

## 貳、各年級各領域/科目課程計畫(部定課程)

112 學年度嘉義縣東榮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：潘郁凱 (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 1-4 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	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。	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。 5. 學生須攜帶安全帽，若安全帽	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。 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。	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。		5. 完成一次的小型三項全能賽。	數量不夠則分組進行。 6. 說明三項全能當中的跑步屬於長距離耐力跑步以及配速的重要性，忽快忽慢無法有好的表現。			
第 5-7 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	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	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. 認識體操運動的脈絡。 2. 能夠了解臺灣在國際體操領域的表現。 3. 能夠了解體操地板運動為何。 4. 能夠了解體操地板運動的基本動作及練習方法。 5. 能夠學會	1. 需事先講解場地須知，有助於增加場地的使用年限，並維護學生的安全，降低受傷的機率。 2. 介紹臺灣競技體操運動及選手在國際賽事間屢創佳績，尤其近幾年成績相當亮眼。 3. 基本跳躍、水平平衡及滾翻動作練習，請學生	上課參與 平時觀察 態度檢核	【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 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。	

		<p>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>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 執行提升體適能的活動。</p>		<p>體操地板運動的動作與正確技巧。 6. 能夠學會簡單的動作組合，並加以運用。 7. 能夠學會分析動作技巧與編排。 8. 能夠培養全身協調性與提升肌肉適能。 9. 能遵守安全規範及比賽規則。 10. 營造相互合作的班級氣氛。 11. 能夠欣賞他人的動作表現。</p>	<p>們散開避免碰撞，由老師在前面統一帶著學生們一起操作動作，同時給予學生回饋。 4. 進階動作練習，如前滾翻、後滾翻、側手翻。老師須在旁保護（輔助）。 5. 介紹地板項目的組成、規則、動作型態。最後可帶入實際比賽現場常發生的問題，包括比賽場地人員管控，以及比賽中禁止使用閃光燈攝影避免導致選手發生危險。</p>			
第 6 週	第一次段考								

第8-10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. 了解並操作新、舊式上籃方式。 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. 說明現今籃球比賽節奏有愈來愈快的趨勢，球員要具備外線射籃及快速移動能力，在短時間判斷並穩定動作，且做出前後動作的銜接。 2. 初學者應以上籃作為最穩定簡單的得分方式，腳步與手的配合成了上籃、跳起能否順暢的最大關鍵。教師引導學生左右手都練習，實際上場時更靈巧的運用上籃技術。 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 技能測驗 分組競賽	【課綱】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	
--------	------------------------------------	---	---	-----------------------------	--	---	------------------------------	---------------------------	--

<p>第 11-14 週</p>	<p>單元七 球類入門 第 2 章 桌球 誰 與爭鋒</p>	<p>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</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。 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</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. 認識桌球的發球原則。</li> <li>2. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。</li> <li>3. 能了解桌球正拍發平擊球和反拍推擋的分解動作。</li> <li>4. 能做出正拍發平擊球和反拍推擋的動作。</li> <li>5. 培養控球落點瞄準目標物的能力。</li> <li>6. 相互合作的班級氣氛。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 說明常用的球拍共分為直拍和橫拍兩種。讓學生分別使用兩種握拍法進行向上擊球球感練習。</li> <li>2. 介紹桌球發球規則及得分的概念。</li> <li>3. 示範發球時的拋球動作及實作拋球練習，這樣的練習可以幫助學生更快的掌握發球的擊球時機和空間感。</li> <li>4. 依照發球四步驟：預備、引拍、擊球、還原來講解，可先做完整正確的動作後，再提醒常犯錯誤有哪些。</li> <li>5. 說明正拍發平擊球控制落點的技巧，提醒學生</li> </ol>	<p>上課參與 態度檢核 技能測驗</p>	<p>【課綱】 品 J1 溝通 合作與和 諧人際關 係。</p>	
------------------	--	---	--	-----------------------------------	---	---	-------------------------------	--	--

		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。			改變這三種擊球方式時，切勿一次改變太多，以免失誤率提高。 6. 講解反拍推擋分解動作。 7. 說明調整拍面角度需要利用手腕來控制內收、外展、前傾、後仰等角度。			
第 14 週	第二次段考								
第 15-17 週	單元七 球類入門 第 3 章 羽球 致命一擊	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。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2d-IV-2	Ha-IV-1 網 / 牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 認識 2020 東京奧運選手的精湛表現及最關鍵的後場致命一擊。 2. 經由高遠球對抗賽，熟習舊經驗，並藉此建立後	1. 讓學生複習七年級習得高遠球之舊經驗，開始前協助學生分組並講解規則。 2. 講述羽球殺球主要目的、使用時機與運用方法。實際舉例東京奧運金牌選手	上課參與 態度檢核 技能測驗	【課綱】 品 J8 理性 溝通與問題解決。	

		與健康的問題。	<p>展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</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>場擊球之基本能力。</p> <p>3. 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>4. 能了解羽球殺球之不同方式並能在比賽中欣賞。</p> <p>5. 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>王齊麟、李洋在比賽場中使用殺球的時機與方法，加深學生印象。</p> <p>3. 說明殺球技術是搶奪分數的最佳利器，在比賽中若採取殺球攻擊，通常是為了要破壞對方節奏，取得整場控制權而進行。</p>			
第 18-21 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	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>2c-IV-2</p>	Hd-IV-1 守備/跑分性 球類運動動作組合及團隊戰術。	<p>1. 認識壘球運動的演進脈絡。</p> <p>2. 能比較出棒球與壘球的差異。</p>	<p>1. 說明慢速壘球場地特色。藉著壘球場地內外野的說明，一併說明攻防的概念，並帶入說明傳接</p>	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 J2 重視	

		<p>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>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>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-1 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考</p>		<p>3. 能遵守球場上的遊戲規則。</p> <p>4. 能了解傳接球動作之原理。</p> <p>5. 能利用身體各部位力量來完成穩定傳接球動作。</p> <p>6. 了解正式比賽的傳接順序與不同的傳接組合變化。</p> <p>7. 相互合作的班級氣氛。</p>	<p>球於守備起到的作用，講解傳接球之重要性。</p> <p>2. 傳接球練習並說明拋接的練習球速較緩，但實際比賽時，應該採取快速的傳球方式，直線的傳球更能爭取時間。</p> <p>3. 示範該怎麼因應傳遞距離來改變傳球的方式。同樣都是傳球動作，但透過微調出手的角度，就可以展現出不同的飛行軌跡來因應賽場的各種變化。</p> <p>4. 提醒學生判斷來球方向後，你需要預先用最快的速度移動至預測落點等待。</p>		<p>群體規範與榮譽。</p> <p>品 J8 理性溝通與問題解決。</p>	
--	--	---	--	--	---	--	--	--	--



			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。						
第 21 週	第三次段考								

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 1-3 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	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-1 運用運動 技術的學 習策略。	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。 7. 具備簡易 的配速觀 念，並可實際 應用於慢跑	1. 說明慢跑即 是一種有氧運動 以及它的好處。 2. 介紹各個跑步 場域，不同的路 面擁有不同的特 性，可根據入門 到進階一一講 解。 3. 講解慢跑的動 作要領與訣竅， 並帶領學生把每 一個動作訣竅練 習過，特別注意 身體重心的掌握 與跑步姿勢的放 鬆。 4. 說明「速度」 與「配速」的不 同之處。 5. 提醒學生在慢 跑運動時，做好	上課參與 技能測驗	【課綱】 涯 J3 覺 察自己 的能力 與興趣。	

		訊、媒體的互動關係。	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。		練習中。	事前的準備，多留意身體狀況，倘若跑時真的很不舒服，建議適時的休息，找出原因，待身體狀況恢復再跑。			
第 5-7 週	單元五	健體-J-A1	1c-IV-1	Ab-IV-1 體	1. 能懂得肌	1. 說明青少年的	上課參與	【課綱】	

	<p>有氧、無氧運動 第2章 彈力繩肌肉鍛鍊</p>	<p>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。</p>	<p>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動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態</p>	<p>適能促進策略與活動方法。</p>	<p>肉鍛鍊的原則。 2. 能認識肌力與肌耐力。 3. 能瞭解肌肉強化的好處。 4. 學會正確的基本肌肉鍛鍊動作。 5. 懂得使用簡易肌肉鍛鍊的器材。 6. 可設計出適合自己的肌肉鍛鍊課表。</p>	<p>主要鍛鍊目標是促進生長發育，增強基本的身體素質，注重安全。詳細就鍛鍊計畫、漸進阻力、安全性、適當重量、早期訓練等方向進行解說。 2. 介紹彈力繩的優點，且有很多不同的形式，有一般彈力帶、迷你彈力帶、薄布型彈力帶等等，可以幫助減輕關節負擔，因此可以有效減少肌力訓練時常造成的關節傷害。 3. 練習彈力繩握法時，請學生留意動作，先不要做拉扯的動作，必須按照教師的</p>	<p>態度檢核 技能測驗</p>	<p>安 J1 理解安全教育的意義。</p>	
--	------------------------------------	---	---	---------------------	---	--	----------------------	------------------------	--

			<p>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>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。</p> <p>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫</p>		<p>指示，避免彈力繩斷裂彈開，造成受傷。</p>			
--	--	--	---	--	---------------------------	--	--	--

			實際參與 身體活 動。						
第7週	第一次段考								
第8-10週	單元七 球類進階 第1章 藤球 空 中格鬥	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。 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	Ha-IV-1 網 /牆性球類 運動動作組 合及團隊戰 術。	1. 認識藤球 運動的特性 與規則。 2. 理解運動 前伸展的重 要性。 3. 透過遊戲 來思考動作 應用的時機。 4. 能協调控 制身體各個 部位的力量 來進行控球 動作。 5. 能感受省 力及準確之 擊球動作。 6. 培養定點 發球過網的 穩定性，進一 步學習移位 回擊球的能	1. 藤球集合足球 的靈巧腳法、排 球規則、羽球場 地和體操武術的 空翻動作，需要 極高的柔軟度與 協調性，讓同學 們有想像空間後 再試著操作課 程。 2. 可以準備多種 替換器材，讓同 學們去嘗試並討 論不同的球種踢 起來的感受及控 球的要領。 3. 嘗試足內側或 足背發球，引導 學生找到適合自 己的發球方式。 4. 講解擊球的位 置、踢球的時	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	【課綱】 品 J1 溝 通合作 與和諧 人際關 係。 品 J8 理 性溝通 與問題 解決。	

			<p>制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>		<p>力。</p> <p>7. 相互合作的班級氣氛。</p>	<p>機，最重要的是接觸球的腳背角度將會是決定方向的關鍵因素。</p>			
第 11-14 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	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識桌球比賽單打規則。</li> <li>2. 能遵守球場上安全規</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 桌球單步步法、側併步步法介紹與練習。</li> <li>2. 講解正拍攻球分解動作，將正</li> </ol>	上課參與 態度檢核 技能測驗	<b>【課綱】</b> 品 J1 溝通合作與和諧人際關	

		<p>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。</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>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>3d-IV-2</p>		<p>則及遊戲規則。</p> <p>3. 能了解桌球正拍攻球以及步法的分解動作。</p> <p>4. 能做出正拍攻球結合步法的動作。</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>拍攻球拆分成預備、引拍、擊球、還原 4 步驟進行講解。</p> <p>3. 建議學生要明確的告訴自己中間的球要固定使用某一側拍面進行回擊，否則在實戰的時候，容易出現左右猶豫不決的情況，導致錯失較佳的擊球時機。</p> <p>4. 介紹桌球比賽規則。並示範裁判手勢及選手手勢。</p>		<p>係。</p>	
--	--	---	--	--	---	--	--	-----------	--



			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。						
第 13 週	第二次段考								
第 15-17 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，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能	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用，以及學會拍面擊球位置並建立正確發力。 3. 能了解羽毛球切球之類	1. 讓學生複習間複習上一節課的直線站位。練習對角場地對對角場地，不過先以半場為練習範圍。 2. 講述切球後上網練習，發球者以手拋球方式將球送至指定位置，並務必要等待同學擊球後回動再丟網前球。	上課參與 態度檢核 技能測驗	【課綱】 品 J8 理性溝通與問題解決。	

		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。 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-3 執行提升體適能的身體活動。		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 18-20 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	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	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	1. 介紹慢速壘球守備的位置、慢速壘球投球規則及要領。 2. 說明投手也是	上課參與 態度檢核 技能測驗	【課綱】 品 J1 溝 通合作 與和諧 人際關	

		<p>和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>	<p>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</p>		<p>速壘球守備的陣型。 3. 能經由經驗來了解投手投球之原理。 4. 了解如何利用身體部位力量來完成投球動作。 5. 能比較出較省力之投球動作。 6. 培養穩定投球的能力。 7. 相互合作的班級氣氛。</p>	<p>守備的一環，在棒球比賽中，投手的工作不僅僅只是投球而已，在球投出之後，接著也須準備防守打者擊出的球。 3. 說明慢速壘球投手投球的目的不是要三振打者，而是要讓打擊者打得到球。慢速壘球的好球帶高度在擊球員肩部以下，膝關節以上，位置在本壘板和好球板正上方的柱狀空間。 4. 拋球練習，以任務及設定條件的方式，帶著學生逐步在活動當中學會在慢速壘球投球的規則及</p>		<p>係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。 品 J8 理性溝通與問題解決。</p>	
--	--	--------------------------------	--	--	---	---	--	---	--

			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。			原理之下進行投球。			
第 20 週	第三次段考								

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。