境及所學的概念，創意發揮，設計規劃一條訓練路線。 2. 學生能與他人討論	【國際教育】 國 J5 尊重與欣賞世界不同文化的	

		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。	解各項運動技能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽的項策略。 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。 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-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	跑、跳與推擲的基本技巧。	法特雷克訓練路線並實際運用。 3. 能了解並做出調整身體姿勢去適應不同地形。 4. 能了解馬拉松的起源。 5. 能了解馬拉松 42.195 公里的距離由來。		與合作。	價值。	
第十八週	第六篇超越自我 第1章田徑-長距離跑	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	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-3 應用運動比賽的項策略。 2c-IV-3 表	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ga-IV-2 跑、跳與推擲的基本技巧。	1. 能了解「兔子」名詞的由來。 2. 能了解領跑者的職責與任務。 3. 能了解配速的內涵及重要性。 4. 能認真參與配速活動並能分享身體經	一、兔子的故事 二、配速 三、創新產品與路跑的結合應用 四、跑出我的創意圖形雲端。	1. 邏輯思考並大膽臆測，更能與老師深入對答。 2. 學生能了解並說出兔子的由來。 3. 清楚了解配速的概念及重要性。	【國際教育】 國 J5 尊重與欣賞世界不同文化的價值。	

		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。	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。		驗。 5. 能了解跑步的各項裝備及其功能性。 6. 能了解並結合 3C 產品實際運用在跑步活動中。 7. 能自行規劃路線並跑出圖形。				
第十九週	第六篇超越自我 第 2 章競技啦啦隊舞蹈	健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互	Ib-IV-1 自由創作舞蹈。	1. 結合學生生活中觀看運動賽事的經驗及事前準備相關影片， 2. 引發興趣，透過提問討論並引導學生認識競技啦啦隊的起源與發展。 3. 了解競技啦啦隊的比賽內容項目。 4. 了解手姿的基本動作。 5. 能嘗試做出手姿的各項動	一、情境式教學引導 二、競技啦啦隊起源及發展 三、手姿的基本練習 四、介紹左、右 L 式及高、低 V 式的手姿動作要領及注意重點 五、手姿的基本練習 六、腳步的基本練習	1. 了解競技啦啦隊的比賽項目內容、口號的時間長短及編排方式、騰翻的動作介紹、舞伴技巧的人員角色及其任務、金字塔的高度限制及人員保護制度等。 2. 清楚瞭解手姿的基本動作要領。 3. 積極的參與活動，能多次嘗試，做出動作。	【安全教育】 安 J9 遵守環境設施、設備的安全守則 【國際教育】 國 J5 尊重與欣賞世界不同文化的價值。	

			<p>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>3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>		<p>作。</p> <p>6. 了解腳步的基本動作。</p> <p>7. 能嘗試做出腳步的各項動作。</p>				
第二十週	第六篇超越自我 第2章競技啦啦隊舞蹈	<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>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</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</p>	Ib-IV-1 自由創作舞蹈。	<p>1. 了解口號在比賽中的具體內容。</p> <p>2. 了解並嘗試做出整齊有力的呼喊口號。</p> <p>3. 能有節奏地做出口號與身體動作的協調搭配。</p> <p>4. 學生能相互合作，設計出適切的口號組合動作。</p> <p>5. 學生能綜合技術，成功且流暢地展現口號組合動作。</p> <p>6. 學生能針對</p>	<p>一、競技啦啦隊比賽中口號介紹</p> <p>二、口號及手姿的基本練習</p> <p>三、創意滿分，口號我最行</p> <p>四、舞伴技巧人員介紹</p> <p>五、雙股立姿</p>	<p>1. 清楚了解呼口號的各項重點。</p> <p>2. 學生能積極的參與活動，配合團隊多次練習。</p> <p>3. 學生能樂在參與活動，能有自信地表演。</p> <p>4. 清楚瞭解舞伴技巧人員的特質、任務及安全重要性。</p>	<p><b>【安全教育】</b></p> <p>安 J9 遵守環境設施、設備的安全守則</p> <p><b>【國際教育】</b></p> <p>國 J5 尊重與欣賞世界不同文化的價值。</p>	

			<p>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>3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>		<p>他人表現給予回饋及良好建議。</p>				
第二十一週	<p>第六篇超越自我</p> <p>第2章競技啦啦隊舞蹈</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>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</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</p>	Ib-IV-1 自由創作舞蹈。	<p>全班認真參與分組練習，並能共同完成班級專屬加油歌。</p>	<p>一、我們_____班的專屬加油歌</p> <p>二、運動欣賞</p>	<p>1. 清楚了解牛角的動作要領。</p> <p>2. 觀察學生能積極的參與活動，並相互包容與配合。</p>	<p><b>【安全教育】</b></p> <p>安 J9 遵守環境設施、設備的安全守則</p> <p><b>【國際教育】</b></p> <p>國 J5 尊重與欣賞世界不同文化的價值</p>	

			<p>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>3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>						
--	--	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--	--	--	--

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					
第一週	第四篇超越 運動障礙 第1章運動 無礙	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。 2d-IV-3 鑑賞 本土與世界運 動的文化價 值。	Cb-IV-3 奧 林匹克運動 會的精神。	1. 理解帕拉林匹克運 動會的起 源與文化 價值。 2. 認識國內、 外推展適應體育，營 造無障礙運動環境的 具體行動。 3. 同理身心障礙者運 動需求思考協助他們 參與運動，享受運動 權的方法。	一、學習引導 二、認識國內適應體育發展 現況 三、認識帕拉林匹克運動會 的文化價值與運動員分級 四、認識帕拉林匹克運動會 的包容價值與比賽種類 五、認識帕拉林匹克運動會 的尊重價值。	1. 帕拉林匹克運動 會舉辦之意義。 2. 帕拉林匹克運動 會的主要價值與體 現事例。 3. 利用學習單發表 運動參與或學習經 驗可以展現運動價 值的事件。 5. 身心障礙者參與 運動的重要性以及 國 內外適應體育 發展現況。	【國際教 育】 國 J2 發展 國際視野的 國家意識。	
第二週	第四篇超越 運動障礙 第2章地板 滾球	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。	1d-IV-1 了解 各項運動技能 原理。 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。	Hc-IV-1 標 的性球類運 動作組合及 團隊戰術。	1. 了解地板滾球的比 賽規則和 技能原理。 2. 穩定的表現地板滾 球的運動 技能。 3. 體驗坐式與輔具的 地板滾球 活動，同理 肢障者參與運動之需 求。	一、學習引導 二、認識地板滾球 三、認識地板滾球的簡易規 則 四、活動「投球練習」 五、活動「進攻練習」 六、進行地板滾球比賽 七、進行坐式地板滾球體驗	1. 地板滾球起源與 特色。 2. 地板滾球的器材 與簡單賽制。 3. 地板滾球投準動 作技能。 4. 參與比賽的領略 或心得。 5. 正確的參賽動作 技能。	【人權教 育】 人 J5 了解 社會上有不 同的群體和 文化，尊重 並欣賞其差 異。	
第三週	第五篇動如 脫兔 第1章籃球 ~5x5 全場 比賽	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	1c-IV-1 了解 各項運動基礎 原理和規則。 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	Hb-IV-1 陣 地攻守性球 類運動動作 組合及團隊 戰術。	1. 在籃球比賽中運用 策略達到防 守強化 與提升進攻效率。 2. 展現利他合群態度 與同學共同 完成比 賽。 3. 透過比賽了解自己的 不足並能 持續練 習。	一、學習引導 二、介紹全場 5X5 比賽規則 與進行方式 三、實際操作	1. 5X5 籃球賽的規 則與 3X3 的規 則 有何差異。 2. 規則的差異性與 違例的罰 則。 3. 能夠透過球的傳 導獲得投籃機會。 4. 解讀防守意圖， 利用切傳破壞防 守。	【生涯規 劃教 育】 涯 J3 覺察 自己的能力 與興趣。	

		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。	於挑戰的學習態度。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。				5. 防守者在移位防守後是否能夠回到原位。		
第四週	第五篇動如脫兔 第1章籃球 ~5x5 全場比賽	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。 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。 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. 在籃球比賽中運用策略達到防守強化與提升進攻效率。 2. 展現利他合群態度與同學共同完成比賽。 3. 透過比賽了解自己的不足並能持續練習。	一、活動「格格不入」 二、全場攻守轉換 三、快攻路線介紹 四、活動「分秒必爭」 五、快攻的防守 六、活動「以寡擊眾」	1. 防守的人都接不到球，想辦法在進攻者接到球後，能夠抄截。 2. 對於持球的進攻者無法抄截的話，也要迫使其無法傳球或傳出質量不佳的球以利後續隊友抄球。 3. 快速站在正確的防守位置上，能降低進攻者得分的機會。 4. 場上的隊員能熟悉空間的掌握，不會都擠在一起。	<b>【生涯規劃教育】</b> 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	
第五週	第五篇動如脫兔 第1章籃球 ~5x5 全場比賽	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。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 在籃球比賽中運用策略達到防守強化與提升進攻效率。 2. 展現利他合群態度與同學共同完成比賽。 3. 透過比賽了解自己	一、團隊進攻講解 二、常見團隊進攻方法介紹 三、活動「得分限定」 四、活動「整個底線都是你的得分區」 五、活動「勝利嚴選」	1. 場上的隊員能熟悉空間的掌握，不會都擠在一起。 2. 發生聲音，彼此提醒走位或接球位置。 3. 傳球與走位動作	<b>【生涯規劃教育】</b> 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	



		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。	互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。		的不足並能持續練習。		流暢，不發生傳球失誤，且能得分。 4. 自我省察在比賽中，缺乏的技能是什麼以及如何透過練習，讓自己更好。		
第六週	第五篇動如脫兔 第2章桌球～下旋球與雙打比賽	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 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。	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-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-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。	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 了解桌球旋轉的特性與原理。 2. 學會發與接下旋球。 3. 了解桌球策略的運用並學習與他人溝通互動。 4. 學會雙打比賽。	一、學習引導 二、動動腦：旋球的回擊 三、活動「吸星大法」 四、正手發下旋球 五、活動「下旋發球練習」	1. 完成動動腦並勇於分享自己的看法。 2. 學生做出摩擦擊球動作。 3. 依動作要領成功做出正手發下旋球。 4. 能協助同學確實記錄練習狀況並給予建議。 5. 學生在練習活動中積極認真參與。	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	
第七週	第五篇動如	健體-J-A2 具備	1c-IV-1 了解	Ha-IV-1 網	1. 了解桌球旋轉的特	一、切球技術	1. 依動作要領成功	【生涯規劃	

	<p>脫兔 第2章桌球 ~下旋球與 雙打比賽</p>	<p>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 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>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-3 應用 運動比賽的各 項策略。 2c-IV-2 表現 利他合群的態 度，與他人理 性溝通與和諧 互動。 3c-IV-1 表現 局部或全身性 的身體控制能 力，發展專項 運動技能。 3d-IV-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。</p>	<p>／牆性球類 運動動作組 合及團隊戰 術。</p>	<p>性與原理。2. 學會發 與接下旋球。 3. 了解桌球策略的運 用並學習與 他人溝 通互動。4. 學會雙打 比賽。</p>	<p>二、活動「切球比賽」 三、回擊下旋球的方法 四、正手抽下旋球技術 五、活動「抽下旋球練習」</p>	<p>做出正、反手放小 球。 2. 練習與比賽活動 中積極認真參與。 3. 能成功做出正手 抽下旋球。 4. 能互相協助完成 練習。</p>	<p><b>教育】</b> 涯 J3 覺察 自己的能力 與興趣。</p>	
<p>第八週</p>	<p>第五篇動如 脫兔 第2章桌球 ~下旋球與 雙打比賽</p>	<p>健體-J-A2 具備 理解體育與健康 情境的全貌，並 做獨立思考與分 析的知能，進而 運用適當的策 略，處理與解決 體育與健康的問 題。 健體-J-B1 備情 意表達的能力， 能以同理心與人</p>	<p>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-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</p>	<p>Ha-IV-1 網 ／牆性球類 運動動作組 合及團隊戰 術。</p>	<p>1. 了解桌球旋轉的特 性與原理。2. 學會發 與接下旋球。 3. 了解桌球策略的運 用並學習與 他人溝 通互動。4. 學會雙打 比賽。</p>	<p>一、雙打比賽 二、雙打的站位與跑位 三、活動「雙打跑位練習」 四、想想看 五、雙打的策略運用 六、活動「雙打比賽」</p>	<p>1. 學生能說出雙打 跑位輪轉口訣。 2. 學生能流暢的做 出雙打跑位輪轉。</p>	<p><b>【生涯規劃 教育】</b> 涯 J3 覺察 自己的能力 與興趣。</p>	

		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。	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。						
第九週	第五篇動如脫兔 第3章排球～初級進攻戰術	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。 健體-J-B1 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。	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-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。	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 了解快攻動作技術分析。 2. 認識團隊進攻戰術概念。 3. 學會平行攻擊戰術基本技巧。 4. 能與同學溝通、討論，培養默契、合作完成平行攻擊戰術。	一、透過六人制比賽的講解，學習如何創造出進攻戰術的變化 二、舉球員基本戰術暗號介紹 三、能正確的說出扣快球動作要領 四、活動「扣快球練習」	1. 各種舉球戰術號碼的差異性。 2. 參與討論初級進攻戰術，需要運用哪些已學會的技巧。 3. 常見的進攻戰術暗號。 4. 認真參與扣快球練習。 5. 能加速起跳，完成快速揮臂擊球練習。	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	
第十週	第五篇動如	健體-J-A2 具備	1c-IV-1 了解	Ha-IV-1 網	1. 了解快攻動作技術	一、A、B、C、D 快攻介紹	1. 是否認真參與各	【生涯規劃	

	<p>脫兔 第3章排球 ~初級進攻 戰術</p>	<p>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 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>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-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。</p>	<p>／牆性球類 運動動作組 合及團隊戰 術。</p>	<p>分析。 2. 認識團隊進攻戰術 概念。 3. 學會平行攻擊戰術 基本技巧。4. 能與同 學溝通、討論，培養 默契、合作完成平行 攻擊戰術。</p>	<p>二、活動「A式快攻練習」 三、初級進攻戰術——平行 攻擊介紹 四、活動「平行攻擊戰術演 練」</p>	<p>種快攻攻擊型態的 討論。 2. 能正確的說出各 種快攻的差異性。 3. 能做出A式快攻 的扣球動作。 4. 能說出平行攻擊 的特色。 5. 是否認真參與比 賽演練。 6. 能做出平行攻擊 的技巧。</p>	<p><b>教育】</b> 涯 J3 覺察 自己的能力 與興趣。</p>	
<p>第十一 週</p>	<p>第五篇動如 脫兔 第4章足球 ~防守</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</p>	<p>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-3 應用 運動比賽的各 項策略。 2c-IV-2 表現 利他合群的態</p>	<p>Ha-IV-1 網 ／牆性球類 運動動作組 合及團隊戰 術。</p>	<p>1. 了解足球防守方式 和概念。 2. 學會個人防守中的 盯防技巧。 3. 學會小組協防的團 隊防守觀念。 4. 運用小組協防技 巧，做出平衡的防守 陣形。</p>	<p>一、介紹足球運動的防守方 式及概念 二、活動「鬼抓人遊戲」 三、小組防守觀念介紹 四、活動「小組防守演練」</p>	<p>1. 同學們是否能說 出盯人與區域防守 的差異性。 2. 是否認真參與鬼 抓人遊戲活動。 3. 能做出個人盯防 的防守動作。 4. 觀察是否認真參 與小組防守活動演 練。 5. 能做出壓迫及補</p>	<p><b>【生涯規劃 教育】</b> 涯 J3 覺察 自己的能力 與興趣。</p>	

		<p>題。</p> <p>健體-J-B1 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>度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</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>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>				<p>位的小組防守陣形。</p>		
第十二週	<p>第五篇動如脫兔</p> <p>第4章足球～防守</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-B1 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</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-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>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用</p>	<p>Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學會單邊斷球觀念和策略。</li> <li>2. 運用單邊斷球技巧，做出成功的防守戰。</li> <li>3. 了解盯人防守與區域防守的技巧及概念。</li> <li>4. 學會運用團隊防守觀念及戰術。</li> <li>5. 學會各項團隊防守觀念與技巧。</li> <li>6. 能在比賽中做出團隊防守陣形的變換。</li> </ol>	<p>一、單邊斷球戰術介紹</p> <p>二、活動「2對2單邊斷球防守練習」</p> <p>三、盯人防守觀念介紹</p> <p>四、區域防守觀念介紹</p> <p>五、團隊防守觀念介紹</p> <p>六、活動「3對3足球比賽」</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 真參與2對2單邊斷球防守練習。</li> <li>2. 能與隊友合力完成單邊斷球防守戰術。</li> <li>3. 各項團隊防守觀念和技巧。</li> <li>4. 演練中能做出團隊防守陣形的變換。</li> <li>5. 是否認真參與各項團隊防守演練。</li> <li>6. 能說出盯人防守與區域防守的優、缺點。</li> <li>7. 認真參與比賽演練。</li> </ol>	<p><b>【生涯規劃教育】</b></p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>	

		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。	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。						
第十三週	第六篇我愛運動 第1章游泳 ~蝶泳	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，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧	1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 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-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	Gb-IV-2 游泳前進25公尺(需換氣5次以上)。	1. 以海豚游泳動作作為議題，討論游泳技能原理。 2. 了解蝶泳打水的動力來源，並能展現連續蝶腿動作。 3. 藉由陸上練習認識蝶泳划水分解動作。 4. 能學會蝶泳換氣、了解有節奏的蝶腿，達成有效率的換氣。	一、情境式教學引導 二、動作說明與執行 三、活動「海豚游」 四、引起動機 五、連續蝶泳打水25公尺」 六、蝶泳陸上划水練習	1. 認識海豚游動作，建立蝶泳蝶腿基礎。 2. 勇於挑戰的學習態度。 3. 技能：熟練海豚游蝶腿技能。 4. 學生能做出有節奏性的蝶泳打腿練習。 5. 學生能積極的參與活動，找出屬於自己的打腿節奏。 6. 有效的認識蝶泳動作技能，並能依照動作順序完成蝶式技能。	【海洋教育】 海E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。 海J2 認識並參與安全的海洋生態旅遊。	

		互動的素養。	力，發展專項運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。						
第十四週	第六篇我愛運動 第1章游泳 ~蝶泳	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，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 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-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。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Gb-IV-2 游泳前進25公尺(需換氣5次以上)。	1. 以海豚游泳動作作為議題，討論游泳技能原理。 2. 了解蝶泳打水的動力來源，並能展現連續蝶腿動作。 3. 藉由陸上練習認識蝶泳划水分解動作。 4. 能學會蝶泳換氣、了解有節奏的蝶腿，達成有效率的換氣。	一、動作說明單臂划手蝶泳技能 二、活動「單臂蝶泳划手練習」 三、動作順序與活動練習 四、游泳動起來 五、蝶式自我檢核表	1. 有效的認識蝶泳動作技能，並能依照動作順序完成蝶式技能。 2. 安全地小組合作完成單臂蝶泳陸上練習。 3. 能了解蝶腿與划手的節奏與目的。 4. 單臂划手練習後再進行蝶泳連續動作練習 5. 熟悉水性，再進行單臂划手練習，再執行蝶泳動作練習。	【海洋教育】 海J2 認識並參與安全的海洋生態旅遊。	
第十五	第六篇我愛	健體-J-B3 具備	1c-IV-1 了解	Ic-IV-1 民	1. 了解參與扯鈴運動	一、介紹扯鈴運動的文化發	1. 扯鈴運動的相關	【多元文化	

週	運動 第2章民俗體育~扯鈴	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。	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。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 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。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	俗運動進階與綜合動作。	的優勢。 2. 認識與欣賞扯鈴的文化意涵和價值。 3. 欣賞扯鈴運動的身體控制能力及身體美學。 4. 了解扯鈴運動中的繞腿運動技能相關概念。 5. 表現扯鈴運動中繞腿運動技能，展現身體的協調和控制能力。 6. 讓學生分組相互觀摩，溝通互動並樂在參與。	展 二、介紹扯鈴加速運鈴的技術原理及分組練習 三、進行扯鈴繞腿的進階動作練習 四、進行扯鈴繞手的進階動作練習	概念與文化意涵。 2. 能正確表現扯鈴運鈴技能，展現身體的協調和控制能力。 3. 能和同儕相互觀摩及正向學習。 4. 學生能清楚了解繞腿分段化的基本動作要領。 5. 學生能做出繞腿分段化的各項動作。	<b>教育】</b> 多 J2 關懷我族文化遺產的傳承與興革。	
第十六週	第六篇我愛運動 第2章民俗體育~扯鈴	健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。	1c-IV-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。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 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。 4d-IV-1 發展	1c-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。	1. 了解扯鈴運動中的繞腿運動技能相關概念。 2. 表現扯鈴運動中繞腿運動技能，展現身體的協調和控制能力。 3. 讓學生分組相互觀摩，溝通互動並樂在參與。 4. 了解扯鈴運動中的大輪迴運動技能相關概念。 5. 表現扯鈴運動中大輪迴運動技能，展現身體的協調和控制能力。 6. 了解扯鈴連貫動作的動作要領。 7. 展現扯鈴連貫動作	一、進行扯鈴肩甩的進階動作練習 二、進行扯鈴大輪迴的進階動作練習 三、進行扯鈴連貫動作的組合一練習 四、進行扯鈴連貫動作的組合二練習	1. 學生能清楚了解大輪迴分段化的基本動作要領。 2. 學生能清楚了解連貫動作的連接要領。 3. 學生能因達成目標而積極學習，樂在參與。 4. 說明學生能清楚了解連貫動作的連接要領。	<b>【多元文化教育】</b> 多 J2 關懷我族文化遺產的傳承與興革。	



			適合個人之專項運動技能。		的運動技能。				
第十七週	第六篇我愛運動 第3章武術 ～詠春拳	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-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。	2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 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。	Bd-IV-1 武術套路動作與攻防演練應用。 Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防演練應用。	1. 藉由觀看葉問系列的電影或是詠春拳相關的影片，引發興趣，透過提問討論並引導學生認識詠春拳的起源與奧妙之處。 2. 了解詠春拳這項武術的動作模式。 3. 了解詠春拳的基本站馬步動作。 4. 了解並嘗試做出日字衝拳。 5. 了解並嘗試做出攤手的動作。 6. 了解詠春拳的殺頸手、伏手。 7. 了解並嘗試做殺頸手。 8. 了解並嘗試做出伏手的動作。 9. 了解詠春拳雙人對練的手型應用，並理解如何於雙人對練中如何操作攻防反制的動作。	一、情境式教學引導 二、詠春拳起源及發展 三、詠春拳基本馬步介紹 四、詠春拳的攻擊手型介紹 五、詠春拳防禦手型介紹—耕手、練習活動1 六、詠春拳防禦手型介紹—攤手、練習活動2 七、詠春拳防禦手型介紹—綁手、練習活動3	1. 學生能與教師間互動，回答問題並再深入提問。 2. 學生能夠瞭解詠春拳的起源、詠春拳的基本套路以及理解詠春拳在眾多中國武術中的獨特性。 3. 學生能示範出詠春拳的基本站馬步、攤手、衝拳、綁手、耕手。 4. 學生能否將動作做到確實到位。 5. 同學們仔細觀察彼此的動作，藉由觀察中求得進步。	【人權教育】 人J4 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。 人J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。	
第十八週	第六篇我愛運動 第3章武術 ～詠春拳	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-C2 具備	2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 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。	Bd-IV-1 武術套路動作與攻防演練應用。 Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防演練應用。	了解詠春拳雙人對練的手型應用，並理解如何於雙人對練中如何操作攻防反制的動作。	1. 詠春拳防禦手型介紹——4、5、6、7 2. 詠春拳起源及發展	1. 攤手的內門動作配合殺頸手並接續肘關節制伏的動作設計用意。 2. 觀察自身動作，並比較與別人動作之差異。	【人權教育】 人J4 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。 人J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。	

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

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。