貳、各年級各領域/科目課程計畫(部定課程)

113 學年度嘉義縣鹿草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: ___ 吳孟宗___ (表十一之一)

一、教材版本:康軒版第五、六冊 二、本領域每週學習節數:2節

三、本學期課程內涵:

第一學期:

机闭头点	四一万分	學習領域	學習重點		朗切口 基	加爾工 即	14.日上に	75 HZ 21 /	跨領域統整
教學進度	單元名稱	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	規劃(無則
第一週	第4單元	健體-J-A1	2c-IV-1	Cb-IV-3 奥	1. 能理解奧	1. 第1節: 讓學	1. 課堂觀	【環境教	綜合活動
	運動生活	具備體育與	展現運動	林匹克運動	林匹克相關	生觀賞教師自行	察	育】	
	第1章五	健康的知能	禮節,具	會的精神。	知識與精	蒐集的奧運會開	2. 口語問	環 J4 了	
	環運動力	與態度,展	備運動的		神,並能實	幕影片,例如:	答	解永續發	
	—奥林匹	現自我運動	道德思辨		踐在日常生	西元 2012 年倫	3. 認知評	展的意義	
	克教育	與保健潛	和實踐能		活當中。	敦奧運開幕典禮	量	(環境、	
		能,探索人	力。		2. 能理解奧	藝術文化表演,	4. 運動行	社會、與	
		性、自我價	2c-IV-2		林匹克與永	或西元 2016 年	為計畫實	經濟的均	
		值與生命意	表現利他		續發展,並	巴西里約的夏季	踐表	衡發展)	
		義,並積極	合群的態		能在日常生	奧運開幕式。	5. 學習活	與原則。	
		實踐,不輕	度,與他		活當中實踐	2. 教師進一步了	動單	【生涯規	
		言放棄。	人理性溝		「愛地球」	解學生觀看後的	6. 技能實	劃教育】	
		健體-J-B2	通與和諧		的理想。	感想,引導學生	作	涯 J3 覺	
		具備善用體	互動。		3. 能在日常	分享對奧運會的		察自己的	
		育與健康相	2c-IV-3		生活中展現	印象——想到奥		能力與興	
		關的科技、	表現自信		奥林匹克與	運會就想到什		趣。	
		資訊及媒	樂觀、勇		藝術文化的	麼?			

		1		
體,以增進	於挑戰的	力與美學。	3. 教師分享歷年	
學習的素	學習態	4. 能展現包	奧運會標語、海	
************************************	度。	容異己並相	報,詢問學生在	
覺、思辨人	2d-IV-2	互尊重之態	歷屆海報中所見	
與科技、資	展現運動	度,以運用	的元素,請學生	
訊、媒體的	欣賞的技	民主方式進	思考這些元素與	
互動關係。	巧,體驗	行和諧溝	標語的意義,引	
健體-J-B3	生活的美	通,並能相	導學生反思。	
具備審美與	感。	互協助指	4. 介紹奧林匹克	
表現的能	4d-IV-2	導,發揮團	永續發展的精	
力,了解運	執行個人	隊合作的學	神。	
動與健康在	運動計	習精神。	5. 第 2 節: 詢問	
美學上的特	畫,實際	5. 能欣賞並	學生是否知道奧	
質與表現方	參與身體	實踐運動中	運會起源於哪個	
式,以增進	活動。	力與美的展	國家,教師可自	
生活中的豐		現,培養自	行上網搜尋奧運	
富性與美感		信樂觀、勇	會起源的影片,	
體驗。		於挑戰、堅	亦可參考本章	
健體-J-C1		持不放棄的	「參考書目與相	
具備生活中		學習態度。	關網站」所提供	
有關運動與			的資訊,例如:	
健康的道德			奥林匹克運動會	
思辨與實踐			的起源。	
能力及環境			6. 教師分享古代	
意識,並主			奥運的起源和現	
動參與公益			代奧運的發展、	

		團體活動,				《停戰協定》及			
		關懷社會。				和平鴿象徵的意			
		健體-J-C2				涵及奧林匹克精			
		具備利他及				神。			
		合群的知能				7. 教師可自行上			
		與態度,並				網搜尋相關影片			
		在體育活動				於課堂中播放,			
		和健康生活				亦可參考本章			
		中培育相互				「參考書目與相			
		合作及與人				關網站」所提供			
		和諧互動的				的資訊,例如:			
		素養。				傳奇希臘——良			
						性競爭(古今奧			
						運的差異)。			
第二週	第4單元	健體-J-A1	2c-IV-1	Cb-IV-3 奥	1. 能理解奥	1. 第 1 節: 教師	1. 課堂觀	【環境教	綜合活動
	運動生活	具備體育與	展現運動	林匹克運動	林匹克相關	回顧古代奧運會	察	育】	
	第1章五	健康的知能	禮節,具	會的精神。	知識與精	的競賽項目。	2. 口語問	環 J4 了	
	環運動力	與態度,展	備運動的		神,並能實	2. 教師製造情	答	解永續發	
	—奥林匹	現自我運動	道德思辨		踐在日常生	境,供學生體驗	3. 認知評	展的意義	
	克教育	與保健潛	和實踐能		活當中。	古代奧運會。	量	(環境、	
		能,探索人	力。		2. 能理解奧	3. 進行「愛體	4. 運動行	社會、與	
		性、自我價	2c-IV-2		林匹克與永	育:來一場仿古	為計畫實	經濟的均	
		值與生命意	表現利他		續發展,並	奥林匹克運動	践表	衡發展)	
		義,並積極	合群的態		能在日常生	會 活動競技部	5. 學習活	與原則。	
		實踐,不輕	度,與他		活當中實踐	分:運動員進	動單	【生涯規	
		言放棄。	人理性溝		「愛地球」	場、聖火傳遞、	6. 技能實	劃教育】	
		口从不	八五二冊		发心 术」	一 主八付巡	0.1人/10 貝	四十分人 月 』	

		_		I -		
_ _ _	通與和諧	的理想。	運動員宣誓、開	作	涯 J3 覺	
具備善用體	互動。	3. 能在日常	幕表演、古代奥		察自己的	
育與健康相	2c-IV-3	生活中展現	運會競賽(短跑		能力與興	
關的科技、	表現自信	奥林匹克與	規則、跳遠規		趣。	
資訊及媒	樂觀、勇	藝術文化的	則、網球擲遠規			
體,以增進	於挑戰的	力與美學。	則、擲飛盤規			
學習的素	學習態	4. 能展現包	則、單手拔河規			
養,並察	度。	容異己並相	則)。			
覺、思辨人	2d-IV-2	互尊重之態	4. 第 2 節: 播放			
與科技、資	展現運動	度,以運用	一段郭婞淳專訪			
訊、媒體的	欣賞的技	民主方式進	影片,請學生觀			
互動關係。	巧,體驗	行和諧溝	看並分享心得。			
健體-J-B3	生活的美	通,並能相	5. 引導學生思			
具備審美與	感。	互協助指	考:郭婞淳的生			
表現的能	4d-IV-2	導,發揮團	命是風平浪靜還			
力,了解運	執行個人	隊合作的學	是交錯著高山與			
動與健康在	運動計	習精神。	低谷呢?當他遇			
美學上的特	畫,實際	5. 能欣賞並	到人生的困難和			
質與表現方	參與身體	實踐運動中	挫折時,是選擇			
式,以增進	活動。	力與美的展	放棄嗎?還是以			
生活中的豐		現,培養自	哪些方式因應?			
富性與美感		信樂觀、勇	6. 教師鼓勵學生			
體驗。		於挑戰、堅	遇到挫折不要放			
健體-J-C1		持不放棄的	棄,若能多些堅			
具備生活中		學習態度。	持,就像郭婞淳			
有關運動與			在運動場上的拚			

		健康的道德				勁,這就是奧林			
		思辨與實踐				匹克的精神。			
		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。							
第三週	第4單元	健體-J-A1	1c-W-1	Ab-IV-1 體	1.透過體適	1. 第1節: 請學	1. 課堂觀	【生涯規	綜合活動
	運動生活	具備體育與	了解各項	適能促進策	能相關知識	生分享平常的生	察	劃教育】	
	第2章打	健康的知能	運動基礎	略與活動方	與技能原	活習慣,說明調	2. 口語問	涯 J13 培	
	造健康規	與態度,展	原理和規	法。	理,評估自	整哪些習慣能讓	答	養生涯規	
	律新生活	現自我運動	則。	Ab-IV-2 體	我身體能	身體更健康,並	3. 技能實	劃及執行	
	—體適能	與保健潛	1d-IV-1	適能運動處	力,反思並	探討原因。	作	的能力。	
	計畫擬定	能,探索人	了解各項	方基礎設計	結合個人生	2. 請學生思考:	4. 認知評	融入 SDG6	
	與執行	性、自我價	運動技能	原則。	活,擬定屬	現代生活中,人	量	潔淨水與	
		值與生命意	原理。	Bc-IV-2 終	於自己的體	們心理壓力有哪	5. 運動行	衛生:確	

義,並積極	2c-IV-3	身運動計畫	適能計畫,	些?請每位學生	為計畫實	保全民水	
實踐,不輕	表現自信	的擬定原	並且在日常	仔細思考並分享	践表	和衛生的	
言放棄。	樂觀、勇	則。	生活中規律	答案。運動的好	^战 代 6. 學習活	可利用性	
は體-J-A2	於挑戰的		的執行。	虚有哪些?如何	動單	和永續性	
具備理解體	學習態		2. 能正確做	養成規律的運動) 助平 	一个项任 管理。	
	子自恐 度。		2. 配工權 到深蹲、平	習慣?		16年。	
育與健康情							
境的全貌,	3c-IV-1		板撐、俄羅	3. 第2節:詢問			
並做獨立思	表現局部		斯式扭轉、	學生是否知道健			
考與分析的	或全身性		上犬式及嬰	康體適能?對健			
知能,進而	的身體控		兒式等動	康體適能的認識			
運用適當的	制能力,		作,手腳並	為何?			
策略,處理	發展專項		用以提升全	4. 教師複習上堂			
與解決體育	運動技		身性之肌	課提過的肌肉適			
與健康的問	能。		力、柔軟度	能。			
題。	3d-IV-3		與協調性之	5. 教師藉由課本			
健體-J-A3	應用思考		體適能。	中所提之三種日			
具備善用體	與分析能		3. 能具備堅	常生活情境,說			
育與健康的	力,解決		持不放棄、	明不同適能的訓			
資源,以擬	運動情境		守紀律之運	練方式。			
定運動與保	的問題。		動精神。				
健計畫,有	4c-IV-2		4. 能相互尊				
效執行並發	分析並評		重,以民主				
揮主動學習	估個人的		方式和諧溝				
與創新求變	體適能與		通,並相互				
的能力。	運動技		協助指導,				
H 1 NG /1	能,修正		發揮個人差				
	化 / 沙正		放件四八左				

		T	T .	ı	T	T	I		1
			個人的運		異化的團隊				
			動計畫。		合作學習精				
			4c-IV-3		神。				
			規劃提升		5. 能欣賞並				
			體適能與		實踐運動中				
			運動技能		力與美的展				
			的運動計		現,培養自				
			畫。		信樂觀、勇				
			4d-IV-2		於挑戰的學				
			執行個人		習態度。				
			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。						
第四週	第4單元	健體-J-A1	1c-IV-1	Ab-IV-1 體	1.透過體適	1. 第1節: 教師	1. 課堂觀	【生涯規	綜合活動
	運動生活	具備體育與	了解各項	適能促進策	能相關知識	說明肌肉適能、	察	劃教育】	
	第2章打	健康的知能	運動基礎	略與活動方	與技能原	心肺適能、柔軟	2. 口語問	涯 J13 培	
	造健康規	與態度,展	原理和規	法。	理,評估自	度相關的分解動	答	養生涯規	
	律新生活	現自我運動	則。	Ab-IV-2 體	我身體能	作、注意事項並	3. 技能實	劃及執行	
	一體適能	與保健潛	1d-IV-1	適能運動處	力,反思並	帶領學生操作。	作	的能力。	
	計畫擬定	能,探索人	了解各項	方基礎設計	結合個人生	2. 第 2 節: 播放	4. 認知評	融入 SDG6	

與執行	性、自我價	運動技能	原則。	活,擬定屬	運動比賽影片,	量	潔淨水與	
	值與生命意	原理。	Bc-IV-2 終	於自己的體	詢問學生的心	5. 運動行	衛生:確	
	義,並積極	2c-IV-3	身運動計畫	適能計畫,	得。例如:令人	為計畫實	保全民水	
	實踐,不輕	表現自信	的擬定原	並且在日常	印象深刻的部分	踐表	和衛生的	
	言放棄。	樂觀、勇	則。	生活中規律	為何?藉此強化	6. 學習活	可利用性	
	健體-J-A2	於挑戰的		的執行。	堅持不放棄、正	動單	和永續性	
	具備理解體	學習態		2. 能正確做	確性與自律的重		管理。	
	育與健康情	度。		到深蹲、平	要,並強調肌肉			
	境的全貌,	3c-IV-1		板撐、俄羅	適能、心肺適能			
	並做獨立思	表現局部		斯式扭轉、	及柔軟度須憑藉			
	考與分析的	或全身性		上犬式及嬰	不斷練習才能進			
	知能,進而	的身體控		兒式等動	步,此節課要加			
	運用適當的	制能力,		作,手腳並	強學過的技術並			
	策略,處理	發展專項		用以提升全	整合、擬定屬於			
	與解決體育	運動技		身性之肌	自己的運動計			
	與健康的問	能。		力、柔軟度	畫。			
	題。	3d-IV-3		與協調性之	3. 個別化運動計			
	健體-J-A3	應用思考		體適能。	畫:學過前兩堂			
	具備善用體	與分析能		3. 能具備堅	課提升體適能的			
	育與健康的	力,解決		持不放棄、	動作後,依自我			
	資源,以擬	運動情境		守紀律之運	技術表現情況,			
	定運動與保	的問題。		動精神。	針對須加強的身			
	健計畫,有	4c-IV-2		4. 能相互尊	體適能,擬定個			
	效執行並發	分析並評		重,以民主	人運動計畫。			
	揮主動學習	估個人的		方式和諧溝				
	與創新求變	體適能與		通,並相互				

		的能力。	運動技		協助指導,				
			能,修正		發揮個人差				
			個人的運		異化的團隊				
			動計畫。		合作學習精				
			4c-IV-3		神。				
			規劃提升		5. 能欣賞並				
			體適能與		實踐運動中				
			運動技能		力與美的展				
			的運動計		現,培養自				
			畫。		信樂觀、勇				
			4d-IV-2		於挑戰的學				
			執行個人		習態度。				
			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。						
第五週	第4單元	健體-J-A2	1c-IV-1	Ab-IV-2 體	1. 了解基本	1. 第1節: 詢問	1. 課堂觀	【品德教	藝術
	運動生活	具備理解體	了解各項	適能運動處	的有氧舞	學生是否聽過、	察	育】	
	第3章有	育與健康情	運動基礎	方基礎設計	蹈,以及階	看過或跳過有氧	2. 口語問	品 J1 溝	
	氧嗨起來	境的全貌,	原理和規	原則。	梯有氧和拳	舞蹈。	答	通合作與	
	—有氧舞	並做獨立思	則。	Ib-IV-1 自	擊有氧的動	2. 有氧舞蹈有許	3. 技能實	和諧人際	

蹈	考與分析的	1c-IV-3	由創作舞	作要領與練	多風格類型,如	作	關係。	
	知能,進而	了解身體	蹈。	習方法。	放克(Funk)、街	4. 學習活	品 J2 重	
	運用適當的	發展與動		2. 學習運用	舞(Hip Hop)、	動單	視群體規	
	策略,處理	作發展的		資訊,增進	拉丁(Latin		範與榮	
	與解決體育	關係。		基本的有氧	aerobic)、階梯		譽。	
	與健康的問	1d-IV-1		舞蹈、階梯	有氧(Step)或拳			
	題。	了解各項		有氧與拳擊	擊有氧(Kick			
	健體-J-A3	運動技能		有氧的技	Boxing),甚至			
	具備善用體	原理。		能。	學生喜歡跳的流			
	育與健康的	2c-IV-1		3. 培養尊重	行熱舞,都可以			
	資源,以擬	展現運動		他人及互助	作為有氧舞蹈的			
	定運動與保	禮節,具		合作的精	動作元素;不同			
	健計畫,有	備運動的		神。	風格的有氧舞			
	效執行並發	道德思辨		4. 培養積極	蹈,可以選配不			
	揮主動學習	和實踐能		參與的態	同的音樂,反覆			
	與創新求變	カ。		度,勇於表	練習簡單的動作			
	的能力。	2c-IV-2		現自己的舞	或組合練習,可			
	健體-J-B3	表現利他		姿。	消耗熱量,鍛鍊			
	具備審美與	合群的態		5. 經常跳有	身體,提升身體			
	表現的能	度,與他		氧舞蹈,強	的律動和舞感,			
	力,了解運	人理性溝		化身體,擁	令人活力充沛,			
	動與健康在	通與和諧		有健康體適	精神愉快。			
	美學上的特	互動。		能。	3. 教師介紹各風			
	質與表現方	2d-IV-2			格的有氧舞蹈,			
	式,以增進	展現運動			並強調有氧舞蹈			
	生活中的豐	欣賞的技			能提升體適能。			

富性與美感	巧,體驗	4. 進行原地踏
體驗。	生活的美	步、走三步點、
健體-J-C2	感。	側併步、麻花
具備利他及	3c-IV-2	步、後勾腿、前
合群的知能	發展動作	抬膝、側點步、
與態度,並	創作和展	剪刀步、跑步動
在體育活動	演的技	作解析。
和健康生活	巧,展現	5. 第 2 節 : 引 導
中培育相互	個人運動	學生回想上一堂
合作及與人	潛能。	課學過的有氧舞
和諧互動的	3d-IV-3	蹈動作,接著詢
素養。	應用思考	問學生是否嘗試
	與分析能	過創作,並告訴
	力,解決	學生,有氧舞蹈
	運動情境	稍加變化,便能
	的問題。	表演呵!
	4c-IV-1	6. 強調本節課
	分析並善	中,學生可創新
	用運動相	求變,體驗創作
	關之科	樂趣,試試手臂
	技、資	的動作變化。
	訊、媒	7. 複習上一堂課
	體、產品	所學習的動作:
	與服務。	依序為原地踏步
	4c-IV-2	→走三步點→側
	分析並評	併步→麻花步→

			11/11/14			从石阳、岩丛 味			
			估個人的			後勾腿→前抬膝			
			體適能與			→側點步→剪刀			
			運動技			步→跑步。每個			
			能,修正			動作練習2個8			
			個人的運			拍。			
			動計畫。			8. 認識有氧舞			
			4d-IV-2			蹈,介紹低衝擊			
			執行個人			與高衝擊動作的			
			運動計			區別。			
			畫,實際						
			參與身體						
			活動。						
			4d-IV-3						
			執行提升						
			體適能的						
			身體活						
			動。						
第六週	第4單元	健體-J-A2	1c-IV-1	Ab-IV-2 體	1. 了解基本	1. 第1節:詢問	1. 課堂觀	【品德教	藝術
	運動生活	具備理解體	了解各項	適能運動處	的有氧舞	學生是否曾在踏	察	育】	
	第3章有	育與健康情	運動基礎	方基礎設計	蹈,以及階	板上跳有氧舞	2. 口語問	品 J1 溝	
	氧嗨起來	境的全貌,	原理和規	原則。	梯有氧和拳	蹈,是否知道運	答	通合作與	
	—有氧舞	並做獨立思	則。	Ib-IV-1 自	擊有氧的動	用踏板的有氧舞	3. 技能實	和諧人際	
	蹈	考與分析的	1c-IV-3	由創作舞	作要領與練	蹈名稱為何。	作	關係。	
		知能,進而	了解身體	蹈。	習方法。	2. 播放 2 分鐘教	4. 學習活	品 J2 重	
		運用適當的	發展與動		2. 學習運用	師自行蒐集的階	動單	視群體規	
		策略,處理	作發展的		資訊,增進	梯有氧影片,吸		範與榮	

				4-
與解決體育	關係。	基本的有氧	引學生觀賞,詢	譽。
與健康的問	1d-IV-1	舞蹈、階梯	問其觀後心得,	
題。	了解各項	有氧與拳擊	試問幾個問題	
健體-J-A3	運動技能	有氧的技	(以下舉例),再	
具備善用體	原理。	能。	說明這堂課將體	
育與健康的	2c-IV-1	3. 培養尊重	驗階梯有氧舞	
資源,以擬	展現運動	他人及互助	蹈。	
定運動與保	禮節,具	合作的精	3. 提問舉例:初	
健計畫,有	備運動的	神。	學者踏板的高度	
效執行並發	道德思辨	4. 培養積極	是否愈高愈好?	
揮主動學習	和實踐能	參與的態	(答案:安全起	
與創新求變	力。	度,勇於表	見,初學者應先	
的能力。	2c-IV-2	現自己的舞	選擇較低的踏板	
健體-J-B3	表現利他	姿。	練習。)腳掌要	
具備審美與	合群的態	5. 經常跳有	如何踩踏板比較	
表現的能	度,與他	氧舞蹈,強	安全?(答案:	
力,了解運	人理性溝	化身體,擁	全腳掌踏貼在踏	
動與健康在	通與和諧	有健康體適	板上較安全。)	
美學上的特	互動。	能。	4. 介紹階梯有	
質與表現方	2d-IV-2		氧。	
式,以增進	展現運動		5. 進行前踏步、	
生活中的豐	欣賞的技		V 字步、K 字	
富性與美感	巧,體驗		步、前抬膝動作	
體 驗。	生活的美		解析。	
健體-J-C2	感。		6. 第2節:詢問	
具備利他及	3c-IV-2		學生是否曾經跳	

合群的知能	發展動作	過拳擊有氧呢?
與態度,並	創作和展	7. 說明拳擊有氧
在體育活動	演的技	舞蹈除了帥氣,
和健康生活	巧,展現	還可以防身!強
中培育相互	個人運動	調學生可多元學
合作及與人	潛能。	習不同類型的有
和諧互動的	3d-IV-3	氧舞蹈,豐富自
素養。	應用思考	己的運動計畫,
	與分析能	再播放 2 分鐘教
	力,解決	師自行蒐集的拳
	運動情境	擊有氧影片,吸
	的問題。	引學生觀賞和學
	4c-IV-1	習。
	分析並善	8. 介紹拳擊有氧
	用運動相	和操作注意事
	關之科	項。
	技、資	9. 進行直拳、側
	訊、媒	勾拳、上勾拳、
	體、產品	前踢、側踢、後
	與服務。	踢動作解析。
	4c-IV-2	
	分析並評	
	估個人的	
	體適能與	
	運動技	
	能,修正	
	AU 19-	

			個人公里						
			個人的運						
			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。						
第七週	第5單元	健體-J-A1	1c-IV-1	Ab-IV-1 體	1. 了解並學	1. 第 1 節: 詢問	1. 課堂觀	【品德教	綜合活動
	神來之手	具備體育與	了解各項	適能促進策	會標槍及鉛	學生是否知道西	察	育】	
	第1章一	健康的知能	運動基礎	略與活動方	球的動作要	元 2017 年世大	2. 口語問	品 J1 溝	
	擲定江山	與態度,展	原理和規	法。	領。	運標槍冠軍,並	答	通合作與	
	—投擲	現自我運動	則。	Cb-IV-2 各	2. 養成積極	介紹選手鄭兆	3. 技能實	和諧人際	
	【第一次	與保健潛	1c-IV-2	項運動設施	參與的態	村,藉此導入標	作	關係。	
	評量週】	能,探索人	評估運動	的安全使用	度,並集中	槍比賽進行的方	4. 學習活		
		性、自我價	風險,維	規定。	注意力,隨	式。	動單		
		值與生命意	護安全的	Ga-IV-1	時注意周遭	2. 教師講述標槍	5. 互評表		
		義,並積極	運動情	跑、跳與推	環境安全。	簡史與安全觀	6. 認知測		
		實踐,不輕	境。	擲的基本技	3. 培養尊重	念。	驗卷		
		言放棄。	1d-IV-1	巧。	他人及團隊	3. 進行「愛體			
		健體-J-A2	了解各項		合作的精	育:你來我往」			

具備理解體	運動技能	神。	活動(標槍投擲		
育與健康情	原理。		動作講解:雙		
境的全貌,	1d-IV-2		手、單手過肩動		
並做獨立思	反思自己		作)。		
考與分析的	的運動技		4. 第 2 節:標槍		
知能,進而	能。		握法(美式、芬		
運用適當的	1d-IV-3		蘭式、叉子式握		
策略,處理	應用運動		槍法)講解。		
與解決體育	比賽的各		5. 標槍投擲注意		
與健康的問	項策略。		事項。		
題。	2c-IV-2				
健體-J-B2	表現利他				
具備善用體	合群的態				
育與健康相	度,與他				
關的科技、	人理性溝				
資訊及媒	通與和諧				
體,以增進	互動。				
學習的素	2c-IV-3				
養,並察	表現自信				
覺、思辨人	樂觀、勇				
與科技、資	於挑戰的				
訊、媒體的	學習態				
互動關係。	度。				
健體-J-C2	3c-IV-1				
具備利他及	表現局部				
合群的知能					

	與態度,並	的身體控			
	在體育活動				
	和健康生活	發展專項			
	中培育相互	運動技			
	合作及與人	能。			
	和諧互動的	3d-IV-1			
	素養。	運用運動			
	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	技術的學			
		沒佩的字 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			
L	1	• ///		l .	

	1	1	nu	<u> </u>		T		<u> </u>	I
			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。						
第八週	第5單元	健體-J-A1	1c-IV-1	Ab-IV-1 體	1. 了解並學	1. 第 1 節: 詢問	1. 課堂觀	【品德教	綜合活動
	神來之手	具備體育與	了解各項	適能促進策	會標槍及鉛	學生鉛球與標槍	察	育】	
	第1章一	健康的知能	運動基礎	略與活動方	球的動作要	投擲方式有何不	2. 口語問	品 J1 溝	
	擲定江山	與態度,展	原理和規	法。	領。	同?要如何讓自	答	通合作與	
	—投擲	現自我運動	則。	Cb-IV-2 各	2. 養成積極	己投擲得更遠?	3. 技能實	和諧人際	
		與保健潛	1c-IV-2	項運動設施	參與的態	2. 鉛球握法講解	作	關係。	
		能,探索人	評估運動	的安全使用	度,並集中	(三指、四指、	4. 學習活		
		性、自我價	風險,維	規定。	注意力,隨	五指握球法)。	動單		

值	直與生命意	護安全的	Ga-IV-1	時注意周遭	3. 站姿推鉛球	5. 互評表	
	義,並積極	運動情	跑、跳與推	環境安全。	(正向、側身、	6. 認知測	
	實踐,不輕	境。	擲的基本技	3. 培養尊重	轉身推球)動作	驗卷	
	言放棄。	1d-IV-1	巧。	他人及團隊	講解。		
	建體-J-A2	了解各項		合作的精	4. 第 2 節: 詢問		
	具備理解體	運動技能		神。	學生對推鉛球比		
	育與健康情	原理。			賽的認識為何?		
均	竟的全貌,	1d-IV-2			5. 側向式墊步推		
्रे च	並做獨立思	反思自己			鉛球技術講解。		
	考與分析的	的運動技					
	知能,進而	能。					
1	運用適當的	1d-IV-3					
· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	策略,處理	應用運動					
卓	與解決體育	比賽的各					
卓	與健康的問	項策略。					
是	題。	2c-IV-2					
任	建體-J-B2	表現利他					
	具備善用體	合群的態					
	育與健康相	度,與他					
B	關的科技、	人理性溝					
	資訊及媒	通與和諧					
骨	體,以增進	互動。					
	學習的素	2c-IV-3					
神	養,並察	表現自信					
學	覺、思辨人	樂觀、勇					
卓	與科技、資	於挑戰的					

訊、媒體的	學習態			
互動關係。	度。			
健體-J-C2	3c-IV-1			
具備利他及	表現局部			
合群的知能	或全身性			
與態度,並	的身體控			
在體育活動	制能力,			
和健康生活	發展專項			
中培育相互	運動技			
合作及與人	能。			
和諧互動的	3d-IV-1			
素養。	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			
	10 11 1	 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。						
第九週	第5單元	健體-J-A1	1c-IV-1	Hc-IV-1 標	1. 能了解保	1. 第 1 節 : 詢 問	1. 課堂觀	【家庭教	數學
71/0-2	神來之手	具備體育與	了解各項	的性球類運	計. 肥 了 解 标	學生是否接觸過	1. 酥至飲 察	育】	級字 綜合活動
	第2章滾	健康的知能	運動基礎	動動作組合	基礎原理與	保龄球運動,並	2. 口語問	家 J5 了	自然科學

球趣保	與態度,展	原理和規	及團隊戰	規則,並評	進一步了解其對	答	解與家人	
齡球	現自我運動	則。	術。	估自我身體	保齡球館設施的	3. 認知評	溝通互動	
	與保健潛	1d-IV-1		能力,表現	印象,以及接觸	量	及相互支	
	能,探索人	了解各項		個人動作技	保齡球的感想。	4. 技能實	持的適切	
	性、自我價	運動技能		術與應用策	引導學生就其所	作	方式。	
	值與生命意	原理。		略,養成自	知,說出保齡球	5. 運動行		
	義,並積極	2c-IV-1		發練習與實	館相關設施與保	為計畫實		
	實踐,不輕	展現運動		踐的習慣,	龄球運動的規	踐表		
	言放棄。	禮節,具		以持續精進	則。	6. 任務單		
	健體-J-A2	備運動的		自我身心表	2. 教師彙整與補			
	具備理解體	道德思辨		現,展現運	充學生未提及的			
	育與健康情	和實踐能		動潛能。	相關設施及計分			
	境的全貌,	カ。		2. 能理解保	方法。			
	並做獨立思	2c-IV-2		龄球運動的	3. 保齡球運動簡			
	考與分析的	表現利他		知識、技能	史:可參考本章			
	知能,進而	合群的態		原理與應用	補充資料之「保			
	運用適當的	度,與他		策略,採取	齡球簡史」條			
	策略,處理	人理性溝		整體系統性	目。			
	與解決體育	通與和諧		的全方位思	4. 個人裝備介紹			
	與健康的問	互動。		考作為,應	(球、鞋)、場地			
	題。	2d-IV-2		用適當的策	設施介紹(球			
		展現運動		略,進而完	瓶、回送球機、			
		欣賞的技		善的處理與	球道、電腦計分			
		巧,體驗		解決運動情	系統)。			
		生活的美		境中的問	5. 計分方法與術			
		感。		題。	語講解:全倒			

Į.
_

_	
	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

			1		1		1		1
						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。			
第十週	第5單元	健體-J-A1	1c-IV-1	Hc-IV-1 標	1. 能了解保	1. 第1節: 進行	1. 課堂觀	【家庭教	數學
	神來之手	具備體育與	了解各項	的性球類運	龄球運動的	「愛體育:步步	察	育】	綜合活動
	第2章滾	健康的知能	運動基礎	動動作組合	基礎原理與	為營」活動:在	2. 口語問	家 J5 了	自然科學
	球趣—保	與態度,展	原理和規	及團隊戰	規則,並評	校園內尋找一塊	答	解與家人	
	龄球	現自我運動	則。	術。	估自我身體	磨石子地板或泥	3. 認知評	溝通互動	
		與保健潛	1d-IV-1		能力,表現	(紅)土地,於地	量	及相互支	
		能,探索人	了解各項		個人動作技	面畫一條約5公	4. 技能實	持的適切	
		性、自我價	運動技能		術與應用策	尺長,包含助跑	作	方式。	
		值與生命意	原理。		略,養成自	區及投擲線的場	5. 運動行		
		義,並積極	2c-IV-1		發練習與實	地。依本課所學	為計畫實		
		實踐,不輕	展現運動		踐的習慣,	的動作要領,以	踐表		
		言放棄。	禮節,具		以持續精進	徒手方式練習與	6. 任務單		
		健體-J-A2	備運動的		自我身心表	體驗保齡球四步			
		具備理解體	道德思辨		現,展現運	助跑的步法。			
		育與健康情	和實踐能		動潛能。	2. 進行本章之替			
		境的全貌,	カ。		2. 能理解保	代活動「走跳人			
		並做獨立思	2c-IV-2		龄球運動的	生」,全班男女			
		考與分析的	表現利他		知識、技能	生均分成兩組,			
		知能,進而	合群的態		原理與應用	一組持躲避球站			
		運用適當的	度,與他		策略,採取	立於排球場兩側			

策略,處	理 人理性溝	整體系統性	邊線處,採保齡	
與解決體	育 通與和諧	的全方位思	球投擲方式擲滾	
與健康的	問互動。	考作為,應	地球,另一組從	
題。	2d-IV-2	用適當的策	底線出發至對場	
	展現運動	略,進而完	底線,以跑動、	
	欣賞的技	善的處理與	跳躍方式穿越球	
	巧,體驗	解決運動情	網並通過球場。	
	生活的美	境中的問	使用球數為各組	
	感。	題。	人數之一半數	
	3c-IV-1	3. 能了解保	量。被滾地球碰	
	表現局部	龄球運動的	到腳部即出局,	
	或全身性	相關禮儀,	必須出場; 若碰	
	的身體控	並於活動中	觸球非滾地球則	
	制能力,	展現運動禮	可繼續通行。一	
	發展專項	節,具備運	組結束後,換另	
	運動技	動的道德思	一組進行。出局	
	能。	辨和實踐能	數較少者獲勝。	
	3d-IV-3	力,以培養	3. 第2節:詢問	
	應用思考	良好的公民	學生是否上網搜	
	與分析能	意識。	尋上一堂課所學	
	力,解決	4. 能在保齡	之自然原理及數	
	運動情境	球相關活動	學線的概念,以	
	的問題。	中展現自信	及其與瞄準原理	
	4d-IV-2	樂觀、勇於	之關係,並請各	
	執行個人	挑戰,以及	組發表其搜尋結	
	運動計	包容異己、	果,以利與後續	

_

	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	

r		T		T		1	ı	T	1
						擂臺賽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?			
第十一週	第6單元	健體-J-A1	1c-IV-1	Hd-IV-1 守	1. 能了解棒	1. 第1節: 每人	1. 課堂觀	【品德教	綜合活動
	球之有道	具備體育與	了解各項	備/跑分性	壘球運動中	發一張紙,請學	察	育】	
	第1章疾	健康的知能	運動基礎	球類運動動	跑壘的動作	生畫出簡易棒壘	2. 口語問	品 J1 溝	
	風勁壘—	與態度,展	原理和規	作組合及團	技巧發展,	球場地,包含場	答	通合作與	
	棒壘球	現自我運動	則。	隊戰術。	以及相關知	地線、壘包及打	3. 認知評	和諧人際	
		與保健潛	1c-IV-2		識與技能原	擊區,並分別用	量	關係。	
		能,探索人	評估運動		理,並能反	不同顏色畫出跑	4. 技能實	品 J2 重	
		性、自我價	風險,維		思、發展學	一壘、二壘、三	作	視群體規	
		值與生命意	護安全的		習策略,以	壘及全壘的路	5. 學習活	範與榮	
		義,並積極	運動情		改善動作技	線,請學生分	動單	譽。	
		實踐,不輕	境。		能。	享、討論。			
		言放棄。	1d-IV-1		2. 能做出跑	2. 說明跑壘基本			
		健體-J-B3	了解各項		壘的各項動	觀念:強迫進			
		具備審美與	運動技能		作技巧,並	壘、擠壘、強迫			
		表現的能	原理。		學習運用於	回壘。			
		力,了解運	1d-IV-2		其他運動項	3. 一壘直線衝刺			
		動與健康在	反思自己		目或日常生	動作說明(起			
		美學上的特	的運動技		活中,保護	步、加速、踩			
		質與表現方	能。		個人的人身	壘、減速後回			
		式,以增進	2c-IV-2		安全。	壘)。			
		生活中的豐	表現利他		3. 藉由各式	4. 弧線繞壘動作			

富性與美感	合群的態	跑壘動作技	説明。	
體驗。	度,與他	巧,表現個	5. 第 2 節:詢問	
健體-J-C2	人理性溝	人局部或全	學生回家觀賞棒	
具備利他及	通與和諧	身性的身體	壘球比賽時,觀	
合群的知能	互動。	控制能力,	察到什麼跑壘技	
與態度,並	. 2c-IV-3	展現個人的	術和跑壘路線?	
在體育活動	表現自信	運動潛能。	是否看到球員進	
和健康生活	樂觀、勇	4. 在壘指導	行滑壘動作?滑	
中培育相互	於挑戰的	員的指揮下	壘會比跑壘快	
合作及與人	學習態	進行比賽	嗎?	
和諧互動的	度。	時,具備戰	6. 提醒學生跑壘	
素養。	3c-IV-1	術應用與表	活動的安全注意	
	表現局部	現的能力,	事項。	
	或全身性	同時培養良	7. 棒球離壘、壘	
	的身體控	好人際關係	球離壘動作說	
	制能力,	與團隊合作	明。	
	發展專項	精神。	8. 練習活動:全	
	運動技		班分四組,一人	
	能。		擔任投手,依投	
	3d-IV-1		手動作進行離壘	
	運用運動		動作練習。	
	技術的學			
	習策略。			
	3d-IV-3			
	應用思考			
	與分析能			

			L 加山						
			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。						
第十二週	第6單元	健體-J-A1	1c-IV-1	Hd-IV-1 守	1. 能了解棒	1. 第1節: 詢問	1. 課堂觀	【品德教	綜合活動
	球之有道	具備體育與	了解各項	備/跑分性	壘球運動中	學生跑壘時,假	察	育】	
	第1章疾	健康的知能	運動基礎	球類運動動	跑壘的動作	設守備員已經接	2. 口語問	品 J1 溝	
	風勁壘—	與態度,展	原理和規	作組合及團	技巧發展,	到球並在壘包等	答	通合作與	
	棒壘球	現自我運動	則。	隊戰術。	以及相關知	待觸殺,此時可	3. 認知評	和諧人際	
		與保健潛	1c-IV-2		識與技能原	以繞過守備員再	量	關係。	
		能,探索人	評估運動		理,並能反	踩壘嗎?	4. 技能實	品 J2 重	
		性、自我價	風險,維		思、發展學	2. 带入三尺線的	作	視群體規	
		值與生命意	護安全的		習策略,以	觀念:跑壘員跑	5. 學習活	範與榮	
		義,並積極	運動情		改善動作技	壘時,因避開防	動單	譽。	
		實踐,不輕	境。		能。	守方的觸球動作			
		言放棄。	1d-IV-1		2. 能做出跑	而脫離壘線左右			
		健體-J-B3	了解各項		壘的各項動	方三尺以上者,			
		具備審美與	運動技能		作技巧,並	跑壘者應被判出			
		表現的能	原理。		學習運用於	局。但若為閃避			
		力,了解運	1d-IV-2		其他運動項	準備接球的守備			
		動與健康在	反思自己		目或日常生	員,則不在此			
		美學上的特	的運動技		活中,保護	限。			

		1	1	
質與表現方	能。	個人的人身	3. 第 2 節: 本壘	
式,以增進	2c-IV-2	安全。	到一壘、本壘到	
生活中的豐	表現利他	3. 藉由各式	二壘的跑法說	
富性與美感	合群的態	跑壘動作技	明,以及二壘跑	
體驗。	度,與他	巧,表現個	壘員、三壘跑壘	
健體-J-C2	人理性溝	人局部或全	員的跑法說明。	
具備利他及	通與和諧	身性的身體	4. 練習活動:教	
合群的知能		控制能力,	師說明上述概念	
與態度,並		展現個人的	後,讓學生分組	
在體育活動		運動潛能。	操作,設置一名	
和健康生活		4. 在壘指導	投手,一名捕手	
中培育相互		員的指揮下	及若干野手,教	
合作及與人		進行比賽	師在本壘依教學	
和諧互動的		時,具備戰	情境丟球,學生	
素養。	3c-IV-1	術應用與表	在壘上進行跑	
	表現局部	現的能力,	單 。	
	或全身性	同時培養良		
	的身體控	好人際關係		
	制能力,	與團隊合作		
	發展專項	精神。		
	運動技	1,7, 1,1		
	能。			
	3d-IV-1			
	運用運動			
	技術的學			
	習策略。			
	77. 4			

			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。						
第十三週	第6單元	健體-J-A1	1c-IV-1	Bc-IV-1 簡	1. 能學會籃	1. 第 1 節: 介紹	1. 課堂觀	【人權教	藝術
	球之有道	具備體育與	了解各項	易運動傷害	球三對三的	國內外最新籃球	察	育】	綜合活動
	第2章鬥	健康的知能	運動基礎	的處理與風	進攻技術與	消息(NBA、	2. 口語問	人 J3 探	
	陣特攻—	與態度,展	原理和規	險。	策略,並實	SBL · WSBL ·	答	索各種利	
	籃球	現自我運動	則。	Hb-IV-1 陣	際應用於比	UBA、HBL、3×3)	3. 技能實	益可能發	
		與保健潛	1c-IV-2	地攻守性球	賽或活動	運動賽事。利用	作	生的衝	
		能,探索人	評估運動	類運動動作	中。	多媒體播放,國	4. 運動行	突,並了	
		性、自我價	風險,維	組合及團隊	2. 能了解課	內外籃球賽事中	為計畫實	解如何運	
		值與生命意	護安全的	戦術。	本介紹之進	的兩人進攻組合	踐表	用民主審	
		義,並積極	運動情		攻策略的發	花絮。詢問同學	5. 學習活	議方式及	
		實踐,不輕	境。		展與成因。	知道 NBA 兩人最	動單	正當的程	
		言放棄。	1d-IV-1		3. 在活動中	佳組合事嗎?引	,	序,以形	
		健體-J-A2	了解各項		了解個別能	發動機並利用多		成公共規	
		具備理解體	運動技能		力的差異	媒體簡報介紹兩		則,落實	
		育與健康情	原理。		性,學習積	人擋拆的圖片,		平等自由	

境的全貌,	1d-IV-2	極溝通、包	以及傳切和運球	之保障。
並做獨立思	反思自己	容和接納他	掩護的進攻組	
考與分析的	的運動技	人的想法。	合。	
知能,進而	能。	4. 能遵守籃	2. 進行老鷹捉小	
運用適當的	1d-IV-3	球規則,以	雞活動,四人一	
策略,處理	應用運動	培養守法、	組,一人當老	
與解決體育	比賽的各	尊重他人和	鷹,三人搭肩排	
與健康的問	項策略。	團隊合作之	成一列,第一位	
題。	2c-IV-2	精神。	當母雞,需張開	
健體-J-B1	表現利他	5. 養成積極	雙臂左右移動保	
具備情意表	合群的態	5. 食成積極 參與的態	護後面小雞不被	
達的能力,	度,與他	度,並集中	觸碰。活動開	
能以同理心	人理性溝	注意力,隨時之中	始,老鷹和最後	
與人溝通互	通與和諧	時注意周遭	一隻小雞都要運	
動,並理解	互動。	環境安全。	球。老鷹碰到最	
體育與保健	2c-IV-3	6. 能具備審	一隻小雞或最後	
的基本概	表現自信	美與表現的	一隻小雞運球失	
念,應用於	樂觀、勇	能力,培養	控則成功,之後	
日常生活	於挑戰的	賞析、建構	再互換。活動後	
中。	學習態	和分享的態	引導學生進反	
健體-J-C2	度。	度與能力,	思,母雞應該怎	
具備利他及	2d-IV-2	進而有效精	麼站才可以以最	
合群的知能	展現運動	進個人學習	大範圍擋住老	
與態度,並	欣賞的技	與挑戰個人	鷹?身體站正面	
在體育活動	巧,體驗	極限。	或側面比容易阻	
和健康生活	生活的美		擋?老鷹如何移	

中培育相互	感。	動才能抓後面的
合作及與人	3c-IV-1	小雞?藉此引導
和諧互動的	表現局部	籃球防守的動
素養。	或全身性	作,正面面對移
N. K.	的身體控	動進攻者(老
	制能力,	鷹),以及進攻
	發展專項	者如何利用擺脫
	運動技	動作甩開防守
	能。	者,達到進攻的
	3d-IV-1	目的(抓到小
	運用運動	(
	技術的學	3. 老鷹捉小雞進
	習策略。	階版,同上活
	3d-IV-2	動,只是老鷹和
	運用運動	最後一個小雞皆
	比賽中的	有運球。老鷹碰
	各種策	到最一隻小雞或
	略。	最後一隻小雞運
	3d-IV-3	球失控則成功,
	應用思考	之後再互換。
	與分析能	4. 第 2 節:詢問
	力,解決	同學是否有上網
	運動情境	
		搜尋 NBA、SBL、
	的問題。	UBA 或 HBL、3×3
	4c-IV-3	相關等相關影片
	規劃提升	或電視轉播節

體適能與	目,並請學生發
運動技能	表最常看到哪些
的運動計	進攻策略以及投
畫。	籃的方式?
4d-IV-3	5. 介紹傳切與切
執行提升	傳進攻策略的使
體適能的	用時機、執行流
身體活	程與動作要領講
動。	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

	1			1			1		
						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。			
第十四週	第6單元	健體-J-A1	1c-IV-1	Bc-IV-1 簡	1. 能學會籃	1. 第1節: 詢問	1. 課堂觀	【人權教	藝術
	球之有道	具備體育與	了解各項	易運動傷害	球三對三的	同學經過上一堂	察	育】	綜合活動
	第2章門	健康的知能	運動基礎	的處理與風	進攻技術與	介紹的傳切和切	2. 口語問	人 J3 探	, ,
	陣特攻—	與態度,展	原理和規	險。	策略,並實	傳進攻策略防守	答	索各種利	
	籃球	現自我運動	則。	Hb-IV-1 陣	際應用於比	後,是否有去搜	3. 技能實	益可能發	
	【第二次	與保健潛	1c-IV-2	地攻守性球	賽或活動	尋其他進攻策	作	生的衝	
	評量週】	能,探索人	評估運動	類運動動作	中。	略?哪些經典畫	4. 運動行	突,並了	
		性、自我價	風險,維	組合及團隊	2. 能了解課	面或人物讓你印	為計畫實	解如何運	
		值與生命意	護安全的	戦術。	本介紹之進	象深刻?	践表	用民主審	
		義,並積極	運動情	12113	攻策略的發	2. 介紹擋拆進攻	5. 學習活	議方式及	
		實踐,不輕	境。		展與成因。	策略,並說明使	動單	正當的程	
		言放棄。	1d-IV-1		3. 在活動中	用時間、戰術執	377 -1	序,以形	
		使體-J-A2	了解各項		了解個別能	行過程與要領。		成公共規	
		具備理解體	運動技能		力的差異	3. 進行半場三對		, 則, 落實	
		育與健康情	原理。		性,學習積	三擋拆進攻策略		平等自由	
			原理。 1d-IV-2					之保障。	
		境的全貌,			極溝通、包容なは	模擬練習,先行		~ /木/平 °	
		並做獨立思	反思自己		容和接納他	模擬進攻擋拆路			

				ı	ı	1
考與分析的	的運動技	人的想法。	線,擋拆三次後			
知能,進而	能。	4. 能遵守籃	再投籃或上籃。			
運用適當的	1d-IV-3	球規則,以	教師亦可依不同			
策略,處理	應用運動	培養守法、	進攻機會設計情			
與解決體育	比賽的各	尊重他人和	境,如:先模擬			
與健康的問	項策略。	團隊合作之	上籃、投籃或跳			
題。	2c-IV-2	精神。	投、傳球給籃下			
健體-J-B1	表現利他	5. 養成積極	隊友、傳給無球			
具備情意表	合群的態	參與的態	邊的隊友投籃。			
達的能力,	度,與他	度,並集中	4. 第 2 節: 再次			
能以同理心	人理性溝	注意力,隨	說明傳切、擋拆			
與人溝通互	通與和諧	時注意周遭	進攻策略的使用			
動,並理解	互動。	環境安全。	時機,除此之外			
體育與保健	2c-IV-3	6. 能具備審	還有什麼進攻策			
的基本概	表現自信	美與表現的	略可使用,或者			
念,應用於	樂觀、勇	能力,培養	透過前面除此之			
日常生活	於挑戰的	賞析、建構	外還有什麼進攻			
中。	學習態	和分享的態	策略可使用,或			
健體-J-C2	度。	度與能力,	者透過前面課程			
具備利他及	2d-IV-2	進而有效精	時,是否有發現			
合群的知能	展現運動	進個人學習	其他同學有執行			
與態度,並	欣賞的技	與挑戰個人	不一樣的進攻策			
在體育活動	巧,體驗	極限。	略?以及國內比			
和健康生活	生活的美		賽中,SBL、			
中培育相互	感。		WSBL、HBL 有什			
合作及與人	3c-IV-1		麼經典的進攻策			

和諧互動的	表現局部	略?	
素養。	或全身性	5. 介紹掩護進攻	
	的身體控	策略,並說明使	
	制能力,	用時間、戰術執	
	發展專項	行過程與要領。	
	運動技	6. 愛體育: 攻城	
	能。	掠地:空間跑位	
	3d-IV-1	與擋人練習,十	
	運用運動	人一組,五人進	
	技術的學	攻,五人防守。	
	習策略。	活動於全場籃球	
	3d-IV-2	場地,以橄欖球	
	運用運動	模式為基礎,分	
	比賽中的	邊對抗,由胯下	
	各種策	開球,目標帶球	
	略。	衝進達陣區點地	
	3d-IV-3	得1分。防守者	
	應用思考	觸碰持球進攻	
	與分析能	者,則攻守交	
	力,解決	換。每次進攻時	
	運動情境	間為24秒。比	
	的問題。	賽時間 5 分鐘,	
	4c-IV-3	得分最多者獲	
	規劃提升	勝。	
	體適能與	7. 半場三對三掩	
	運動技能	護進攻策略模擬	

			的運動計			練習,6~9人一			
			書。			組,使用半個籃			
			4d-IV-3			球場,3人先			
			執行提升			做,6人先觀摩			
			體適能的			和休息。老師可			
			身體活			視全班人數分成			
			動。			數組。先模擬進			
			277			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			
						進攻機會設計情			
						境,如:先模擬			
						上籃、投籃或跳			
						· 投、傳球給籃下			
						隊友投籃。			
第十五週	第6單元	健體-J-A1	1c-IV-1	Ha-IV-1 網	1. 了解排球	1. 第1節:詢問	1. 課堂觀	【品德教	綜合活動
N 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1		具備體育與		IId IV I 網 /牆性球類	1. 1 解排垛的基本防守	學生是否曾經觀	1. 砾至既 察	育】	添石石
	球之有道		了解各項				1 '		
	第3章防	健康的知能	運動基礎	運動動作組	技術,並實	賞職業與非職業	2. 口語問	品JI 溝	
	城如意—	與態度,展	原理和規	合及團隊戰	際應用於比	排球比賽影片,	答。以作中	通合作與	
	排球	現自我運動		術。	賽或活動	引導學生分享印	3. 技能實	和諧人際	
		與保健潛	1d-IV-1		中。	象中的防守方	作	關係。	
		能,探索人	了解各項		2. 能認識排	式,藉此了解學	4. 認知評	品 J2 重	
		性、自我價	運動技能		球規則,增	生對防守動作的	量	視群體規	
		值與生命意	原理。		加運動欣賞	認識,並說明接	5. 運動行	範與榮	
		義,並積極	2c-IV-2		的能力。	球與防守的差	為計畫實	譽。	

實踐,不	翌 表現利他	3. 養成積極	異。	踐表	
言放棄。	合群的態	參與的態	2. 防守基本動作	6. 學習活	
健體-J-B1	度,與他	度,並集中	說明。	動單	
具備情意	人理性溝	注意力,注	3. 愛體育: 米字		
達的能力	通與和諧	意安全,避	形敏捷性測驗:		
能以同理。	2 互動。	免運動傷	防守時敏捷性練		
與人溝通	2c-IV-3	害。	習。在 5x5 公尺		
動,並理戶	翠 表現自信	4. 於比賽或	的正方形場地中		
體育與保付	建 樂觀、勇	活動中建立	間畫一個區域,		
的基本概	於挑戰的	利他及合群	於場地四個角落		
念,應用力	學習態 學習態	的知能與態	及四角的連線中		
日常生活	度。	度,培養合	央擺放三角錐或		
中。	3c-IV-1	作與互動的	其他識別物,隨		
健體-J-C2	表現局部	素養。	意標示號碼1~		
具備利他	及 或全身性		8。一人於場地		
合群的知道	も 的身體控		中心點出發,依		
與態度,	É 制能力,		號碼順序移動,		
在體育活動	为 發展專項		碰到標示物後即		
和健康生活	運動技		返回中心點,再		
中培育相	2 能。		立即往下一個號		
合作及與	3d-IV-2		碼移動。也可請		
和諧互動的	り 運用運動		八位學生代替標		
素養。	比賽中的		的物,待操作學		
	各種策		生從中心點出發		
	略。		或返回時,舉手		
			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,	
物碰觸完畢,並	
返回中心 里 络,	l l
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	
面,藉此引起學	
5. 愛體育:你丢	
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	
(原地定點防	
守)」活動後,	

						ぬりエッカン・・			
						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。甲平丢球			
						(有速度)給乙,			
						乙將球擋高於身			
						體上方,接起後			
						五月 · 接足後 · 表回甲·練習數			
						次後,兩邊互			
给 1 上 田	太 O 四 -	that TAI	1 777 1	II III 1 tm	1 -> 671 11 -15	换。	1 100 14 450	7 m /+ h/	122 A 25 St
第十六週	第6單元	健體-J-A1	1c-IV-1	Ha-IV-1 網	1. 了解排球	1. 第 1 節: 詢問	1. 課堂觀	【品德教	綜合活動
	球之有道	具備體育與	了解各項	/牆性球類	的基本防守	學生經過前兩堂	察	育】	
	第3章防	健康的知能	運動基礎	運動動作組	技術,並實	課的訓練,是否	2. 口語問	品 J1 溝	
	城如意—	與態度,展	原理和規	合及團隊戰	際應用於比	對於排球防守的	答	通合作與	
	排球	現自我運動	則。	術。	賽或活動	反應更為熟練?	3. 技能實	和諧人際	
		與保健潛	1d-IV-1		中。	告訴學生今天的	作	關係。	
		能,探索人	了解各項		2. 能認識排	練習將加入更多	4. 認知評	品 J2 重	
		性、自我價	運動技能		球規則,增	的變化,鼓勵學	量	視群體規	

 値與生命意	
實踐,不輕 表現利他 言放棄。 合群的態 健體-J-B1 度,與他 具備情意表 人理性溝 達的能力, 通與和諧 能以同理心 互動。 與人溝通互 2c-IV-3	
言放棄。 合群的態度,與他健體-J-B1 度,與他具備情意表 人理性溝達的能力, 通與和諧能以同理心與人溝通互 2c-IV-3 參與的態度,並集中 念建立後,將漸 造由正面防守轉 化為身體側轉與 180 度轉向的強 丟球防守練習, 意文全,避免重動傷害 五動。 客與的態度,並集中 念建立後,將漸 進由正面防守轉 化為身體側轉與 180 度轉向的強 丟球防守練習,	
健體-J-B1 度,與他 具備情意表 人理性溝 達的能力, 通與和諧 能以同理心 互動。 與人溝通互 2c-IV-3 度,並集中 念建立後,將漸 進由正面防守轉 化為身體側轉與 化為身體的發 180 度轉向的強 丟球防守練習,	
具備情意表 人理性溝	
達的能力, 通與和諧 意安全,避 化為身體側轉與 能以同理心 互動。 免運動傷 180 度轉向的強 與人溝通互 2c-IV-3 害。 丟球防守練習,	
能以同理心 互動。	
與人溝通互 2c-IV-3 害。	
動, 並理解 表現自信 4 於比塞或 華以訓練防守去	
體育與保健 樂觀、勇 活動中建立 依照攻擊者(丟	
的基本概 於挑戰的 利他及合群 球者)位置,讓	
念,應用於學習態的知能與態身體轉向,將球	
日常生活 度。 度,培養合 守回至攻擊方	
中。 3c-IV-1 作與互動的 (丟球方), 並將	
健體-J-C2 表現局部 素養。 球回至目標處,	
具備利他及「或全身性」	
合群的知能 的身體控 3. 愛體育:轉向	
與態度,並制能力, 訓練(天旋地 訓練(天旋地	
在體育活動 發展專項 轉):180 度轉身	
和健康生活「運動技」	
中培育相互制能。	
合作及與人 3d-IV-2	
和諧互動的 運用運動 一顆球,相距4	
素養。 比賽中的 ~5公尺。丙先	
各種策	

T	1 1		
	略。	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(打中至	
		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	

 T T	 T	 1
	(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):一人丢	
	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):一人丢			
						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			
						抛在前方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			
然 1 , m	# 0 PP -	thall T D4	1 777 1	01 77 0 6	d manh d de	换。	d ym de ak-	7 31 32 b2	13-1-2-4
第十七週	第6單元	健體-J-B1	1c-IV-1	Cb-IV-2 各	1. 認識手球	1. 第1節:教師	1. 課堂觀	【法治教	綜合活動
	球之有道	具備情意表	了解各項	項運動設施	及發展現	可先簡述手球的	察	育】	
	第4章手	達的能力,	運動基礎	的安全使用	况。	運動方式與比賽	2. 口語問	法 J1 探	
	到擒來—	能以同理心	原理和規	規定。	2. 能了解傳	型態,或事先請	答	討平等。	
	手球	與人溝通互	則。	Cd-IV-1 户	接球及射門	學生上網觀賞手	3. 技能實		
		動,並理解	1c-IV-2	外休閒運動	的要領與方	球比賽的精彩畫	作		

體育與保健	評估運動	綜合應用。	法。	面,藉由觀賞比	4. 學習活	
的基本概	風險,維		3. 學會傳接	賽講述手球運動	動單	
念,應用於	護安全的		球、跑動中	對提升體適能具		
日常生活	運動情		傳接球及三	全面性的功效,		
中。	境。		步射門的動	故對正值發育時		
健體-J-B3	1d-IV-1		作技能。	期青少年的生長		
具備審美與	了解各項		4. 學習欣賞	有很有幫助。鼓		
表現的能	運動技能		他人優點及	勵學生以勇於面		
力,了解運	原理。		能欣賞手球	對挑戰,並積極		
動與健康在	1d-IV-2		運動。	尋求解決方式的		
美學上的特	反思自己		5. 培養自我	態度,當個樂於		
質與表現方	的運動技		肯定、遵守	接受「自我挑		
式,以增進	能。		規則規範、	戰」的勇者。		
生活中的豐	2c-IV-1		尊重他人及	2. 教師講述手球		
富性與美感	展現運動		團隊合作之	運動簡史,並帶		
體驗。	禮節,具		精神。	入運動明星的講		
健體-J-C2	備運動的			述,提升學生的		
具備利他及	道德思辨			注意力與興趣。		
合群的知能	和實踐能			3. 接球、肩上傳		
與態度,並	カ。			球動作解析。		
在體育活動	2c-IV-2			4. 第 2 節: 進行		
和健康生活	表現利他			「愛體育:肩上		
中培育相互	合群的態			傳球」活動:教		
合作及與人	度,與他			師依場地及球的		
和諧互動的	人理性溝			數量,將學生分		
素養。	通與和諧			成數組。若球的		

T . T	
互動。	數量不夠兩人一
2c-IV-3	顆,可將數人分
表現自信	成一組,每一組
樂觀、勇	再分成兩小組,
於挑戰的	學生距離約6~
學習態	10 公尺分站雨
度。	端,進行對傳,
2d-IV-1	傳完球後依序至
了解運動	同邊後方排隊。
在美學上	待同學熟悉傳接
的特質與	球技術,可逐步
表現方	增加傳接球距
式。	離。
2d-IV-2	5. 三步傳球步法
展現運動	解析、傳球的要
欣賞的技	黑。
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	
进划权	

			Ι.,	1	I	1			
			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-2						
			執行個人						
			運動計						
			畫,實際						
			參與身體						
			活動。						
第十八週	第6單元	健體-J-B1	1c-IV-1	Cb-IV-2 各	1. 認識手球	1. 第1節:詢問	1. 課堂觀	【法治教	綜合活動
	球之有道	具備情意表	了解各項	項運動設施	及發展現	學生,對上一堂	察	育】	

第4章手	達的能力,	運動基礎	的安全使用	況。	課的傳球技術是	2. 口語問	法 J1 探	
到擒來—	能以同理心	原理和規	規定。	2. 能了解傳	否熟練?想不想	答	討平等。	
手球	與人溝通互	則。	Cd-IV-1 戶	接球及射門	灌爆守門員防	3. 技能實		
	動,並理解	1c-IV-2	外休閒運動	的要領與方	線,享受得分喜	作		
	體育與保健	評估運動	綜合應用。	法。	悅?	4. 學習活		
	的基本概	風險,維		3. 學會傳接	2. 複習「愛體	動單		
	念,應用於	護安全的		球、跑動中	育:三人傳球」			
	日常生活	運動情		傳接球及三	活動。依據學生			
	中。	境。		步射門的動	人數及場地器材			
	健體-J-B3	1d-IV-1		作技能。	數量,適當分			
	具備審美與	了解各項		4. 學習欣賞	組。操作前再次			
	表現的能	運動技能		他人優點及	提醒學生傳接球			
	力,了解運	原理。		能欣賞手球	的要領,以及三			
	動與健康在	1d-IV-2		運動。	步傳球的注意事			
	美學上的特	反思自己		5. 培養自我	項。			
	質與表現方	的運動技		肯定、遵守	3. 跨步射門、跳			
	式,以增進	能。		規則規範、	躍射門動作解			
	生活中的豐	2c-IV-1		尊重他人及	析。			
	富性與美感	展現運動		團隊合作之	4. 第 2 節: 詢問			
	體驗。	禮節,具		精神。	學生觀賞上一堂			
	健體-J-C2	備運動的			課課末提供的手			
	具備利他及	道德思辨			球比賽精采剪輯			
	合群的知能	和實踐能			連結的心得,例			
	與態度,並	力。			如:令人印象深			
	在體育活動	2c-IV-2			刻的部分為何?			
	和健康生活	表現利他			比賽中若想得			

	, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	
中培育相互	合群的態	分,射門時要注
合作及與人	度,與他	意什麼?藉此加
和諧互動的	人理性溝	強學生對射門要
素養。	通與和諧	領的意象。
	互動。	5. 複習傳接球技
	2c-IV-3	術:可適度的加
	表現自信	長傳接球的距
	樂觀、勇	離,但須考慮學
	於挑戰的	生的個別差異與
	學習態	學習成效。
	度。	6. 複習射門技
	2d-IV-1	術:雖然不同的
	了解運動	練習模式有助技
	在美學上	術的成長,但手
	的特質與	球運動學生可能
	税付負無	較少接觸,因此
	式。	建議以相同的練
	2d-IV-2	習模式進行,亦
	展現運動	即以「愛體育:
	欣賞的技	射門挑戰」練習
	巧,體驗	即可。
	生活的美	
	感。	
	3c-IV-1	
	表現局部	
	或全身性	

	1	 I	
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			
個人的運			
動計畫。			
判引 重 ° 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。						
第十九週	第6單元	健體-J-A2	1c-IV-1	Ha-IV-1 網	1. 能了解羽	1. 第 1 節: 詢問	1. 課堂觀	【生涯規	
	球之有道	具備理解體	了解各項	/牆性球類	球正/反手	學生:是否觀看	察	劃教育】	
	第5章羽	育與健康情	運動基礎	運動動作組	平抽球、正	過羽球比賽?透	2. 口語問	涯 J3 覺	
	你有約—	境的全貌,	原理和規	合及團隊戰	/反手網前	過什麼方式觀	答	察自己的	
	羽球	並做獨立思	則。	術。	撲球之動作	看?	3. 技能實	能力與興	
		考與分析的	1c-IV-2		要領與運用	2. 教師講解與示	作	趣。	
		知能,進而	評估運動		時機,並能	範正/反手平抽	4. 認知評		
		運用適當的	風險,維		透過練習與	球動作。	量		
		策略,處理	護安全的		反思增進動	3. 教師說明正/	5. 互評表		
		與解決體育	運動情		作技能。	反手平抽球特點	6. 分組討		
		與健康的問	境。		2. 能做到正	與使用時機:平	論		
		題。	1d-IV-1		確且流暢之	抽球為中場擊球	7. 學習活		
		健體-J-B1	了解各項		正/反手平	技術,於中場	動單		
		具備情意表	運動技能		抽球、正/	左、右兩側以平			
		達的能力,	原理。		反手網前撲	快的方式回擊,			
		能以同理心	1d-IV-2		球動作,並	使球近於網高並			
		與人溝通互	反思自己		充分實踐運	快速壓迫至對方			
		動,並理解	的運動技		用,進而有	後場,是具攻			
		體育與保健	能。		效提升身體	擊、侵略性的球			
		的基本概	2c-IV-2		適能,養成	路。			
		念,應用於	表現利他		規律運動習	4. 學生兩人一			
		日常生活	合群的態		慣。	組,分別進行正			
		中。	度,與他		3. 能了解個	/ 反手平抽球練			
		健體-J-C2	人理性溝		別差異,養	習。			

		1. 35 2	F And by And	
具備利他及	通與和諧	成尊重他人	5. 愛體育:定點	
合群的知能	互動。	之態度,透	練習(正、反手	
與態度,並	2c-IV-3	過合作學習	平抽球):兩人	
在體育活動	表現自信	解決學習歷	一組,一人站於	
和健康生活	樂觀、勇	程所面臨之	場邊,以徒手方	
中培育相互	於挑戰的	問題,並發	式將球拋擲至場	
合作及與人	學習態	揮團隊精	内,另一人站於	
和諧互動的	度。	神,促進人	中場進行正、反	
素養。	3c-IV-1	際互動關	手抽球練習。完	
	表現局部	係。	成指定次數後,	
	或全身性		甲、乙角色互	
	的身體控		換。	
	制能力,		6. 第 2 節: 詢問	
	發展專項		學生是否知道羽	
	運動技		球除了殺球還有	
	能。		哪些進攻球路?	
	3d-IV-2		運用撲球照片引	
	運用運動		· 學生認識撲球	
	比賽中的		技術。	
	各種策		7. 教師講解與示	
	略。		節正/反手網前	
	4d-IV-1		撲球動作。	
	發展適合		8. 教師說明正/	
	個人之專		反手網前撲球特	
	項運動技			
	能。		撲球是網前進攻	

	ı					-13-04-3-161			
						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			
						色互换。			
第二十週	第6單元	健體-J-A2	1c-IV-1	Ha-IV-1 網	1. 能了解羽	1. 第1節: 詢問	1. 課堂觀	【生涯規	
	球之有道	具備理解體	了解各項	/牆性球類	球正/反手	學生,進行網前	察	劃教育】	
	第5章羽	育與健康情	運動基礎	運動動作組	平抽球、正	擊球時,可能會	2. 口語問	涯 J3 覺	
	你有約—	境的全貌,	原理和規	合及團隊戰	/ 反手網前	出現哪些問題?	答	察自己的	
	羽球	並做獨立思	則。	術。	撲球之動作	2. 抽球結合網前	3. 技能實	能力與興	
		考與分析的	1c-IV-2		要領與運用	撲球練習:三人	作	趣。	
		知能,進而	評估運動		時機,並能	一組,甲站於場	4. 認知評		
		運用適當的	風險,維		透過練習與	邊以徒手方式將	量		
		策略,處理	護安全的		反思增進動	球拋擲至中場,	- 5. 互評表		
L	1			1		,	1	l	

與解	军 決體育 運動情	作	E技能。	乙則徒手拋擲網	6. 分組討	
與健	建康的問 境。	2.	能做到正	前球,丙先平抽	論	
題。	1d-IV-1	確	崔且流暢之	球後,連貫至網	7. 學習活	
健體	豐-J-B1 了解各項	正	上/反手平	前進行撲球,反	動單	
具備	請情意表 運動技能	抽	→球、正/	覆操作數分鐘		
達的	为能力, 原理。	反	〔手網前撲 〕	後,三人角色互		
能以	以同理心 1d-IV-2	球	(動作,並	换。		
與人	溝通互 反思自己	充	5分實踐運	3. 第 2 節:詢問		
動,	並理解 的運動技	用],進而有	學生:在分組綜		
贈育	万與保健 能。	效	提升身體	合練習時,隊友		
的基	基本概 2c-IV-2	適	 竟能,養成	間如何互相鼓		
念,	應用於 表現利他	規	1.律運動習	勵,增加團體氣		
日常	含生活 合群的態	慣	•	勢?		
中。	度,與他	3.	能了解個	4. 愛體育:羽球		
健體	豐-J-C2 │ 人理性溝	別]差異,養	友誼賽:比賽採		
具備	請利他及 通與和諧	成	(尊重他人	50 分,落地得分		
	羊的知能 互動。	之	.態度,透	制,平分不加		
與態	長度,並 2c-IV-3	過	B合作學習	分,先取得50		
	豐育活動 表現自信	解	F 決學習歷	分為勝方。(可		
和健	建康生活 樂觀、勇	程	2所面臨之	依人數多寡決定		
中培	音育相互 於挑戰的	問]題,並發	比賽分數。)各		
合作	作及與人 學習態	揮	国際精	隊人數為5人,		
和諧	皆互動的 度。	神	申,促進人	由各隊小隊長安		
素養	\$ ∘ 3c-IV-1	際	三動關	排棒次1~5		
	表現局部	係		棒,決定後則不		
	或全身性			能擅自更換棒		

			と 白 脚 か			力。山宝山10			
			的身體控			次。比賽以10			
			制能力,			分為基準做棒次			
			發展專項			接力。比賽開			
			運動技			始,任一方分數			
			能。			先達到 10、20、			
			3d-IV-2			30、40 時,雙方			
			運用運動			須同時下場,由			
			比賽中的			下一棒同時上場			
			各種策			做接力競賽。每			
			略。			隊人數固定,不			
			4d-IV-1			可重複上場或中			
			發展適合			途交換棒次。			
			個人之專			5. 配合填寫課本			
			項運動技			比賽戰術分析			
			能。			表,分析觀察結			
						果,並於賽後與			
						同學討論。			
第二十一	第4單元	健體-J-A1	1c-IV-1	Ab-Ⅳ-1 體	1. 奥林匹克	1. 引起動機,教	1. 課堂觀	【環境教	綜合活動
週	運動生活	具備體育與	了解各項	適能促進策	知識與情意	師分享歷年奧運	察	育】	藝術
	第5單元	健康的知能	運動基礎	略與活動方	精神原理。	會標語、海報,	2. 口語問	環 J4 了	數學
	神來之手	與態度,展	原理和規	法。	2. 奥林匹克	並介紹古代奧運	答	解永續發	自然科學
	複習第	現自我運動	則。	Ab-IV-2 體	與永續發	的起源,以及奥	3. 認知評	展的意義	
	4、5單元	與保健潛	1c-IV-2	適能運動處	展。	林匹克永續發展	量	(環境、	
	【第三次	能,探索人	評估運動	方基礎設計	3. 奥林匹克	的精神。	4. 運動行	社會、與	
	評量週】	性、自我價	風險,維	原則。	與藝術文	2. 引起動機,請	為計畫實	經濟的均	
		值與生命意	護安全的	Bc-IV-2 終	化。	學生分享平常的	践表	衡發展)	

義,並積極 運動情 身運動計畫 4. 能包容異 生活習慣,說明 5. 學習活 與原則。 實踐,不輕 的擬定原 己、和諧溝 動單 【生涯規 境。 調整哪些習慣能 言放棄。 則。 劃教育】 1c-IV-3 通。 讓身體更健康, 6. 技能實 健體-J-A2 Cb-IV-2 各 5. 欣賞並實 作 涯 J3 覺 了解身體 熟悉課本中關於 具備理解體 發展與動 項運動設施 踐運動中力 心肺耐力適能及 7. 互評表 察自己的 育與健康情 作發展的 的安全使用 與美。 柔軟度的示範動 8. 認知測 能力與興 境的全貌, 關係。 規定。 6. 理解奧林 作,擬定屬於自 驗卷 趣。 1d-IV-1 Cb-IV-3 奥 9. 任務單 涯 J13 培 並做獨立思 匹克並實 己的運動計畫。 考與分析的 了解各項 林匹克運動 踐。 3. 引起動機,介 養生涯規 7. 奥林匹克 運動技能 會的精神。 劃及執行 知能,進而 紹不同風格的有 運用適當的 原理。 Ga-IV-1 與永續發 氧舞蹈,有氧舞 的能力。 【品德教 策略,處理 | 1d-Ⅳ-2 跑、跳與推 展。 蹈能提升健康體 與解決體育 反思自己 擲的基本技 8. 日常生活 適能。體驗有氧 育】 巧。 品 J1 溝 與健康的問 的運動技 中展現奧林 舞蹈、階梯有氧 題。 能。 Hc-IV-1 標 匹克的力與 舞蹈、拳擊有 通合作與 健體-J-A3 1d-IV-3 的性球類運 美學。 氧。 和諧人際 關係。 具備善用體 應用運動 動動作組合 9. 展現包容 4. 引起動機,介 品 J2 重 育與健康的 比賽的各 及團隊戰 不同的力與 紹鄭兆村選手、 資源,以擬 項策略。 術。 美並相互尊 標槍比賽如何進 視群體規 定運動與保 2c-IV-1 範與榮 Ib-IV-1 自 重。 行,了解鉛球與 健計畫,有 展現運動 由創作舞 譽。 10. 欣賞並實 標槍投擲方式的 效執行並發 禮節,具 踐運動力與 不同、比賽方 【家庭教 蹈。 美。 式。 育】 揮主動學習 備運動的 與創新求變 道德思辨 11. 階梯和拳 5. 引起動機,介 家 J5 了 的能力。 和實踐能 擊有氧動作 紹保齡球相關設 解與家人 健體-J-B2 要領與練 施與規則,並了 溝通互動 力。

		1				
具1	備善用體	2c-IV-2	羽。	解持球與助跑步	及相互支	
育具	與健康相	表現利他	12. 運用資訊	法的重要性、以	持的適切	
開首	的科技、	合群的態	增進階梯與	及其對投擲準度	方式。	
資言	訊及媒	度,與他	拳擊有氧技	與力量的功用、	融入 SDG6	
四曲月豆	,以增進	人理性溝	能。	瞄準原理。	潔淨水與	
學等	習的素	通與和諧	13. 培養尊重		衛生:確	
養	, 並察	互動。	他人及互助		保全民水	
覺	、思辨人	2c-IV-3	精神。		和衛生的	
與非	科技、資	表現自信	14. 培養積極		可利用性	
訊	、媒體的	樂觀、勇	參與的態		和永續性	
互動	動關係。	於挑戰的	度。		管理。	
健児	體-J-B3	學習態	15. 跳有氧舞			
具1	備審美與	度。	蹈強化體適			
表到	現的能	2d-IV-2	能。			
カ	, 了解運	展現運動	16. 標槍及鉛			
動場	與健康在	欣賞的技	球動作要			
美生	學上的特	巧,體驗	領。			
質」	與表現方	生活的美	17. 學會標槍			
式	,以增進	感。	及鉛球動作			
生活	活中的豐	3c-IV-1	技巧。			
富生	性與美感	表現局部	18. 養成練習			
丹豊思	驗。	或全身性	時集中注意			
健慢	體-J-C1	的身體控	力並注意安			
具1	備生活中	制能力,	全。			
有	關運動與	發展專項	19. 養成積極			
健儿	康的道德	運動技	參與態度,			

思辨與	厚寶踐 能。	並注意安	
能力及		全。	
意識,		20. 培養尊重	
動參與		他人及合作	
團體 活		精神。	
關懷社		21. 保齡球之	
健體-		原理與規	
具備和	『他及 】潛能。	則。	
合群的	り知能 │ 3d-IV-1	22. 理解保齡	
與態度	度,並 運用運動	球知識、策	
在體育	育活動 技術的學	略。	
和健身	要生活 習策略。	23. 了解保齡	
中培育	育相互 3d-IV-2	球運動禮	
合作及		儀。	
和諧互		24. 在保齡球	
素養。		活動中展現	
	略。	自信、挑戰	
	3d-IV-3	學習與包容	
	應用思考	異己。	
	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		

T				
	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。			
	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						
			· 多與身體						
			→ 活動。						
			4d-IV-3						
			執行提升						
			體適能的						
			身體活						
			動。						
第二十二	第6單元	健體-J-A1	1c-IV-1	Bc-IV-1 簡	1. 能做出跑	1. 引起動機,介	1. 課堂觀	【品德教	藝術
週	球之有道	具備體育與	了解各項	易運動傷害	壘動作技	紹棒壘球場地、	察	育】	綜合活動
	複習第6	健康的知能	運動基礎	的處理與風	巧。	跑壘技術、滑	2. 口語問	品 J1 溝	
	單元	與態度,展	原理和規	險。	2. 藉由跑壘	壘、跑壘路線、	答	通合作與	
	【課程結	現自我運動	則。	Cb-IV-2 各	展現個人潛	踩壘規則與三尺	3. 認知評	和諧人際	
	束】	與保健潛	1c-IV-2	項運動設施	能。	線觀念。	量	關係。	
		能,探索人	評估運動	的安全使用	3. 藉由壘指	2. 引起動機,介	4. 技能實	品 J2 重	
		性、自我價	風險,維	規定。	導員指揮進	紹籃球運動賽	作	視群體規	
		值與生命意	護安全的	Cd-IV-1 户	行比賽。	事、兩人擋拆、	5. 學習活	範與榮	
		義,並積極	運動情	外休閒運動	4. 學會籃球	傳切、運球掩	動單	譽。	
		實踐,不輕	境。	綜合應用。	三對三進攻	護、進攻策略。	6. 運動行	【人權教	
		言放棄。	1d-IV-1	Ha-IV-1 網	技術與策	3. 引起動機,介	為計畫實	育】	
		健體-J-A2	了解各項	/牆性球類	略。	紹排球賽的防守	踐表	人 J3 探	
		具備理解體	運動技能	運動動作組	5. 了解進攻	方式與動作,說	7. 互評表	索各種利	
		育與健康情	原理。	合及團隊戰	策略發展與	明接球與防守差	8. 分組討	益可能發	
		境的全貌,	1d-IV-2	術。	成因。	異,並進行防守	論	生的衝	
		並做獨立思	反思自己	Hb-IV-1 陣	6. 了解個別	練習活動。		突,並了	
<u> </u>		业的烟业心	及心日し	IID IV I 件	U. 1 胜间加			人 工 】	

, , , , ,					1		1
考與分析的	的運動技	地攻守性球	能力差異	4. 引起動機, 簡		解如何運	
知能,進而	能。	類運動動作	性。	述手球運動簡		用民主審	
運用適當的	1d-IV-3	組合及團隊	7. 能遵守籃	史、方式、比賽		議方式及	
策略,處理	應用運動	戰術。	球規則。	型態、射門要		正當的程	
與解決體育	比賽的各	Hd-IV-1 守	8. 養成積極	領。		序,以形	
與健康的問	項策略。	備/跑分性	參與態度。	15. 引起動機,		成公共規	
題。	2c-IV-2	球類運動動	9. 能具備審	介紹羽球比賽、		則,落實	
健體-J-B1	表現利他	作組合及團	美與表現能	正/反手平抽球		平等自由	
具備情意表	合群的態	隊戰術。	力。	動作、撲球技		之保障。	
達的能力,	度,與他		10. 了解排球	術、網前擊球問		【法治教	
能以同理心	人理性溝		防守。	題討論。		育】	
與人溝通互	通與和諧		11. 將排球防			法 J1 探	
動,並理解	互動。		守運用比			討平等。	
體育與保健	2c-IV-3		賽。			【生涯規	
的基本概	表現自信		12. 增加運動			劃教育】	
念,應用於	樂觀、勇		欣賞能力。			涯 J3 覺	
日常生活	於挑戰的		13. 認識手			察自己的	
中。	學習態		球。			能力與興	
健體-J-B3	度。		14. 傳接球及			趣。	
具備審美與	2d-IV-2		射門要領與				
表現的能	展現運動		方法。				
力,了解運	欣賞的技		15. 學會傳接				
動與健康在	巧,體驗		球、跑動中				
美學上的特	生活的美		傳接球及三				
質與表現方	感。		步射門。				
式,以增進	3c-IV-1		16. 學習欣賞		_	_	

生活中的豐	表現局部	他人優點。	
富性與美感	或全身性	17. 培養自我	
體驗。	的身體控	肯定、遵守	
健體-J-C2	制能力,	規則規範、	
具備利他及	發展專項	尊重他人及	
合群的知能	運動技	團隊合作精	
與態度,並	能。	神。	
在體育活動	3d-IV-1	18. 羽球正/	
和健康生活	運用運動	反手平抽	
中培育相互	技術的學	球、正/反	
合作及與人	習策略。	手網前撲球	
和諧互動的	3d-IV-2	之動作要領	
素養。	運用運動	與運用時	
	比賽中的	機。	
	各種策	19. 能做到正	
	略。	確且流暢之	
	3d-IV-3	正/反手平	
	應用思考	抽球、正/	
	與分析能	反手網前撲	
	力,解決	球動作。	
	運動情境	20. 養成尊重	
	的問題。	他人之態	
	4c-IV-3	度。	
	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。						
第二學期:									
		學習領域	學習重點						跨領域統整
教學進度	單元名稱	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	規劃(無則 免填)
第一週	第4單元	健體-J-A1	1c-IV-2	Bc-IV-1 簡	1. 認識水域	1. 第1節:引起	1. 課堂觀	【海洋教	綜合活動
	親水之旅	具備體育與	評估運動	易運動傷害	休閒活動的	動機:詢問學生	察	育】	
	第1章水	健康的知能	風險,維	的處理與風	種類。	是否有參與水域	2. 口語問	海 J1 參	
	域嬉遊	與態度,展	護安全的	險規避。	2. 了解參與	休閒活動的經	答	與多元海	
	——水域	現自我運動	運動情	Cb-IV-2 各	水域活動的	驗,並分享活動	3. 實作練	洋休閒與	
	休閒	與保健潛	境。	項運動設施	安全注意事	的感想。	習	水域活	
		能,探索人	2c-IV-2	的安全使用	項。	2. 主要活動:	4. 討論分	動,熟練	
		性、自我價	表現利他	規定。	3. 學會基礎	(1)教師引導並	享	各種水域	
		值與生命意	合群的態	Cc-IV-1 水	浮潛活動技	講解戶外休閒活		求生技	
		義,並積極	度,與他	域休閒運動	能。	動對於身心的影		能。	

卓	"", 丁缸	1 冊址注	炒人 底田	1 5公兴 ※ ※	鄉。光禾田八仙	为 IO 却	
	-		綜合應用。	4. 知道浮潛	響,並透過分組	海 J2 認	
		通與和諧		活動的裝備	討論,建構休閒	識並參與	
		互動。		及功能。	活動的分類。	安全的海	
具	備利他及	3c-IV-1		5. 能與同伴	(2)建議教師可	洋生態旅	
合:	群的知能	表現局部		討論分享並	使用課本想一想	遊。	
與	!態度,並	或全身性		在活動中展	的活動,以小川	【安全教	
在	體育活動	的身體控		現團隊默	父親於假日去湖	育】	
和	健康生活	制能力,		契。	邊釣魚的案例,	安 J3 了	
中	'培育相互	發展專項			說明並引導學生	解日常生	
合	作及與人	運動技			思考家人所參與	活容易發	
和	谐互動的	能。			之休閒活動的種	生事故的	
素	養。	3d-IV-3			類及價值。(3)	原因。	
		應用思考			教師歸納並統整		
		與分析能			學生提出的分		
		力,解決			類,並介紹水域		
		運動情境			休閒活動。		
		的問題。			3. 綜合活動:		
		4d-IV-3			(1)集合學生說		
		執行提升			明參與水域活動		
		體適能的					
					的風險評估,包		
		身體活			括活動種類、環		
		動。			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		
					課本想一想的活		

動,各組擇一種 水域活動進行討 論。(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,詢問學生	
論。(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,詢問學生	
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,詢問學生	
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,詢問學生	
議。 4. 第2節:引起 動機:可以將各 項浮潛裝備陳列 出來,詢問學生	
4. 第 2 節: 引起 動機: 可以將各 項浮潛裝備陳列 出來,詢問學生	
動機:可以將各 項浮潛裝備陳列 出來,詢問學生	
動機:可以將各 項浮潛裝備陳列 出來,詢問學生	
項浮潛裝備陳列 出來,詢問學生	
出來,詢問學生	
	J
備或是使用過這	
世 装 備 的 經驗 ?	
5. 主要活動:	
(1)由教師介紹	
况。(2)介紹浮	
師説明示範浮潛	
三寶的穿戴方	
法。(4)安排两	
人一组練習,互	
相學習穿戴面鏡	
及呼吸管。	
6. 綜合活動:	
(1)集合學生進	

	ı					1 Nh 1 - 1			
						行回饋分享,請			
						學生發表穿戴浮			
						潛三寶的感覺與			
						心得,教師強調			
						如非必要,應避			
						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)請學生觀察			
						並討論該組同學			
						在動作上的優			
						點,以及兩人合			
						作的默契等。			
第二週	第4單元	建體-J-A1	1c-IV-2	Bc-IV-1 簡	1. 認識水域	1. 第1節:引起	1. 課堂觀	【海洋教	綜合活動
	親水之旅	具備體育與	評估運動	易運動傷害	休閒活動的	動機:複習上一	察	育】	
	第1章水	健康的知能	風險,維	的處理與風	種類。	堂課的內容,並	2. 口語問	海 J1 參	
	域嬉遊	與態度,展	護安全的	險規避。	2. 了解參與	詢問學生在操作	答	與多元海	
	——水域	現自我運動	運動情	Cb-IV-2 各	水域活動的	過程中發生的問	3. 實作練	洋休閒與	
	休閒	與保健潛	境。	項運動設施	安全注意事	題有哪些?該如	羽首	水域活	
	11 1/4	能,探索人	2c-IV-2	的安全使用	項。	何避免?	4. 討論分	動,熟練	
		性、自我價	表現利他	規定。	3. 學會基礎	2. 主要活動:	享	各種水域	
		值與生命意	合群的態	Cc-IV-1 水	5. 于 a 巫 远 浮潛活動技	(1)教師介紹防	'	求生技	
		五六王 · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	· ·	域休閒運動	能。	寒衣的功能。		水王	
		我业俱坚	及一六世	风作朋社期	NO.	ペールトロリウル州		NO -	

虚成 十二	1 四 山 '井	炒人	1 4 平 河 皿	(0) th for 人加以	少 IO 力	
實踐,不輕	人理性溝	綜合應用。	4. 知道浮潛	(2)教師介紹救	海 J2 認	
言放棄。	通與和諧		活動的裝備	生衣的穿著方	識並參與	
健體-J-C2	互動。		及功能。	法。(3)教師介	安全的海	
具備利他及	3c-IV-1		5. 能與同伴	紹坐姿入水的方	洋生態旅	
合群的知能	表現局部		討論分享並	法。(4)教師說	遊。	
與態度,並	或全身性		在活動中展	明配戴面鏡前的	【安全教	
在體育活動	的身體控		現團隊默	防霧方法:在潛	育】	
和健康生活	制能力,		契。	水前使用防霧劑	安 J3 了	
中培育相互	發展專項			塗或唾液塗抹在	解日常生	
合作及與人	運動技			鏡片內側,再以	活容易發	
和諧互動的	能。			水輕輕搖洗後倒	生事故的	
素養。	3d-IV-3			掉,即可有效防	原因。	
	應用思考			止起霧。(5)教		
	與分析能			師說明並示範面		
	力,解決			鏡排水的方法:		
	運動情境			浮潛過程中難免		
	的問題。			會因頭部移動或		
	4d-IV-3			面鏡密合度的問		
	執行提升			題造成面鏡進		
	體適能的			水,簡單的排水		
	身體活			方法是將頭微微		
	動。			上抬出水面,以		
	-74			手打開面鏡下		
				緣,讓水流掉即		
				可。若為水面下		
				排水,頭不抬離		
				141小,與小石碑		

	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	
	明子土役代プロ	

	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	
	攀,請教師說明	
	抽筋自解的方	
	法。	
	4. 第 2 節 : 引起	
	動機:詢問學生	
	有關上一堂課面	
	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、扇關節、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	
<u> </u>		

		1
	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	

						22 N 12 11 12 12			
						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			
						(詳見課本資訊			
						站內容),以建			
						立學生正確的潛			
						水知識。			
第三週	第4單元	健體-J-A2	1c-IV-1	Cb-IV-3 奥	1. 認識仰式	1. 第1節:引起	1. 課堂觀	【生涯規	綜合活動
	親水之旅	具備理解體	了解各項	林匹克運動	動作特色,	動機:請學生說	察	劃教育】	
	第2章徜	育與健康情	運動基礎	會的精神。	並了解國內	一說上網搜尋仰	2. 口語問	涯 J3 覺	
	徉水面	境的全貌,	原理和規	Gb-IV-2 游	外選手仰式	式競賽項目的收	答	察自己的	
	——游泳	並做獨立思	則。	泳前進25	競賽成績紀	穫,觀察競賽或	3. 技能實	能力與興	
		考與分析的	1d-IV-1	公尺(需換	錄。	教學影片後,對	作	趣。	
		知能,進而	了解各項	氣5次以	2. 認識仰式	於仰式有什麼想	4. 認知測		
		運用適當的	運動技能	上)。	新版出發及	法或疑問?	驗卷		
		策略,處理	原理。		轉身競賽規	2. 暖身活動:	5. 運動行		
		與解決體育	1d-IV-2		則。	(1)依學生游泳	為計畫實		
		與健康的問			3. 學習仰式	程度分組。(2)	践表		

題。	的運動技	打	水、刬	請學生先下水進	6. 學習活	
建體-	J-B1 能。	手	-、手腳配	行韻律呼吸三次	動單	
具備!	青意表 2c-Ⅳ-3	合	的動作要	循環,每次10		
達的氣	走力 , 表現自信	領	頁,以及練	下。(3)請學生		
能以「	同理心 樂觀、勇	習	的方法。	試著坐在岸邊進		
與人》	靖通互 於挑戰的	(1	1)打水練	行仰式打水動作		
動,這	を理解 學習態	習	!:岸上打	20 下(此時教師		
體育身	具保健 度。	水	く、池邊打	須確認學生打水		
的基本	★概 4c-IV-1	水	:、雨人一	基礎)。		
念,加	應用於 分析並善	組	1浮具打	3. 主要活動:		
日常生	上活 用運動相	水	い仲漂打	(1)打水練習。		
中。	關之科	水	及雙手夾	(2)教師引導學		
建體-	J-B2 技、資	於	注頭部兩側	生認識可以如何		
具備	等用體 訊、媒	打	「水。(2)划	進行仰式打水練		
育與作	建康相 體、產品	手	-練習:岸	習說明,並進行		
關的表	斗技、 與服務。	上	站立划	示範。從岸上打		
資訊》	及媒	手	-、躺在池	水、池邊打水、		
豐,」	人增進	邊	建或看臺上	兩人小組浮具打		
學習	勺素	划]手、兩人	水、仰漂打水及		
養,	 É 察	-	-組划手、	雙手夾於頭部兩		
覺、以	思辨人	夾	:浮板或浮	側打水等方式。		
與科技	支、資	球	〔划手。(3)	4. 綜合活動:		
訊、身	某體的	手	- 腳配合練	(1)教師總結說		
互動	引係。	習	: 先進行	明仰式打水的技		
健體-	J-C2	仰	7式打水,	巧,無論是坐在		
具備を	1他及	讓	長身體浮在	岸邊、浮板打		

	T	
合群的知能	水面上且能	水、浮條打水、
與態度,並	穩定前進再	仰漂打水、雙手
在體育活動	練習單邊划	夾頭打水,都要
和健康生活	手,確認兩	留意腳板動作。
中培育相互	邊划手都能	(2)請每一位學
合作及與人	穩定前進再	生選擇一個最適
和諧互動的	進行兩手交	合自己目前程
素養。	替划手。	度,也最想要學
		習仰式打水的方
		式進行20下兩
		次循環的練習。
		(3)請學生說一
		説自己在練習打
		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	
	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)	

						伽士划毛動佐婦			
						仰式划手動作練 習。			
						,			
						8. 綜合活動:			
						(1)教師總結課			
						堂所學: 仰式打			
						水的技巧要留意			
						腳掌動作,仰式			
						划手動作的步驟			
						分解。(2)請學			
						生說一說自己在			
						本堂課的收穫。			
第四週	第4單元	健體-J-A2	1c-IV-1	Cb-IV-3 奥	1. 認識單臂	1. 第1節:引起	1. 課堂觀	【生涯規	綜合活動
	親水之旅	具備理解體	了解各項	林匹克運動	划手及一手	動機:(1)詢問	察	劃教育】	
	第2章徜	育與健康情	運動基礎	會的精神。	六腳等仰式	學生上一堂課後	2. 口語問	涯 J3 覺	
	徉水面	境的全貌,	原理和規	Gb-IV-2 游	練習方法。	是否曾經練習仰	答	察自己的	
	——游泳	並做獨立思	則。	泳前進25	2. 認識仰式	式打水?教師再	3. 技能實	能力與興	
		考與分析的	1d-IV-1	公尺(需換	新版出發及	次強調打水時,	作	趣。	
		知能,進而	了解各項	氣5次以	轉身競賽規	腳要呈內八字	4. 認知測		
		運用適當的	運動技能	上)。	則。	狀,腳背要能感	驗卷		
		策略,處理	原理。		3. 能積極運	受到水的阻力。	5. 運動行		
		與解決體育	1d-IV-2		用學會之游	(2)詢問學生是	為計畫實		
		與健康的問	反思自己		泳技能,發	否曾經觀察仰式	踐表		
		題。	的運動技		揮團隊合作	競賽或是教學影	6. 學習活		
		健體-J-B1	能。		精神,享受	片,還記得岸上	動單		
		具備情意表	2c-IV-3		水中遊戲樂	仰式划手動作的	,		
		達的能力,	表現自信		趣。	特色嗎?鼓勵學			

能以同理心	樂觀、勇	生學好打水,也		
與人溝通互	於挑戰的	要學好划手姿		
動,並理解	學習態	勢,仰式才能事		
體育與保健	度。	半功倍!		
的基本概	4c-IV-1	2. 暖身活動:請		
念,應用於	分析並善	學生進行水中打		
日常生活	用運動相	水練習、岸上仰		
中。	關之科	式划手動作步驟		
健體-J-B2	技、資	(建議教師先示		
具備善用體	訊、媒	範動作,再讓學		
育與健康相	體、產品	生練習)。		
關的科技、	與服務。	3. 主要活動:		
資訊及媒		(1)教師示範仰		
體,以增進		式划手動作(可		
學習的素		運用教學影片進		
養,並察		行動作分解說		
覺、思辨人		明)。(2)請一組		
與科技、資		學生進行兩人一		
訊、媒體的		組划手練習示		
互動關係。		範,再請學生試		
健體-J-C2		做。(3)若學生		
具備利他及		已具備有良好的		
合群的知能		仰式基礎,教師		
與態度,並		可示範以大腿夾		
在體育活動		住浮板或浮球進		
和健康生活		行划手練習。		
1 八小工儿		11 -41 1 61- 11		

中培育相互	(4)教師示範仰	
合作及與人	式划手、打水合	
和諧互動的	併的連貫動作	
素養。	(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	

						七小川千咕座计			
						打水划手時應注			1
						意的重點有哪			1
						些?(2)視教學			1
						時間是否充裕,			1
						可以進行「愛體			1
						育:水中遊戲			1
						——神龍擺尾」			1
						活動。			1
第五週	第5單元	健體-J-A1	1c-IV-1	Hc-IV-1 標	1. 了解高爾	1. 第1節:引起	1. 課堂觀	【生涯規	
	瞄準目標	具備體育與	了解各項	的性球類運	夫運動相關	動機:(1)詢問	察	劃教育】	ı
	第1章推	健康的知能	運動基礎	動動作組合	之基礎原理	學生在電視上是	2. 口語問	涯 J3 覺	ı
	心置腹	與態度,展	原理和規	與團隊戰	與規則,並	否看過高爾夫運	答	察自己的	ı
	高爾	現自我運動	則。	術。	評估自我身	動比賽,或者是	3. 技能實	能力與興	1
	夫	與保健潛	2c-IV-1		體能力,表	否有家長會利用	作	趣。	1
		能,探索人	展現運動		現個人組合	假日去打高爾	4. 習題:		1
		性、自我價	禮節,具		動作的技術	夫?並進一步詢	作畫		1
		值與生命意	備運動的		與應用策	問是否了解高爾	5. 運動賞		
		義,並積極	道德思辨		略,養成自	夫運動的規則,	析紀錄表		1
		實踐,不輕	和實踐能		發練習與實	以及觀看後的感	,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,		1
		言放棄。	力。		踐的習慣,	想,引導學生說			1
		d	2d-IV-1		以持續精進	出所知的高爾夫			1
		-							
		具備善用體	了解運動		自我身心表	運動的模樣。			
		育與健康的	在美學上		現,展現運	(2)教師講述高			
		資源,以擬	的特質與		動潛能。	爾夫簡史。			
		定運動與保	表現方		2. 能應用思	2. 暖身活動:			
		健計畫,有	式。		考與分析能	(1)肩膀向前轉			

│	
與創新求變 或全身性 的資源,規 組背對背,雙手	
的能力。 的身體控 畫與擬定體 開掌上舉於胸	
健體-J-B3 制能力, 驗高爾夫運 前,兩人同時做	
具備審美與 發展專項 動的方式, 左、右轉體擊掌	
表現的能 運動技 有效解決運 動作 10 次。	
力,了解運 能。 動情境的問 3. 主要活動:	
動與健康在 3d-IV-3 題,以培養 (1)介紹高爾夫	
美學上的特 應用思考 執行並發揮 個人裝備。(2)	
質與表現方 與分析能 主動學習與 介紹場地設施。	
式,以增進 力,解決 創新求變的 (3)握桿講解、	
生活中的豐 運動情境 能力。 示範與練習。	
富性與美感 的問題。 3. 能做到欣 (4)站姿講解、	
體驗。 賞高爾夫運 示範與練習。	
健體-J-C2 動的基本禮 (5)推桿講解、	
具備利他及	
合群的知能 的特質,並 (6)推推樂活	
與態度,並 在活動中展 動。	
在體育活動 現審美與表 4. 綜合活動:	
和健康生活 現的能力, (1)請兩位同學	
中培育相互 以增進生活 示範推桿動作,	
合作及與人 中的豐富性 教師予以進一步	
和諧互動的	
素養。 驗。 鼓勵今日大家的	
4. 能在高爾 表現。(2)教師	

	1 1 1 1 1 1 1 1	101. 1. 1. 1. 1.	
	夫相關活動	歸納與總結本堂	
	中展現自信	課認知概念與技	
	樂觀、勇於	能。(3)詢問學	
	挑戰與包容	生於日常生活	
	異己,相互	中,相信多多少	
	尊重之學習	少都有拍照的經	
	態度,並運	驗吧!其中比	
	用民主方式	「讚」和「愛	
	進行合諧溝	心」這兩個小動	
	通,相互協	作是最普遍被運	
	助指導,發	用的。因此,能	
	揮團隊合作	將「讚」加「愛	
	學習精神。	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
開閉。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,並曾
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)活動全身關

						然的从层吅形 。			
						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			
						一一高爾夫與槌			
						球的異與同,並			
						於下一堂課繳			
						交。			
第六週	第5單元	健體-J-A2	1c-IV-1	Hc-IV-1 標	1. 能理解撞	1. 第1節:引起	1. 課堂觀	【生涯規	自然
	瞄準目標	具備理解體	了解各項	的性球類運	球運動的知	動機:(1)詢問	察	劃教育】	
	第2章一	育與健康情	運動基礎	動動作組合	識、技能原	學生是否在電視	2. 口語問	涯 J3 覺	

桿入袋—	境的全貌,	原理和規	與團隊戰	理與應用策	上看過撞球運動	答	察自己的	
—撞球	並做獨立思	則。	術。	略,採取整	比賽,或者曾有	3. 技能實	能力與興	
	考與分析的	3c-IV-1		體系統性的	體驗過?並進一	作	趣。	
	知能,進而	表現局部		全方位思考	步詢問是否了解	4. 認知習	【品德教	
	運用適當的	或全身性		作為,應用	對撞球運動的規	題	育】	
	策略,處理	的身體控		適當的策	則,以及觀賽後	5. 踏查探	品 J1 溝	
	與解決體育	制能力,		略,進而完	的感想。引導學	究作業紀	通合作與	
	與健康的問	發展專項		善處理與解	生說出所知撞球	錄表	和諧人際	
	題。	運動技		決運動情境	運動的模樣。		關係。	
	健體-J-A3	能。		中的問題。	(2)講述撞球運			
	具備善用體	3d-IV-1		2. 能應用思	動簡史。(3)提			
	育與健康的	運用運動		考與分析能	問:上述內容,			
	資源,以擬	技術的學		力並善用校	比較撞球和高爾			
	定運動與保	習策略。		園環境有限	夫哪一項運動發			
	健計畫,有			的資源,規	明的歷史較早?			
	效執行並發			畫與擬定體	線索為何?			
	揮主動學習			驗撞球運動	2. 暖身活動:			
	與創新求變			的方式,有	(1)轉動身體各			
	的能力。			效解決運動	個關節及伸展相			
	健體-J-C2			情境的問	對肌群各10			
	具備利他及			題,以培養	次。(2)做			
	合群的知能			執行並發揮	「OK」及拇指與			
	與態度,並			主動學習與	食指交叉狀手勢			
	在體育活動			創新求變的	各5次。			
	和健康生活			能力。	3. 主要活動:			
	中培育相互			3. 能在撞球	(1)介紹撞球工			

合作及與人	相關活動中	具設備。(2)介
和諧互動的	展現自信樂	
素養。	觀、勇於挑	(3)撞球動作之
於食 。		架桿及身體姿勢
	戦與包容異	
	己,相互尊	講解、示範與練
	重之學習態	習。(4)講解撞
	度,並運用	球常見犯規動
	民主方式合	作。
	諧溝通,相	4. 綜合活動:
	互協助指	(1)請兩位同學
	導,發揮團	示範架桿動作,
	隊合作學習	教師進一步指導
	精神。	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	
	説明。	
	6. 暖身活動:	
	(1)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)「愛	
	加多 (0) 友	

						體育:立竿見			
						影」活動規則說			
						明。(4)進行			
						「愛體育:立竿			
						=			
						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)鼓勵學			
						生進一步學習與			
						了解撞球運動。			
						(4)請學生完成			
						課本自我檢核與			
						探究踏查記錄			
						表,並於下一堂			
						課繳交。			
第七週	第6單元	健體-J-A2	1c-IV-1	Hd-IV-1 守	1. 了解棒壘	1. 第1節:引起	1. 課堂觀	【品德教	綜合活動
	精益球精	具備理解體	了解各項	備/跑分性	球運動的規	動機:(1)詢問	察	育】	
	第1章比	育與健康情	運動基礎	球類運動動	則,以及進	學生:知道哪些	2. 口語問	品 J1 溝	
	手畫腳—	境的全貌,	原理和規	作組合及團	階打擊動作	棒、壘球比賽的	答	通合作與	
		並做獨立思	則。	隊戰術。	的相關知識	進攻戰術?這些	3. 技能實	和諧人際	

【第一次	考與分析的	1c-IV-3	與技能原	戰術的用意為	作	關係。
評量週】	知能,進而	了解身體	理,並能反	何?(2)觀念教	4. 學習單	
	運用適當的	發展與動	思、發展學	學:棒壘球運動		
	策略,處理	作發展的	習策略,改	非常注重規則、		
	與解決體育	關係。	善動作技	戰術、禮儀與團		
	與健康的問	1d-IV-1	能。	隊協作精神。團		
	題。	了解各項	2. 能做出棒	隊精神是棒壘球		
	健體-J-C2	運動技能	壘球打擊戰	運動的核心價		
	具備利他及	原理。	術短打、打	值,無論多矯健		
	合群的知能	1d-IV-2	带跑等動	的投手,也必須		
	與態度,並	反思自己	作,表現個	靠隊友接球、傳		
	在體育活動	的運動技	人局部或全	球,才能完成出		
	和健康生活	能。	身性的身體	局。想赢得比		
	中培育相互	1d-IV-3	控制能力,	賽,團隊配合協		
	合作及與人	應用運動	展現個人的	作是必要條件。		
	和諧互動的	比賽的各	運動潛能。	(3)犠牲觸擊戰		
	素養。	項策略。		術介紹:若兩隊		
		2c-IV-2		比分接近,且一		
		表現利他		壘或二壘上有跑		
		合群的態		者,打者可利用		
		度,與他		犧牲短打,將球		
		人理性溝		輕點落地,讓跑		
		通與和諧		者推進至下一		
		互動。		壘。(4)提醒學		
		2c-IV-3		生場地安全的相		
		表現自信		關注意事項。		

樂觀、勇	2. 暖身活動:做	
於挑戰的	操,加強伸展。	
學習態		
	3. 主要活動:	
度。	(1)界內與界外	
3c-IV-1	的判定要點。	
表現局部	(2)觸擊短打戰	
或全身性	術説明。(3)觸	
的身體控	擊短打分解動作	
制能力,	講解並練習。	
發展專項	(4)突襲短打分	
運動技	解動作講解並練	
能。	習。	
3d-IV-2	4. 綜合活動:	
運用運動	(1)進行「愛體	
比賽中的	育:短打基礎	ļ
各種策	功」活動。(2)	ļ
略。	提醒學生,練習	
3d-IV-3	過程中應留意彼	
應用思考	此間隔距離是否	
與分析能	適當,並且保持	
力,解決	專注,以免造成	
運動情境	意外及運動傷	
的問題。	害。	
4d-IV-1	5. 第 2 節:引起	
發展適合	動機:(1)詢問	
個人之專	學生:是否在棒	
	丁工・八口平什	

項運動技	壘球比賽中看過	
能。	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	
	説明。(2)打帶	
	跑動作教學。	
	8. 綜合活動:	
	(1)進行「愛體	
	育:打帶跑實	
	戰」活動。(2)	
	學生在活動實施	
	前,應注意是否	
	充分暖身,避免	
	運動傷害。(3)	
	提醒學生,練習	

	ı	T	ı	T	T	Τ	I		1
						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。			
第八週	第6單元	健體-J-A2	1c-IV-1	Hd-IV-1 守	1. 能學會棒	1. 第1節:引起	1. 課堂觀	【品德教	綜合活動
	精益球精	具備理解體	了解各項	備/跑分性	壘球攻擊暗	動機:(1)詢問	察	育】	
	第1章比	育與健康情	運動基礎	球類運動動	號手勢,依	學生:棒壘球比	2. 口語問	品 J1 溝	
	手畫腳—	境的全貌,	原理和規	作組合及團	賽況運用戰	賽時,誰可以打	答	通合作與	
	-棒壘球	並做獨立思	則。	隊戰術。	術,並能夠	暗號?若不確定	3. 技能實	和諧人際	
		考與分析的	1c-IV-3		於活動中保	暗號時,可以怎	作	關係。	
		知能,進而	了解身體		護個人及他	麼做?(2)提醒	4. 認知測		
		運用適當的	發展與動		人的人身安	學生場地安全的	驗卷(白		
		策略,處理	作發展的		全。	相關注意事項。	紙)		
		與解決體育	關係。		2. 能欣賞、	2. 暖身活動:做			
		與健康的問	1d-IV-1		表現及運用	操後複習短打技			
		題。	了解各項		戰術於棒壘	術,五人一組,			
		健體-J-C2	運動技能		球運動中,	分别為投手、打			
		具備利他及	原理。		培養良好人	者、一壘手、三			
		合群的知能	1d-IV-2		際關係與團	壘手、捕手,投			
		與態度,並	反思自己		隊合作精	手距打者5公			
		在體育活動	的運動技		神,並精	尺,以低手抛球			
		和健康生活	能。		進、挑戰個	的方式投球,打			

中培育相互	1d-IV-3	人能力。	擊者以觸擊短打	
合作及與人	應用運動		的方式,將球點	
和諧互動的	比賽的各		成一、三壘方向	
素養。	項策略。		的滾地球,一人	
	2c-IV-2		10 球。	
	表現利他		3. 主要活動:	
	合群的態		(1)介紹攻擊暗	
	度,與他		號種類。(2)介	
	人理性溝		紹攻擊暗號的手	
	通與和諧		勢。(3)進行	
	互動。		「愛體育:簡單	
	2c-IV-3		式手勢」活動。	
	表現自信		(4)進行「愛體	
	樂觀、勇		育:組合式手勢	
	於挑戰的		——超級比一比	
	學習態		(活動一)」活	
	度。		動。	
	3c-IV-1		4. 綜合活動:進	
	表現局部		行「愛體育:組	
	或全身性		合式手勢——超	
	的身體控		級比一比(活動	
	制能力,		二)」競賽(於籃	
	發展專項		球場進行)。	
	運動技		5. 第 2 節 : 引起	
	能。		動機:「偷暗	
	3d-IV-2		號」指觀察對方	

T T	
運用運動	球隊的指令與行
比賽中的	為,以便獲得戰
各種策	術優勢,此行為
略。	一直備受爭議。
3d-IV-3	有人認為這是作
應用思考	弊行為,也有人
與分析能	說這是棒壘球文
力,解決	化的一部分, 詢
運動情境	問學生對於偷暗
的問題。	· 就行為的看法為
4d-IV-1	何?
發展適合	6. 暖身活動:做
個人之專	操,兩人一組進
項運動技	行雙人伸展「背
能。	對背手拉手」、
	「雙人拱背」活
	動,同此章第二
	節的暖身活動。
	7. 主要活動:棒
	壘大賽。
	8. 綜合活動:在
	棒壘大賽活動
	後,各組依比賽
	記錄表,將自己
	在比賽中觀察到
	的優缺點回饋給

						同學,並討論應			
						如何改進與修			
						正。			
第九週	第6單元	健體-J-A1	1c-IV-1	Bc-IV-1 簡	1. 能學會籃	1. 第1節:引起	1. 課堂觀	【人權教	綜合活動
	精益球精	具備體育與	了解各項	易運動傷害	球三對三的	動機和介紹籃球	察	育】	
	第2章防	健康的知能	運動基礎	的處理與風	防守技術與	盯人防守觀念與	2. 口語問	人 J3 探	
	禦陣線聯	與態度,展	原理和規	險規避。	策略,並實	位置。	答	索各種利	
	盟——籃	現自我運動	則。	Hb-IV-1 陣	際應用於比	2. 暖身活動:	3. 技能實	益可能發	
	球	與保健潛	1c-IV-2	地攻守性球	賽或活動	(1)詢問學生身	作	生的衝	
		能,探索人	評估運動	類運動動作	中。	體狀況,預防運	4. 運動行	突,並了	
		性、自我價	風險,維	組合及團隊	2. 能了解所	動傷害或加重病	為計畫實	解如何運	
		值與生命意	護安全的	戰術。	介紹的防守	情的情況。(2)	踐表	用民主審	
		義,並積極	運動情		策略的發展	由老師帶領班上	5. 學習單	議方式及	
		實踐,不輕	境。		與成因。	學生,進行單人	6. 運動行	正當的程	
		言放棄。	1d-IV-1		3. 在活動中	或雙人伸展活	為計畫實	序,以形	
		健體-J-A2	了解各項		了解個別能	動。	踐表	成公共規	
		具備理解體	運動技能		力的差異	3. 主要活動:		則,落實	
		育與健康情	原理。		性,學習積	「愛體育:對錯		平等自由	
		境的全貌,	1d-IV-2		極溝通、包	選邊站」。		之保障。	
		並做獨立思	反思自己		容和接納他	4. 綜合活動:紅			
		考與分析的	的運動技		人的想法。	色警戒。			
		知能,進而	能。		4. 能遵守籃	5. 第 2 節: 引起			
		運用適當的	1d-IV-3		球規則,以	動機:詢問學生			
		策略,處理	應用運動		培養守法、	是否有上網搜			
		與解決體育	比賽的各		尊重他人和	尋、觀看美國國			
		與健康的問	項策略。		團隊合作之	家籃球協會			

題。 2c-W-2精神。 (NBA)、超級職 健體-J-B1 表現利他 5. 養成積極 業籃球聯賽 具備情意表 合群的態 參與的態 (SBL)、大專籃 度,與他 度, 並集中 球聯賽(UBA)或 達的能力, 能以同理心 人理性溝 注意力隨時 高級中等學校籃 與人溝通互 通與和諧 注意周遭環 球聯賽(HBL)、 動,並理解 互動。 境安全。 三對三籃球等相 體育與保健 2c-IV-3 6. 能具備審 關影片或電視轉 的基本概 表現自信 美與表現的 播節目,並請學 念,應用於 樂觀、勇 能力,培養 生發表最常看到 日常生活 於挑戰的 賞析、建構 哪些防守策略。 中。 學習態 6. 暖身活動: 和分享的態 健體-J-C2 度。 度與能力, (1)詢問學生身 具備利他及 2d-IV-2 體狀況,預防運 進而有效精 進個人學習 合群的知能 展現運動 動傷害或加重病 情的情況。(2) 與態度,並 欣賞的技 與挑戰個人 極限。 在體育活動 巧,體驗 由老師帶領班上 和健康生活 生活的美 學生動態伸展, 中培育相互 感。 自籃球場一邊的 合作及與人 3c-IV-1 罰球線到另一邊 和諧互動的表現局部 的罰球線。先來 素養。 回慢跑,再設計 或全身性 的身體控 6-8 個動態伸展 制能力, 動作進行熱身, 發展專項 如:側併步、跳 運動技 躍步、手部伸

T T	
能。	展、軀幹伸展、
3d-IV-1	腿部伸展(內容
運用運動	老師可自行設
技術的學	計)。(3)熱身活
習策略。	動:你跑我追。
3d-IV-2	7. 主要活動:
運用運動	(1)半場三對三
比賽中的	團隊防守觀念與
各種策	站位模擬練習。
略。	(2)愛體育:猜
3d-IV-3	猜猜活動——防
應用思考	守觀念與站位。
與分析能	8. 綜合活動:防
力,解決	禦陣線(半場三
運動情境	對三)。
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。						
第十週	第6單元	健體-J-A1	1c-IV-1	Cb-IV-2 各	1. 了解球星	1. 第1節:引起	1. 課堂觀	【生涯規	綜合活動
	精益球精	具備體育與	了解各項	項運動設施	發展的心路	動機:(1)簡述	察	劃教育】	
	第3章手	健康的知能	運動基礎	的安全使用	歷程。	職業運動員的學	2. 口語問	涯 J3 覺	
	腦並用	與態度,展	原理和規	規定。	2. 能了解不	習歷程,導入手	答	察自己的	
	——手球	現自我運動	則。	Cd-IV-1 户	同射門技術	球球星在國外打	3. 技能實	能力與興	
		與保健潛	1c-IV-2	外休閒運動	的要領與方	拼的精神,進而	作	趣。	
		能,探索人	評估運動	綜合應用。	法。	鼓勵學生勇於面	4. 學習單		
		性、自我價	風險,維	Hb-IV-1 陣	3. 學會防守	對挑戰,積極尋			
		值與生命意	護安全的	地攻守性球	基本技術及	求解決方式,當			
		義,並積極	運動情	類運動動作	守門員的防	個樂於接受自我			
		實踐,不輕	境。	組合及團隊	守要領。	挑戰、追求夢想			
		言放棄。	1d-IV-1	戰術。		的勇者。(2)教			
		健體-J-A2	了解各項			師講述側翼射門			
		具備理解體	運動技能			與跳躍射門異同			
		育與健康情	原理。			之處,引導學生			
		境的全貌,	1d-IV-2			回顧先前所學之			
		並做獨立思	反思自己			射門技術。			
		考與分析的	的運動技			2. 暖身活動:			
		知能,進而	能。			(1)教師根據球			
		運用適當的	1d-IV-3			的數量適當分			
		策略,處理	應用運動			組。(2)進行適			
		與解決體育	比賽的各			當的伸展活動。			
		與健康的問	項策略。			(3)兩人一組進			
		題。	2c-IV-2			行三年級上學期			
		健體-J-B1	表現利他			「愛體育:持球			

具備情	表一合群的態	暖身活動」的三	
達的能力		個組合遊戲。	
能以同野		3. 主要活動:	
與人溝道		(1)左翼射門之	
動,並到		動作解析與練	
體育與個		習。(2)右翼射	
的基本村		門之動作解析與	
念,應戶	於 樂觀、勇	練習。	
日常生活 日常生活	於挑戰的	4. 綜合活動:	
中。	學習態	(1)愛體育:傳	
健體-J-	33 度。	球與射門。(2)	
具備審	·與 2d-IV-1	注意要點。(3)	
表現的氣	了解運動	技能活動學習結	
力,了角	詳運 在美學上	束後,可讓學生	
動與健康	在 的特質與	相互討論技術得	
美學上6]特 表現方	失與可以改進部	
質與表現	見方 式。	分,學生間及師	
式,以均	曾進 2d-IV-2	生間互相給予回	
生活中自] 豐 展現運動	饋。藉此加強學	
富性與	感 欣賞的技	生對於動作技術	
體驗。	巧,體驗	的了解,並學習	
	C2 生活的美	適當的溝通表達	
具備利作	2及 感。	方式,培養欣賞	
合群的组		他人動作技術的	
與態度		能力。(4)發放	
		「手球挑戰」學	
上地方		1 444047 1	

和自	健康生活 演的技		習活動單,請學		
中步	培育相互 巧,展現		生完成「側翼射		
合作	作及與人 個人運動		門」的部分,於		
和言	諧互動的 潛能。		下一堂課繳交。		
	養。 3d-IV-2		5. 第 2 節: 引起		
	運用運動		動機:詢問學生		
	比賽中的		對上一堂課的射		
	各種策		門技術是否熟		
	略。		練,教師播放守		
	4d-IV-2		門員防守成功精		
	執行個人		采剪輯。		
	運動計		6. 暖身活動:		
	· ·				
	畫,實際		(1)進行身體動		
	參與身體		静態的伸展活		
	活動。		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		
			這堂課的主題		
			——守門員防守		
			技術。		
			7. 主要活動:		
			(1)複習左翼和		
			(1) 及日生共生		

						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			
						羽。			
						8. 綜合活動:			
						(1)愛體育:金			
						牌守門員。(2)			
						亦可以擲罰了公			
						尺球的方式,進			
						行了公尺射門和			
						守門員防守對決			
						的練習。(3)發			
						還「手球挑戰」			
						學習活動單,請			
						學生完成「7公			
						尺射門和守門員			
						防守技術」的部			
						分於下一堂課繳			
						交。			
第十一週	第6單元	健體-J-A1	1c-IV-1	Cb-IV-2 各	1. 從小組攻	1. 第1節:引起	1. 課堂觀	【生涯規	綜合活動
	精益球精	具備體育與	了解各項	項運動設施	守中透過溝	動機:(1)詢問	察	劃教育】	
	第3章手	健康的知能	運動基礎	的安全使用	通及反思,	學生對先前所學	2. 口語問	涯 J3 覺	
	腦並用	與態度,展	原理和規	規定。	以加強團隊	射門技術與守門	答	察自己的	
	——手球	現自我運動	•	Cd-IV-1 户	攻守默契及	員技術是否熟	3. 技能實	能力與興	

【第二次	與保健潛	1c-IV-2	外休閒運動	技能。	練。(2)教師可	作	趣。	
/畢業考	能,探索人	評估運動	綜合應用。	2. 學習欣賞	播放守門員救球	4. 學習單		
評量週】	性、自我價	風險,維	Hb-IV-1 陣	他人優點及	成功的精采比賽			
	值與生命意	護安全的	地攻守性球	能體驗手球	回顧,供學生觀			
	義,並積極	運動情	類運動動作	運動的力與	摩,或當作前一			
	實踐,不輕	境。	組合及團隊	美。	堂課的學習單,			
	言放棄。	1d-IV-1	戰術。	3. 遵守規則	請學生課前觀			
	健體-J-A2	了解各項		規範、尊重	看。與同學一起			
	具備理解體	運動技能		他人及培養	討論如何做好守			
	育與健康情	原理。		自我肯定和	門員及普通球員			
	境的全貌,	1d-IV-2		團隊合作之	的防守技術,藉			
	並做獨立思	反思自己		精神。	此加強學生了解			
	考與分析的	的運動技			防守的重要性,			
	知能,進而	能。			而非一味的追求			
	運用適當的	1d-IV-3			攻擊射門。(3)			
	策略,處理	應用運動			規畫「老鷹捉小			
	與解決體育	比賽的各			雞」遊戲作為暖			
	與健康的問	項策略。			身活動,並吸引			
	題。	2c-IV-2			學生了解防守的			
	健體-J-B1	表現利他			重要性。			
	具備情意表	合群的態			2. 暖身活動:			
	達的能力,	度,與他			(1)進行身體動			
	能以同理心	人理性溝			静態的伸展活			
	與人溝通互	通與和諧			動。(2)教師根			
	動,並理解	互動。			據球的數量與場			
	體育與保健	2c-IV-3			地,適當將學生			

念,應用於		Τ	
日常生活 中。 健體-J-B3 具備審美與 表現的能	的基本概	表現自信	分組。以老鷹捉
中。 (健體-J-B3	念,應用於	樂觀、勇	小雞的活動作為
健體-J-B3 皮。 2d-IV-1 了解運動 大原 表現的能 力・了解運動 在美學上 動與健康在 美學上的特質與表現方質與表現方 式、以增進 生活中的豐富性與美感 電性與美感 微質 的特質 放 放 方	日常生活	於挑戰的	熱身,亦可呼應
具備審美與表現的能力,了解運動在美學上的特質與表現方質與表現方質與表現方式。 2d-IV-2 是活中的豐富性與美感體驗。 健體-J-C2 具備利他及 感。 3c-IV-2 與態度,並 發展動作在體育活動和健康生育, 最現 每	中。	學習態	這堂課的主題
表現的能 力,了解運動 在美學上的特 表現方 質與表現方式,以增進 生活中的豐 慶 國性與美威	健體-J-B3	度。	——普通球員防
力,了解運 動與健康在 美學上的特 質與表現方 式,以增進 全活中的豐 富性與美感 於賞的技 體驗。 健體-J-C2 具備利他及 合群的知能 合群的知能 合群的知能 合群的知能 合群的知能 有性廣生活 中培育相互 合作及與人 和諧互動的 素養。	具備審美與	2d-IV-1	守技術。
動與健康在 美學上的特 實與表現方 式,以增進 2d-IV-2 生活中的豐 富性與美感 於賞的技 體驗。 位體-J-C2 具備利他及 合群的知能 3c-IV-2 與態度,並 發展動作 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。	表現的能	了解運動	3. 主要活動:
美學上的特 質與表現方 式,以增進 全世形中的豐 富性與美感 放賞的技 巧,體驗 健體-J-C2 具備利他及 合群的知能 合群的知能 合群的知能 和健康生活 中培育相互 合作及與人 和諧互動的 素養。 養見一Ⅳ-2 個人運動 潛能。 3d-IV-2 関係。(2)對人的 相關規則解說。 (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 學生完成「普通 球員防守技術」 的部分,於下一 堂課繳交。	力,了解運	在美學上	(1)複習射門和
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應度,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。	動與健康在	的特質與	守門員的防守技
式,以增進 生活中的豐 富性與美感 嚴體。 「大,體驗 生活的美 人。 合群的知能 多。 合群的知能 多。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。	美學上的特	表現方	術。(2)對人的
生活中的豐富性與美感 欣賞的技	質與表現方	式。	相關規則解說。
富性與美感 於賞的技 巧,體驗 。 (建體-J-C2 生活的美] 集備利他及 感。 合群的知能 3c-IV-2 與態度,並 發展動作 在體育活動 創作和展 和健康生活 演的技 中培育相互	式,以增進	2d-IV-2	(3)普通球員防
體驗。 使體-J-C2 具備利他及 感。 合群的知能 3c-IV-2 與態度,並 發展動作 在體育活動 創作和展 和健康生活 演的技 中培育相互 5方,展現 合作及與人 和諧互動的 書態。 3d-IV-2	生活中的豐	展現運動	守基本姿勢要領
健體-J-C2	富性與美感	欣賞的技	與練習。(4)防
具備利他及 感。 合群的知能 3c-IV-2 與態度,並 發展動作 在體育活動 創作和展 和健康生活 演的技 中培育相互 合作及與人 和諧互動的 潛能。 3d-IV-2	體驗。	巧,體驗	守步法講說與練
合群的知能 3c-IV-2	健體-J-C2	生活的美	꿬 。
與態度,並 發展動作 在體育活動 創作和展 和健康生活 演的技 中培育相互 巧,展現 合作及與人 個人運動 和諧互動的 潛能。 素養。 3d-IV-2 法集訓。(2)發 還「手球挑戰」 學習活動單,請 學生完成「普通 球員防守技術」 的部分,於下一 堂課繳交。	具備利他及	感。	4. 綜合活動:
在體育活動 創作和展	合群的知能	3c-IV-2	(1)愛體育:步
和健康生活 演的技 學習活動單,請 中培育相互 巧,展現 學生完成「普通 合作及與人 個人運動 球員防守技術」 和諧互動的 潛能。 的部分,於下一 素養。 3d-IV-2 堂課繳交。	與態度,並	發展動作	法集訓。(2)發
中培育相互 巧,展現 合作及與人 個人運動 和諧互動的 潛能。 素養。 3d-IV-2 學生完成「普通 球員防守技術」 的部分,於下一 堂課繳交。	在體育活動	創作和展	還「手球挑戰」
合作及與人 個人運動 和諧互動的 潛能。 素養。 3d-IV-2 球員防守技術」 的部分,於下一 堂課繳交。	和健康生活	演的技	學習活動單,請
和諧互動的 潛能。 的部分,於下一 素養。 3d-IV-2 堂課繳交。	中培育相互	巧,展現	學生完成「普通
素養。 3d-IV-2 堂課繳交。	合作及與人	個人運動	球員防守技術」
	和諧互動的	潛能。	的部分,於下一
	素養。	3d-IV-2	堂課繳交。
		運用運動	5. 第 2 節 : 引起

比賽中的	動機:教師於前
各種策	一堂課程結束
略。	後,事先準備精
4d-IV-2	采的比賽影片之
執行個人	連結,供學生觀
運動計	摩。暖身前詢問
畫,實際	學生的心得,例
參與身體	如:令人印象深
活動。	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
	少な行為勤怠行
	以教師手册的替
	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			
						戦與觀賞:自己			
						作主。(3)課程			
						總結。			
第十二週	第6單元	健體-J-A1	1c-IV-1	Ha-IV-1 網	1. 能了解桌	1. 第1節:引起	1. 課堂觀	【生涯規	自然
	精益球精	具備體育與	了解各項	/牆性球類	球運動之相	動機:將黏貼不	察	劃教育】	ц ,
	第4章乒	健康的知能	運動基礎	運動動作組	關知識與基	同膠皮的球拍給	2. 口語問	涯 J3 覺	
	兵旋風—	與態度,展	原理和規	合及團隊戰	本技術原	同學們傳遞,可	答	察自己的	
		現自我運動	則。	術。	理,藉由各	仔細觀察平面與	3. 技能實	能力與興	
	N. 45	與保健潛	1c-IV-2		項練習與反	顆粒的差異,教	作	趣。	
		能,探索人	評估運動		思,學習正	師說明平面及顆	''		
		性、自我價	風險,維		確動作技	粒膠皮的特性。			
		值與生命意	護安全的		能,於練習	2. 暖身活動:			
		義,並積極	運動情		與競賽中展	(1)以三張桌球			
		實踐,不輕	境。		現。	桌為範圍,慢跑			
		言放棄。	1d-IV-1		2. 進行練習	兩圈,不同方向			
		健體-J-A2	了解各項		或競賽時,	併步各兩圈。			
		具備理解體	運動技能		遵守規範,	(2)原地開合			
		育與健康情	原理。		注意運動安	跳、原地抬腿			

	11 77 0	\ \ \\ \\ \\ \\ \\ \\ \\ \\ \\ \\ \\ \\	J = J = 1/2	
境的全貌,	1d-IV-2	全,並尊重	跑、原地腿後勾	
並做獨立思	反思自己	個別差異,	跑各 30 次。(3)	
考與分析的	的運動技	採用溝通與	肩關節、腕關	
知能,進而	能。	合作的模	節、踝關節繞環	
運用適當的	1d-IV-3	式,培養團	伸展。	
策略,處理	應用運動	隊意識。	3. 主要活動:	
與解決體育	比賽的各		(1)說明觸摸不	
與健康的問	項策略。		同位置排球時的	
題。	2c-IV-2		注意事項。(2)	
健體-J-B1	表現利他		愛體育:手腳並	
具備情意表	合群的態		用。(3)反手切	
達的能力,	度,與他		球動作示範。	
能以同理心			(4)個人單次擊	
與人溝通互			球練習。	
動,並理解			4. 綜合活動:	
體育與保健	3d-IV-1		(1)兩人連續切	
的基本概	運用運動		球。(2)詢問學	
念,應用於			生若下旋球到非	
日常生活	習策略。		持拍手方向時,	
中。	3d-IV-2		可以採用何種方	
	運用運動		式回擊球?	
具備利他及			5. 第 2 節 : 引起	
合群的知能			動機:教師提供	
與態度,並			上一堂課程問題	
在體育活動			的解答。若下旋	
和健康生活			球來到非持拍手	
一	心川心ろ		水水料外打扣丁	

	1		
中培育相互	與分析能	方向時,可移動	
合作及與人	力,解決	腳步仍以反手切	
和諧互動的	運動情境	球回擊,亦可採	
素養。	的問題。	用這堂課的課程	
	4c-IV-2	重點——正手切	
	分析並評	球來做回擊。	
	估個人的	6. 暖身活動:	
	體適能與	(1)以三張桌球	
	運動技	桌為範圍,慢跑	
	能,修正	兩圈,不同方向	
	個人的運	併步各兩圈。	
	動計畫。	(2)原地開合	
		跳、原地抬腿	
		跑、原地腿後勾	
		跑各 30 次。(3)	
		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	
		图。	
		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
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
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
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
位,兩人連續切 球練習。(2)一 人正手切球,將 球送至不固定
球練習。(2)一 人正手切球,將 球送至不固定
人正手切球,將 球送至不固定
球送至不固定
园, · 口) 和 市
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。
第十三週 第6單元 健體-J-A1 1c-IV-1 Ha-IV-1 網 1.透過持續 1.第1節:引起 1.課堂觀 【生涯規 自然
精益球精 具備體育與 了解各項 /牆性球類 學習,感受 動機:說明除了 察 劃教育】
第4章乒 健康的知能 運動基礎 運動動作組 桌球運動的 對打中可以切球 2.口語問 涯 J3 覺
兵旋風— 與態度,展 原理和規 合及團隊戰 樂趣,同時 製造出下旋外, 答 察自己的
一桌球 現自我運動 則。 術。 技能與體適 發球更能透過不 3.技能實 能力與興
與保健潛 1c-IV-2 能皆獲得提 同的拍面角度摩 作 趣。
能,探索人「評估運動」 一
性、自我價 風險,維 進而養成規 位,製造出各種 對廝殺』
值與生命意 護安全的 律的運動習 不同的旋轉,以 學習單
義,並積極 運動情 慣。 利比賽中為自己 5. 我的個

實踐,不輕	境。	製造優勢。	人戰術表	
言放棄。	1d-IV-1	2. 暖身活動:	,,,,,,	
健體-J-A2	了解各項	(1)以三張桌球		
具備理解體		桌為範圍,慢跑		
育與健康情		兩圈,不同方向		
境的全貌,	1d-IV-2	併步各兩圈。		
並做獨立思	反思自己	(2)原地開合		
考與分析的	的運動技	跳、原地抬腿		
知能,進而	能。	跑、原地腿後勾		
運用適當的	1d-IV-3	跑各 30 次。(3)		
策略,處理	應用運動	肩關節、腕關		
與解決體育	比賽的各	節、踝關節繞環		
與健康的問	項策略。	伸展。		
題。	2c-IV-2	3. 主要活動:		
健體-J-B1	表現利他	(1)於球桌旁說		
具備情意表	合群的態	明並示範正手發		
達的能力,	度,與他	下旋球的要領與		
能以同理心	人理性溝	完整動作。(2)		
與人溝通互	通與和諧	於空曠處示範正		
動,並理解	互動。	手發平擊球、正		
體育與保健	3d-IV-1	手發下旋球,可		
的基本概	運用運動	藉由兩種不同的		
念,應用於	技術的學	發球在地板上前		
日常生活	習策略。	進的軌跡,讓學		
中。	3d-IV-2	生比較兩種旋轉		
健體-J-C2	運用運動	的差異。(3)請		

日供到小刀	L 宝 中 44	組 L 夕 A LL m me
具備利他及	比賽中的	學生各自找空曠
合群的知能	各種策	處練習,自我檢
與態度,並	略。	視其正手發下旋
在體育活動	3d-IV-3	球是否會在前進
和健康生活	應用思考	後停留於原地,
中培育相互	與分析能	甚至有往回跳的
合作及與人	力,解決	情況。
和諧互動的	運動情境	4. 綜合活動:
素養。	的問題。	(1)兩人一組,
	4c-IV-2	一人做正手發下
	分析並評	旋球至左、右半
	估個人的	區,另一人以反
	體適能與	手推球、正手平
	運動技	擊將球打回,若
	能,修正	無法有效回擊,
	個人的運	代表發球者的發
	動計畫。	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
		142 (0) 20 /4

	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:提問	
	在發球、擊球都	
	學會不同旋轉的	
	技術後,是否能	
	<u>夠在比賽中好好</u>	
	的組合與應用?	
	籍由上一堂課程	
	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)	

第十四週 第6單元 健體-J-A1 Ic-IV-1 Ha-IV-1 網 1. 了解排球 1. 第1節:引起 精益球精 具備體育與 了解各項 /牆性球類 的攔網基本 数機:詢問學生 案 2. 口語問 第5章東 健康的知能 運動基礎 提動動作組 技術。 是否現場觀賞過 茶 2. 口語問 答 2. 學會如何 排球賽事或看過 排球賽事或看過 排球攤網影片, 現自我運動 則。 日d-IV-1 5/18 會						肩節伸7. (1) 紹員發式(3)表標 師課。要判位分比則比明活個的 腕節動勢球重方。(3)表綜我說 , 單說合的明 , (1) (2) (3) (3) (3) (4) (4) (5) (6) (7) (8) (1) (8) (9) (9) (9) (9) (9) (9) (9) (9			
義,並積極 2c-IV-2 力。 2. 主要活動:	精益球精 第 5 章 開西阻— 一排球 【 5/17 。 5/18 會	具健與現與能性值體的度我健探自生育知,運潛索我命	了運原則1d-IV-1 項應期理。	/牆性球類 運動動作組 合及團隊戰	的技學球在上灣別人 一個網賽 一個網賽 一個網賽 一個網賽 動能	動是排球導中學質看片出式欄等與大調等網上,即有網數與大學學的學學,與一個學學,可以一個學學,可以一個學學,可以可以一個學學,可以可以一個學學,可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可	察 2. 口語問 答 3. 技能實	育】 品J1 溝 通合作與 和諧人際	綜合活動

			,
言放棄。	合群的態	文講解攔網基本	
健體-J-B1	度,與他	動作要領與操	
具備情意表	人理性溝	作。(2)教師引	
達的能力,	通與和諧	· 導學生進行攔網	
能以同理心	互動。	時起跳練習操	
與人溝通互	2c-IV-3	作。(3)兩人一	
動,並理解	表現自信	組無球攔網(原	
體育與保健	樂觀、勇	地起跳攔網)。	
的基本概	於挑戰的	3. 第 2 節: 主要	
念,應用於	學習態	活動:(1)兩人	
日常生活	度。	一組練習(一人	
中。	3c-IV-1	丢球+一人原地	
健體-J-C2	表現局部	攔網)。(2)兩人	
具備利他及	或全身性	一組練習(一人	
合群的知能	的身體控	丟球+一人左右	
與態度,並	制能力,	攔網)。(3)教師	
在體育活動	發展專項	觀察學生攔網動	
和健康生活	運動技	作,分析正確與	
中培育相互	能。	否。	
合作及與人	3d-IV-2		
和諧互動的	運用運動		
素養。	比賽中的		
	各種策		
	略。		

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。