

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七年級第一學期健體領域體育科 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 1、2 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 運動好健康 第一章 體適能	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。	4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。	1. 了解體適能的定義。 2. 了解體適能的分類和要素。 3. 分辨健康體適能與技能體適能的差異。	1. 說明體適能的定義與重要性 2. 體適能的分類	1. 口語評量 2. 課堂參與		
第二週	第四篇 運動好健康 第一章 體適能	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-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。	4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。	1. 能正確實作體適能檢測方法。 2. 了解體適能運動處方基礎設計原則。 3. 能評估個人體適能檢測結果。 4. 能設計體適能促進的運動計畫。	1. 進行健康體適能檢測 2. 評估體適能等級 3. 設計體適能運動處方	1. 口語評量 2. 實作評量 3. 課堂參與		

第三週	第四篇 運動好健康 第一章 體適能	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-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。	4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。	1. 能正確實作體適能檢測方法。 2. 了解體適能運動處方基礎設計原則。 3. 能評估個人體適能檢測結果。 4. 能設計體適能促進的運動計畫。	1. 進行健康體適能檢測 2. 評估體適能等級 3. 設計體適能運動處方	1. 口語評量 2. 實作評量		
第四週	第四篇 運動好健康 第二章 運動安全	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-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。	Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。	1. 明白運動傷害發生的原因。 2. 了解正確的運動安全觀念。	1. 說明何謂良好的身心狀況 2. 講解運動環境安全與氣候 3. 說明暖身運動與緩和運動的重要 4. 運動規則的重要性	1. 口語評量 2. 課堂參與 3. 觀察記錄	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J6 了解運動設施安全的維護。	
第五週	第四篇 運動好健康 第二章 運動安全	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-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。	Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Cb-IV-2 各	1. 明白運動傷害發生的原因。 2. 了解正確的運動安全觀念。 3. 學習各項運動使用的護具，以及護具的用途。	1. 正確的運動技巧與適當的保護措施 2. 學習各項運動使用的護具，以及護具的用途。	1. 口語評量 2. 課堂參與 3. 觀察記錄	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J6 了解運動設施安全的維護。	

				項運動設施的安全使用規定。					
第六週	第四篇 運動好健康 第二章 運動安全	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-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。	Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。	1. 明白運動傷害發生的原因。 2. 了解夏日高溫時正確的運動安全觀念。 3. 學習使用防曬用具，避免皮膚傷害。 4. 明白空氣汙染對於運動的影響。 5. 利用科技產品，熟知空氣品質，放心運動。	1. 夏日運動安全 2. 說明紫外線對健康的影響 3. 夏日運動的注意事項 4. 介紹空氣汙染中的懸浮微粒及說明空氣汙染對身體的影響。 5. 講解適當的保護措施	1. 口語評量 2. 課堂參與 3. 觀察記錄	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J6 了解運動設施安全的維護。	
第七週	第五篇 健康動起來 第一章 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。 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。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 能瞭解團隊合作的重要性。 2. 能瞭解場地與基本規則、看懂裁判手勢。 3. 能明白籃球基本戰術與運動實踐。 4. 了解持球三威脅作的使用。 5. 能熟練持球動作與基本球感練習。	1. 籃球歷史與規則介紹 2. 裁判手勢與狀況解說 3. 球感練習	1. 口語評量 2. 課堂參與 3. 觀察記錄 4. 實作評量	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 【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。	
第八週	第五篇 健康動起來 第一章 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	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	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 能認識各種傳球技能與方法及使用時機。 2. 能夠做出正確且有效率傳球姿勢，進	1. 說明籃球傳接球動作要領。 2. 說明籃球傳接球的種類(胸前、地板、側邊、過頂)	1. 口語評量 2. 課堂參與 3. 觀察記錄 4. 實作評量	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，	

		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。	賽的各項策略。 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。		而能實際運用在比賽中。			維護自己與尊重他人的身體自主權。 【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。
第九週	第五篇 健康動起來 第一章 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。 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。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 傳接球基本概念介紹。 2. 能與隊友合作運用傳接球完成進攻。	1. 說明籃球傳接球動作要領。 2. 複習籃球傳接球的種類(胸前、地板、側邊、過頂)	1. 口語評量 2. 課堂參與 3. 觀察記錄 4. 實作評量	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 【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。
第十週	第五篇 健康動起來 第一章 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	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。 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。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 能瞭解換手運球的目的以及技巧。 2. 能學會基本運球並具備保護球不被對手抄截的能力。 3. 能運用所學運球方法，達成進攻目的。	1. 說明籃球運球動作要領。 2. 說明持球三重威脅動作	1. 口語評量 2. 課堂參與 3. 觀察記錄 4. 實作評量	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 【人權教

		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。	3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。					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。	
第十一週	第五篇 健康動起來 第二章 排球	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。 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。 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。	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。	1. 能瞭解排球低手發球、低手傳接球等排球基礎技術的重要性。 2. 能做出正確的排球低手擊球的手部動作 3. 能夠操作低手擊球的動作。	1. 說明及示範低手傳接球動作要領。 2. 講解排球低手傳接球使用時機。	1. 口語評量 2. 課堂參與 3. 觀察記錄 4. 實作評量	【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。	
第十二週	第五篇 健康動起來 第二章 排球	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。 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。 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。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 找到最適合自己低手發球的擊球位置。 2. 能學會低手發球的動作要領。	1. 說明及示範低手傳接球動作要領。 2. 講解排球低手傳接球使用時機。	1. 口語評量 2. 課堂參與 3. 觀察記錄 4. 實作評量	【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。	
第十三週	第五篇	健體-J-A2 具備	1c-IV-1 了解各項運	Ha-IV-1 網	1. 能在 9 人制排球比	1. 說明及示範低手傳接球	1. 口語評量	【人權教	

週	健康動起來 第二章 排球	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。	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。 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。	/牆性球類 運動動作組合及團隊戰術。	賽中，透過溝通討論擬定比賽策略。 2. 能熟練的控制低手發球的方向及位置。 3. 能判斷對方發球落點，並嘗試用低手傳球的動作接發球。	動作要領。 2. 講解排球低手傳接球使用時機。 3. 進行 9 人制排球比賽	2. 課堂參與 3. 觀察記錄 4. 實作評量	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。	
第十四週	第五篇 健康動起來 第三章 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-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。 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. 認識羽球運動的起源。 2. 學會羽球握拍方法。 3. 認識準備發球前的持球動作。 4. 學會羽球正拍發高遠球。與反拍發網前短球。 5. 認識接發球區。	1. 介紹羽球的起源 2. 羽球的規則與場地介紹。 3. 講解羽球的握拍方法。 4. 說明羽球發球基本概念	1. 口語評量 2. 課堂參與 3. 觀察記錄 4. 實作評量		
第十五週	第五篇 健康動起來 第三章 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。	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	Ha-IV-1 網/牆性球類 運動動作組合及團隊戰術。	1. 能學會羽球基本步法。 2. 能將基本步法實際運用在比賽情境中。 3. 能學會平抽球。	1. 講解羽球基本步法 2. 說明與示範平抽球的動作要領。	1. 口語評量 2. 課堂參與 3. 觀察記錄 4. 實作評量		

		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。	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。						
第十六週	第五篇 健康動起來 第四章 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。	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。 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。	Hd-IV-1 守備/跑分性運動動作組合及團隊戰術。	1. 能瞭解壘球守備位置及手套使用方式 2. 能做出壘球傳接球動作。	1. 介紹壘球守備位置及手套使用方式 2. 壘球傳接球動作要領。	1. 口語評量 2. 課堂參與 3. 觀察記錄 4. 實作評量		
第十七週	第五篇 健康動起來 第四章 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。	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。 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。	Hd-IV-1 守備/跑分性運動動作組合及團隊戰術。	1. 學會正確投球方式及傳接球的動作要領。 2. 能瞭解壘球規則。	1. 講解壘球高肘傳球動作要領。 2. 說明壘球規則	1. 口語評量 2. 課堂參與 3. 觀察記錄 4. 實作評量		
第十八週	第六篇 健康跑跳碰 第一章田徑	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。 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。	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. 能瞭解田徑基本規則。 2. 能了解不同起跑方式的動作要領。	1. 田徑項目的種類介紹 2. 說明擺臂動作要領 3. 蹲踞式起跑與站立式起跑的差異。	1. 口語評量 2. 課堂參與 3. 觀察記錄 4. 實作評量		

第十九週	第六篇 健康跑跳碰 第一章 田徑	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。 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。	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. 能做出範蹲踞式起跑動作要領。 2. 能做出站立式起跑動作要領。	1. 說明及示範蹲踞式起跑動作要領。 2. 說明及示範站立式起跑動作要領。	1. 口語評量 2. 課堂參與 3. 觀察記錄 4. 實作評量		
第二十週	第六篇 健康跑跳碰 第一章 田徑	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。 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。	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. 能瞭解田徑接力賽項目。 2. 能做出正確的傳接棒動作要領。 2. 能找到適合的接棒區域。	1. 介紹競賽接力項目 2. 說明及示範傳接棒動作要領 3. 說明接力區及接力區站接棒位置	1. 口語評量 2. 課堂參與 3. 觀察記錄 4. 實作評量		
第二十一週	第六篇 健康跑跳碰 第二章 街舞	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-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-C3 具備	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。	Ib-IV-1 自由創作舞蹈。 Ib-IV-2 各種社交舞蹈。	1. 學生能了解街舞的相關概念，並能說明舞蹈創作與編排的原則 2. 學生能做出基本的HIP HOP 舞蹈動作。	1. 介紹街舞的起源與流行文化 2. 進行 Hip-Hop 基本動作練習	1. 口語評量 2. 課堂參與 3. 觀察記錄 4. 實作評量	【國際教育】 國 J5 尊重與欣賞世界不同文化的價值。 國 J7 了解跨語言與探究學習的重要內涵。	

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

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 運動大視界 第一章 運動新視野	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。 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。	Bc-IV-2 終身運動計畫的擬定原則。	1. 能利用資訊科技或書籍蒐集運動功能相關資料。 2. 能評估自己對運動功能的認知。 3. 能建立正確的運動價值。 4. 了解運動對心理的正面效益，提高運動參與動機。	1. 說明運動的好處 2. 評估自我運動功能	1. 口語評量 2. 課堂參與 3. 同儕互評		
第二週	第四篇 運動大視界 第一章 運動新視野	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。 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。	Bc-IV-2 終身運動計畫的擬定原則。	1. 能了解運動對學習效益影響的相關資訊，建立正確的運動價值。 2. 能了解運動對心理的正面效益，提高運動參與動機。	1. 探究運動對學習效益的影響。 2. 探究運動對心理的影響。	1. 口語評量 2. 課堂參與 3. 同儕互評	【生涯規劃教育】 涯 J4 了解自己的性格特質與價值觀。	
第三週	第四篇 運動大視界 第一章 運動新視野	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。 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。	Bc-IV-2 終身運動計畫的擬定原則。	1. 能了解終身運動的重要性以及運動參與的原則。 2. 能擬定自己的運動參與的計畫，做為日後身體活動的參考。	1. 擬定終身運動計畫	1. 口語評量 2. 課堂參與 3. 實作評量		
第四週	第四篇 運動大視界 第二章奧林 匹克運動會	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	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	Cb-IV-1 運動精神、運動營養攝取知識、適	1. 能了解奧林匹克運動會的歷史與文化價值。 2. 能以美學方式去鑑賞奧運精神以及運動員表現。	1. 介紹奧林匹克運動會起源 2. 介紹奧林匹克運動會旗的意義 3. 探究奧林匹克運動會理念	1. 口語評量 2. 課堂參與 3. 實作評量	【國際教育】 國 J5 尊重與欣賞世界不同文化的價值。	

		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-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。	力。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。	合個人運動所需營養素知識。 Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。					
第五週	第四篇 運動大視界 第二章奧林匹克運動會	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-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。 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式。	Cb-IV-1 運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所需營養素知識。 Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。	1. 了解奧林匹克運動會的歷史與文化價值。 2. 能以美學方式去鑑賞奧運精神以及運動員表現。	1. 介紹奧林匹克運動會起源 2. 介紹奧林匹克運動會旗的意義 3. 探究奧林匹克運動會理念	1. 口語評量 2. 課堂參與 3. 實作評量	【國際教育】 國 J5 尊重與欣賞世界不同文化的價值。	
第六週	第五篇 球類真好玩 第一章 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	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。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動。	1. 能認識不同投籃技巧與使用區域。 2. 能做出適切的投籃動作。	1. 講解不同投籃技巧的差異與使用時機 2. 投籃姿勢的示範與講解	1. 口語評量 2. 課堂參與 3. 觀察記錄 4. 實作評量		

		體育與健康的問題。	3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-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，解決運動情感的問題。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。						
第七週	第五篇 球類真好玩 第一章 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。	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。 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，解決運動情感的問題。 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。	1. 能學會運球上籃與動作要領。 2. 能認識原地接球投籃與跑動接球投籃的動作要領與注意事項。 3. 能夠學習正確且有效率的投籃姿勢，進而能實際運用在比賽中。	1. 複習籃球運球及傳接球的動作要領。 2. 講解與示範籃球帶球上籃動作要領。	1. 口語評量 2. 課堂參與 3. 觀察記錄 4. 實作評量		
第八週	第五篇 球類真好玩 第一章 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	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。 3c-IV-1 表現局部	Hb-IV-1 陣地攻 守性球 類運 動。	1. 能與隊友合作共同挑戰防守者完成得分。 2. 能掌握運球切入動作要領。	1. 講解與示範籃球切入與傳球動作要領 2. 進行小組戰術討論與練習	1. 口語評量 2. 課堂參與 3. 觀察記錄 4. 實作評量		

		略，處理與解決體育與健康的問題。	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，解決運動情感的問題。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。						
第九週	第五篇 球類真好玩 第一章籃球	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。	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。 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，解決運動情感的問題。 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。	1. 能瞭解基本小組戰術。 2. 能根據運動情境運用各種比賽策略解決問題。	1. 說明基本小組戰術與動作示範	1. 口語評量 2. 課堂參與 3. 觀察記錄 4. 實作評量		
第十週	第五篇 球類真好玩 第二章 排球	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。	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	Ha-IV-1 網/牆性 球類運 動動作 組合及 團隊戰 術。	1. 能說出排球位置與舉球員的重要性。 2. 能學會正面高手傳球的動作要領。 3. 能了解正面、背後高手傳球的動作要領。	1. 說明排球位置與舉球員的重要性。 2. 講解與示範高手傳球的動作要領。	1. 口語評量 2. 課堂參與 3. 觀察記錄 4. 實作評量		

		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。	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。						
第十一週	第五篇球類 真好玩 第二章 排球	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 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。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 能學會正面高手傳球的動作要領。 2. 能了解正面、背後高手傳球的動作要領。 3. 學會舉球員在比賽中跑位及舉球技術。 4. 學會六人制排球比賽基本運作模式。 5. 了解六人制排球比賽換位方式及越位規則。	1. 說明排球位置與舉球員的重要性。 2. 講解與示範高手傳球的動作要領。 3. 說明排球六人制比賽規則及基本運作模式。	1. 口語評量 2. 課堂參與 3. 觀察記錄 4. 實作評量		
第十二週	第五篇球類 真好玩 第二章 排球	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	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作	1. 能認識比賽常用裁判手勢與判決。 2. 能學會六人制比賽隊形輪轉及換位	1. 介紹比賽常用的裁判手勢與判決。 2. 模擬擔任排球比賽之裁判。	1. 口語評量 2. 課堂參與 3. 觀察記錄 4. 實作評量		

		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。	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。	組合及團隊戰術。	規定。				
第十三週	第五篇 球類真好玩 第三章 桌球	健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 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. 能了解桌球運動歷史的演進 2. 能記得各式球拍特性，並找到最適合自己的持拍方式。 3. 能使學生了解桌球運動的基本規則。 4. 了解並學會正手發不旋轉長球的動作要領。 5. 學會正手平擊球的動作要領。	1. 複習各式球拍持法特性 2. 講解與示範正手發不旋轉長球的動作要領。 3. 講解與示範正手平擊球的動作要領。	1. 口語評量 2. 課堂參與 3. 觀察記錄 4. 實作評量		
第十四週	第五篇 球類真好玩 第三章 桌球	健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 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. 能學會反手發不旋轉長球的動作要領。 2. 能學會反手推擋球的動作要領。 3. 能熟練正手平擊球及反手推擋球組合的動作要領。	1. 講解與示範反手發不旋轉長球的動作要領。 2. 講解與示範反手推擋球的動作要領。	1. 口語評量 2. 課堂參與 3. 觀察記錄 4. 實作評量		

第十五週	第五篇 球類真好玩 第四章 足球	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。	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-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。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動。	1. 能瞭解足球運動場地與發展，及場地規格與特色。 2. 能學會盤帶球動作要領。	1. 介紹足球運動場地與發展，及場地規格與特色。 2. 球感練習。 3. 說明及示範足球盤帶球動作要領。	1. 口語評量 2. 課堂參與 3. 觀察記錄 4. 實作評量		
第十六週	第五篇 球類真好玩 第四章 足球	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。	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-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。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動。	1. 能了解傳球基本技巧 2. 能了解並學會傳球的動作要領。 3. 熟練傳接球的動作要領。 4. 能學會盤運球的技术動作。 5. 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。	1. 說明及示範足球傳接球動作要領。	1. 口語評量 2. 課堂參與 3. 觀察記錄 4. 實作評量		
第十七週	第六篇	健體-J-A1 具備	1c-IV-1 了解各項	Cb-IV-2	1. 能做出蹬牆漂浮	1. 說明與示範蹬牆漂浮與	1. 口語評量	【海洋教	

週	就是愛運動 第一章 游泳	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。	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。 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。	各項運動設施的安全使用規定。 Gb-IV-2 游泳前進25公尺(需換氣5次以上)。	與水中站立動作。 2.能熟練划手動作要領。	水中站立動作要領。 2.說明與示範陸上划手動作動作要領	2. 課堂參與 3. 觀察記錄 4. 實作評量	育】 海 J1 參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。	
第十八週	第六篇 就是愛運動 第一章 游泳	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 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。	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Gb-IV-2 游泳前進25公尺(需換氣5次以上)。	1.能做出蹬牆漂浮與水中站立 1.能游泳前進25公尺(需換氣5次以上)。	1.複習蹬牆漂浮與水中站立動作要領。 2.複習陸上划手動作動作要領 3.說明與示範打水動作要領 3.說明與示範換氣動作動作要領	1. 口語評量 2. 課堂參與 3. 觀察記錄 4. 實作評量	【海洋教育】 海 J1 參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。	
第十九週	第六篇 就是愛運動 第二章 水上安全與自救	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	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。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Gb-IV-1 岸邊救	1.能說出常見水域發生意外的原因。 2能判斷認識安全水域與警示旗。 3.能在遇到溺水時做出正確的判斷與自救。	1.說明常見水域發生意外的原因 2.認識水域遊憩活動警示 3.叫叫伸拋划 4.救溺十步	1. 口語評量 2. 課堂參與 3. 觀察記錄 4. 實作評量	【海洋教育】 海 J1 參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。	

		放棄。	運動技能。	生步 驟、安 全活動 水域的 辨識、 意外落 水自救 與仰漂 30 秒。					
第二十 週	第六篇就是 愛運動 第三章體操	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。	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。	Ia-IV-1 徒手體 操動作 組合。 Ib-IV-1 自由創 作舞 蹈。	1. 能認識體操起源 及競技體操的種 類。 2. 了解體操地板的 基本技術。 3. 能做出前滾翻動 作要領。	1. 介紹體操起源與項目 2. 講解及示範地板的基本 技術。 3. 說明與示範前滾翻動作 要領。 與互評。 3. 統整：據學生表現講評 學生展演表現。	1. 口語評量 2. 課堂參與 3. 觀察記錄 4. 實作評量		