

# 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八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：南一版第三冊、第四冊

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 1 週	單元四 貼心！就能 安心！ 第 1 章 運動與貼紮	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。 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.了解不同 貼紮類型的 功能差異。 2.體驗並練 習貼紮技術 對身體動作 的影響。 3.了解如何 在常見的運 動傷害中施 作正確的貼 紮技術。	1.說明人體組織與 比較功能的差異。 2.說明運動時常見 的運動傷害。 3.介紹貼紮用品的 種類 4.介紹的 3 種貼紮 工具並實作。	上課參與 實務操作	【課綱】 安 J1 理解 安全教育的 意義。 安 J2 判斷 常見的事故 傷害。 安 J11 學習 創傷救護技 能。	
第 2 週	單元四 貼心！就能 安心！ 第 1 章 運動與貼紮	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。 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.了解不同 貼紮類型的 功能差異。 2.體驗並練 習貼紮技術 對身體動作 的影響。 3.了解如何 在常見的運 動傷害中施 作正確的貼 紮技術。	1.說明人體組織與 比較功能的差異。 2.說明運動時常見 的運動傷害。 3.介紹貼紮用品的 種類 4.介紹的 3 種貼紮 工具並實作。	上課參與 實務操作	【課綱】 安 J1 理解 安全教育的 意義。 安 J2 判斷 常見的事故 傷害。 安 J11 學習 創傷救護技 能。	
第 3 週	單元五 挑戰極限 第 1 章 標槍	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，	1c-IV-1 了解各項 運動基礎原理和 規則。 1d-IV-1 了解各	Ab-IV-1 體適 能促進策略與 活動方法。 Ga-IV-1 跑、	1.了解田徑 運動的場地 及相關規 則。	1.介紹田徑運動中 的標槍項目。 2.簡易說明標槍握 法。	實作評量 上課參與 觀察記錄		

	千斤一擲	不輕言放棄。	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。 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-3 執行提升體適能的身體活動。	跳與推擲的基本技巧。	2.能遵守標槍場上安全規則及遊戲規則。 3.能經由同儕間的觀察學習了解標槍動作的原理。 4.懂得聯合身體各部位提升運動表現。 5.能做出正確擲標槍動作。 6.能將學習到的軀幹、下肢訓練法運用於標槍運動增能。	3.插槍練習 4.擲標槍分解動作。 5.擲標槍的體能訓練。		
第 4 週	單元五 挑戰極限 第 1 章 標槍 千斤一擲	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。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 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-3 執行提升體適能的身體活動。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	1.了解田徑運動的場地及相關規則。 2.能遵守標槍場上安全規則及遊戲規則。 3.能經由同儕間的觀察學習了解標槍動作的原理。 4.懂得聯合身體各部位提升運動表現。 5.能做出正確	1.介紹田徑運動中的標槍項目。 2.簡易說明標槍握法。 3.插槍練習 4.擲標槍分解動作。 5.擲標槍的體能訓練。	實作評量 上課參與 觀察記錄	

					擲標槍動作。 6.能將學習到的軀幹、下肢訓練法運用於標槍運動增能。				
第 5 週	單元五 挑戰極限 第 2 章 三項全能	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。	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。 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。	Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。	1.了解三項全能的起源及各種距離。 2.認識三項全能的器材及使用時機。 3.體驗在不同項目之間轉換的過程、身體感受，並了解轉換區的擺放設置。 4.學習設計適合自己的運動訓練計畫。	1.介紹三項全能起源、競賽順序及相關知識等。 2.介紹各種不同環境的三項全能賽。 3.事前準備三項全能主要之器材，並說明使用時機。 4.說明轉換區上下車線的規則，讓學生了解這項技術在三項全能中的重要性。	上課參與觀察記錄 態度檢核	【課綱】 戶 J3 理解知識與生活環境的關係，獲得心靈的喜悅，培養積極面對挑戰的能力與態度。	
第 6 週	單元五 挑戰極限 第 2 章 三項全能	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。	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。 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	Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。	1.了解三項全能的起源及各種距離。 2.認識三項全能的器材及使用時機。 3.體驗在不同項目之間轉換的過程、身體感受，並了解轉換區的擺	1.介紹三項全能起源、競賽順序及相關知識等。 2.介紹各種不同環境的三項全能賽。 3.事前準備三項全能主要之器材，並說明使用時機。 4.說明轉換區上下車線的規則，讓學生了解這項技術在三項全能中的重要性。	上課參與觀察記錄 態度檢核	【課綱】 戶 J3 理解知識與生活環境的關係，獲得心靈的喜悅，培養積極面對挑戰的能力與態度。	

			體適能的身體活動。		放設置。 4.學習設計適合自己的運動訓練計畫。				
第 7 週	單元五 挑戰極限 第 3 章 競技體操 地板	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-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。 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。 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。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。	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。 Ia-IV-1 徒手體操動作組合。	1.能夠了解體操地板運動為何。 2.能夠了解體操地板運動的基本動作及練習方法。 3.能夠學會體操地板運動的動作與正確技巧。 4.能夠學會簡單的動作組合，並加以運用。 5.能夠培養全身協調性與提升肌肉適能。 6.能遵守安全規範及比賽規則。 7.營造相互合作的班級氣氛。 8.能夠欣賞他人的動作表現。	1. 講解體操場地須知及相關規則。 2. 基本跳躍、水平平衡及滾翻動作練習 3. 進階動作練習(前滾翻、後滾翻、側手翻)。 4. 介紹地板項目的組成、規則、動作型態。	上課參與 平時觀察 實作評量	【課綱】 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。	
第 8 週	單元五 挑戰極限 第 3 章 競技體操 地板	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-B3 具備審美與表現的	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。	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。	1.能夠了解體操地板運動為何。 2.能夠了解體操地板運動的基本動	1. 講解體操場地須知及相關規則。 2. 基本跳躍、水平平衡及滾翻動作練習 3. 進階動作練習(前	上課參與 平時觀察 實作評量	【課綱】 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。	

		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。	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。 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。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。	Ia-IV-1 徒手體操動作組合。	作及練習方法。 3.能夠學會體操地板運動的動作與正確技巧。 4.能夠學會簡單的動作組合，並加以運用。 5.能夠培養全身協調性與提升肌肉適能。 6.能遵守安全規範及比賽規則。 7.營造相互合作的班級氣氛。 8.能夠欣賞他人的動作表現。	滾翻、後滾翻、側手翻)。 4.介紹地板項目的組成、規則、動作型態。			
第 9 週	單元六 水上游龍 第 1 章 捷泳 泳無止息	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-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。	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。	Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺(需換氣 5 次以上)。	1.瞭解捷泳換氣與划手的配合技巧。 2.自我反思動作學習成果，並分析與改善換氣問題。 4.精進泳技並思考換氣策略，有效應用於游泳能力評量並達成目標。	1.講解呼吸運動的機制與其重點。 2.捷泳划手與轉頭換氣的配合(岸上動作練習) 3.捷泳換氣時機及技巧。	上課參與 態度檢核 實作評量	【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。	
第 10 週	單元六 水上游龍 第 1 章	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	1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他	Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺(需換氣 5 次	1.瞭解捷泳換氣與划手的配合技	1.講解呼吸運動的機制與其重點。 2.捷泳划手與轉頭	上課參與 態度檢核 技能測驗	【課綱】 戶 J5 在團隊活動中，	

	捷泳 泳無止息	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-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。	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。	以上)。	巧。 2.自我反思動作學習成果，並分析與改善換氣問題。 4.精進泳技並思考換氣策略，有效應用於游泳能力評量並達成目標。	換氣的配合(岸上動作練習) 3.捷泳換氣時機及技巧。		養成相互合作與互動的良好態度與技能。	
第 11 週	單元六 水上游龍 第 2 章 浮潛 深入潛出	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-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，關懷社會。	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-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。	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。	1.認識浮潛安全守則，執行安全的水上休閒活動。 2.學習浮潛技能與知識。 3.了解海洋環境與生態，促進重視海洋環境保護意識。	1.介紹臺灣浮潛運動的方式、浮潛活動與觀光現況。 2.介紹浮潛裝備。 3.說明正確穿戴與調整面鏡、呼吸管，並練習浮潛技巧。 4.瞭解海洋生態和提高學生環境保護的知識。	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。 海 J2 認識並參與安全的海洋生態旅遊。 海 J14 探討海洋生物與生態環境之關聯。	
第 12 週	單元六 水上游龍 第 2 章 浮潛 深入潛出	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-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，關懷社會。	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-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展	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。	1.認識浮潛安全守則，執行安全的水上休閒活動。 2.學習浮潛技能與知識。 3.了解海洋環境與生態，促進重視海洋環境	1.介紹臺灣浮潛運動的方式、浮潛活動與觀光現況。 2.介紹浮潛裝備。 3.說明正確穿戴與調整面鏡、呼吸管，並練習浮潛技巧。 4.瞭解海洋生態和提高學生環境保護的知識。	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。 海 J2 認識並參與安全的海洋生態	

			專項運動技能。		保護意識。			旅遊。 海 J14 探討海洋生物與生態環境之關聯。	
第 13 週	單元七 球類入門 第 1 章 籃球 跑動與配合	健體-J-C2 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。 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。 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。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.能瞭解進行籃球練習前，如何藉由腳步動態訓練提升體能。 2.了解並操作上籃方式。 3.能運球並簡易突破障礙後上籃。 4.能了解正確掩護動作，並應用不同方向的掩護阻擋防守者，協助隊上進攻。 5.能在簡易賽事中自由運用掩護、擋拆等技術。	1.說明籃球員所要具備的跑動能力。 2.教師引導學生進行左右手練習。 3.講解掩護的基礎概念與動作要領，引導學生進入循環練習。	上課參與 態度檢核 實作評量 分組競賽	【課綱】 品 J1 溝通 合作與和諧 人際關係。	
第 14 週	單元七 球類入門 第 1 章 籃球 跑動與配合	健體-J-C2 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。 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。 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.能瞭解進行籃球練習前，如何藉由腳步動態訓練提升體能。 2.了解並操作上籃方式。 3.能運球並簡易突破障礙後上籃。	1.說明籃球員所要具備的跑動能力。 2.教師引導學生進行左右手練習。 3.講解掩護的基礎概念與動作要領，引導學生進入循環練習。	上課參與 態度檢核 實作評量 分組競賽	【課綱】 品 J1 溝通 合作與和諧 人際關係。	

			4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		4.能了解正確掩護動作，並應用不同方向的掩護阻擋防守者，協助隊上進攻。 5.能在簡易賽事中自由運用掩護、擋拆等技術。				
第 15 週	單元七 球類入門 第 2 章 桌球 誰與爭鋒	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-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。 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。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.認識桌球的發球原則。 2.能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3.能了解桌球正拍發平擊球和反拍推擋的分解動作。 4.能做出正拍發平擊球和反拍推擋的動作。 5.培養控球落點瞄準目標物的能力。 6.相互合作的班級氣氛。	1.說明桌球拍的差異及不同持拍方法。 2.介紹桌球發球規則及得分的概念。 3.說明發球四步驟(預備、引拍、擊球、還原)。 4.說明正拍發平擊球控制落點的技巧。 5.講解反拍推擋分解動作。	上課參與 態度檢核 實作評量		
第 16 週	單元七 球類入門 第 2 章 桌球 誰與爭鋒	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	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.認識桌球的發球原則。 2.能遵守球場上安全規則及遊戲規	1.說明桌球拍的差異及不同持拍方法。 2.介紹桌球發球規則及得分的概念。 3.說明發球四步驟	上課參與 態度檢核 實作評量		



		<p>康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在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>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>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p>		<p>則。</p> <p>3.能了解桌球正拍發平擊球和反拍推擋的分解動作。</p> <p>4.能做出正拍發平擊球和反拍推擋的動作。</p> <p>5.培養控球落點瞄準目標物的能力。</p> <p>6.相互合作的班級氣氛。</p>	<p>(預備、引拍、擊球、還原)。</p> <p>4.說明正拍發平擊球控制落點的技巧。</p> <p>5.講解反拍推擋分解動作。</p>		
第 17 週	<p>單元七 球類入門 第 3 章 羽球 致命一擊</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>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>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>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>	<p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1.了解與學會後場殺球動作要領與應用，並建立擊球時正確的拍面擊球位置及發力。</p> <p>2.能了解羽球殺球之不同方式並能在比賽中欣賞。</p> <p>3.能學會殺球時的使用時機與執行方法，並實際應用於比賽戰術戰略。</p>	<p>1.讓學生複習高遠球之舊經驗。</p> <p>2.講述羽球殺球主要目的、使用時機與運用方法</p> <p>3.複習羽球規則。</p>	<p>上課參與 態度檢核 技能測驗</p>	<p>【課綱】 品 J8 理性 溝通與問題 解決。</p>
第 18 週	<p>單元七 球類入門 第 3 章 羽球-致命</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</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</p>	<p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1.了解與學會後場殺球動作要領與應用，並建</p>	<p>1.讓學生複習高遠球之舊經驗。</p> <p>2.講述羽球殺球主要目的、使用時機</p>	<p>上課參與 態度檢核 技能測驗</p>	<p>【課綱】 品 J8 理性 溝通與問題 解決。</p>

	一擊	康的問題。	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。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。		立擊球時正確的拍面擊球位置及發力。 2.能了解羽球殺球之不同方式並能在比賽中欣賞。 3.能學會殺球時的使用時機與執行方法，並實際應用於比賽戰術戰略。	與運用方法 3. 複習羽球規則。			
第 19 週	單元七 球類入門 第 4 章 壘球 身手矯健	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。 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-3 應用思考與分析能力,解決運動情境的問題。	Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.認識壘球運動的演進脈絡。 2.能比較出棒球與壘球的差異。 3.能遵守球場上的遊戲規則。 4.能了解傳接球動作之原理。 5.能利用身體各部位力量來完成穩定傳接球動作。 6.了解正式比賽的傳接順序與不同的傳接組合變化。 7.相互合作的班級氣氛。	1. 說明慢速壘球場地特色並講解傳接球之重要性。 2. 傳接球練習 3. 分組競賽。	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。	

第 20 週	單元七 球類入門 第 4 章 壘球 身手矯健	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。 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-3 應用思考與分析能力,解決運動情境的問題。	Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.認識壘球運動的演進脈絡。 2.能比較出棒球與壘球的差異。 3.能遵守球場上的遊戲規則。 4.能了解傳接球動作之原理。 5.能利用身體各部位力量來完成穩定傳接球動作。 6.了解正式比賽的傳接順序與不同的傳接組合變化。 7.相互合作的班級氣氛。	1.說明慢速壘球場地特色並講解傳接球之重要性。 2.傳接球練習 3.分組競賽。	上課參與 態度檢核 實作評量 分組競賽	【課綱】 品 J1 溝通 合作與和諧 人際關係。	
第 21 週	單元七 球類入門 第 4 章 壘球 身手矯健	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。 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	Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.認識壘球運動的演進脈絡。 2.能比較出棒球與壘球的差異。 3.能遵守球場上的遊戲規則。 4.能了解傳接球動作之原理。 5.能利用身體各部位力量來完成穩定傳接球動	1.說明慢速壘球場地特色並講解傳接球之重要性。 2.傳接球練習 3.分組競賽。	上課參與 態度檢核 實作評量 分組競賽	【課綱】 品 J1 溝通 合作與和諧 人際關係。	

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。

作。  
6.了解正式比賽的傳接順序與不同的傳接組合變化。  
7.相互合作的班級氣氛。

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	單元四 Olympic Games 運動 誌 第 1 章 奧林匹克故 事館	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-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 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-3 奧林匹克運動會的精神。	1.認識現代奧林匹克運動會的復興。 2.了解國際奧林匹克委員會與奧運會的關係。 3.了解夏、冬季奧運項目。 5.了解我國參與奧運與奪牌的歷程。	1.奧林匹克精神(相互瞭解、友誼、團結和公平競爭的精神)。 2.說明奧運五環代表意義。 3.介紹奧運分為夏季奧運與冬季奧運。 4.介紹臺灣奧運名人。	上課參與 小組討論	【課綱】 國 J4 尊重與欣賞世界不同文化的價值。	
第 2 週	單元四 Olympic Games 運動 誌 第 1 章 奧林匹克故 事館	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-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 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-3 奧林匹克運動會的精神。	1.認識現代奧林匹克運動會的復興。 2.了解國際奧林匹克委員會與奧運會的關係。 3.了解夏、冬季奧運項目。 5.了解我國參與奧運與奪牌的歷程。	1.奧林匹克精神(相互瞭解、友誼、團結和公平競爭的精神)。 2.說明奧運五環代表意義。 3.介紹奧運分為夏季奧運與冬季奧運。 4.介紹臺灣奧運名人。	上課參與 小組討論	【課綱】 國 J4 尊重與欣賞世界不同文化的價值。	
第 3 週	單元五 有氣、無氣 運動 第 1 章 慢跑	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-B2 具備善用體育與健康	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	1.了解有氧運動的益處。 2.建立正確的跑步運動概念。 3.習得慢跑的動作技巧與訣竅。 4.學會運動前熱身與運動後收操伸展。 5.懂得利用智慧軟體輔助運動。	1.說明有氧運動的好處。 2.介紹各種跑步場域，及需要注意的地方。 3.講解慢跑的動作要領與訣竅 4.說明「速度」與「配速」的不同之處。	上課參與 技能測驗		

		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。	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。		6.養成持續慢跑的運動習慣。				
第 4 週	單元五 有氧、無氧運動 第 1 章 慢跑	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-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。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 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。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	1.了解有氧運動的益處。 2.建立正確的跑步運動概念。 3.習得慢跑的動作技巧與訣竅。 4.學會運動前熱身與運動後收操伸展。 5.懂得利用智慧軟體輔助運動。 6.養成持續慢跑的運動習慣。	1.說明有氧運動的好處。 2.介紹各種跑步場域，及需要注意的地方。 3.講解慢跑的動作要領與訣竅 4.說明「速度」與「配速」的不同之處。	上課參與技能測驗		
第 5 週	單元五 有氧、無氧運動 第 2 章 彈力繩肌肉鍛鍊	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	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。 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。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。	1.能懂得肌肉鍛鍊的原則。 2.學會正確的基本肌肉鍛鍊動作。 3.懂得使用簡易肌肉鍛鍊的器材。 4.可設計出適合自己的肌肉鍛鍊課表。	1.說明訓練計畫的設計方針(漸進阻力、安全性、適當重量、早期訓練)。 2.介紹彈力繩的優點及種類。 3.說明彈力繩握法。	上課參與態度檢核實作評量	【課綱】 安 J1 理解安全教育的意義。	

		力。							
第 6 週	單元五 有氧、無氧 運動 第 2 章 彈力繩肌肉 鍛鍊	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。 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。 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。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。	1.能懂得肌肉鍛鍊的原則。 2.學會正確的基本肌肉鍛鍊動作。 3.懂得使用簡易肌肉鍛鍊的器材。 4.可設計出適合自己的肌肉鍛鍊課表。	1.說明訓練計畫的設計方針(漸進阻力、安全性、適當重量、早期訓練)。 2.介紹彈力繩的優點及種類。 3.說明彈力繩握法。	上課參與 態度檢核 實作評量	【課綱】 安 J9 遵守 環境設施 設備的安全 守則。	
第 7 週	單元五 有氧、無氧 運動 第 3 章 器械體操 跳箱	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。 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。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。	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。 Ia-IV-2 器械體操動作組合。	1.能夠了解體操跳箱運動的基本動作及練習方法。 2.能夠學會體操跳箱運動的動作與正確技巧。 3.能夠學會分析動作技巧與應用組合。 4.能夠培養全身協調性與提升肌肉適能。 5.能遵守安全規範及比賽規則。 6.營造相互合作的班級氣氛。 7.能夠欣賞他人的動作表現。	1.介紹跳箱及跳板的組成物件。 2.讓學生了解動作與器械之間的關係，並實施課本動作練習。 3.跳馬器械介紹，並說明跳馬項目中所有動作皆為單一動作，沒有其他項目的整套複雜動作編排與連結。	上課參與 分組檢測 實作評量	【課綱】 安 J9 遵守 環境設施 設備的安全 守則。	
第 8 週	單元五 有氧、無氧 運動 第 3 章	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	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	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Cb-IV-2 各項	1.能夠了解體操跳箱運動的基本動作及練習方法。	1.介紹跳箱及跳板的組成物件。 2.讓學生了解動作與器械之間的關	上課參與 分組檢測 實作評量	【課綱】 安 J9 遵守 環境設施 設備的安	

	器械體操 跳箱	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。	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。 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。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。	運動設施的安全使用規定。 Ia-IV-2 器械體操動作組合。	2.能夠學會體操跳箱運動的動作與正確技巧。 3.能夠學會分析動作技巧與應用組合。 4.能夠培養全身協調性與提升肌肉適能。 5.能遵守安全規範及比賽規則。 6.營造相互合作的班級氣氛。 7.能夠欣賞他人的動作表現。	係，並實施課本動作練習。 3.跳馬器械介紹，並說明跳馬項目中所有動作皆為單一動作，沒有其他項目的整套複雜動作編排與連結。		全守則。	
第 9 週	單元六 力爭上游 第 1 章 仰泳 趾高氣揚	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。	Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。	1.認識游泳姿勢的歷史演進，學習探索游泳技術。 2.學會仰泳腿部打水與手臂划水動作。 3.學會仰泳聯合動作。	1.介紹游泳四式的歷史發展 2.示範仰泳的腿部打水分解動作 3.示範仰泳的手臂划水分解動作。	上課參與 技能測驗		
第 10 週	單元六 力爭上游 第 1 章 仰泳 趾高氣揚	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。	Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。	1.認識游泳姿勢的歷史演進，學習探索游泳技術。 2.學會仰泳腿部打水與手臂划水動作。 3.學會仰泳聯合動作。	1.介紹游泳四式的歷史發展 2.示範仰泳的腿部打水分解動作 3.示範仰泳的手臂划水分解動作。	上課參與 技能測驗		
第 11 週	單元六 Kickball 第 2 章 美式足壘球	健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧	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	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.了解 Kickball 的基礎動作及規則。 2.表現出利他合群的態度，並能與他人理性溝通	1.了解 Kickball 的基礎動作及規則。 2.表現出利他合群的態度，並能與他人理性溝通與和諧互動。	上課參與 實作評量		



		互動的素養。	<p>觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。</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>與和諧互動。</p> <p>3.經由反覆挫敗的練習過程中，表現出不斷挑戰自我的學習態度。</p> <p>4.進行小組練習及分組競賽時熟悉各種人際溝通與互動技能。</p> <p>5.進行小組練習及分組競賽時，應用思考與分析能力，解決運動情境中所遭遇的問題。</p>	<p>3.經由反覆挫敗的練習過程中，表現出不斷挑戰自我的學習態度。</p> <p>4.進行小組練習及分組競賽時熟悉各種人際溝通與互動技能。</p> <p>5.進行小組練習及分組競賽時，應用思考與分析能力，解決運動情境中所遭遇的問題。</p>			
第 12 週	單元六 Kickball 第 2 章 美式足壘球	健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p>	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	<p>1.了解 Kickball 的基礎動作及規則。</p> <p>2.表現出利他合群的態度，並能與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>3.經由反覆挫敗的練習過程中，表現出不斷挑戰自我的學習態度。</p> <p>4.進行小組練習及分組競賽時熟悉各種人際溝通與互動技能。</p> <p>5.進行小組練習及分組競賽時，應用思考與分析能力，解決運動情境中所遭遇的問題。</p>	<p>1.了解 Kickball 的基礎動作及規則。</p> <p>2.表現出利他合群的態度，並能與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>3.經由反覆挫敗的練習過程中，表現出不斷挑戰自我的學習態度。</p> <p>4.進行小組練習及分組競賽時熟悉各種人際溝通與互動技能。</p> <p>5.進行小組練習及分組競賽時，應用思考與分析能力，解決運動情境中所遭遇的問題。</p>	上課參與實作評量	單元六 Kickball 第 2 章 美式足壘球	
第 13 週	單元七 球類進階 第 1 章	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並	<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</p>	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及	<p>1.了解人盯人防守的觀念與技巧。</p>	<p>1.防守技能與策略</p> <p>2.講解人盯人防守的觀念與技巧。</p>	上課參與態度檢核技能測驗	【課綱】品 J1 溝通合作與和	

	籃球 攻防對決	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的素養。	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。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	團隊戰術。	2. 了解控制籃板球在比賽場上的重要性。 3. 能熟練的做出爭搶籃板球動作要領。	3. 爭搶籃板球之技術與練習	分組競賽	諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。	
第 14 週	單元七 球類進階 第 1 章 籃球 攻防對決	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	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。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	Hb-IV-1 障地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 了解人盯人防守的觀念與技巧。 2. 了解控制籃板球在比賽場上的重要性。 3. 能熟練的做出爭搶籃板球動作要領。	1. 防守技能與策略 2. 講解人盯人防守的觀念與技巧。 3. 爭搶籃板球之技術與練習	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。	

		合作及與人和諧互動的素養。							
第 15 週	單元七 球類進階 第 2 章 桌球 蓄勢待發	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。	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。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.認識桌球比賽單打規則。 2.能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3.能了解桌球正拍攻球以及步法的分解動作。 4.能做出正拍攻球結合步法的動作。 5.相互合作的班級氣氛。	1.桌球單步步法、側併步步法介紹與練習。 2.講解正拍攻球分解動作(預備、引拍、擊球、還原)。 3.介紹桌球比賽規則。並示範裁判手勢及選手手勢。	上課參與 態度檢核 技能測驗 實作評量	【課綱】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	
第 16 週	單元七 球類進階 第 2 章 桌球 蓄勢待發	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。	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。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.認識桌球比賽單打規則。 2.能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3.能了解桌球正拍攻球以及步法的分解動作。 4.能做出正拍攻球結合步法的動作。 5.相互合作的班級氣氛。	1.桌球單步步法、側併步步法介紹與練習。 2.講解正拍攻球分解動作(預備、引拍、擊球、還原)。 3.介紹桌球比賽規則。並示範裁判手勢及選手手勢。	上課參與 態度檢核 技能測驗 實作評量	【課綱】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	
第 17 週	單元七 球類進階 第 3 章 羽球 羽日俱進	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。 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。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.學會後場攻擊技術的使用時機，並建立後場擊球之基本能力。 2.了解後場切球動作要領與應	1.講述切球後上網練習。	上課參與 態度檢核 分組比賽	【課綱】 品 J8 理性溝通與問題解決。	

		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。	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-3 執行提升體適能的身體活動。		用，以及學會拍面擊球位置並建立正確發力。 3.能了解羽球切球之類型並能在比賽中欣賞。 4.能學會切球的應用方法，並實際執行於比賽中。				
第 18 週	單元七 球類進階 第 3 章 羽球 羽日俱進	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-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。 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-3 執行提升體適能的身體活動。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.學會後場攻擊技術的使用時機，並建立後場擊球之基本能力。 2.了解後場切球動作要領與應用，以及學會拍面擊球位置並建立正確發力。 3.能了解羽球切球之類型並能在比賽中欣賞。 4.能學會切球的應用方法，並實際執行於比賽中。	1. 講述切球後上網練習。	上課參與態度檢核 分組比賽	【課綱】 品 J8 理性溝通與問題解決。	
第 19 週	單元七 球類進階 第 4 章 壘球 攻守兼備	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。 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。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境	Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 2.能了解慢速壘球守備的陣型。 3.培養穩定投球的能力。 4.相互合作的班級氣氛。	1. 介紹慢速壘球守備的位置、慢速壘球投球規則及要領。	上課參與態度檢核 實作評量 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。	

			的問題。						
第 20 週	單元七 球類進階 第 4 章 壘球 攻守兼備	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。 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。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 2.能了解慢速壘球守備的陣型。 3.培養穩定投球的能力。 4.相互合作的班級氣氛。	1.介紹慢速壘球守備的位置、慢速壘球投球規則及要領。	上課參與 態度檢核 實作評量 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。	

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。