貳、各年級各領域/科目課程計畫(部定課程)

113 學年度嘉義縣布袋國民中學七年級第一、二學期健康與體育領域體育科 教學計畫表 設計者:莊銘凱

一、教材版本:南一版

二、本領域每週學習節數:2節

三、本學期課程內涵:

第一學期:

			學習重點						跨領域 統整規
教學進度	單元名稱	學習領域核心素養	學習表現	學習內容	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	劃(無 則免 填)
第1週	單運防第 跑	健備健貌 思知用略決的 世體理康,考能適,體問 一好情並與,當處育題 真的獨析而策與健	1c-Id險全境3d用析決的4c析動技媒與2型無護動。V-考力動題V-善關資、務到與,情。1用之訊產。經過一安情。與外境,分運科、品評。	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。	1.運知2.運知3.自現4.服需5.合品6.運擇能動識能動識能我。能裝求能宜。能動。白裝 白裝 白裝 白裝 信動 考著 擇服 行裝相穿 何需 表表 運自 何裝 自選關著 謂求 達 動我 時產 我	1. 纖主穿處身感 2. 動同錯的忽3. 鞋學小穿說維要著,褲。以情的誤運視說的如,著明的亦能汗著提 同介款使傷 如本測選門局。衫跑升 路紹,用害 何概量適遇及類加造不 擇。的自治及類加造不 擇。的自治人 聚性步好搭適 及類加造不 擇。的自治人,	態度檢核 上課參論 經驗分享	【生中思息進動樂等價求 會覺種生康食閒我上辦之 育生。 實生 會人 會 是 種生康食閒我上辨之	

14-0	10 - 4	/ L DJ	1 77 0 15	D 17 1 kk 12	1 45 00 4 1 00	1 41 11 11 11 11 11 11 11	1 m & da	7 1 A W + 7
第2週	單元4	健體-J-A1 具	1c-IV-2 評	Bc-IV-1 簡易	1. 能明白相關	1. 利用影片講解跑	上課參與	【生命教育】
	運動穿著與	備體育與健康	估運動風	運動傷害的處	護具知識。	步環境的不同,肢	課堂問答	生 J5 覺察生活
	防護	的知能與態	險,維護安	理與風險。	2. 能明白護具	體承受力也會有所	紙筆測驗	中的各種迷
	第2章	度,展現自我	全的運動情		的運動需求。	不同,進而有可能		思,在生活作
	護具大集合	運動與保健潛	境。		3. 能自信表達	造成運動傷害。		息、健康促
		能,探索人	3d-IV-3 應		自我護具的運	2. 介紹常見的運動		進、飲食運
		性、自我價值	用思考與分		動需要。	傷害。		動、休閒娱
		與生命意義,	析能力,解		4. 能選擇何時	3. 說明護具是保護		樂、人我關係
		並積極實踐,	決運動情境		合宜的運動護	性質,並無治療功		等課題上進行
		不輕言放棄。	的問題。		具。	效以及常見護具的		價值思辨,尋
		健體-J-A2 具	4c-IV-1 分			使用與時機。		求解決之道。
		備理解體育與	析並善用運			4. 藉由情境問題讓		【安全教育】
		健康情境的全	動相關之科			學生自行評估護具		安 J2判斷常見
		貌,並做獨立	技、資訊、			選擇,使學生能應		的事故傷害。
		思考與分析的	媒體、產品			用選擇適合的護		安 J4探討日常
		知能,進而運	與服務。			具,以利未來實際		生活發生事故
		用適當的策				行動。		的影響因素。
		略,處理與解						【閱讀素養教
		決體育與健康						育】
		的問題。						閱 J3 理解學科
								知識內的重要
								詞彙的意涵,
								並懂得如何運
								用該詞彙與他
								人進行溝通。
第3週	單元5	健體-J-A1 具	1c-IV-2 評	Ab-IV-1 體適	1. 能明白體適	1. 介紹 BMI 過高或	實作評量	【閱讀素養教
	體適能	備體育與健康	估運動風	能促進策略與	能相關知識及	過低所帶來的影	上課參與	育】
	第1章	的知能與態	險,維護安	活動方法。	重要性。	響,進一步帶到均	觀察記錄	閱 J3 理解學科
	健康體適能	度,展現自我	全的運動情		2. 能主動並協	衡飲食、維持運動		知識內的重要
	體適能檢測	運動與保健潛	境。		助他人參與體	習慣、保持良好生		詞彙的意涵,
		能,探索人	1d-IV-2 反		適能活動。	活作息才是健康的		並懂得如何運

		性、自我價值	思自己的動		3. 能明白體適	關鍵。		用該詞彙與他	
		與生命意義,	作技能。		能各項檢測要	2. 進行體適能檢測		人進行溝通。	
		並積極實踐,	4c-IV-3 規		領並積極完成	及訓練,主要以動		【生涯規劃教	
		不輕言放棄。	劃提升體適		檢測。	作正確為主,操作		育】	
		健體-J-A3 具	能與運動技			時間可彈性實施。		涯 J3 覺察自己	
		備善用體育與	能的運動計					的能力與興	
		健康的資源,	畫。					趣。	
		以擬定運動與	4d-IV-2 執						
		保健計畫,有	行個人運動						
		效執行並發揮	計畫,實際						
		主動學習與創	參與身體活						
		新求變的能	動。						
		力。							
第 4 週	單元5	健體-J-B3 具	1c-IV-1 7	Ga-IV-1 跑、	1. 能認識起跑	1. 可使用 PPT、圖片	上課參與	【戶外教育】	
	體適能	備審美與表現	解各項運動	跳與推擲的基	的種類。	或影片來講解田徑	觀察記錄	户 J5 在團隊活	
	第2章	的能力,了解	基礎原理和	本技巧。	2. 能明白起跑	場地以及接力基本	態度檢核	動中,養成相	
	接力 衝破	運動與健康在	規則。		的動作要領。	規則。		互合作與互動	
	終點線	美學上的特質	1d-IV-1 7		3. 能理解接力	2. 進行各式起跑練		的良好態度與	
		與表現方式,	解各項運動		的方法與策	習及嘗試蹲踞式起		技能。	
		以增進生活中	技能原理。		略。	跑。			
		的豐富性與美	2d-IV-2 展		4. 能感受團隊	3. 引討學生思考哪			
		感體驗。	現運動欣賞		合作的意義。	一種起跑方式較有			
		健體-J-C2 具	的技巧,體		5. 能做到跑步	利?為何中心要前傾			
		備利他及合群	驗生活的美		動作流暢。	等等,並請同學示			
		的知能與態	感。		6. 能做到傳接	範及檢討,指出優			
		度,並在體育	3c-IV-1 表		棒順利流暢。	缺點。			
		活動和健康生	現局部或全		7. 能幫團隊排				
		活中培育相互	身性的身體		出棒次以利賽				
		合作及與人和	控制能力,		事進行。				
		諧互動的素	發展專項運						
		養。	動技能。						

第 5 週	單體第2 接數	健備的運美與以的感健備的度活活合諧養體審能動學表增豐體體利知,動中作互。 J-與,健的方生性。C及與在健育與的3表了康特式活與2合態體康相人素具現解在質,中美具群育生互和	3d用中略 1c 解基規dd解技2d現的驗感3c 現身控發動V-運的。 IV 再原。V-再原能II 運技生。 II 局性制展技2 电通路 1 運理 1 運理2 欣,的 1 或身力項。運賽策 了動和 了動。展賞體美 表全體,運	Ga-IV-1 跑、 跳與推擲的基 本技巧。	1.的2.的3.的略4.合5.動6.棒7.出事能種能動能方。能作能作能順能棒進識。白要解與 受意到暢到流團以。起 起領接策 團義跑。傳暢隊利跑。力 隊。步 接。排賽	1. 教師介紹大隊接 力與一般接力的長 一度 一度 一度 一度 一度 一度 一度 一度 一度 一度 一度 一度 一度	上課參與觀察記錄態度檢核	【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 技能。	
		合作及與人和 諧互動的素	控制能力, 發展專項運						
第6週	單元5	健體-J-B3 具	略。 1c-IV-1 了	Ga-IV-1 跑、	1. 能認識起跑	1. 進行課本「競速	上課參與	【戶外教育】	
	體 第 2 章 接 力 終 點線	備審美與表現 的能力,了解 運動與健康在 美學上的特質	解各項運動 基礎原理和 規則。 1d-IV-1 了	跳與推擲的基 本技巧。	的種類。 2. 能明白起跑 的動作要領。 3. 能理解接力	追逐遊戲」,遊戲後 請學生分享整體接 棒過程、傳接好壞 的差異。找動作較	技能測驗態度檢核	戶 J5 在團隊活動中,養成相互合作與互動的良好態度與	

		與表現方式,	解各項運動		的方法與策	好的同學分享示範		技能。	
		兴衣玩刀式, 以增進生活中	群合填建動 技能原理。		的 <i>刀 </i>	好的问学分字小軋 接力動作要領。		1X 胜 °	
		的豐富性與美	双肥尔垤。 2d-IV-2 展		4. 能感受團隊	2. 進行課本體育課			
						2. 進行誅本體月誅 點點名「跑出黃金			
		感體驗。	現運動欣賞		合作的意義。				
		健體-J-C2 具	的技巧,體		5. 能做到跑步	陣容」。			
		備利他及合群	驗生活的美		動作流暢。				
		的知能與態	感。		6. 能做到傳接				
		度,並在體育	3c-IV-1 表		棒順利流暢。				
		活動和健康生	現局部或全		7. 能幫團隊排				
		活中培育相互	身性的身體		出棒次以利賽				
		合作及與人和	控制能力,		事進行。				
		諧互動的素	發展專項運						
		養。	動技能。						
			3d-IV-2 運						
			用運動比賽						
			中的各種策						
			略。						
第7週	單元6	健體-J-B1 具	1c-IV-2 評	Cb-IV-2 各項	1. 認識全臺危	1. 示例全國危險水	資料蒐集整理	【生命教育】	
	安心暢游	備情意表達的	估運動風	運動設施的安	險水域及成	域公告,讓學生進	小組討論	生 J5 覺察生活	
	第1章	能力,能以同	險,維護安	全使用規定。	因。	行探索及認識居住	上課參與	中的各種迷	
	水域安全	理心與人溝通	全的運動情	Gb-IV-1 岸邊	2. 認識水域環	地區周遭有哪些危		思,在生活作	
	智者樂水	互動,並理解	境。	救生步驟	境特性與評估	險水域。		息、健康促	
	(第1次評	體育與保健的	2c-IV-1 展	、安全活動水	水域的安全。	2. 介紹水上樂園、		進、飲食運	
	量)	基本概念,應	現運動禮	域的辨識、意	3. 認識溺水的	溪河水域和海洋水		動、休閒娱	
		用於日常生活	節,具備運	外落水自救與	發生原因並能	域等環境特性的異		樂、人我關係	
		中。	動的道德思	仰漂30秒。	說出防溺的方	同,並說明這些環		等課題上進行	
		健體-J-A2 具	辨和實踐能		法。	境都有著不同的潛		價值思辨,尋	
		備理解體育與	力。		4. 熟記防溺十	在風險,請學生思		求解決之道。	
		健康情境的全	2c-IV-2 表		招且能在日後	考在這些水域戲水		【人權教育】	
		貌,並做獨立	現利他合群		運用	時須注意哪些狀		人 J8 了解人身	
		思考與分析的	的態度,與		0	況,且應該要怎麼		自由權,並具	

		知能,進而運	他人理性溝			做。		有自我保護的	
		用適當的策	通與和諧互			0		知能。	
		· ·	動。			5. 川紀教月		一	
		略,處理與解							
		決體育與健康	3d-IV-3 應			學生進一步整理出		品 J8 理性溝通	
		的問題。	用思考與分			自己認為最受用且		與問題解決。	
			析能力,解			最重要的防溺十		【海洋教育】	
			決運動情境			招,進行小組分		海 J1 參與多元	
			的問題。			享。		海洋休閒與水	
						4. 運用實際案例說		域活動,熟練	
						明近年來的溺水新		各種水域求生	
						聞事件,讓學生思		技能。	
						考該事例造成溺水		海 J12 探討臺	
						的原因是什麼。		灣海岸地形與	
								近海的特色、	
								成因與災害。	
								【安全教育】	
								安 J1 理解安全	
								教育的意義。	
								安 J4 探討日常	
								生活發生事故	
								的影響因素。	
第 8 週	單元6	健體-J-A1 具	1c-IV-2 評	Gb-IV-1 岸邊	1. 能說出自救	1. 說明溺水落難的	上課參與	【海洋教育】	
7, 5	安心暢游	備體育與健康	估運動風	救生步驟、安	的基本原則。	主要原因是緊張與	態度檢核	海 J1 參與多元	
	第2章	的知能與態	險,維護安	全活動水域的	2. 評估與加強	挣扎造成體力不	技能測驗	海洋休閒與水	
	自救求生	度,展現自我	全的運動情	辨識、意外落	自己的自救能	支,掌握自救的基		域活動,熟練	
	臨危自保	運動與保健潛	境。	水自救與仰漂	力級別。	本原則是保持冷		各種水域求生	
		能,探索人	1d-IV-1 7	30 秒。	3. 熟悉與善用	静、設法節省體		技能。	
		性、自我價值	解各項運動		司 司 司 司 律 呼 吸 、 俯	力,以及加強待援		【安全教育】	
		與生命意義,	技能原理。		漂前進、仰漂	能力。		安月1理解安全	
		並積極實踐,	2c-IV-3 表		助划與踩水等	2. 介紹意外落水自		教育的意義。	
		不輕言放棄。	現自信樂		移動求生。	救法:韻律呼吸、俯		【閱讀素養教	
		一个杠口从木	20日10万		ツガヤエ	秋心,明什了久。		▲ 四 明 ホ でる	

		健體-J-A2 具	觀、勇於挑		4. 能夠運用藉	漂前進、仰漂助划		育】
		健	一概、另於"挑 戰的學習態		4.	與踩水。		月 月
		健康情境的全	牧的字自思 度。		初保行和移動 求生。	3. 請學生事先準備		求多元的詮
		一 健康 情 現 的 全 一 貌 , 並 做 獨 立	及。 3c-IV-2 發		· ·	J. 萌字生事尤华佣 好長袖、長褲,教		釋,並試著表
					5. 學習利用衣			
		思考與分析的	展動作創作		服長褲來製作	師講解和示範長上		達自己的想
		知能,進而運	和展演的技		成浮具漂浮。	衣和長褲的衣物浮		法。
		用適當的策	巧,展現個			具求生。		
		略,處理與解	人運動潛					
		決體育與健康	能。					
		的問題。	3d-IV-3 應					
			用思考與分					
			析能力,解					
			決運動情境					
			的問題。					
第9週	單元6	健體-J-A1 具	1c-Ⅳ-2 評	Gb-IV-1 岸邊	1. 能說出自救	1. 說明溺水落難的	上課參與	【海洋教育】
	安心暢游	備體育與健康	估運動風	救生步驟、安	的基本原則。	主要原因是緊張與	態度檢核	海 J1 參與多元
	第2章	的知能與態	險,維護安	全活動水域的	2. 評估與加強	掙扎造成體力不	技能測驗	海洋休閒與水
	自救求生	度,展現自我	全的運動情	辨識、意外落	自己的自救能	支,掌握自救的基		域活動,熟練
	臨危自保	運動與保健潛	境。	水自救與仰漂	力級別。	本原則是保持冷		各種水域求生
		能,探索人	1d-IV-1 7	30 秒。	3. 熟悉與善用	静、設法節省體		技能。
		性、自我價值	解各項運動		韻律呼吸、俯	力,以及加強待援		【安全教育】
		與生命意義,	技能原理。		漂前進、仰漂	能力。		安 J1 理解安全
		並積極實踐,	2c-IV-3 表		助划與踩水等	2. 介紹意外落水自		教育的意義。
		不輕言放棄。	現自信樂		移動求生。	救法:韻律呼吸、俯		【閱讀素養教
		健體-J-A2 具	觀、勇於挑		4. 能夠運用藉	漂前進、仰漂助划		育】
		備理解體育與	戰的學習態		物漂浮和移動	與踩水。		閱 J10 主動尋
		健康情境的全	度。		求生。	3. 請學生事先準備		求多元的詮
		貌,並做獨立	3c-IV-2 發		5. 學習利用衣	好長袖、長褲,教		釋,並試著表
		思考與分析的	展動作創作		服長褲來製作	師講解和示範長上		達自己的想
		知能,進而運	和展演的技		成浮具漂浮。	衣和長褲的衣物浮		法。
		用適當的策	巧,展現個			具求生。		

第10週 單安第捷直	的知能與態	人能33用析决的1c解基規1d思動2c現的他通動3c現身控發動4c劃能能畫運。IV考力動題IT各礎則IT自技IV利態人與。IT局性制展技IT提與的。動 V-考力動題V-項原。V-己能V-他度理和 V-部的能專能V-升運運潛 3.與,情。1.運理 2.的。2.合,性諧 1.或身力項。3.體動動應分解境 了動和 反運 表群與溝互 表全體,運 規適技計	Gb-IV-2 游泳 前進 25 公尺 (需換 5 次 以上)。	1.腿的2.打正作3.活現4.我或續能部優能水面。能動自能,課自反打劣做前換 積,我評在餘我思水。出進氣 極充。量課時精捷動 捷配的 參分 自堂間進泳作 泳合動 與展 上持。	1. 錯生的 2. 習水水體何 3. 學站定 4. 打保線呈誤觀打扶:、、驗調練生立。練直持上現姿察水池屈直持哪整習流動 習,在。常勢並動壁肘臂浮種動漂線作 換臀水見圖反作打扶扶板較作浮型是 氣部平的。思。水池池打累。,動否 ,、面的。思,水學已 打打,如 察與 臂部直	上課參與核技能測驗	【海JI 休動水。 海月海水線 各技【品音 是JU4 自 主 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一	
------------	-------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

			4d-IV-2 執						
			行個人運動						
			計畫,實際						
			參與身體活						
			動。						
第 11 週	單元6	健體-J-A1 具	1c-IV-1 了	Gb-IV-2 游泳	1. 能反思捷泳	1.練習潛身打水,	上課參與	【海洋教育】	
	安心暢游	備體育與健康	解各項運動	前進25公尺	腿部打水動作	引導學生思考使否	態度檢核	海 J1 參與多元	
	第3章	的知能與態	基礎原理和	(需換氣5次	的優劣。	有看過游泳比賽,	技能測驗	海洋休閒與水	
	捷泳 流線	度,展現自我	規則。	以上)。	2. 能做出捷泳	選手出發或蹬牆後		域活動,熟練	
	直進	運動與保健潛	1d-IV-2 反		打水前進配合	有一段悶氣水下潛		各種水域求生	
		能,探索人	思自己的運		正面換氣的動	泳。想一想,為什		技能。	
		性、自我價值	動技能。		作。	麼呢?		【品德教育】	
		與生命意義,	2c-IV-2 表		3. 能積極參與	2. 藉相機或手機,		品 EJU4 自律負	
		並積極實踐,	現利他合群		活動,充分展	將上課所學習到的		責。	
		不輕言放棄。	的態度,與		現自我。	打水技巧拍下來,			
		健體-J-A3 具	他人理性溝		4. 能評量自	觀賞並反思,記錄			
		備善用體育與	通與和諧互		我,在課堂上	彼此的游泳動作,			
		健康的資源,	動。		或課餘時間持	共同學習。			
		以擬定運動與	3c-IV-1 表		續自我精進。				
		保健計畫,有	現局部或全						
		效執行並發揮	身性的身體						
		主動學習與創	控制能力,						
		新求變的能	發展專項運						
		力。	動技能。						
			4c-IV-3 規						
			劃提升體適						
			能與運動技						
			能的運動計						
			畫。						
			4d-IV-2 執						
			行個人運動						

			計畫,實際						
			計重, 員除 參與身體活						
			参照牙脂店 動。						
# 10 m	四一.0	/ b 励由 T A 1 日		C1. TU 0 34 3	1 4 5 9 4 4	1、4/~知上於1時	1 知 众 化	【火兴业本】	
第 12 週	單元6	健體-J-A1 具	1c-IV-1 7	Gb-IV-2 游泳	1. 能反思捷泳	1. 進行課本愛上體	上課參與	【海洋教育】	
	安心暢游	備體育與健康	解各項運動	前進25公尺	腿部打水動作	育課「水上樂樂	態度檢核	海 J1 參與多元	
	第3章	的知能與態	基礎原理和	(需換氣5次	的優劣。	棒」活動,觀察學	技能測驗	海洋休閒與水	
	捷泳 流線	度,展現自我	規則。	以上)。	2. 能做出捷泳	生的動作表現,最		域活動,熟練	
	直進	運動與保健潛	1d-IV-2 反		打水前進配合	後詢問學生打水上		各種水域求生	
		能,探索人	思自己的運		正面換氣的動	壘的表現動作是否		技能。	
		性、自我價值	動技能。		作。	順暢。想想應該要		【品德教育】	
		與生命意義,	2c-IV-2 表		3. 能積極參與	怎麼做才能再加		品 EJU4 自律負	
		並積極實踐,	現利他合群		活動,充分展	強。		責。	
		不輕言放棄。	的態度,與		現自我。	2. 進行課本體育課			
		健體-J-A3 具	他人理性溝		4. 能評量自	點點名「勇士練習			
		備善用體育與	通與和諧互		我,在課堂上	帖」活動,學生學			
		健康的資源,	動。		或課餘時間持	習設立練習目標,			
		以擬定運動與	3c-IV-1 表		續自我精進。	規劃運動計畫,並			
		保健計畫,有	現局部或全			落實執行。完成時			
		效執行並發揮	身性的身體			再次測驗或檢視進			
		主動學習與創	控制能力,			步成果。最後請學			
		新求變的能	發展專項運			生反思過程中你做			
		力。	動技能。			了什麼樣的學習和			
			4c-IV-3 規			努力,是否有完成			
			劃提升體適			計畫。分享自己的			
			能與運動技			成長與改變。			
			能的運動計			,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,			
			書。						
			4d-IV-2 執						
			行個人運動						
			計畫,實際						
			參與身體活						

			動。					
第 13 週	單元7	健體-J-C2 具	1c-IV-1 7	Hb-IV-1 陣地	1. 認識籃球運	1. 介紹籃球起源與	上課參與	【品德教育】
	球類入門	備利他及合群	解各項運動	攻守性球類運	動的脈絡。	由來。由國高中籃	態度檢核	品 J1 溝通合作
	第1章	的知能與態	基礎原理和	動動作組合及	2. 能遵守球場	球聯賽來引起動	技能測驗	與和諧人際關
	籃球 出手	度,並在體育	規則。	團隊戰術。	上安全規則及	機,並引導認識在	分組競賽	係。
	得分	活動和健康生	2d-IV-3 鑑		遊戲規則。	地或較具傳統的球		品 J8 理性溝通
		活中培育相互	賞本土與世		3. 能由經驗來	隊特色以及故事。		與問題解決。
		合作及與人和	界運動的文		了解投籃動作	2. 拋物入籃練習。		
		諧互動的素	化價值。		之原理。	3. 拋物線與控球練		
		養。	3c-IV-1 表		4. 了解利用身	習。		
			現局部或全		體部位力量來			
			身性的身體		幫助投籃動			
			控制能力,		作。			
			發展專項運		5. 能比較出較			
			動技能。		省力之投籃動			
			3d-IV-2 運		作。			
			用運動比賽		6. 培養定點投			
			中的各種策		籃能力,瞄準			
			略。		目標物的投籃			
					能力。			
					7. 相互合作的			
					班級氣氛。			
第 14 週	單元7	健體-J-C2 具	1c-IV-1 了	Hb-IV-1 陣地	1. 認識籃球運	1. 投籃與移位跳投	上課參與	【品德教育】
	球類入門	備利他及合群	解各項運動	攻守性球類運	動的脈絡。	練習,教師示範並	態度檢核	品 J1 溝通合作
	第1章	的知能與態	基礎原理和	動動作組合及	2. 能遵守球場	引導,同時協助分	技能測驗	與和諧人際關
	籃球 出手	度,並在體育	規則。	團隊戰術。	上安全規則及	組,學生練習。		係。
	得分(第2	活動和健康生	2d-IV-3 鑑		遊戲規則。	2. 進行課本愛上體		品 J8 理性溝通
	次評量)	活中培育相互	賞本土與世		3. 能由經驗來	育課「決戰六分」,		與問題解決。
		合作及與人和	界運動的文		了解投籃動作	協助分組,引導討		
		諧互動的素	化價值。		之原理。	論,賽後活動過程		
		養。	3c-IV-1 表		4. 了解利用身	與心得分享。可將		

第 15 油 器	元 7 / / / / / / / / / / / / / / / / / /	現局部的 身性制能 致動力 發動力 3d-IV-2 用 車的各種 略。	Hb_TV_1 暗 込・	體部助。能力。培能標力有鑑的比之。養力物。互氣與力盤,於投定,的有有氣質之,的有人類。如此是一次,的一方氣質,如此數數,以與一次,一次,	活動拍攝於下次觀 看檢討。 3.說明投籃距離及 進球類型。	上祖冬衛	【口体数台】	
球第	元7 7 7 7 7 1 1 球 借 的 度 活 活 合 諧 養 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。	全合群 解各項運動 基礎原理和 規則。 建康生 2d-IV-3 鑑 賞本土與世界人和 界運動的文	Hb-IV-1 陣地 攻守性球類合 動動隊戰術。	1.動2.上遊3.了之4.體幫作5.省作6.籃目能認的能安戲能解原了部助。能力。培能標力識脈遵全規由投理解位投 比之 養力物。籃絡守規則經籃。利力籃 較投 定,的球。球則。驗動 用量動 出籃 點瞄投運 場及 來作 身來 較動 投準籃運 場及 來作 身來	1.「動導賽得與的討難為條素生進叫,討後分移地論度射件質舉行我協論活享動方其。手?是例愛神助棒動。投,不引需射什說上射分次過提籃讓同導具手麼明直,排與原注生比考什心請謂,心地意去較成麼理學	上態技組織養養人	【品德教育】 品 J1 溝通合作 與和諧人際關 係。 品 J8 理性溝通 與問題解決。	

					7. 相互合作的			
	777 - 77	1 h 7 h 7 00 7	11 777 1	II === /	班級氣氛。	4 72-21- 1 1 12 1	1 m 4 de	For all his de T
第 16 週	單元7	健體-J-C2 具	1d-IV-1 7	Ha-IV-1網/	1. 介紹排球運	1. 準備大小相當的	上課參與	【品德教育】
	球類入門	備利他及合群	解各項運動	牆性球類運動	動基本規則。	球類,體驗不同球	態度檢核	品 J1 溝通合作
	第2章	的知能與態	技能原理。	動作組合及團	2. 遵守球場上	類的差別,並進行	技能測驗	與和諧人際關
	排球 一球	度,並在體育	1d-IV-2 反	隊戰術。	安全規則及遊	分組討論。	分組競賽	係。
	入魂	活動和健康生	思自己的運		戲規則。	2. 擊球正確姿勢,		品 J8 理性溝通
		活中培育相互	動技能。		3. 能了解並做	雙、單臂擊球練		與問題解決。
		合作及與人和	2c-IV-2 表		到低手傳接球	習,提醒握拳或交		
		諧互動的素	現利他合群		動作之原理原	疊的手腕必須往下		
		養。	的態度,與		則。	壓,手臂便會自然		
			他人理性溝		4. 學習運用身	伸直。		
			通與和諧互		體部位來緩衝	3. 單人低手對空擊		
			動。		接球力量。	球、單人對牆擊		
			3c-IV-1 表		5. 能在接球後	球;雙人對空接力		
			現局部或全		將球精準將球	擊球、移位擊球練		
			身性的身體		送至指定位	習。		
			控制能力,		置。			
			發展專項運		6. 培養正確低			
			動技能。		手傳接球的觀			
			3d-IV-1 運		念與能力。			
			用運動技術		7. 班級和諧團			
			的學習策		結氣氛。			
			略。		V 5 % 6 % 6			
第 17 週	單元7	健體-J-C2 具	1d-IV-1 了	Ha-IV-1 網/	1. 介紹排球運	1. 進行課本愛上體	上課參與	【品德教育】
	球類入門	備利他及合群	解各項運動	牆性球類運動	動基本規則。	育課「俄羅斯輪	態度檢核	品 J1 溝通合作
	第2章	的知能與態	技能原理。	動作組合及團	2. 遵守球場上	盤」活動,藉此加	技能測驗	與和諧人際關
	排球一球入	度,並在體育	1d-IV-2 反	隊戰術。	安全規則及遊	強低手控球傳球的	分組競賽	係。
	魂	活動和健康生	思自己的運		戲規則。	能力,並強化注意		品 J8 理性溝通
		活中培育相互	動技能。		3. 能了解並做	力與反應。互相討		與問題解決。
		合作及與人和			到低手傳接球	論移動時如何準確		

		諧互動的素	現利他合群		動作之原理原	判斷球的位置。提			
						'			
		養。	的態度,與		則。	醒學生要取出適當			
			他人理性溝		4. 學習運用身	的間隔距離,並大			
			通與和諧互		體部位來緩衝	聲喊出下一位接球			
			動。		接球力量。	者。			
			3c-IV-1 表		5. 能在接球後	2. 在熟悉原地與移			
			現局部或全		將球精準將球	動擊球後,開始利			
			身性的身體		送至指定位	用正式排球場地來			
			控制能力,		置。	判斷與擊球,在初			
			發展專項運		6. 培養正確低	期可先用丟球代替			
			動技能。		手傳接球的觀	互擊。			
			3d-IV-1 運		念與能力。				
			用運動技術		7. 班級和諧團				
			的學習策		結氣氛。				
			略。						
第 18 週	單元7	健體-J-A1 具	1d-IV-1 7	Ha-IV-1 網/	1. 認識羽球運	1. 播放羽球比賽相	上課參與	【品德教育】	
	球類入門	備體育與健康	解各項運動	牆性球類運動	動優秀選手及	關影片。說明羽球	態度檢核	品 J1 溝通合作	
	第3章	的知能與態	技能原理。	動作組合及團	不同羽球結構	起源於亞洲,是種	技能測驗	與和諧人際關	
	羽球 擊球	度,展現自我	2d-IV-3 鑑	隊戰術。	與飛行距離。	類似毽子的遊戲。		係。	
	高手	運動與保健潛	賞本土與世		2. 能遵守球場	2. 臺灣羽球名將介		品 J8 理性溝通	
		能,探索人	界運動的文		上安全規則及	紹。		與問題解決。	
		性、自我價值	化價值。		遊戲規則。	3. 進行擲遠丟高比			
		與生命意義,	3c-IV-1 表		3. 能了解羽球	賽。利用比賽用、			
		並積極實踐,	現局部或全		握拍及擊球之	練習用以及尼龍製			
		不輕言放棄。	身性的身體		原理原則。	不同材質的羽球來			
		1 1 2 2 7 2 3 1	控制能力,		4. 學習運用身	擲遠丟高比賽。經			
			發展專項運		體部位力量來	由擲遠丟高來了解			
			動技能。		幫助擊球。	不同類型羽球飛行			
			4d-IV-2 執		5. 能做出較完	的軌跡。			
			行個人運動		整正確的擊球	4. 讓學生了解手腕			
			打個八建勤 計畫,實際		動作。	運用、正確持拍與			
			可重′貝除		到下	一 足川 、 止唯付扣與			l

			參與身體活		6. 能抓住正確	最後的落點判斷。			
			動。		的擊球點。	5. 運用手腕來進行8			
					7. 培養能將球	字揮拍,練習手腕			
					擊高擊遠的能	靈活度。理解正確			
					力。	的持拍動作。自我			
					74	檢視是否有運用到			
						手腕的扭轉。			
						6. 持拍撿球、自拋			
						自打練習。			
第 19 週	單元7	健體-J-A1 具	1d-IV-1 7	Ha-IV-1 網/	1. 認識羽球運	1. 練習打出高遠	上課參與	【品德教育】	
東 19 週	球類入門	備體育與健康	解各項運動	胎性球類運動	動優秀選手及	球,兩人一組,丟	上硃多典 態度檢核	品 JI 溝通合作	
	第3章	的知能與態	併谷頃建勤 技能原理。	動作組合及團	不同羽球結構	球者由低至高餵	恋及做物 技能測驗	與和諧人際關	
	羽球 撃球	的	Q N N E 2d-IV-3 鑑	對作組合及图	,	球自由似主向版 球。擊球者的擊球	7文 凡 八 / / / / / / / / / / / / / / / / / /	· 操作的八原酮	
	の水 学塚 高手	運動與保健潛	賞本土與世	13个 平义 1/1八 °	2. 能遵守球場	一块。		品 J8 理性溝通	
	向丁	世期與休促省 能,探索人	界運動的文		2. 账受可球場 上安全規則及	型 直 高 在 朋 力 , 洛		與問題解決。	
		账,採系入 性、自我價值	/ 介理動的又 / 化價值。		遊戲規則。	右變化。		兴问	
			10項狙。 3c-IV-1 表		近風	A 愛			
		與生命意義,	-						
		並積極實踐,	現局部或全		握拍及擊球之	育課活「合作積分			
		不輕言放棄。	身性的身體		原理原則。	挑戰賽」活動。提			
			控制能力,		4. 學習運用身	點正手及反手的握			
			發展專項運		體部位力量來	拍轉換找到甜蜜點			
			動技能。		幫助擊球。	後,可以輕鬆地發			
			4d-IV-2 執		5. 能做出較完	力打出有力量的			
			行個人運動		整正確的擊球	球,原理也適用於			
			計畫,實際		動作。	高遠球。			
			參與身體活		6. 能抓住正確	3. 練習高障礙擊			
			動。		的擊球點。	球,距離可以慢慢			
					7. 培養能將球	拉開,判斷球正確			
					擊高擊遠的能	落下的位置以便移			
	47 -				力。	動擊球。			
第 20 週	單元7	健體-J-A1 具	1d-IV-1 7	Hb-IV-1 陣地	1. 明白足球運	1. 準備各種護脛供	上課參與	【品德教育】	

	北北江田	准 叶	知夕石泻到	40世代 45	私46 W W N 7	口組 酬助、光安咖	华 庄 丛 坛	口 I1 准温人从	
	球類入門	備體育與健康	解各項運動	攻守性球類運	動的脈絡以及	同學體驗,並實際	態度檢核	品J1溝通合作	
	第4章	的知能與態	技能原理。	動動作組合及	相關裝備。	操作跑動,了解其	技能測驗	與和諧人際關	
	足球 腳下	度,展現自我	1d-IV-2 反	團隊戰術。	2. 遵守球場上	功能性。	分組競賽	係。	
	功夫	運動與保健潛	思自己的運		安全規則及遊	2. 練習運球前進、		品 J8 理性溝通	
		能,探索人	動技能。		戲規則。	多人傳球行進。說		與問題解決。	
		性、自我價值	2d-IV-3 鑑		3. 能了解足球	明足球比賽整場是			
		與生命意義,	賞本土與世		傳球動作之原	需靠不斷移動來製			
		並積極實踐,	界運動的文		理原則。	造機會得分,因此			
		不輕言放棄。	化價值。		4. 加強練習身	體力與協調性非常			
		健體-J-A3 具	3c-IV-1 表		體協調性。	重要,有時會因為			
		備善用體育與	現局部或全		5. 能運用重心	太專注於球而重心			
		健康的資源,	身性的身體		轉移做出點	不穩跌倒,須留意			
		以擬定運動與	控制能力		球、停球、撥	重心的轉移。			
		保健計畫,有	,發展專項		球及傳球能				
		效執行並發揮	運動技能。		カ。				
		主動學習與創	3d-IV-1 運		6. 小組相互合				
		新求變的能	用運動技術		作挑戰精神。				
		カ。	的學習策						
			略。						
			4c-IV-3 規						
			劃提升體適						
			能與運動技						
			能的運動計						
			畫。						
			行個人運動						
			計畫,實際						
			參與身體活						
			動。						
第 21 週	單元7	健體-J-A1 具	1d-IV-1 了	Hb-IV-1 陣地	1. 明白足球運	1. 進行愛上體育課	上課參與	【品德教育】	
A 21 A	球類入門	備體育與健康	解各項運動	攻守性球類運	動的脈絡以及	「集點遊戲」活	態度檢核	品 J1 溝通合作	
	-45XX - 511	IM 短月六	NA RES	動動作組合及	2/1 41/11/10/10 20/20	動,協助分組,引	心汉仙	21 44 40 11	

						•		
第4章	的知能與態	技能原理。	團隊戰術。	相關裝備。	導討論戰術與技巧	技能測驗	與和諧人際關	
足球 腳下	度,展現自我	1d-IV-2 反		2. 遵守球場上	並提醒注意衝撞的	分組競賽	係。	
功夫(第3	運動與保健潛	思自己的運		安全規則及遊	危險,		品 J8 理性溝通	
次評量)	能,探索人	動技能。		戲規則。	2. 練習多人傳球(2		與問題解決。	
	性、自我價值	2d-IV-3 鑑		3. 能了解足球	人、3人),鼓勵參			
	與生命意義,	賞本土與世		傳球動作之原	與學生。說明足球			
	並積極實踐,	界運動的文		理原則。	賽需靠不斷移動來 製造機會得分,因			
	不輕言放棄。	化價值。		4. 加強練習身	我這機會付分, 內 此體力與協調性非			
	健體-J-A3 具	3c-IV-1 表		體協調性。	常重要。			
	備善用體育與	現局部或全		5. 能運用重心	3. 進行愛上體育課			
	健康的資源,	身性的身體		轉移做出點	「過關斬將」活			
	以擬定運動與	控制能力		球、停球、撥	動,先將運球前			
	保健計畫,有	,發展專項		球及傳球能	進、停球後傳球結			
	效執行並發揮	運動技能。		力。	合,再加入射門元			
	主動學習與創	3d-IV-1 運		6. 小組相互合	素完成這一系列的			
	新求變的能 力。	用運動技術		作挑戰精神。	練習。			
	/ J °	的學習策						
		略。						
		4c-IV-3 規						
		劃提升體適						
		能與運動技						
		能的運動計						
		畫。						
		_ 4d-IV-2 執						
		行個人運動						
		計畫,實際						
		參與身體活						
		動。						
第 22 節 單元 7	健體-J-A1 具	1d-IV-1 7	Hb-IV-1 陣地	1. 明白足球運	1. 進行愛上體育課	上課參與	【品德教育】	
球類入門	備體育與健康	解各項運動	攻守性球類運	動的脈絡以及	「集點遊戲」活	態度檢核	品 J1 溝通合作	
第4章	的知能與態	技能原理。	動動作組合及	相關裝備。	動,協助分組,引	技能測驗	與和諧人際關	
足球 腳下	度,展現自我	1d-IV-2 反	團隊戰術。	2. 遵守球場上	導討論戰術與技巧	分組競賽	係。	

功夫	運能性與並不健備健以保效主新力動,、生積輕體善康擬健執動求。與探自命極言-J用的定計行學變候人價義踐棄名育源動,發與能性人價義踐棄為育源動,發與能潛值,,。具與,與有揮創	思動2d-IV-3 自技V-3 與的。 是們[V]-1 如的。 是們[V]-1 的。 是們[V]-1 的。 是們[V]-1 的。 是們[V]-1 的。 是們[V]-1 是別[V]-1 是別[V]-1 是別[V]-1 是別[V]-1 是別[V]-1 是別[V]-1 是別[V]-1 是別[V]-1 是別[V]-1 是別[V]-1 是別[V]-1 是別[V]-1 是別[V]-1 是別[V]-1 是別[V]-1 是別[V]-1 是別[V]-1 是別[V]-1 是別[V]-1 是別[V]-1 是別[V]-1 是別[V]-1 是別[V]-1 是別[V]-1 是別[V]-1 是別[V]-1 是別[V]-1 是別[V]-1 是別[V]-1 是別[V]-1 是別[V]-1 是別[V]-1 是別[V]-1 是別[V]-1 是別[V]-1 是別[V]-1 是別[V]-1 是別[V]-1 是別[V]-1 是別[V]-1 是別[V]-1 是別[V]-1 是別[V]-1 是別[V]-1 是別[V]-1 是別[V]-1 是別[V]-1 是別[V]-1 是別[V]-1 是別[V]-1 是別[V]-1 是別[V]-1 是別[V]-1 是別[V]-1 是別[V]-1 是別[V]-1 是別[V]-1 是別[V]-1 是別[V]-1 是別[V]-1 是別[V]-1 是別[V]-1 是別[V]-1 是別[V]-1 是別[V]-1 是別[V]-1 是別[V]-1 是別[V]-1 是別[V]-1 是別[V]-1 是別[V]-1 是別[V]-1 是別[V]-1 是別[V]-1 是別[V]-1 是別[V]-1 是別[V]-1 是別[V]-1 是別[V]-1 是別[V]-1 是別[V]-1 是別[V]-1 是別[V]-1 是別[V]-1 是別[V]-1 是別[V]-1 是別[V]-1 是別[V]-1 是別[V]-1 是別[V]-1 是別[V]-1 是別[V]-1 是別[V]-1 是別[V]-1 是別[V]-1 是別[V]-1 是別[V]-1 是別[V]-1 是別[V]-1 是別[V]-1 是別[V]-1 是別[V]-1 是別[V]-1 是別[V]-1 是別[V]-1 是別[V]-1 是別[V]-1 是別[V]-1 是別[V]-1 是別[V]-1 是別[V]-1 是別[V]-1 是別[V]-1 是別[V]-1 是別[V]-1 是別[V]-1 是別[V]-1 是別[V]-1 是別[V]-1 是別[V]-1 是別[V]-1 是別[V]-1 是別[V]-1 是別[V]-1 是別[V]-1 是別[V]-1 是別[V]-1 是別[V]-1 是別[V]-1 是別[V]-1 是別[V]-1 是別[V]-1 是別[V]-1 是別[V]-1 是別[V]-1 是別[V]-1 是別[V]-1 是別[V]-1 是別[V]-1 是別[V]-1 是別[V]-1 是別[V]-1 是別[V]-1 是別[V]-1 是別[V]-1 是別[V]-1 是別[V]-1 是別[V]-1 是別[V]-1 是別[V]-1 是別[V]-1 是別[V]-1 是別[V]-1 是別[V]-1 是別[V]-1 是]-1 是]-1 是]-1 是]-1 是]-1 是]-1 是]-1 是]-1 是]-1 是]-1 是]-1 是]-1 是]-1 是]-1 是]-1 是]-1 是]-1 是]-1 是]-1 是]-1 是]-1 是]-1 是]-1 是]-1 是]-1 是]-1 是]-1 是]-1 是]-1 是]-1 是]-1 是]-1 是]-1 是]-1 是]-1 是]-1 是]-1 是]-1 是]-1 是]-1 是]-1 是]-1 是]-1 是]-1 是]-1 是]-1 是]-1 是]-1 是]-1 是]-1 是]-1 是]-1 是]-1 是]-1 是]-1 是]-1 是]-1 是]-1 是]-1 是]-1 是]-1 是]-1 是]-1 是]-1 是]-1 是]-1 是]-1 是]-1 是]-1 是]-1 是]-1 是]-1 是]-1 是]-1 是]-1 是]-1 是]-1 是]-1 是]-1 是]-1 是]-1 是]-1 是]-1 是]-1 是]-1 是]-1 是]-1 是]-1 是]-1 是]-1 是]-1 是]-1	安戲 3. 傳理 4. 體 5. 轉球球力 6. 作生,我们就能移、及。小挑规则了動则强调運做停傳 组戰則。解作。練性用出球球 相精及 足之 習。重點、能 互神遊 球原 身 心 撥 合。	並危2.人與賽製此常3.「動進合素練建險練、學需造體重進過,、,完習課,多人。不會與。愛斬將來加這人,說斷得協 上將運後入一人,說斷得協 上將運後入一方數 學數定數,性 育活前球門列的 (2參球來因非 課 結元的		品 J8 理性溝通與問題解決。	
----	---------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	-----------------	--

第二學期:

北 與 汝 庇	留二夕校	學習領域	學習重點		组羽口播	北 與壬毗	並早七 子	详晒品》	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	劃(無則免 填)
第1週	單元4	健體-J-A2 具	2d-IV-2 展	Cb-IV-1 運動	1. 了解臺灣棒	1. 介紹臺灣棒球場	上課參與	【品德教育】	
	Baseball 運	備理解體育與	現運動欣賞	精神、運動營	球發展。	的進化。臺灣目前	小組討論	品 EJU6 欣賞	
	動誌	健康情境的全	的技巧,體	養攝取知識、	2. 了解臺灣棒	供給中華職棒使用		感恩。	
	第1章	貌,並做獨立	驗生活的美	適合個人運動	球現況。	的職棒場地,共有		品 J2 重視群	
	從棒球看臺	思考與分析的	感。	所需營養素知		17座。		體規範與榮	
	灣	知能,進而運	2d-IV-3 鑑	識。		2. 說明時代逐漸改		譽。	
		用適當的策	賞本土與世	Ib-IV-1 自由		變,球迷的意志逐		【多元文化教	
		略,處理與解	界運動的文	創作舞蹈。		漸凝聚,應援團文		育】	
		決體育與健康	化價值。			化成為臺灣職棒的		多 J2 關懷我	
		的問題。				特色之一,應援球		族文化遺產的	
		健體-J-B3 具				迷有了「棒球場上		傳承與興革。	
		備審美與表現				第十人」之稱。		多 J8 探討不	
		的能力,了解				3. 請學生參考影片		同文化接觸時	
		運動與健康在				操作應援口號,並		可能產生的衝	
		美學上的特質				設計班級應援口		突、融合或創	
		與表現方式,				號。		新。	
		以增進生活中				4. 以嘉農的故事拋		【國際教育】	
		的豐富性與美				磚引玉,提供學生		國 J2 具備國	
		感體驗。				一個故事發想的引		際視野的國家	
						線。		意識。	
						5. 介紹台灣三級棒			
						球層級區分。			
第2週	單元 4	健體-J-A2 具	2d-IV-2 展	Cb-IV-1 運動	1. 了解臺灣棒	1. 介紹臺灣各時期	上課參與	【品德教育】	
	Baseball 運	備理解體育與	現運動欣賞	精神、運動營	球起源及發	的棒球名人,並以	分組報告	品 EJU6 欣賞	
	動誌	健康情境的全	的技巧,體	養攝取知識、	展。	影片輔助教學,加		感恩。	
	第2章	貌,並做獨立	驗生活的美	適合個人運動	2. 體會古今臺	深學習印象。		品 J2 重視群	
	臺灣棒球名	思考與分析的	感。	所需營養素知	灣優秀棒球選	2. 隨機點選學生上		體規範與榮	

	1 当	仁此,法工宝	04 IV 9 km	<i>→</i> ₩: -	4	吉八百台コム学丛		64.	
	人堂	知能,進而運	2d-IV-3 鑑	哉。	手奮鬥精神。	臺分享自己欣賞的		譽。	
		用適當的策	賞本土與世			球員。		【多元文化教	
		略,處理與解	界運動的文					育】	
		決體育與健康	化價值。					多 J2 關懷我	
		的問題。	4c-IV-1 分					族文化遺產的	
		健體-J-B2 具	析並善用運					傳承與興革。	
		備善用體育與	動相關之科					【閱讀素養教	
		健康相關的科	技、資訊、					育】	
		技、資訊及媒	媒體、產品					閱 J3 理解學	
		體,以增進學	與服務。					科知識內的重	
		習的素養,並						要詞彙的意	
		察覺、思辨人						涵,並懂得如	
		與科技、資						何運用該詞彙	
		訊、媒體的互						與他人進行溝	
		動關係。						通。	
								閱 J6 懂得在	
								不同學習及生	
								活情境中使用	
								文本之規則。	
第3週	單元5	健體-J-A3 具	1c-IV-2 評	Ab-IV-1 體適	1. 核心肌群簡	1. 以健身房人形看	上課參與	【生涯規劃教	
	競技體適能	備善用體育與	估運動風	能促進策略與	介。	板、北市消防猛男	紙筆測驗	育】	
	第1章	健康的資源,	險,維護安	活動方法。	2. 能指出核心	月曆來引導課程的		涯 J3 覺察自	
	核心肌群	以擬定運動與	全的運動情		肌群指哪些肌	核心肌群介紹與訓		己的能力與興	
		保健計畫,有	境。		肉。	練。		趣。	
		效執行並發揮	2c-IV-3 表		3. 能了解核心	2. 說明核心肌群泛			
		主動學習與創	現自信樂		肌群與下背疼	指哪些肌肉及其所			
		新求變的能	觀、勇於挑		痛的關聯。	在位置。			
		カ。	戰的學習態		4. 能了解鍛鍊	3. 訓練核心肌群的			
		健體-J-B3 具	度。		核心肌群的重	三大理由,強調核			
		備審美與表現	4c-IV-3 規		要性。	心肌群為何對我們			
		的能力,了解	劃提升體適		5. 能做出正確	這麼重要。			

	1	T	1	1	1			1	1
		運動與健康在	能與運動技		的核心肌群訓	4. 將學生分成 3 大			
		美學上的特質	能的運動計		練動作。	組別,進行循環訓			
		與表現方式,	畫。		6. 每一核心訓	練,平板支撐(棒			
		以增進生活中			練都能調整強	式)、交替收腿,提			
		的豐富性與美			度的變化。	醒學生依照自我能			
		感體驗。			7. 可設計出適	力採取該項次可做			
					合自己的核心	的動作強度。			
					訓練課表。				
					8. 相互合作的				
					班級氣氛。				
第4週	單元5	健體-J-A3 具	1c-IV-2 評	Ab-IV-1 體適	1. 核心肌群簡	1. 練習站姿肘膝轉	上課參與	【生涯規劃教	
	競技體適能	備善用體育與	估運動風	能促進策略與	介。	體、側身平板支撐	技能測驗	育】	
	第1章	健康的資源,	險,維護安	活動方法。	2. 能指出核心	(棒式)、抗力球撐		涯 J3 覺察自	
	核心肌群	以擬定運動與	全的運動情		肌群指哪些肌	體屈膝、彈力帶側		己的能力與興	
		保健計畫,有	境。		肉。	步平移、TRX。		趣。	
		效執行並發揮	2c-IV-3 表		3. 能了解核心	2. 進行體育客點點			
		主動學習與創	現自信樂		肌群與下背疼	名「我的核心肌群			
		新求變的能	觀、勇於挑		痛的關聯。	訓練課表」學習			
		力。	戰的學習態		4. 能了解鍛鍊	單,隨機請學生分			
		健體-J-B3 具	度。		核心肌群的重	享上週回家設計的			
		備審美與表現	4c-IV-3 規		要性。	核心訓練菜單,並			
		的能力,了解	劃提升體適		5. 能做出正確	說明設計緣由。			
		運動與健康在	能與運動技		的核心肌群訓				
		美學上的特質	能的運動計		練動作。				
		與表現方式,	畫。		6. 每一核心訓				
		以增進生活中			練都能調整強				
		的豐富性與美			度的變化。				
		感體驗。			7. 可設計出適				
					合自己的核心				
					訓練課表。				
					8. 相互合作的				

					班級氣氛。				
第 5 週	單元5	健體-J-A2 具	1c-IV-1 7	Ab-IV-1 體適	1. 能夠清楚說	1. 引導思考一般性	上課參與	【閱讀素養教	
	競技體適能	備理解體育與	解各項運動	能促進策略與	出競技體適能	體適能與競技體適	分組檢測	育】	
	第2章	健康情境的全	基礎原理和	活動方法。	與一般體適能	能之間的差異,並	技能測驗	閱 J3 理解學	
	專項適能	貌,並做獨立	規則。		的差異。	討論除了運動之		科知識內的重	
		思考與分析的	1d-IV-2 反		2. 學生能夠說	外,各部位肌肉群		要詞彙的意	
		知能,進而運	思自己的運		出不同專項運	在日常生活中扮演		涵,並懂得如	
		用適當的策	動技能。		動會利用到的	什麼角色。		何運用該詞彙	
		略,處理與解	3c-IV-1 表		人體肌肉,與	2. 介紹本課程中的		與他人進行溝	
		決體育與健康	現局部或全		其在運動中所	四項分類;人體不		通。	
		的問題。	身性的身體		扮演的功能。	同肌肉在運動中所			
		健體-J-A3 具	控制能力		3. 學生能依照	扮演的作用。			
		備善用體育與	,發展專項		本單元所介紹	3. 認知課程中的籃			
		健康的資源,	運動技能。		的內容,區分	球、排球、田徑運			
		以擬定運動與	4c-IV-2 分		其它不同專項	動中,哪些肌肉群			
		保健計畫,有	析並評估個		運動所屬的運	最為重要,以及哪			
		效執行並發揮	人的體適能		動類型。	些肌肉群有參與運			
		主動學習與創	與運動技		4. 能夠做出課	動動作。			
		新求變的能	能,修正個		程設計中在不	4. 練習課本上肢的			
		力。	人的運動計		同專項類型的	訓練方法,切記每			
		健體-J-C2 具	畫。		運動所需求的	個動作務必保持身			
		備利他及合群	4c-IV-3 規		訓練動作。	體穩定,才能夠讓			
		的知能與態	劃提升體適			動作達到最大效益			
		度,並在體育	能與運動技			化。			
		活動和健康生	能的運動計			5. 練習課本核心的			
		活中培育相互	畫。			訓練方法,在進行			
		合作及與人和	4d-IV-2 執			單側拱橋動作時,			
		諧互動的素	行個人運動			如果學生交替時導			
		養。	計畫,實際			致動作不佳,也可			
			參與身體活			以退階一步,改採			
			動。			不輪替的方式,但			

第 6 週 單元 5 競技機通能 第 2 章 專項適能							日生四月处日上	1	1	
第6週										
競技體適能 備理解體育與	th o	97 - F	7 h mih T A O m	1 11 1 2	41 TT7 1 EU>	1 1 0 + + 1		1) III & dia		
第2章 健康情境的全 貌,並做獨立 規則。 活動方法。 與一般體適能 的差異。 2. 學生能物 使之外,切記務必 數學主意動作正確 數學 對東 的 是 1 一 IV - 2 反 對 數	第6週	'			_					
專項適能 貌,並做獨立 思考與分析的 知能與態 度,並在體育 // 公的 數數數 數數 數 數 數					• • •				··· =	
思考與分析的 如能,進而運 思自己的運 動技能。 昭,是理與解 思情的策					活動方法。			技能測驗		
知能,進而選 期後結。		專項適能		*						
明適當的策 略,處理與解 決體育與健康 的問題。 健權-J-A3 具 備善相體育與 健康的資源, 以擬定運動與 保健素 力 保健計畫,有 致執行並發釋 主動學習與創 新求變的能 力 。 健體-J-C2 具 備例他及合群 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 諸互動的素 動技能。 動き利用到的 人體肌肉,與 2. 進行愛上體育課 其在運動一「臨機應變」活 動,全班分成雙數 規則同時兩組面對 而進行比賽,比賽 的內容,區分 分成兩個回合。總 計最多成功者的組 別即獲勝。 運動所有。 過程的功者 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 諸互動的素 動技能。 動類型。 4. 能夠做出課 程設計中在不 表」學習單,實際 同專項顯型的 連行比爭, 以別中獲勝。 基 近行、例即獲勝。 名 「我的肌力訓練 程設計中在不 表」學習單,實際 同專項顯型的 連行一理計畫。 遵 例外獲勝 2 生依據則所介紹的肌力訓練 程設計中在不 表」學習單,實際 同專項顯型的 連行一理計畫。 遵 學生依據訓練等級 訓練動作。 對提升體適 能的運動計 畫。 4d-IV-2 執 行個人運動 有 (1-V-2 執 行個人運動 有 (1-V-2 執 行個人運動 対核性、多 、 (2) (2) (2) (2) (2) (3) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4						· ·				
略,處理與解 決體育與健康 的問題。 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 生動學習與創 新求變的能 力。 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 活一中培育相互 合作及與人和 體互動的素							讓學生保持順暢呼			
決體育與健康 切問題。 住體-J-A3 具 控制能力 傷善用體育與 控制能力 傷善用體育與 控制能力 為展專項 企-IV-2 分 析並評估個 放執行並發揮 主動學習與創 新求變的能 力。 住體-J-C2 具 傷利他及合群 的知能與態 度,並在體育 能與運動技 能的運動計 活中培育相互 合作及與人和 省已 1V-2 執 行個人運動 行個人運動			用適當的策	動技能。		動會利用到的			何運用該詞彙	
的問題。 (健體-J-A3 具 控制能力			略,處理與解	3c-IV-1 表		人體肌肉,與	2. 進行愛上體育課		與他人進行溝	
使體-J-A3 具			決體育與健康	現局部或全		其在運動中所	「臨機應變」活		通。	
備善用體育與 使康的資源, 與展專項 運動技能。 以擬定運動與 4c-IV-2分 保健計畫,有 析並評估個 效執行並發揮 人的體適能 主動學習與創 新求變的能 能,修正個 力。			的問題。	身性的身體		扮演的功能。	動,全班分成雙數			
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。 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信作及與人和諧互動的素			健體-J-A3 具	控制能力		3. 學生能依照	組,同時兩組面對			
以擬定運動與 4c-IV-2 分 析並評估個 效執行並發揮 人的體適能 主動學習與創 新求變的能 力。			備善用體育與	,發展專項		本單元所介紹	面進行比賽,比賽			
保健計畫,有 放執行並發揮 上動學習與創 新求變的能 力。			健康的資源,	運動技能。		的內容,區分	分成兩個回合。總			
数執行並發揮 人的體適能 真運動技 能,修正個 力。			以擬定運動與	4c-IV-2 分		其它不同專項	計最多成功者的組			
主動學習與創 新求變的能 的 進動			保健計畫,有	析並評估個		運動所屬的運	別即獲勝。			
新求變的能 力。			效執行並發揮	人的體適能		動類型。	3. 進行體育客點點			
力。 (健體-J-C2 具 畫。 (構利他及合群 的知能與態			主動學習與創	與運動技		4. 能夠做出課	名「我的肌力訓練			
健體-J-C2 具			新求變的能	能,修正個		程設計中在不	表」學習單,實際			
備利他及合群 dc-IV-3 規的知能與態度,並在體育能與運動技能的運動計畫。 能的運動計畫。 合作及與人和 諧互動的素 行個人運動			力。	人的運動計		同專項類型的	進行一週計畫,請			
的知能與態			健體-J-C2 具	畫。		運動所需求的	學生依據訓練等級			
度,並在體育 能與運動技			備利他及合群	4c-IV-3 規		訓練動作。	所介紹的負荷以及			
度,並在體育 能與運動技			的知能與態	劃提升體適			休息時間確實進			
活動和健康生 能的運動計							行。於一週後針對			
活中培育相互 畫。 合作及與人和 4d-IV-2 執 諧互動的素 行個人運動 場及等方向來全面 機視,並寫下當初 課表設計的缺點。										
合作及與人和 4d-IV-2 執 檢視,並寫下當初 讀互動的素 行個人運動 課表設計的缺點。				·			* ' ' ' ' ' ' ' ' ' ' ' ' ' ' ' ' ' ' '			
諧互動的素 行個人運動 課表設計的缺點。				_						
			<u> </u>							

			動。					
第7週	單元6	健體-J-A1 具	1d-IV-2 反	Cc-IV-1 水域	1. 能了解捷泳	1. 播放捷泳划手動	上課參與	
	展臂優游	備體育與健康	思自己的運	休閒運動綜合	身體縱軸轉體	作的影片,透過水	技能測驗	
	第1章	的知能與態	動技能。	應用。	的特徵,進而	下動作鏡頭或是慢		
	捷泳 水中	度,展現自我	3c-IV-1 表	Gb-IV-2 游泳	應用在動作學	動作播放來說明動		
	協奏曲(第1	運動與保健潛	現局部或全	前進25公尺	習和技能表	作要領。		
	次評量)	能,探索人	身性的身體	(需換氣5次	現。	2. 展示 3 種不同的		
		性、自我價值	控制能力,	以上)。	2. 能做出捷泳	捷泳的水下划水軌		
		與生命意義,	發展專項運		划手動作控	跡側面圖,讓學生		
		並積極實踐,	動技能。		制,並掌握交	思考手掌和手臂的		
		不輕言放棄。	3d-IV-3 應		换划手的時	形狀如何影響游泳		
		健體-J-B2 具	用思考與分		機。	的作用力。哪一個		
		備善用體育與	析能力,解		3. 能做出捷泳	的推進效果會比較		
		健康相關的科	決運動情境		流暢的手腳聯	好呢?3. 說明當游		
		技、資訊及媒	的問題。		合動作 ,並表	泳過程手臂向前伸		
		體,以增進學			現良好的推進	時,要學習藉推動		
		習的素養,並			速度。	肩膀,使上半身呈		
		察覺、思辨人			4. 能思考與分	現側身且更加延		
		與科技、資			辨動作表現或	伸。同時為了避免		
		訊、媒體的互			影片資訊,進	下沉,將腹部收		
		動關係。			而反思自我與	緊,穩定髖部來帶		
		健體-J-B3 具			學習動作技	動腿部打水。		
		備審美與表現			能。	4. 練習動作進行不		
		的能力,了解				持浮板,要求學生		
		運動與健康在				前導手穩定。		
		美學上的特質				5. 划手練習,左右		
		與表現方式,				輪流練習,運用身		
		以增進生活中				體的肌肉控制與平		
		的豐富性與美				衡協調。		
		感體驗。						
		健體-J-C2 具						

第8週 單展第捷協	的知能與態 動技能。 K中 度,展現自我 3c-IV-1 表	Cc-IV-1 水域合	1. 動生為如有並游該 2. 交空划用的增練不動 上技 即	
-----------	-----------------------------------	-------------	---------------------------------	--

運動與健康在 美學上的特質 與表現方式, 以增進生活中 的豐富性與美 感體驗。 健體-J-C2 具 備利他及合群	
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	
以增進生活中 的豐富性與美 感體驗。 健體-J-C2 具	
的豐富性與美 感體驗。 健體-J-C2 具	
感體驗。健體-J-C2 具	
健體-J-C2 具	
供利仙及人程	
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	
養。	
第 9 週 單 元 6 健體-J-A1 具 1d-IV-2 反 Cc-IV-1 水域 1. 能了解捷泳 1. 進行體育客點點 上課參與	
展臂優游 備體育與健康 思自己的運 休閒運動綜合 身體縱軸轉體 名「我的游泳筆 技能測驗	
第1章 的知能與態 動技能。 應用。 的特徵,進而 記」活動,播放上	
捷泳 水中 度,展現自我 3c-IV-1 表 Gb-IV-2 游泳 應用在動作學 一節課幫學生拍下	
協奏曲 運動與保健潛 現局部或全 前進25公尺 習和技能表 的捷泳動作影片,	
能,探索人 身性的身體 (需換氣 5 次) 現。 整理並提醒優缺	
性、自我價值 控制能力, 以上)。 2. 能做出捷泳 點。詢問學生看過	
與生命意義, 發展專項運 划手動作控 自己和全班的同學	
並積極實踐, 動技能。 制,並掌握交 動作影片後,覺得	
不輕言放棄。 3d-IV-3 應	
健體-J-B2 具 用思考與分 機。 沒有覺得還可以再	
備善用體育與 析能力,解 3. 能做出捷泳 進步的部分。	
健康相關的科 決運動情境 流暢的手腳聯 2.播放里約奧運男	
技、資訊及媒 的問題。 合動作,並表 子游泳自由式 50 公	
體,以增進學	
習的素養,並	

		宏组 田前 1			1 化田丛构八	歩う はいむ ルモ な			
		察覺、思辨人			4. 能思考與分	常泳速的動作和節			
		與科技、資			辨動作表現或	奏。			
		訊、媒體的互			影片資訊,進	3. 請學生思考與記			
		動關係。			而反思自我與	錄觀察影片後的心			
		健體-J-B3 具			學習動作技	得。			
		備審美與表現			能。				
		的能力,了解							
		運動與健康在							
		美學上的特質							
		與表現方式,							
		以增進生活中							
		的豐富性與美							
		感體驗。							
		健體-J-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 10 週	單元6	健體-J-A2 具	1c-IV-2 評	Ba-IV-3 緊急	1. 能說出基本	1. 運用圖片說明溺	上課參與	【海洋教育】	
	展臂優游	備理解體育與	估運動風	情境處理與止	岸上救生的原	水者的肢體徵兆,	技能測驗	海 J1 參與多	
	第2章	健康情境的全	險,維護安	血、包紮、	則及方法。	並說明原因,讓學		元海洋休閒與	
	救生伸拋划	貌,並做獨立	全的運動情	CPR、復甦姿	2. 認識溺水的	生懂得分辨常見狀		水域活動,熟	
	援力同在	思考與分析的	境。	勢急救技術。	可能徵兆並提	況,在戲水時能隨		練各種水域求	
		知能,進而運	2c-IV-2 表	Bc-IV-1 簡易	高警覺。	時提高警覺。		生技能。	
		用適當的策	現利他合群	運動傷害的處	3. 認識救溺五	2. 介紹「救溺五		【安全教育】	
		略,處理與解	的態度,與	理與風險。	步並加以熟習	步」:叫叫伸拋划。		安 J1 理解安	
		決體育與健康	他人理性溝	Gb-IV-1 岸邊	之。	請學生熟記救溺五		全教育的意	

		/ 스 커크 링즈	宝物工业工	以	1 知业当日以	上、子八仙丛羽		关	
		的問題。	通與和諧互	救生步驟、安	4. 認識常見救	步,並分組練習。		義。	
		健體-J-C2 具	動。	全活動水域的	生器具如救生	3. 進行水中攜帶救		安 J10 學習心	
		備利他及合群	3d-IV-3 應	辨識、意外落	浮標的使用方	生浮標的救生練		肺復甦術及	
		的知能與態	用思考與分	水自救與仰漂	法。	羽。		AED 的操作。	
		度,並在體育	析能力,解	30 秒。	5. 認識及學習	4. 進行愛上體育課			
		活動和健康生	決運動情境		救生圈的施救	「救生浮標接力			
		活中培育相互	的問題。		拋擲方法。	賽」活動。			
		合作及與人和			6. 認識及學習	5. 講解救生圈的擲			
		諧互動的素			陸上急救法。	法,包括上抛法及			
		養。				横抛法。			
第 11 週	單元6	健體-J-A2 具	1c-IV-2 評	Ba-IV-3 緊急	1. 能說出基本	1. 進行愛上體育課	上課參與	【海洋教育】	
	展臂優游	備理解體育與	估運動風	情境處理與止	岸上救生的原	「拋繩圈救生賽」。	技能測驗	海 J1 參與多	
	第2章	健康情境的全	險,維護安	血、包紮、	則及方法。	詢問學生活動心		元海洋休閒與	
	救生伸抛划	貌,並做獨立	全的運動情	CPR、復甦姿	2. 認識溺水的	得。請學生反思,		水域活動,熟	
	援力同在	思考與分析的	境。	勢急救技術。	可能徵兆並提	若能成功在岸上施		練各種水域求	
		知能,進而運	2c-IV-2 表	Bc-IV-1 簡易	高警覺。	救,是否就免去涉		生技能。	
		用適當的策	現利他合群	運動傷害的處	3. 認識救溺五	水施救的風險了		【安全教育】	
		略,處理與解	的態度,與	理與風險。	步並加以熟習	呢?		安 J1 理解安	
		決體育與健康	他人理性溝	Gb-IV-1 岸邊	之。	2. 溺水事故的岸上		全教育的意	
		的問題。	通與和諧互	救生步驟、安	4. 認識常見救	急救:說明心肺復甦		義。	
		健體-J-C2 具	動。	全活動水域的	生器具如救生	術的胸外按壓可以		安 J10 學習心	
		備利他及合群	3d-IV-3 應	辨識、意外落	浮標的使用方	產生血流循環,讓		肺復甦術及	
		的知能與態	用思考與分	水自救與仰漂	法。	血液流入腦部與其		AED 的操作。	
		度,並在體育	析能力,解	30 秒。	5. 認識及學習	他重要器官。			
		活動和健康生	決運動情境		救生圈的施救	3. 學習急救「叫叫			
		活中培育相互	的問題。		拋擲方法。	壓電」與練習AED			
		合作及與人和			6. 認識及學習	的使用方法。			
		諧互動的素			陸上急救法。				
		養。			12-0-12/12				
第 12 週	單元7	健體-J-A2 具	1d-IV-2 反	Hb-IV-1 陣地	1. 能了解基本	1. 分組討論常見的	上課參與	【品德教育】	
7/ 12 -2	球類入門	備理解體育與	思自己的運	攻守性球類運	傳接球方式。	秒數規則與意義,	實務操作	品 J1 溝通合	
	~1.7X/ \$1.1	两个小型人	70 H O H 74	スリロベ双モ	NAMAN	シメルルバスの	县 初 孙 正	DE 01 11700 D	

	第1章	健康情境的全	動技能。	動動作組合及	2. 能在動態活	可同時說明並示範		作與和諧人際	
	盤球 扭轉	貌,並做獨立	2c-IV-2表	園隊戰術。	動中選擇並做	裁判員與秒數有關		關係。	
	並 乾坤	思考與分析的	現利他合群	四小大师	出適當的傳接	的手勢。		品 J8 理性溝	
	4677	知能,進而運	的態度,與		球動作。	2. 練習基礎傳接,		通與問題解	
		用適當的策	他人理性溝		3. 能有效掌握	引導學生透過力		決。	
		略,處理與解	通與和諧互		3. 肥牙效手握 移位時機。	道、方向、角度、		【戶外教育】	
		決體育與健康	動。		4. 能分析自我	移位的差異,擲出		户 J5 在團隊	
			3c-IV-1 表		與他人的運動	不一樣的球路軌		活動中,養成	
		的问题	現局部或全		表現。	新。 一		相互合作與互	
		備利他及合群	块面部或生 身性的身體		衣坑。 5. 能具有團隊			動的良好態度	
		的知能與態	对性的 另 履 控制能力,		J. ル共角圏 意識與運動精	操作兩顆球,以促		動的良好思及 與技能。	
		的	程 型 形 刀 列 列 列 列 列 列 列 列 列 列 列 列 列 列 列 列 列 列		· 心 心 心 心 心 心 心 心 心 心 心 心 心 心 心 心 心 心 心	操作 网 积		兴 权ル。	
		活動和健康生	教成等項達 動技能。		1 1	與發展不同的策			
		活動和健康生	助权呢。 3d-IV-2 運			略。			
		合作及與人和	用運動比賽			4. 練習胸前傳球、			
		当 指 互 動 的 素	中的各種策			国盤腳步訓練、單			
		硝 <u></u> 里斯的系 養。	中的合種 农 。			圆盤腳少訓絲、単 手肩上傳球、過頂			
		食。	哈。 3d-IV-3 應			丁月工停环、迥頂 傳球。			
			用思考與分			5. 進行愛上體育課			
			用心亏 四 分 析能力,解			J. 進行复工題月球 「攔截者」,引導學			
			が ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・			生先間隔約兩公			
			· 一 所 問題。			王元间隔約內公 尺,而後逐漸增加			
			的问题。						
						間			
						距,以提升傳接球 難度。			
左 10 m		伊藤 T A9 目	1d W 9 5	UL π/ 1 ரக்பி	1 化マ初甘士		上细杂的	【口油妆女】	
第 13 週	單元7 球類入門	健體-J-A2 具	1d-IV-2 反 田白コ始軍	Hb-IV-1 陣地 水字性は類選	1. 能了解基本	1. 進階練習移位傳	上課參與	【品德教育】	
	球類八门 第1章	備理解體育與	思自己的運動社能。	攻守性球類運 動動作組合及	傳接球方式。	接,並進行「攔截	技能測驗	品 J1 溝通合 作與和諧人際	
	カ 1 早 籃球 扭轉	健康情境的全	動技能。 2c-IV-2 表		2. 能在動態活動中選擇並做	者進階版」遊戲。 2. 進行愛上體育課	分組競賽	作 與 和 留 入 除 制 係 。	
		貌,並做獨立		團隊戰術。					
	乾坤	思考與分析的	現利他合群		出適當的傳接	「追緝者」活動,		品 J8 理性溝	
		知能,進而運	的態度,與		球動作。	每局之間可以給予		通與問題解	

		用適當的策 略,處理與解	他人理性溝 通與和諧互		3. 能有效掌握 移位時機。	學生多點時間,引 導他們進行戰術討		決。 【戶外教育】	
		決體育與健康	動。		4. 能分析自我	論及情勢分析。		户 J5 在團隊	
		的問題。	3c-IV-1 表		與他人的運動	3. 進行愛上體育課		活動中,養成	
		健體-J-C2 具	現局部或全		表現。	「追緝者進階版」。		相互合作與互	
		備利他及合群	身性的身體		5. 能具有團隊	4. 進行體育客點點		動的良好態度	
		的知能與態	控制能力,		意識與運動精	名「傳球知能小反		與技能。	
		度,並在體育	發展專項運		神。	思」學習單,引導			
		活動和健康生	動技能。			學生整體回顧,分			
		活中培育相互	3d-IV-2 運			別自動作、活動用			
		合作及與人和	用運動比賽			意、策略發展等面			
		諧互動的素	中的各種策			向進行綜合復習。			
		養。	略。						
			3d-IV-3 應						
			用思考與分						
			析能力,解						
			決運動情境						
			的問題。						
第 14 週	單元7	健體-J-A2 具	1c-IV-1 7	Ha-IV-1 網/	1. 能對排球比	1. 在場地用粉筆或	上課參與	【品德教育】	
	球類入門	備理解體育與	解各項運動	牆性球類運動	賽場地有基礎	方向標示片標記出	實務操作	品 J1 溝通合	
	第2章	健康情境的全	基礎原理和	動作組合及團	認知。	發球與守備輪轉順		作與和諧人際	
	排球 高手	貌,並做獨立	規則。	隊戰術。	2. 能表現出正	序1至6,帶領學生		關係。	
	過招(第2	思考與分析的	1d-IV-2 反		確的基本發球	理解每個位置的主		品 J2 重視群	
	次評量)	知能,進而運	思自己的運		動作。	要工作。講解基本		體規範與榮	
		用適當的策	動技能。		3. 能在動態活	場地規格與發球輪		譽。	
		略,處理與解	1d-IV-3 應		動中正確評估	替順序等規則,可		品 J8 理性溝	
		決體育與健康	用運動比賽		動作要點並據	讓學生分別站在輪		通與問題解	
		的問題。	的各項策		以回饋和反	轉位置上進行模擬		決。	
		健體-J-C2 具	略。		思。	演練。			
		備利他及合群	2c-IV-2表		4. 能有效掌握	2. 低手、肩上發球			
		的知能與態	現利他合群		移位與擊球點	練習,確切的動作			

		庇 ,	始能庇,由		明弘和云明	丢职可法温和从八			
		度,並在體育	的態度,與		間的相互關	重點可透過動作分			
		活動和健康生	他人理性溝		係。	析方式進行羅列以			
		活中培育相互	通與和諧互		5. 能分析場上	利講解。			
		合作及與人和	動。		情境並擬定策				
		諧互動的素	3c-IV-1 表		略。				
		養。	現局部或全		6. 能具有團隊				
			身性的身體		意識與運動精				
			控制能力,		神並展現在綜				
			發展專項運		合應用中。				
			動技能。						
			3d-IV-3 應						
			用思考與分						
			析能力,解						
			決運動情境						
			的問題。						
第 15 週	單元7	健體-J-A2 具	1c-IV-1 7	Ha-IV-1 網/	1. 能對排球比	1. 說明擊球點一般	上課參與	【品德教育】	
	球類入門	備理解體育與	解各項運動	牆性球類運動	賽場地有基礎	發球者發球時皆以	技能測驗	品 J1 溝通合	
	第2章	健康情境的全	基礎原理和	動作組合及團	認知。	掌根擊球,試著以	分組競賽	作與和諧人際	
	排球 高手	貌,並做獨立	規則。	隊戰術。	2. 能表現出正	此部位平均觸球以		關係。	
	過招	思考與分析的	1d-IV-2 反		確的基本發球	準確控制球的路		品 J2 重視群	
		知能,進而運	思自己的運		動作。	徑,避免偏移。3人		體規範與榮	
		用適當的策	動技能。		3. 能在動態活	一組,一人接發		譽。	
		略,處理與解	1d-IV-3 應		動中正確評估	球,另兩人以高手		品 J8 理性溝	
		決體育與健康	用運動比賽		動作要點並據	及低手方式發球,3		通與問題解	
		的問題。	的各項策		以回饋和反	人依序輪替位置,		決。	
		健體-J-C2 具	略。		思。	以確實復習兩種發			
		備利他及合群	2c-IV-2 表		4. 能有效掌握	球動作。			
		的知能與態	現利他合群		移位與擊球點	2. 進行愛上體育課			
		度,並在體育	的態度,與		間的相互關	「攻占九宮格」,遊			
		活動和健康生	他人理性溝		係。	戲目的在於促使學			
		活中培育相互	通與和諧互		5. 能分析場上	生控制球的落點,			
		九十四月加五	~ 六十四五		0. 加州加工	十十十十八十十八日 八日 シュロ			

71 · · ·	單元 7	合作及與人和 諧互動的素 養。 健體-J-C2 具	動 3c-IV-1 表 2 體,運 應分解境 1c-IV-1 以 1c	Ha-IV-1 網/	情境。 6. 能具有運用 6. 能調並展現在 1. 能以 出 3. 出 4.	盡至 盡至 盡差 盡差 之 之 之 之 之 之 之 之 之 之 之 之 之	上課參與	【品德教育】	
<u> </u>	球類 3 章	備的度活活合諧養利知,動中作互。他能並和培及動中作互。各態體康相人素育生互和	解基規1d思動1d用的略2c現的他通動角分礎則IV-2的是T運各。IV-他度理和運理 -2的。3比策 -2合,性諧動和 反運 應賽 表群與溝互	牆性球類運動 動作組合及 以 以 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、	確動 2.出作 3.與間 4.境定隊 5.移與的的作能米要能球的能中策友能位不相基。理字點了路關在立略。有、同互本解跑。解軌聯比即並 效擊角關發 並的 場跡。賽的提 掌球色係球 做動 區之 情擬醒 握點間。	雙及置之學動憶3.球手的應外動限地順序球局加、響展的整球字時制以正醒應,路往並,跨個加、學用並軌返無其少別。對於深反生與觀跡練順中、學與強訴練順中、發意面相,上含以,基	實務操作	品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通, 通與問題解 決。	

			0 - π/ 1 +		CARTE	止 动 止 然 ぬ 人 止			
			3c-IV-1 表		6. 能具有團隊	步、跳步等綜合步			
			現局部或全		意識與運動精	法,初學者先確實			
			身性的身體		神並展現在綜	移動至目的地即			
			控制能力,		合應用中。	可,不須過度拘泥			
			發展專項運			步法。			
			動技能。			5. 復習米字步法移			
			3d-IV-3 應			動之口訣與方式、			
			用思考與分			擊球點之重要性。			
			析能力,解			分享動作要點、心			
			決運動情境			得及活動中所採取			
			的問題。			的策略。			
第 17 週	單元7	健體-J-C2 具	1c-IV-1 7	Ha-IV-1 網/	1. 能表現出正	1. 進行愛上體育課	上課參與	【品德教育】	
	球類入門	備利他及合群	解各項運動	牆性球類運動	確的基本發球	「四面八方」活	技能測驗	品 J1 溝通合	
	第3章	的知能與態	基礎原理和	動作組合及團	動作。	動,增強米字跑在	分組競賽	作與和諧人際	
	羽球 先發	度,並在體育	規則。	隊戰術。	2. 能理解並做	比賽中的應用。		關係。	
	制人	活動和健康生	1d-IV-2 反		出米字跑的動	2. 進行愛上體育課		品 J8 理性溝	
		活中培育相互	思自己的運		作要點。	「萬箭齊發」活		通與問題解	
		合作及與人和	動技能。		3. 能了解場區	動,根據組員的長		決。	
		諧互動的素	1d-IV-3 應		與球路軌跡之	處分配長距離、短			
		養。	用運動比賽		間的關聯。	距離發球。			
			的各項策		4. 能在比賽情	3. 進行體育客點點			
			略。		境中立即的擬	名「發球快手」活			
			2c-IV-2 表		定策略並提醒	動,有實體的點可			
			現利他合群		隊友。	以瞄準發球,以便			
			的態度,與		5. 能有效掌握	讓目標距離具體			
			他人理性溝		移位、擊球點	化。控制速度及反			
			通與和諧互		與不同角色間	覆操作來慢慢適應			
			動。		的相互關係。	手感,也提升穩定			
			3c-IV-1 表		6. 能具有團隊	度。透過競爭來調			
			現局部或全		意識與運動精	整動作,並使學生			
			身性的身體		神並展現在綜	了解動作與結果			

			控發動 3d-IV-3 與所 制展技-IV-3 與,情 到明,情 與 與 與 與 則 則 則 則 則 則 則 則 則 則 則 則 則 則 則		合應用中。	的關係,			
第 18 週	單元7 球類章 定時 一腳	使借利的度活活合指養。 是一J-C2 具件 是一人是 是一人是 是一人是 是一人是 是一人是 是一人是 是一人是 是一人	Id解技1d思動2c現的他通動2c現觀戰度2d賞界化3d用IV項原V已能V他度理和 V信勇學 一上動值-I運理2的。2合,性諧 3樂於習 3與的。2比了動。反運 表群與溝互 表 挑態 鑑世文 運賽	Hb-IV-1 陣地 攻守性球類企 動動作組合。 團隊戰術。	1.境當門2.動以思3.情的4.意神合能中的技能作回。能勢調能識並應在表踢術正要饋 分並整具與展用動現擊。確點和 析立策有運現中態出與 評並反 場即略團動在。情適射 估據 上性。隊精綜	1.門說線負非2.踢之和也含側3.作上墊動作種點修4.詢員明的重常練擊間適可足踢講要鋪,作、方出正練問的守最任高習點的合作內、解點設示。接向常之習學印門後,。踢與關運為側足守,體範包滾的犯方接生象員關抗 擊球係用補踢背門並操守含地飛錯式平對為身卡壓 ,路,的充、踢員在用門預球球誤。飛於何為,性 說軌原時。足。的地軟員備、,與 球守?防身要 明跡理機包外 動面 之動各並可 、守並防身要 明跡理機包外 動面 之動各並可 、	上寶務操作	【品作關品通決【戶活相動與 品J1 與係 J8 與。戶 J5 動互的技 育合際 講 性解 育隊 成互度	

			中的各種策			原地接高飛球、滾			
			中的合裡 東 略。			凉地接向旅球、浓 地球。			
			_			地球。			
			3d-IV-3 應						
			用思考與分						
			析能力,解						
			決運動情境						
			的問題。						
第 19 週	單元7	健體-J-C2 具	1d-IV-1 7	Hb-IV-1 陣地	1. 能在動態情	1. 練習射門,提醒	上課參與	【品德教育】	
	球類入門	備利他及合群	解各項運動	攻守性球類運	境中表現出適	學生保護臉部及手	實務操作	品 J1 溝通合	
	第4章	的知能與態	技能原理。	動動作組合及	當的踢擊與射	指,如有撲接、滾		作與和諧人際	
	足球 臨門	度,並在體育	1d-IV-2 反	團隊戰術。	門技術。	翻時,須降低重心		關係。	
	一腳	活動和健康生	思自己的運		2. 能正確評估	及與地面的高度落		品 J8 理性溝	
		活中培育相互	動技能。		動作要點並據	差,並利用緩衝維		通與問題解	
		合作及與人和	2c-IV-2 表		以回饋和反	護自身安全。		決。	
		諧互動的素	現利他合群		思。	2. 進行愛上體育課		【戶外教育】	
		養。	的態度,與		3. 能分析場上	「足球九宮格」活		戶 J5 在團隊	
			他人理性溝		情勢並立即性	動,引導學生思考		活動中,養成	
			通與和諧互		的調整策略。	踢不同位置的格子		相互合作與互	
			動。		4. 能具有團隊	需要如何調整動作?		動的良好態度	
			2c-IV-3 表		意識與運動精	力量不足會造成什		與技能。	
			現自信樂		神並展現在綜	麼結果?球路容易			
			觀、勇於挑		合應用中。	偏左、偏右要怎麼			
			戰的學習態			微調才能順利擊			
			度。			中?			
			2d-IV-3 鑑			3. 進行愛上體育課			
			賞本土與世			「足球高爾夫」活			
			界運動的文			動,引導學生從不			
			化價值。			同路徑與方向完成			
			3d-IV-2 運			活動,並且在過程			
			用運動比賽			中運用多元的攻防			
			中的各種策			策略。			

第 20 週	單球第足一次7 八章 臨第 (量) 門 門 門 3	健備的度活活合諧養 J-C2合態體康相人素 是 育生互和	略3d用析決的1d解技1d思動2c現的他通動2c現觀戰度2d賞界化3d用中略。IV考力動題V項原V已能V他度理和 V信勇學 V上動值V動各3與,情。1運理2的。2合,性諧 3樂於習 3與的。2比種應分解境 了動。反運 表群與溝互 表 挑態 鑑世文 運賽策	Hb-IV-1 陣地 攻守性球類合 團隊戰術。	1. 境當門2.動以思3.情的4.意神合能中的技能作回。能勢調能識並應動現擊。確點和 析立策有運現中態出與 評並反 場即略團動在。情適射 估據 上性。隊精綜	1.「動有長或的角擋作交相同色 2.「練考先會勢間搶進門進多,沒處任時色射該換互角。進快習一決,時進到攻?行門引有分務候?門做可引 行搶,開定當,入球哪除爱足導據防攻如守下麼促、 上射導的持度否守,方正體賽生隊守防何門一?使扮 體」學速球居第狀會的面育」思員位轉切則個攻學演 育透生度機於一態選球突課活考的置換換阻動守生不 課過思就 劣時?擇	上課參與實務操作	【品作關品通決【戶活相動與品」11與係 J8 與。戶 J5動互的技物通人 理題 教團,作好。 育合際 溝解 了隊成互度		
--------	---------------------------	------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------	-------------------------------------------------------------	--	--

第 21 週	單球第足一 7 八章 臨門 門門	健備的度活活合諧養 T-C2合態體康相人素 具群 育生互和	3d用析決的	Hb-IV-1 陣地 攻動等 動 大 動 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大	1.境當門2.動以思3.情的4.意神合能中的技能作回。能勢調能識並應在表踢術正要饋 分並整具與展用動現擊。確點和 析立策有運現中態出與 評並反 場即略團動在。情適射 估據 上性。隊精綜	破方機3.「賽生部員有1.「動有長或的角擋作交相同色2.「練考先會勢,式會進四」思署欄哪進多,沒處任時色射該換互角。進快習一決,時還有?行對活考的擋些行門引有分務候?門做可引 行搶,開定當,須取 上門,別則後擇上球學據防攻如被下麼促、 上射導的持度否有得 體牛引是遭續等體賽生隊守防何守一?使扮 體」學速球居第其射 育比導如守行。育」思員位轉切員個攻學演 育透生度機於一他門 課 學何門動 課活考的置換換阻動守生不 課過思就 劣時	上課參與實務操作	【品作關品通決【戶活相動與 6. 一個	
--------	------------------	-------------------------------------	--------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------	------------------------	--

決運動情境 的問題。 3. 進行愛上體育課 「四對四鬥牛比 賽」活動,引導學 生思考組別是如何 部署的?射門遭守門 員欄擋,後續行動			「四對四門牛比賽」活動,引導學生思考組別是如何 部署的?射門遭守門
-----------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--------------------------------------

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。