

貳、各年級各領域/科目課程計畫(部定課程)

113 學年度嘉義縣朴子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：陳淑峰 (表十二之一)

一、教材版本：南一版第五六冊

二、本領域每週學習節數：2 節

三、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(學習 引導內容及實施 方式) | 評量方式 | 議題融入 | 跨領域統整 規劃(無則 免填) |
|-------|-------------------------------|---|---|---------------------|--|--|--------------------------|-----------------------------|-----------------------|
| | | | 學習表現 | 學習內容 | | | | | |
| 第 1 週 | 單元四 逆風飛翔 第 1 章 飛盤 盤旋之 際 | 健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 | 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-2 表現利他合群的态度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運 | Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。 | 1. 認識飛盤運動的起源。 2. 能遵守場上安全規則及遊戲規則。 3. 能透過練習體會如何運用更順暢的動力鍊來進行傳接盤。 4. 能了解及做出基本的飛盤投擲動作、接盤後傳盤之動作。 5. 能發現傳盤路線偏移並加以修正。 6. 相互合作的班級氣氛。 | 1. 介紹飛盤的起源，使學生對此運動項目有基本了解。 2. 可使用軟式飛盤或以其他安全性替代飛盤取代。 3. 示範與練習反手傳接盤的動作要領，引導學生分組練習並從旁指導、提示。 4. 示範與練習正手傳盤，提醒初學者正手投擲飛盤時，常會太用力，造成手腕過度內翻的狀況，使飛盤產生左彎，甚至變成直立盤。要調整手腕及出盤角度，將飛盤外側放低，就可順利投擲出平穩直行的飛盤。 | 上課參與實務操作 分組競賽 技能測驗 | 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 | |

| | | | | | | | | | |
|-------|--------------------------|--|---|---------------------|--|--|------------------------------|-----------------------------|--|
| | | | 動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫, 實際參與身體活動。 | | | | | | |
| 第 2 週 | 單元四 逆風飛翔 第 1 章 飛盤盤旋之際 | 健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度, 展現自我運動與保健潛能, 探索人性、自我價值與生命意義, 並積極實踐, 不輕言放棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌, 並做獨立思考與分析的知能, 進而運用適當的策略, 處理與解決體育與健康的問題。 | 1c-IV-2 評估運動風險, 維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-2 表現利他合群的态度, 與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力, 發展專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫, 實際參與身體活動。 | Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。 | 1. 認識飛盤運動的起源。 2. 能遵守場上安全規則及遊戲規則。 3. 能透過練習體會如何運用更順暢的動力鍊來進行傳接盤。 4. 能了解及做出基本的飛盤投擲動作、接盤後傳盤之動作。 5. 能發現傳盤路線偏移並加以修正。 6. 相互合作的班級氣氛。 | 1. 正手傳盤的攻防練習, 講解規則並引導分隊, 每隊安排棒次輪流上場。問題反饋, 討論後再次練習實踐守方預測錯誤, 接不到盤以及攻方無法順利擲往想要的位置。 2. 進行愛上體育課「飛盤接力大挑戰」活動, 引導學生思考若要以又快又穩的速度完成挑戰, 需要具備什麼能力或運用什麼策略。提示動作的穩定性比速度來得更重要。 3. 進行愛上體育課「飛盤棒壘賽」活動, 引導分組練習並從旁指導, 適時提醒要領。投擲遠盤時通常飛行時間較久, 會讓防守方有較多時間準備。嘗試出奇不意地往無人防守的區域投 | 實作評量 上課參與 觀察記錄 技能測驗 | 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 | |

| | | | | | | | | | |
|-------|----------------------------|---|--|--|--|---|------------------|--|--|
| | | | | | | 擲快速平盤，會有不錯的效果。 | | | |
| 第 3 週 | 單元五 舞林高手 第 1 章 啦啦隊 魅力四射 | 健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 | Ib-IV-1 自由創作舞蹈。 Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。 | 1. 認識啦啦隊運動的趨勢。 2. 能夠評斷動作的正確與否。 3. 能將課程的組合熟記並且跳得順暢。 4. 培養欣賞動作美感的能 力。 5. 培養合作的團隊氣氛。 | 1. 播放世界啦啦隊錦標賽的影片，引導學生對啦啦隊運動有初步認識。 2. 講解 ICU 是什麼組織，其重要性為何。 3. 簡介完整的彩球舞蹈比賽含有的動作元素，並引導學生分析 motion 展現所要注意的重點。 4. 搭配音樂練習，試著請學生跟隨音樂的拍子一起大聲數出來。 5. 利用數拍或背誦動作口訣，邊唸邊跳。 | 上課參與觀察記錄 態度檢核 | 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。 | |
| 第 4 週 | 單元五 舞林高手 第 1 章 啦啦隊 魅力四射 | 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， | 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 | Ib-IV-1 自由創作舞蹈。 Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。 | 1. 認識啦啦隊運動的趨勢。 2. 能夠評斷動作的正確與否。 3. 能將課程的 | 1. 說明培養好的音樂節奏感很重要，也可以導引學生只先跟著音樂數拍，接著可以抽掉音樂讓學生空數，最後 | 上課參與技能測驗 態度檢核 | 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視 | |

| | | | | | | | | | |
|-------|---------------------------------------|---|--|-----------------|---|--|----------------------|-----------------------------|--|
| | | 以增進生活中的豐富性與美感體驗。 | 技能原理。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 | | 組合熟記並且跳得順暢。 4. 培養欣賞動作美感的能 力。 5. 培養合作的 團隊氣氛。 | 再數。反覆練習後，聽到音樂就可以跟著跳。 2. 進行愛上體育課「打地鼠遊戲」活動，此遊戲考驗動作熟悉度，因此開始前組員要互相提醒與糾正修改錯誤的部分，比賽時不可再提醒或暗示任何參賽的組員，否則就要蹲下並予以扣分。 | | 群體規範與榮譽。 | |
| 第 5 週 | 單元五 舞 林高手 第 2 章 街 舞 舞領風 潮 | 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-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在 | 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-1 | 1b-IV-1 自由創作舞蹈。 | 1. 能了解嘻哈文化發展與起源。 2. 能遵守課堂上安全規則及遊戲規則。 3. 能經由操作體驗來了解嘻哈動作之原理。 4. 了解如何利用身體部位力量來幫助練習嘻哈舞蹈動 | 1. 講述嘻哈風格組成元素、臺灣選手優異表現及歷史文化背景。 2. 說明 Bounce 不是一個動作，是街舞基礎律動，在日本稱為 UpDown。 3. 先解說基礎律動要領，再將所有動作疊加起來，也可以拆開部位單獨練。 4. 說明嘻哈舞蹈的 | 上課參與 平時觀察 態度檢核 | 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 | |

| | | | | | | | | | |
|-------|---------------------------|--|--|-----------------|---|---|----------------------|-----------------------------|--|
| | | <p>美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。</p> <p>健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p> | <p>表現</p> <p>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-1</p> <p>分析</p> <p>並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。</p> | | <p>作。</p> <p>5. 能配合音樂精準的呈現一系列的嘻哈動作組合。</p> <p>6. 能比較出較標準有美感的動作。</p> <p>7. 能培養人際關係及與團隊合作精神。</p> | <p>動作要大器，強弱軟硬分明，注意許多關節處細節展現勿含糊。</p> <p>5. 引導學生以動作型態為該動作取個名稱，盡可能是較通俗好記憶的方式，也可以結合數拍，畢竟動作不一定好命名。</p> | | | |
| 第 6 週 | 單元五 舞林高手 第 2 章 街舞 舞領風潮 | <p>健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。</p> <p>健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態</p> | <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>3c-IV-1</p> <p>表現</p> <p>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-1</p> <p>分析</p> | Ib-IV-1 自由創作舞蹈。 | <p>1. 能了解嘻哈文化發展與起源。</p> <p>2. 能遵守課堂上安全規則及遊戲規則。</p> <p>3. 能經由操作體驗來了解嘻哈動作之原理。</p> <p>4. 了解如何利用身體部位力量來幫助練習嘻哈舞蹈動作。</p> <p>5. 能配合音樂精準的呈現一系列的嘻哈動作組合。</p> <p>6. 能比較出較標準有美感的動作。</p> | <p>1. 可運用不同音樂速度 (BPM) 的曲目搭配練習。</p> <p>2. 可以選擇幾首流行的嘻哈音樂，不同的歌手、不同的速度，很多專業的街舞老師上課時會使用播放器連接 DJ 調速器將同一首舞曲變快或變慢，但體育課只要選配慢速、中速、快速的不同曲目，幫助學生練習即可。</p> <p>3. 詢問學生們在反覆練習中體認到什麼，並隨機點選學生分享心得。</p> | 上課參與 平時觀察 態度檢核 | 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 | |

| | | | | | | | | | |
|--------------|---------------------------|---|---|--|--|--|----------------------|--|--|
| | | 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。 | 並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 | | 7. 能培養人際關係及與團隊合作精神。 | | | | |
| 第 7 週(第一次段考) | 單元六 民俗運動 第 1 章 扯鈴 螞蟻上樹 | 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。 | 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-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 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-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 | Ic-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。 Ic-IV-2 民俗運動個人或團隊展演。 | 1. 能了解並做到扯鈴的基本技巧與變化動作的要領。 2. 能做到扯鈴進階技巧，並針對困難點加以改善。 3. 能與他人組合搭配扯鈴技術，感受團隊合作的意義。 4. 能安排扯鈴自我練習計畫，並加以執行從中獲取進步。 | 1. 介紹扯鈴的起源、器材及其結構，引導學生們互相認識不同種類的扯鈴。 2. 講解運鈴是扯鈴最基本的動作，主要目的是讓扯鈴在鈴繩上轉動起來，並且保持穩定，並示範動作要領。 3. 拋鈴是扯鈴一個相當重要的基礎動作，並示範垂直拋鈴、圓形拋鈴動作要領。 4. 進階練習「金雞上架」，初學者可以先由此入門動作開始練習。 | 上課參與 態度檢核 技能測驗 | | |
| 第 8 週 | 單元六 民俗運動 第 1 章 扯鈴 螞蟻上 | 健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我 | 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-2 表 | Ic-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。 Ic-IV-2 民俗 | 1. 能了解並做到扯鈴的基本技巧與變化動作的要領。 | 1. 進階練習「抬頭望月」講解抬頭望月需要用到金雞上架的技巧，所以熟 | 上課參與 態度檢核 技能測驗 | | |

| | | | | | | | | | |
|-----|-------------------------|--|---|----------------------|--|---|----------------------|--|--|
| | 樹 | 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。 | 現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 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-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 | 運動個人或團隊展演。 | 2. 能做到扯鈴進階技巧，並針對困難點加以改善。 3. 能與他人組合搭配扯鈴技術，感受團隊合作的意義。 4. 能安排扯鈴自我練習計畫，並加以執行從中獲取進步。 | 悉金雞上架之後，抬頭望月會更容易上手。 2. 進階練習「蜻蜓點水」，練習之前可以先練習繞圓甩繩。 3. 進行愛上體育課「扯鈴大舞臺」，可編排4個8拍的連貫動作。根據班級程度調整演出長度。引導學生說出評分時可以觀察的重點，請學生上台做安全與錯誤的示範，作為評分基準。總計各組給分，得分最高的組別獲勝。 | | | |
| 第9週 | 單元六 民俗運動 第2章 跳繩 繩力超人 | 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 | 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 | 1c-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。 | 1. 明白跳繩對身體發展的重要性。 2. 能知道跳繩的技巧。 3. 能做到單、雙人基本跳躍技巧與基本跳繩變化。 4. 能感受團隊多人合作的默契與訣竅。 5. 能感受跳繩的樂趣。 | 1. 介紹跳繩的起源，示範如何選擇合適的繩子長度。 2. 講解前迴旋跳繩時應雙腳併攏，利用腳掌前半部起跳及著地，盡量不使用腳跟著地，即能減緩對膝蓋的衝擊，並向學生示範。 3. 加強個人跳繩能力，可講解並示範雙手交叉跳、交叉 | 上課參與 態度檢核 技能測驗 | | |

| | | | | | | | | | |
|--------|---------------------------|---|---|---|--|--|------------------------------|---------------------------------|--|
| | | 保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 | 動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 | | 6. 能克服困難，完成跳繩自我訓練。 | 腳跳。可以挑戰難度更高的遊戲，隨機指令動作。 4. 練習雙人跳繩，引導學生找身高差不多的夥伴，可增加現階段的成功率。 | | | |
| 第 10 週 | 單元六 民俗運動 第 2 章 跳繩 繩力超人 | 健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 | 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-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 | Ic-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。 | 1. 明白跳繩對身體發展的重要性。 2. 能知道跳繩的技巧。 3. 能做到單、雙人基本跳躍技巧與基本跳繩變化。 4. 能感受團隊多人合作的默契與訣竅。 5. 能感受跳繩的樂趣。 6. 能克服困難，完成跳繩自我訓練。 | 1. 進行愛上體育課「跳跳貪吃蛇」活動，除了課本提供的方式之外，也可以用其他比賽形式增加每個人的參與度。 2. 練習時團體跳繩時提醒學生注意繩子的節奏，抓準時機進場與離場，要小心不要被絆倒。 | 上課參與 態度檢核 技能測驗 | | |
| 第 11 週 | 單元六 民俗運動 第 3 章 拔河 力拔山河 | 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 | 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。 | Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。 | 1. 認識拔河運動個人基本握繩法。 2. 明白拔河比賽如何進行。 3. 學習個人進攻與防守技巧。 | 1. 說明臺灣男、女拔河隊都是世界第一的強隊，介紹拔河運動及由來。 2. 說明選手分成一般選手與最後一位選手(後位)，負責穩定隊形、避免受 | 上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽 | 【生涯規劃教育】 涯 J13 培養生涯規劃及執行的能力。 | |

| | | | | | | | | | |
|--------|---------------------------|---|---|---|--|---|------------------------------|---------------------------------|--|
| | | 養。 | 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。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。 | | 4. 學習拔河運動之團隊技術。 5. 培養自己成為能夠彼此信任與相互合作之團隊一份子。 6. 在拔河比賽中應用團隊技術。 | 傷。 3. 講解正確的握繩方式。介紹歐式、日式的池繩法並請學生模擬操作。 4. 說明拉繩方式依體軸大小分成高、標準、低姿勢 3 種。並提點各姿勢的重點。 5. 介紹並示範後位背繩法。 6. 說明拔河比賽的各種型態及拔河比賽的流程。 | | | |
| 第 12 週 | 單元六 民俗運動 第 3 章 拔河 力拔山河 | 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-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-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。 | Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。 | 1. 認識拔河運動個人基本握繩法。 2. 明白拔河比賽如何進行。 3. 學習個人進攻與防守技巧。 4. 學習拔河運動之團隊技術。 5. 培養自己成為能夠彼此信任與相互合作之團隊一份子。 6. 在拔河比賽中應用團隊技 | 1. 基本繩感訓練：可以指派學生從繩子前方或後方看，繩子必須是直線，初學者容易向右靠，向右靠繩時請提醒學生往左移。 2. 說明團隊技術的運用，雙方力量不均可能會坐地，引導思考比賽中坐地了麼辦？ 3. 說明進攻防守的觀念與要領：拔河是全身性的運動，主要發力部位在於下肢，上肢與上身對初學者只是用來 | 上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽 | 【生涯規劃教育】 涯 J13 培養生涯規劃及執行的能力。 | |

| | | | | | | | | | |
|-------------------|-----------------------------------|---|--|-----------------------------|--|---|--------------|--|--|
| | | | 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。 | | 術。 | 固定繩子，無須出太多力。 4. 示範了解拔河裁判手勢，舉繩、拉緊、調整中心線、預備、開始。 | | | |
| 第 13 週 | 單元 7 球類進階 第 1 章 籃球 防守與急攻 | 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-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. 能了解並執行不同時機所使用的防守動作、防守步伐。 2. 認識防守角色的位置分布及任務，並能根據比賽情況即時切換角色與站位。 3. 能瞭解進攻多打少的走位及戰術並於比賽中實際運用。 | 1. 先引導學生分別練習滑步、交叉步、側跑、趨前步的個別動作，接下來執行綜合的步伐路線練習，繞行籃球半場，模擬場上的移動方式。 2. 防守動作練習，由一對一加至二對二，練習協助隊友交換還原並介紹進攻、防守的重點。 | 上課參與動作檢核小組討論 | | |
| 第 14 週 (第二次段考) | 單元 7 球類進階 第 1 章 籃球 防守與急攻 | 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 | 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。 | Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 1. 能了解並執行不同時機所使用的防守動作、防守步伐。 2. 認識防守角色的位置分布 | 1. 進攻成效的重點在判斷速度以及防守落位。「半場傳球走位」可加速了解防守要點。可引導學生發現自身優點反制對手缺點。 | 上課參與動作檢核小組討論 | | |

| | | | | | | | | | |
|--------|-------------------------------------|--|---|-----------------------------------|--|--|---------------------|--|--|
| | | <p>諧互動的素養。</p> | <p>2c-IV-2表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>3d-IV-2運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>4d-IV-1發展適合個人之專項運動技能。</p> | | <p>及任務，並能根據比賽情況即時切換角色與站位。</p> <p>3.能瞭解進攻多打少的走位及戰術並於比賽中實際運用。</p> | <p>2.進行愛上體育課「半場二打一」活動，依能力分組並講解，增進學習成效。提醒攻方第一時間有沒有拉開與防守者的距離，啟動的快慢會大幅影響結果，進攻者的猶豫有時是致命傷。也提醒守方應快速退防至安全位置，若落位錯誤，可能就給了攻方可趁之機。清楚了解進攻者位置，並且判斷進攻者的弱點。</p> | | | |
| 第 15 週 | <p>單元 7 球類進階 第 1 章 籃球 防守與急攻</p> | <p>健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p> | <p>1c-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-2反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-2表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>3d-IV-2運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>4d-IV-1發</p> | <p>Hb-IV-1陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> | <p>1.能了解並執行不同時機所使用的防守動作、防守步伐。</p> <p>2.認識防守角色的位置分布及任務，並能根據比賽情況即時切換角色與站位。</p> <p>3.能瞭解進攻多打少的走位及戰術並於比賽中實際運用。</p> | <p>1.進行愛上體育課「全場 3 打 2 連續進防」活動，點評各組優缺點，預留時間檢討反饋相關問題。</p> <p>2.進行體育客點點名「戰術討論實踐家」學習單，若體能有限，以半場進行三對三，無須全場，隨時強調團隊合作、互相幫忙的重要性，並提示應善用各種角色的搭配組合，如：控球、搶籃板、抄截、助攻、得分等</p> | <p>上課參與動作檢核小組討論</p> | | |

| | | | | | | | | | |
|--------|---------------------------|---|---|------------------------------|--|---|----------------------|--|--|
| | | | 展適合個人之專項運動技能。 | | | 等。 | | | |
| 第 16 週 | 單元七 球類進階 第 2 章 棒球 固若金湯 | 健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 | Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 1 認識棒球運動的起源。 2. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3. 能透過練習經驗了解到如何運用更順暢的動力鍊來進行傳接球。 4. 了解知名棒球選手的故事並以其努力的態度為目標。 5. 能了解基本的棒球守備動作及做出守備後傳球之動作。 6. 相互合作的班級氣氛。 | 1. 介紹棒球來源，使學生對此運動項目有基本了解。更重要的是讓學生也了解此運動的風險，並約束學生必須聽從老師指示，以將風險降到最低。 2. 講解並示範傳接球。傳接練習的距離可根據狀況進行調整。提醒利用跨步之力量增加傳球力量。可使用軟式棒球或以其他安全性替代球類取代。 3. 練習接滾地球，提醒接滾地球後要傳球時，身體可先向側邊移動，再切入球的來向進行捕球，如此可更加清楚看見滾地球的彈跳，增加接球後傳球的順暢度。 4. 練習接高飛球，接高飛球後若要傳球，可將身體稍微側著接球，即跑到預判的落點後，在接球時將左腳向來球的方向踩跨一 | 上課參與 態度檢核 技能測驗 | | |

| | | | | | | | | | |
|--------|---------------------------|---|---|------------------------------|--|---|----------------------|--|--|
| | | | | | | 步，如此身體就已經完成傳球前的身體拉弓動作，也能夠更快將球傳出。 | | | |
| 第 17 週 | 單元七 球類進階 第 2 章 棒球 固若金湯 | 健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 | Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 1 認識棒球運動的起源。 2. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3. 能透過練習經驗了解到如何運用更順暢的動力鍊來進行傳接球。 4. 了解知名棒球選手的故事並以其努力的態度為目標。 5. 能了解基本的棒球守備動作及做出守備後傳球之動作。 6. 相互合作的班級氣氛。 | 1. 守備練習，練習壘上無人及一、三壘有人，引導學生思考為何守備接球後要將球收起至胸口？右手除了護球還有什麼效用？ 2. 進行愛上體育課「守備大挑戰」活動，講解內、外野要領並引導遊戲進行。 | 上課參與 態度檢核 技能測驗 | | |
| 第 18 週 | 單元七 球類進階 第 2 章 棒球 固若金湯 | 健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我 | 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 認識棒球運動的起源。 2. 能遵守球場上安全規則及 | 1. 進行體育客點點名「我的棒球小筆記」學習單，找夥伴一起練習，反思 | 上課參與 態度檢核 技能測驗 | | |

| | | | | | | | | | |
|--------|----------------------------------|---|---|-----------------------------|--|---|----------------------|--|--|
| | 湯 | 運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 | 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 | | 遊戲規則。 3. 能透過練習經驗了解到如何運用更順暢的動力鍊來進行傳接球。 4. 了解知名棒球選手的故事並以其努力的態度為目標。 5. 能了解基本的棒球守備動作及做出守備後傳球之動作。 6. 相互合作的班級氣氛。 | 在練習過程中最易出現失誤的狀況為何，並且討論該如何修正。 2. 請學生依照表格內容自行安排傳接練習，包含傳接球距離、球數，並且在練習過後進行反思，寫下練習過程中的體悟或反省。 | | | |
| 第 19 週 | 單元 7 球類進階 第 3 章 足球 足智多謀 | 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 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態 | Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 1. 認識足球場上最常運用到基本技巧。 2. 了解足球場上推進最快突破對方的方式。 3. 傳球技巧的運用。 4. 了解傳球品質的好壞。 5. 學習判斷最 | 1. 帶領學生觀賞影片，讓學生對足球的配合進球有初步認識。 2. 說明鮮少有球員在沒隊友的協助下，獨自擺脫所有防守者完成得分。大部分得分機會是透過隊友空檔跑位，創造漂亮的進球機會。 | 上課參與 平時觀察 動作檢核 | | |

| | | | | | | | | | |
|--------|----------------------------------|---|---|-----------------------------|--|---|----------------------|--|--|
| | | 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。 | 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。 | | 適合接應傳球的位置。 | 3.說明足內側傳球腳步動作並講解球速過快及傳球過高該如何解決。 4.進行愛上體育課「百發百中」活動，讓學生練習將球準確傳至目標位置，考驗傳球的精準度。 | | | |
| 第 20 週 | 單元 7 球類進階 第 3 章 足球 足智多謀 | 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-3應用運動比賽的各項策略。 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。 | Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 1.認識足球場上最常運用到的基本技巧。 2.了解足球場上推進最快突破對方的方式。 3.傳球技巧的運用。 4.了解傳球品質的好壞。 5.學習判斷最適合接應傳球的位置。 | 1.講解黃金三角的傳球策略有小三角、大三角，並請學生示範，強調小三角接應者必須移動，避免三人連成一線，造成傳球失敗。強調大三角兩位接應者不可以靠太近，以免傳球時容易被防守者攔截。 2.進行團隊練習，若要增加練習難度，可把場地加大並增加一位防守者。說明除了持球者控球能力外，未持球者也必須不斷移動位置來接應，才能提升攻擊方的控球率。 3.進行愛上體育課「龍門對抗賽」活動，目的是要讓學生觀察場上情勢， | 上課參與 平時觀察 動作檢核 | | |

| | | | | | | | | | |
|---------------|----------------------------------|---|--|-----------------------------|---|--|----------------------|--|--|
| | | | | | | 做出最適合的進攻模式。 4. 進行體育客點點名「我的足球筆記」學習單，反思在進行足內側傳球時，可以將球隨心所欲的傳到你想要的方向與位置嗎？在「攻城掠地」活動中，用什麼方法成功的將球推進至下個區域？對哪些同學的表現印象最深刻？ | | | |
| 第 21 週(第三次段考) | 單元 7 球類進階 第 3 章 足球 足智多謀 | 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-3 應用運動比賽的各項策略。 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 | Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 1. 認識足球場上最常運用到的基本技巧。 2. 了解足球場上推進最快突破對方的方式。 3. 傳球技巧的運用。 4. 了解傳球品質的好壞。 5. 學習判斷最適合接應傳球的位置。 | 1. 講解黃金三角的傳球策略有小三角、大三角，並請學生示範，強調小三角接應者必須移動，避免三人連成一線，造成傳球失敗。強調大三角兩位接應者不可以靠太近，以免傳球時容易被防守者攔截。 2. 進行團隊練習，若要增加練習難度，可把場地加大並增加一位防守者。說明除了持球者控球能力外，未持球者也必須不斷移動位置來接應，才能提升攻擊方的 | 上課參與 平時觀察 動作檢核 | | |

| | | | | | | | | | |
|--|--|--|------|--|--|---|--|--|--|
| | | | 的問題。 | | | 控球率。 3. 進行愛上體育課「龍門對抗賽」活動，目的是要讓學生觀察場上情勢，做出最適合的進攻模式。 4. 進行體育客點點名「我的足球筆記」學習單，反思在進行足內側傳球時，可以將球隨心所欲的傳到你想要的方向與位置嗎？在「攻城掠地」活動中，用什麼方法成功的將球推進至下個區域？對哪些同學的表現印象最深刻？ | | | |
|--|--|--|------|--|--|---|--|--|--|

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(學習 引導內容及實施 方式) | 評量方式 | 議題融 入 | 跨領域統整 規劃(無則 免填) |
|------|-----------------------------|---|--|---------------------|---|---|----------------------|--|-----------------------|
| | | | 學習表現 | 學習內容 | | | | | |
| 第1週 | 單元四 來自心靈的聲音 瑜珈 第1章 瑜珈 愉佳 | 健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-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-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 | Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。 | 1. 學會自我身體檢視，確保正確的練習情境。 2. 能確實執行基礎、進階瑜珈動作。 3. 學會運動後自我放鬆的重要性。 4. 透過自我練習計畫提升身心素質。 | 1. 說明為何近年來瑜珈盛行，是由於許多人好用瑜珈來調整因3C使用過度而造成的姿勢不端正。 2. 講解瑜珈動作及示範，可讓同學兩人一組練習，彼此可以互相調整動作。再三提醒安全要領，勿過度勉強自己。 | 上課參與 小組討論 分組報告 | 【生涯規 劃教育】 涯 J3 覺察 自己的能 力與興 趣。 | |
| 第2週 | 單元四 來自心靈的聲音 瑜珈 第1章 瑜珈 愉佳 | 健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 | Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。 | 1. 學會自我身體檢視，確保正確的練習情境。 2. 能確實執行基礎、進階瑜珈動作。 3. 學會運動後自我放鬆的重 | 1. 講解瑜珈柱的材質與用途。說明運動前後皆適用，運動前來放鬆軟組織，可有效率的達到熱身，降低受傷風險。 2. 進行愛上體育課 「當我們同在一 | 上課參與 小組討論 分組報告 | 【生涯規 劃教育】 涯 J3 覺察 自己的能 力與興 趣。 | |

| | | | | | | | | |
|-------|----------------------------|---|---|----------------------|--|---|----------------------|--|
| | | | <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</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>要性。</p> <p>4. 透過自我練習計畫提升身心素質。</p> | <p>起」活動，協助學生分組操作，可以先進行一場練習賽，熟悉遊戲規則，以免手忙腳亂。</p> <p>3. 進行體育客點點名「瑜珈達人專線」學習單，講解如何安排自我練習計畫，並提醒過程中可隨時檢視生活或身體上的變化。</p> | | |
| 第 3 週 | 單元五 武林高手 第 1 章 防身術 臨陣脫逃 | 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。 | <p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，</p> | Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。 | <p>1. 了解防身術的原意。</p> <p>2. 知道有效攻擊及防守位置為何處。</p> <p>3. 了解不同危險情境中的自我保護方法。</p> <p>4. 能作出閃避危險後以加反擊的連貫動作。</p> | <p>1. 防身術為保護自己為前題，並不是和別人起衝突，主要是以徒手方式自我防衛，基本上不會帶著武器，故多為肉搏戰。</p> <p>2. 引導學生思考人體要害部位及方式有哪些？</p> <p>3. 從課本危機狀況練習閃躲反擊、正面反擊。所有動作以比劃為主，不直接接觸對方軀幹。</p> <p>4. 機警 4 步不驚慌：提醒學生安全為重，閃躲優先，無法閃躲再設法反擊，以製造空隙逃脫。</p> <p>5. 加入步伐移位，</p> | 上課參與 態度檢核 技能測驗 | |

| | | | | | | | | | |
|-------|----------------------------|---|---|----------------------|---|---|----------------------|--|--|
| | | | 發展專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 | | | 再施以肘擊。所有攻擊者皆穿戴護具，反擊方僅能擊打護具保護之部位，其他位置禁止接觸。 | | | |
| 第 4 週 | 單元五 武林高手 第 1 章 防身術 臨陣脫逃 | 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。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 | Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。 | 1. 了解防身術的原意。 2. 知道有效攻擊及防守位置為何處。 3. 了解不同危險情境中的自我保護方法。 4. 能作出閃避危險後以加反擊的連貫動作。 | 1. 延伸課本危機狀況的所有練習活動，讓學生以輪轉方式交換對手，藉此讓學生思考遇到不同體型該如何應對。 2. 進行愛上體育課「攻防過招」活動，此為近距離接觸之活動，故應在活動前將男、女生個別分組。提醒學生不需要競速，以動作正確到位、準確防守為主。 3. 進行愛上體育課「見招拆招」活動，將全班分為兩組，關主組及闖關組，關主皆須穿著護具。男生僅能與男生對抗，女生亦同。 4. 進行體育客點點名「危機防身大補帖」學習單。 | 上課參與 態度檢核 技能測驗 | | |

| | | | | | | | | | |
|-------|----------------------------|---|---|----------------------|---|---|--------------|--|--|
| 第 5 週 | 單元五 武林高手 第 2 章 跆拳道 拳霸一方 | 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-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 | Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。 | 1. 認識跆拳道運動的器材。 2. 認識跆拳道的比賽規則轉變。 3. 能完整協調身體力量來完成踢擊動作。 4. 相互合作的班級氣氛。 | 1. 介紹國內跆拳道發展史、禮儀、規則及代表人物。 2. 示範基礎踢擊：前抬腳、前踢、旋踢及下壓。提醒踢擊時與踢擊腳同側的手順勢向後擺臂，不要放置在踢擊腳內側位置以免影響踢擊動作的正確性。多加提醒練習旋踢轉腰時記得支撐腳也要旋轉。練習下壓時提醒轉身時注意支撐腳旋轉方向避免膝蓋及腳踝受傷，兩個動作皆朝背後旋轉並非朝正面向前旋轉。 | 上課參與分組檢測技能測驗 | | |
| 第 6 週 | 單元五 武林高手 第 2 章 跆拳道 拳霸一方 | 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-B3 具備審美與表現的能力，了解 | 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。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-1 表 | Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。 | 1. 認識跆拳道運動的器材。 2. 認識跆拳道的比賽規則轉變。 3. 能完整協調身體力量來完成踢擊動作。 4. 相互合作的班級氣氛。 | 1. 進行愛上體育課「踢踢淘汰賽」，可訓練學生反應速度、踢擊高度、動作完整度。 2. 進階練習轉身旋踢及上肢防禦，練習轉身前之背轉及背轉加抬膝，轉身時注意支撐腳旋轉方向，避免膝踝受傷。應以比劃且慢速、不帶力量為 | 上課參與分組檢測技能測驗 | | |

| | | | | | | | | | |
|------------------|----------------------------|---|---|----------------------|---|---|--------------|--------------------|--|
| | | 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。 | 現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 | | | 主，勿用力或者帶速度踢擊，避免同學受傷。 | | | |
| 第 7 週 (第一次段考) | 單元五 武林高手 第 2 章 跆拳道 拳霸一方 | 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-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 | Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。 | 1. 認識跆拳道運動的器材。 2. 認識跆拳道的比賽規則轉變。 3. 能完整協調身體力量來完成踢擊動作。 4. 相互合作的班級氣氛。 | 1. 進行愛上體育課「攻防紅不讓」活動，防守組須專注於進攻組的踢擊動作、距離及高度，保護同學也保護自己。持靶應以進攻組的高度做適當調整。 2. 進攻練習，各組先由一人擔任守方，其他人為攻方，守方可決定踢擊高度，攻方依據守方給的踢靶模式採取正確踢擊，輪轉兩次後換人擔任守方，活動模式相同。 3. 進行愛上體育課「跆拳道搶分賽」活動。 | 上課參與分組檢測技能測驗 | | |
| 第 8 週 | 單元五 武林高手 第 3 章 | 健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態 | 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 | Bd-IV-1 武術套路動作與攻防技巧。 | 1. 學習武術的基本禮儀及精神。 | 1. 示範武術基本禮儀「抱拳禮」，並講解其含義，提醒學 | 上課參與技能測驗 | 【品德教育】 品 EJU6 謙 | |

| | | | | | | | | | |
|-------|----------------------------------|--|---|----------------------|--|--|--------------|------------------------|--|
| | 你、我來練 武功 | 度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。 | 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 | | 2. 認識武術的基本步法。 3. 能確實執行武術基本套路：五步拳。 4. 藉由步法訓練鍛鍊腿部肌力及身體平衡。 5. 能設法應用在基礎實戰中。 | 生習武須保持虛心之態度。 2. 認識基本步法：並步抱拳、弓步沖拳、馬步架打、歇步沖拳、仆步穿掌、虛步挑掌。 3. 武術基本套路—五步拳，老師先示範一次完整的套路之後，再將所有動作逐一拆分講解。教學過程中要強調以上動作都具有實戰價值。強調在實戰體驗過程，千萬不可真的攻擊同學，更不能在課餘時間從事打架、霸凌等危險行為。 | | 遜包容。 | |
| 第 9 週 | 單元五 武林高手 第 3 章 你、我來練 武功 | 健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質 | 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 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 | Bd-IV-1 武術套路動作與攻防技巧。 | 1. 學習武術的基本禮儀及精神。 2. 認識武術的基本步法。 3. 能確實執行武術基本套路：五步拳。 4. 藉由步法訓練鍛鍊腿部肌力及身體平衡。 5. 能設法應用在基礎實戰中。 | 1. 武術基本套路—五步拳：老師先示範一次完整的套路之後，再將所有動作逐一拆分講解。教學過程中要強調以上動作都具有實戰價值。強調在實戰體驗過程，千萬不可真的攻擊同學，更不能在課餘時間從事打架、霸凌等危險行為。 2. 進行雙人套路演練，統一由老師發 | 上課參與 技能測驗 | 【品德教育】 品 EJU6 謙遜包容。 | |

| | | | | | | | | | |
|--------|---------------------------|---|---|---------------------|---|--|----------|--|--|
| | | 與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。 | 身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 | | | 號施令，學生做出指定動作。需注意學生們是否操作正確並適時糾正提醒。強調在套路體驗過程，千萬不可真的攻擊同學，更不能以此打架、霸凌。 | | | |
| 第 10 週 | 單元六 翻轉人生 第 1 章 飛盤 劃破天際 | 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。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 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 | Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。 | 1. 認識飛盤運動的各項比賽。 2. 能遵守場上安全規範及遊戲規則。 3. 能透過練習領悟如何運用更順暢的動力鏈來穩定傳盤。 4. 能了解規則，並實際操作單人或團體等不同的飛盤賽制。 5. 培養相互合作的班級氣氛，並從飛盤爭奪賽中學習運動家精神。 | 1. 介紹飛盤擲準賽及規則。 2. 進行愛上體育課「盤盤進洞」活動，依照學生程度調整擲準目標的大小、距離，可適度放寬限制增進學生信心。 3. 投擲方式為：反手投擲、正手投擲。 4. 讓學生可以使用任何投擲技巧，使飛盤飛到最遠的落點。投擲瞬間身體任何部位不可超線，投擲後則無限制。 | 上課參與技能測驗 | | |

| | | | | | | | | | |
|--------|---------------------------|--|---|---------------------|---|---|----------|--|--|
| | | | <p>決運動情境的問題。</p> <p>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> | | | | | | |
| 第 11 週 | 單元六 翻轉人生 第 1 章 飛盤 劃破天際 | <p>健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p> | <p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的态度，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>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> | Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 認識飛盤運動的各項比賽。 2. 能遵守場上安全規範及遊戲規則。 3. 能透過練習領悟如何運用更順暢的動力鏈來穩定傳盤。 4. 能了解規則，並實際操作單人或團體等不同的飛盤賽制。 5. 培養相互合作的班級氣氛，並從飛盤爭奪賽中學習運動家精神。 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 簡介飛盤爭奪賽及規則。教師可親自模擬較常出現的上述犯規狀況，讓學生更有畫面感並了解其意涵。 2. 進行傳盤跑位練習，兩人一組，利用不限次數傳盤推進到目的地，再折返回起點，教師可調整目的地距離。 3. 進行愛上體育課「飛盤爭奪賽」活動，可分別對於進攻、防守端給予技巧提示。當學生因為犯規或違例爭執時，可暫停比賽，讓他們各自描述發生的狀況，並且說出自己的感受，試著與對方溝通，彰顯運動家精神。 | 上課參與技能測驗 | | |

| | | | | | | | | | |
|--------|-----------------------------|--|--|---|---|---|----------------------|--|--|
| | | | 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 | | | | | | |
| 第 12 週 | 單元六 翻轉人生 第 2 章 自行車 轉動 騎跡 | 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-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-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。 | Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。 | 1. 了解自行車的種類與構造。 2. 了解道路騎乘規則及安全事項。 3. 了解自行車的安全檢查及基本設定。 4. 了解並能加以運用基礎、進階的自行車騎乘技術。 5. 學會騎行時的溝通手勢。 6. 學會安排自行車休閒騎乘活動。 | 1. 介紹臺灣自行車的發展，可以補充臺灣目前熱門的自行車路線。 2. 說明騎乘時的穿著搭配著重在安全性上的提醒，建議可以準備一套專業騎乘器材供學生參考。 3. 準備自行車以及維修器材，並說明使用方式。讓學生在進行騎乘前，車輛安全性及設定皆達到正確狀態。 4. 上下車訓練，觀察學生是否有錯誤動作，予以提醒及糾正動作。 5. 急停煞車練習，學生每練習一次急停煞車，教師重新提醒一次注意煞車力道及練習速度。 | 上課參與 態度檢核 技能測驗 | 【戶外教育】 戶 J2 擴充對環境的理解，運用所學的知識到生活當中，具備觀察、描述、測量、紀錄的能力。 【安全教育】 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素 | |

| | | | | | | | | | |
|---------------|-----------------------------|--|--|---|---|--|----------------------|--|--|
| 第 13 週 | 單元六 翻轉人生 第 2 章 自行車 轉動 騎跡 | 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-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-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。 | Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。 | 1. 了解自行車的種類與構造。 2. 了解道路騎乘規則及安全事項。 3. 了解自行車的安全檢查及基本設定。 4. 了解並能加以運用基礎、進階的自行車騎乘技術。 5. 學會騎行時的溝通手勢。 6. 學會安排自行車休閒騎乘活動。 | 1. 急停煞車練習:學生每練習一次急停煞車，教師重新提醒一次注意煞車力道及練習速度。 2. 控車穩定訓練:準備小角錐、跳繩設定課程障礙。讓學生可以多嘗試拉長停留在方框中的騎乘時間。 3. 進行愛上體育課「安全上路」活動，預先安排闖關動線，並講解流程及規則。將學生分為 4 組，各組分別在 4 個關卡練習，每 5 分鐘換組。 4. 進階騎乘技巧，直角彎、8 字過彎練習，分 4~ 5 組練習。 | 上課參與 態度檢核 技能測驗 | 【戶外教育】 戶 J5 在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。 | |
| 第 14 週(第二次段考) | 單元六 翻轉人生 第 2 章 自行車 轉動 騎跡 | 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 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-1 展 | Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合 | 1. 了解自行車的種類與構造。 2. 了解道路騎乘規則及安全 | 1. 介紹自行車騎乘中的手勢，並且說明手勢在騎乘時起到非常重要的溝通作用。 | 上課參與 態度檢核 技能測驗 | 【戶外教育】 戶 J5 在團隊活動中，養成 | |

| | | | | | | | | | |
|--------|---------------------------|--|---|-----------------------------|--|---|--------------|------------------|--|
| | | 知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 | 現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-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。 | 應用。 | 事項。 3. 了解自行車的安全檢查及基本設定。 4. 了解並能加以運用基礎、進階的自行車騎乘技術。 5. 學會騎行時的溝通手勢。 6. 學會安排自行車休閒騎乘活動。 | 2. 提醒學生在道路騎乘時，要特別注意不要占用到其他用路車道，甚至因為過彎而切到對向車道，以免造成危險。 3. 說明過彎時的要領及注意事項，提醒學生在變換方向時注意內外側的高低腳轉換。 | | 相互合作與互動的良好態度與技能。 | |
| 第 15 週 | 單元七 球類進階 第 1 章 足球 胸有成足 | 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-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-3 表現自信樂 | Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 1. 了解足球場上最常運用到的兩人配合戰術。 2. 了解兩人配合的執行重點與突破。 3. 能成功執行足球兩人小組的配合。 | 1. 可利用影片說明傳球者與擔任牆壁角色的球員位置。 2. 進攻者要觀察防守者位置調整站立，可複習之前學過的「黃金三角」概念，當呈現黃金三角時，可提高突破機會。 | 上課參與態度檢核技能測驗 | | |

| | | | | | | | | | |
|--------|---------------------------|--|--|-----------------------------|---|--|----------------------|--|--|
| | | 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 | <p>觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3c-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。</p> | | 4. 能與隊友創造出戰術的暗號。 | 3. 撞牆傳球練習，初階練習：教師強調傳球過程中都不能碰到角錐，若碰到角錐代表被防守者攔截。進階練習：強調當撞牆的人要注意，差不多移動到與防守者平行即可，傳完球記得全速向前接應。想像防守球員是一個移動的角錐，只要在傳球時避開防守者的移動範圍，成功率就可以提升。 | | | |
| 第 16 週 | 單元七 球類進階 第 1 章 足球 胸有成足 | <p>健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p> | <p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3c-IV-3 應用思考與分析能力，解</p> | Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 | <p>1. 了解足球場上最常運用到的兩人配合戰術。</p> <p>2. 了解兩人配合的執行重點與突破。</p> <p>3. 能成功執行足球兩人小組的配合。</p> <p>4. 能與隊友創造出戰術的暗號。</p> | <p>1. 說明足球交叉配合是利用持球者與隊友左右互換位置，混淆防守者後，擺脫防守者的配合。</p> <p>2. 進行愛上體育課「寡不敵眾」，遊戲設計接獲傳球時僅有短暫時間決定如何突破，提醒學生把前幾堂課已設計好的暗號運用在比賽。若想更貼近正式比賽，可以在熟悉遊戲後，增加守門員。</p> <p>3. 進行體育客點點名「我的足球戰術」，隨機點學生發</p> | 上課參與 態度檢核 技能測驗 | | |

| | | | | | | | | | |
|--------|---------------------------|---|--|------------------------------|---|---|--------------|--|--|
| | | | 決運動情境的問題。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。 | | | 表，並給予回饋與建議。 | | | |
| 第 17 週 | 單元七 球類進階 第 2 章 棒球 同心合力 | 健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 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。 | Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 1. 了解知名棒球選手的故事，並以其努力的態度自勉。 2. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3. 習得流暢打擊以及跑壘之基本技巧。 4. 能確實執行直線跑壘與弧線跑壘，並了解其中差異。 5. 了解「打帶跑」戰術的運用時機，並在比賽中確實執行。 6. 培養相互合作的班級氣氛。 | 1. 介紹各種不同打擊姿勢，也必須讓學生明白沒有一種打姿是所謂最好的打姿，端看個人的能力以及習慣選擇適合自己的方式打擊。 2. 提醒打擊時，切記揮棒結束時千萬不可甩棒，對初學者而言這是一個危險動作。 3. 可引導動作穩定之同學加大扭腰力道，藉此發揮出更大的揮棒力量。 4. 講解並示範跑壘，擊出後，當判斷此球為內野球時需進行全速直線衝刺，跑壘時專注於衝刺上壘，勿分心看球。當判斷此球為外野球，預設本次跑壘會跑到二壘。此時跑向一壘時應稍以弧線方式前進，經過一壘時踩踏壘包內角，此 | 上課參與分組競賽技能測驗 | | |

| | | | | | | | | | |
|---------------|---------------------------|---|--|------------------------------|---|--|--------------|--|--|
| | | | | | | 動作可減少跑壘變向所需花費的時間。 | | | |
| 第 18 週(第三次段考) | 單元七 球類進階 第 2 章 棒球 同心合力 | 健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 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。 | Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 1. 了解知名棒球選手的故事故事，並以其努力的態度自勉。 2. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3. 習得流暢打擊以及跑壘之基本技巧。 4. 能確實執行直線跑壘與弧線跑壘，並了解其中差異。 5. 了解「打帶跑」戰術的運用時機，並在比賽中確實執行。 6. 培養相互合作的班級氣氛。 | 1. 說明「打帶跑」：當 0 或 1 人出局，且一壘有人時。打者無論如何都必須出棒擊球，並將其打成滾地球。打者一揮棒，一壘跑者就必須起跑攻佔二壘，雖然此動作會犧牲掉打者，但卻能有效使隊友推進至下一個壘包。 2. 進行愛上體育課「職棒試水溫」，提醒學生不管下一個壘包上有無跑者，皆強迫進壘，此規則是為簡化出局方式，使遊戲較容易進行。 | 上課參與分組競賽技能測驗 | | |

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。