

貳、各年級各領域/科目課程計畫(部定課程)

113 學年度嘉義縣昇平國民中學八年級第一學期健康與體育領域(體育科) 教學計畫表 設計者：陳嘉碩

一、教材版本：南一版

二、本領域每週學習節數：1 節

三、本學期課程內涵：

第一學期：

教學進度	單元名稱	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(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 貼心！就能 安心！ 第 1 章 運動與貼紮	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	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 2c-IV-2 表現利他合群的态度，與他人理性溝通與和諧互動。 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	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。	1. 了解不同貼紮類型的功能差異。 2. 體驗並練習貼紮技術對身體動作的影響。 3. 了解如何在常見的運動傷害中施作正確的貼紮技術。	1. 利用圖片或影片講解人體各種組織並且比較功能的差異。 2. 舉例運動時會有各種運動傷害：瘀傷或挫傷、擦傷、扭傷。提醒學生當發生以上傷害時應立即停止運動。 3. 說明並非每種傷害都適合貼紮，讓學生了解什麼狀況下才可以貼，並判斷課本情境哪些適合用貼紮。 4. 介紹 3 種貼紮工具：彈性繃帶、運動貼布(白貼)、肌內	上課參與 實務操作	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J2 判斷常見的事故傷害。 安 J5 了解特殊體質學生的運動安全。 安 J6 了解運動設施安全的維護。 安 J11 學習創傷救護技能。	

		的問題。	技、資訊、媒體、產品與服務。			效，教師示範，並請學生實作。			
第 2 週	單元四 貼心！就能安心！ 第 1 章 運動與貼紮	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。 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-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。	1. 了解不同貼紮類型的功能差異。 2. 體驗並練習貼紮技術對身體動作的影響。 3. 了解如何在常見的運動傷害中施作正確的貼紮技術。	1. 介紹 3 種貼紮工具：彈性繃帶、運動貼布(白貼)、肌內效，教師示範，並請學生實作。 2. 引導學生完成體育課點點名「貼紮實戰趣」學習單，根據課堂所學，應用於學習單所設定的假想情況，並實際操作，帶領學生觀察、討論貼紮後對關節活動的影響。	上課參與實務操作	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J2 判斷常見的事故傷害。 安 J5 了解特殊體質學生的運動安全。 安 J6 了解運動設施安全的維護。 安 J11 學習創傷救護技能。	
第 3 週	單元五 挑戰極限 第 1 章 標槍 千斤一擲	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	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	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	1. 能遵守標槍場上安全規則及遊戲規則。 2. 能經由同儕間的觀察學習了解標槍動作	1. 引導介紹田徑運動中的標槍項目，介紹我國好手鄭兆村。 2. 先從羽球及藥球練習投擲技巧，並請同學彼此分享技巧	實作評量 上課參與 觀察記錄	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝	

		<p>性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p>	<p>技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 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。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。</p>	<p>的原理。 3. 懂得聯合身體各部位提升運動表現。 4. 能成功做出完整的標槍動作。 5. 相互合作的班級氣氛。 6. 能將學習到的軀幹、下肢訓練法運用於標槍運動增能。</p>	<p>與經驗。 3. 簡易說明標槍拿法分別有美國式、芬蘭式、鉗式 3 種擲槍手法，讓學生分別練習體驗，隨機請同學分享 3 種握法的心得，互相欣賞彼此的投擲動作，相互回饋。 4. 插槍練習務必保持安全距離。雙腳平行站立預備。出手保持槍身朝前，避免左右晃動，講解重心、軀幹、上肢配合的連動，以及出手甩腕技巧。</p>	<p>通與問題解決。</p>	
--	--	---------------------------------	--	--	--	----------------	--

<p>第 4 週</p>	<p>單元五 挑戰極限 第 1 章 標槍 千斤 一擲</p>	<p>健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 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</p>	<p>Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能遵守標槍場上安全規則及遊戲規則。 2. 能經由同儕間的觀察學習了解標槍動作的原理。 3. 懂得聯合身體各部位提升運動表現。 4. 能成功做出完整的標槍動作。 5. 相互合作的班級氣氛。 6. 能將學習到的軀幹、下肢訓練法運用於標槍運動增能。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 練習原地投擲，將槍頭朝上 45°，試著將標槍擲遠，提醒學生依照自己的喜好調整重心與握把。 2. 說明助跑與投擲前，所踩的最後步伐，而前交叉步法的作用是為了維持助跑速度。 3. 請學生進行課本「我的投擲觀察紀錄」，相互檢核動作，做到的打勾，沒有做到的打叉。 4. 練習徒手深蹲、捲腹運動、跪姿起身體能訓練。 5. 進行愛上體育課「擲向天際」活動，比賽結束後，教師可請投擲成績較佳的同學分享技能心得。 	<p>實作評量 上課參與 觀察記錄</p>	<p>【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。</p>	
--------------	--	--	---	---	---	---	-------------------------------	---	--

			與身體活動。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。						
第 5 週	單元五 挑戰極限 第 2 章 三項全能	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。	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。 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。	Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。	1. 了解三項全能的起源及各種距離。 2. 認識三項全能的器材及使用時機。 3. 體驗在不同項目之間轉換的過程、身體感受，並了解轉換區的擺放設置。 4. 學習設計適合自己的運動訓練計畫。 5. 完成一次的小型三項全能賽。	1. 介紹三項全能起源、競賽順序及相關知識等，以及各種不同環境的三項全能賽。 2. 了解三項全能主要之準備器材，並說明使用時機。 3. 進行第一關-游泳，依程度分為 3 至 4 個水道，每個水道每次 4 名學生同時出發，提醒帶頭學生控制團體速度，避免暴衝。 4. 進行愛上體育課「泳感前行」，提示學生可以盡量跟緊或是注意不要游歪。 5. 說明轉換區上下車線的規則，讓學生了解這項技術在三項全能中的重要性。	上課參與技能測驗 態度檢核	【戶外教育】 戶 J3 理解知識與生活環境的關係，獲得心靈的喜悅，培養積極面對挑戰的能力與態度。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	
第 6 週	單元五 挑戰極限	健體-J-A1 具備體育與健康	2c-IV-3 表現自信樂	Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合	1. 了解三項全能的起源及各	1. 進行路跑，說明三項全能當中的跑步	上課參與技能測驗	【戶外教育】	

	第 2 章 三項全能	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。	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。 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。	應用。	種距離。 2. 認識三項全能的器材及使用時機。 3. 體驗在不同項目之間轉換的過程、身體感受，並了解轉換區的擺放設置。 4. 學習設計適合自己的運動訓練計畫。 5. 完成一次的小型三項全能賽。	屬於長距離耐力跑步，了解配速的重要性，忽快忽慢無法有好的表現。 2. 介紹「運動自覺量表」，運動自覺量表在長距離耐力跑步中的應用，可以針對「應該處於哪個區間」去做說明。 3. 進行體育課點點名「我也可以三項全能」學習單，依照課本的訓練計畫行事曆安排練習，並按照表定計畫執行。	態度檢核	戶 J3 理解知識與生活環境的關係，獲得心靈的喜悅，培養積極面對挑戰的能力與態度。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第 7 週	單元五 挑戰極限 第 3 章 競技體操 地板	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 2c-IV-3 表	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Ia-IV-1 徒手體操動作組合。	1. 認識體操運動的脈絡。 2. 能夠了解臺灣在國際體操領域的表現。 3. 能夠了解體操地板運動為何。 4. 能夠了解體操地板運動的	1. 講解場地須知，有助於增加場地的使用年限，並維護學生的安全，降低受傷的機率。 2. 介紹臺灣競技體操運動及選手在國際賽事間屢創佳績，尤其近幾年成績相當亮眼。	上課參與 平時觀察 態度檢核	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J2 判斷常見的事故傷害。 安 J6 了解運動設施安全的維護。

		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。	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。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。		基本動作及練習方法。 5. 能夠學會體操地板運動的動作與正確技巧。 6. 能夠學會簡單的動作組合，並加以運用。 7. 能夠學會分析動作技巧與編排。 8. 能夠培養全身協調性與提升肌肉適能。 9. 能遵守安全規範及比賽規則。 10. 營造相互合作的班級氣氛。 11. 能夠欣賞他人的動作表現。	3. 基本跳躍、水平平衡及滾翻動作練習，請學生們散開避免碰撞，由老師在前面統一帶著學生們一起操作動作，同時給予學生回饋。 4. 進階動作練習，如前滾翻、後滾翻、側手翻。老師須在旁保護（輔助）。		安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。	
第 8 週	單元五 挑戰極限 第 3 章 競技體操 地板	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，	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	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Ia-IV-1 徒手體操動作組	1. 認識體操運動的脈絡。 2. 能夠了解臺灣在國際體操領域的表現。 3. 能夠了解體操地板運動為何。	1. 進階動作練習，如前滾翻、後滾翻、側手翻。老師須在旁保護（輔助）。在常見錯誤部分應提醒學生注意手部支撐方式（手掌務必緊貼地面）、起始手撐位置	上課參與 平時觀察 態度檢核	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J2 判斷常見的事故傷害。 安 J6 了解運	

		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。	境。 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。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。	合。	4. 能夠了解體操地板運動的基本動作及練習方法。 5. 能夠學會體操地板運動的動作與正確技巧。 6. 能夠學會簡單的動作組合，並加以運用。 7. 能夠學會分析動作技巧與編排。 8. 能夠培養全身協調性與提升肌肉適能。 9. 能遵守安全規範及比賽規則。 10. 營造相互合作的班級氣氛。 11. 能夠欣賞他人的動作表現。	及落地腳踩位置等，這些常見錯誤可以幫助降低運動傷害發生的機率。 2. 介紹地板項目的組成、規則、動作型態。最後可帶入實際比賽現場常發生的問題，包括比賽場地人員管控，以及比賽中禁止使用閃光燈攝影避免導致選手發生危險。		動設施安全的維護。 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。	
第 9 週	單元六 水上游龍 第 1 章 捷泳 泳無 止息	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	1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的态度，與	Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。	1. 認識呼吸肌群在捷泳換氣中是如何作用。 2. 熟練捷泳換氣與划手的配合技巧。	1. 講解呼吸運動的機制與其重點。認識呼吸運動時會有哪些肌肉參與此間的過程，並了解呼吸肌群的位置何在。	上課參與 態度檢核 技能測驗		

		<p>性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> <p>健體-J-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-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。</p>	<p>他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p>		<p>3. 自我反思動作學習成果，並分析與改善換氣問題。</p> <p>4. 精進泳技並思考換氣策略，有效應用於游泳能力評量並達成目標。</p>	<p>2. 捷泳划手與轉頭換氣的配合，講解示範捷泳換氣的配合動作，並要求學生熟練陸上動作，才能在水中應用。</p> <p>3. 分析一般常見的捷泳動作問題，讓學生學會從頭部換氣的正確與否來評估捷泳動作的問題。</p> <p>4. 練習兩次划手換氣，練習右側換氣時，當左手空中入水，接著右划轉頭換氣，此時為換氣的關鍵時機。</p>			
第 10 週	<p>單元六 水上游龍 第 1 章 捷泳 泳無 止息</p>	<p>健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值</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</p>	<p>Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。</p>	<p>1. 認識呼吸肌群在捷泳換氣中是如何作用。</p> <p>2. 熟練捷泳換氣與划手的配合技巧。</p> <p>3. 自我反思動</p>	<p>1. 練習三次划手換氣、換氣節奏練習。說明游泳換氣時應該像慢跑要調整呼吸一樣，講求節奏與均速，避免因缺氧而疲勞。</p>	<p>上課參與 態度檢核 技能測驗</p>		

		與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。健體-J-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。	通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。		作學習成果，並分析與改善換氣問題。 4. 精進泳技並思考換氣策略，有效應用於游泳能力評量並達成目標。	2. 進行愛上體育課「水中奪球」活動， 3. 帶領學生完成體育客點點名「捷泳換氣學習筆記」，請學生於課前拍下自己捷泳時於水面上換氣的照片或影片，進一步反思自己的動作，並將學生分組進行總測驗，請同學協助計算測驗學生的完成時間和換氣次數，並記錄下測驗當趟的感受與心得，報告與分享。			
第 11 週	單元六 水上游龍 第 2 章 浮潛 深入潛出	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。	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。	1. 認識浮潛安全守則，執行安全的水上休閒活動。 2. 學習浮潛的技巧，輕鬆結合自己的泳技，培養休閒運動的	1. 介紹臺灣浮潛運動的方式、浮潛活動與觀光現況、臺灣適合浮潛的地方與環境。 2. 用圖片和實際裝備教具介紹浮潛裝備，讓學生有基本的	上課參與 態度檢核 技能測驗	【海洋教育】 海 J1 參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。	

		決體育與健康的問題。 健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。	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-1 運用運動技術的學習策略。		興趣。 3. 學習浮潛技能與知識，提高水上休閒活動的適應能力。 4. 了解海洋環境與生態，促進重視海洋環境保護意識。	概念與認知。 3. 說明正確穿戴與調整面鏡、呼吸管，並練習浮潛技巧。		海 J2 認識並參與安全的海洋生態旅遊。 海 J14 探討海洋生物與生態環境之關聯。	
第 12 週	單元六 水上游龍 第 2 章 浮潛 深入 潛出	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-1 展現運動禮	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。	1. 認識浮潛安全守則，執行安全的水上休閒活動。 2. 學習浮潛的技巧，輕鬆結合自己的泳技，培養休閒運動的興趣。 3. 學習浮潛技	1. 強調下潛勿以破壞自然環境為樂，也要注意自身的安全。 2. 下潛結束欲上升至水面時，須注意動作和上升速度勿急躁。 3. 說明入水前要確定裝備穿戴齊全，入水時隨時注意地	上課參與 態度檢核 技能測驗	【海洋教育】 海 J1 參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。 海 J2 認識並參與安全的	

		<p>健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。</p>	<p>節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p>		<p>能與知識，提高水上休閒活動的適應能力。</p> <p>4. 了解海洋環境與生態，促進重視海洋環境保護意識。</p>	<p>形、海流，同時要和教練或潛伴相互照應，確保入水到上岸期間的安全。</p> <p>4. 教導並示範解決面鏡進水的處理方法，並觀察學生的基本呼吸控制能力與技巧。</p> <p>5. 提醒學生學會浮潛的同時，也要學習增加海洋生態和環境保護的知識，秉持對大自然的尊重。</p>		<p>海洋生態旅遊。</p> <p>海 J14 探討海洋生物與生態環境之關聯。</p>	
第 13 週	<p>單元七 球類入門 第 1 章 籃球 跑動與配合</p>	<p>健體-J-C2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</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 表現利他合群的态度，與他人理性溝通與和諧互</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. 能瞭解進行籃球練習前，如何藉由腳步動態訓練提升體能。</p> <p>2. 了解並操作新、舊式上籃方式。</p> <p>3. 能運球並簡易突破障礙後上籃。</p> <p>4. 能了解正確</p>	<p>1. 說明現今籃球比賽節奏有愈來愈快的趨勢，球員要具備外線射籃及快速移動能力，在短時間判斷並穩定動作，且做出前後動作的銜接。</p> <p>2. 說明初學者應以上籃作為最穩定簡單的得分方式，腳步與手的配合成了上籃、跳起能否順暢的</p>	<p>上課參與態度檢核技能測驗分組競賽</p>		

			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。		掩護動作，並應用不同方向的掩護阻擋防守者，協助隊上進攻。 5. 能在簡易賽事中自由運用掩護、擋拆等技術。	最大關鍵。引導學生左右手都練習，實際上場時更靈巧的運用上籃技術。			
第 14 週	單元七 球類入門 第 1 章 籃球 跑動 與配合	健體-J-C2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 能瞭解進行籃球練習前，如何藉由腳步動態訓練提升體能。 2. 了解並操作新、舊式上籃方式。 3. 能運球並簡易突破障礙後上籃。 4. 能了解正確掩護動作，並應用不同方向的掩護阻擋防守者，協助隊上進攻。 5. 能在簡易賽事中自由運用掩護、擋拆等技術。	1. 講解掩護的基礎概念與動作要領，引導學生進入循環練習。 2. 說明掩護後的轉換，最常見叫擋拆，這是最基本且最有效的走位，掩護的人在運球者通過後，利用防守的錯位趁機轉身要球進攻。 3. 進行 2 對 1 擋拆、2 對 2 對球掩護+擋拆綜合練習，反覆操作，熟悉跑動路線及場上狀況。活動後請學生反思如果擋拆時速度不夠快，造成防守者追上，有什麼應變的方式？	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽		
第 15 週	單元七	健體-J-A1 具	1c-IV-1 了	Ha-IV-1 網/	1. 認識桌球的	1. 說明常用的球拍	上課參與	【品德教	

	<p>球類入門 第2章 桌球 誰與爭鋒</p>	<p>備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，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>解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活</p>	<p>牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>發球原則。 2. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3. 能了解桌球正拍發平擊球和反拍推擋的分解動作。 4. 能做出正拍發平擊球和反拍推擋的動作。 5. 培養控球落點瞄準目標物的能力。 6. 相互合作的班級氣氛。</p>	<p>共分為直拍和橫拍兩種。讓學生分別使用兩種握拍法進行向上擊球球感練習。 2. 介紹桌球發球規則及得分的概念。 3. 示範發球時的拋球動作及實作拋球練習，這樣的練習可以幫助學生更快的掌握發球的擊球時機和空間感。 4. 依照發球四步驟：預備、引拍、擊球、還原來講解，可先做完整正確的動作後，再提醒常犯錯誤有哪些。 5. 說明正拍發平擊球控制落點的技巧，提醒學生改變這三種擊球方式時，切勿一次改變太多，以免失誤率提高。</p>	<p>態度檢核 技能測驗</p>	<p>育】 品J1溝通合作與和諧人際關係。</p>	
--	---------------------------------	--	--	-------------------------	---	--	----------------------	-------------------------------	--

第 16 週	單元七 球類入門 第 2 章 桌球 誰與 爭鋒	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	動。 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-2 表現利他合群的态度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-2 執行個人運動	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 認識桌球的發球原則。 2. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3. 能了解桌球正拍發平擊球和反拍推擋的分解動作。 4. 能做出正拍發平擊球和反拍推擋的動作。 5. 培養控球落點瞄準目標物的能力。 6. 相互合作的班級氣氛。	1. 講解反拍推擋分解動作。反拍推擋時容易出現由高處往低處擊球的情形。雖無規定不可如此，但可提醒學生，若按照此動作軌跡擊球，同伴會因球的弧線過低而不易將球回擊。 2. 說明調整拍面角度需要利用手腕來控制內收、外展、前傾、後仰等角度。 3. 引導學生依序操作各個動作變化，感受球路的掌握。 4. 進行愛上體育課「反拍接龍對抗賽」活動，關鍵在於隊友輪轉的瞬間是否還能夠繼續穩定的擊球，控球方可以調整控球的速度，在隊友輪轉時將球速放慢、弧線打高，使隊友有充裕的時間進行輪轉。而負責輪轉的隊友們則須緊盯來球，隨時準備上前擊球。	上課參與 態度檢核 技能測驗	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	
--------	-------------------------------------	--	--	----------------------------	---	--	----------------------	-----------------------------	--

			計畫，實際參與身體活動。						
第 17 週	單元七 球類入門 第 3 章 羽球 致命一擊	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 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。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 認識 2020 東京奧運選手的精湛表現及最關鍵的後場致命一擊。 2. 經由高遠球對抗賽，熟習舊經驗，並藉此建立後場擊球之基本能力。 3. 了解與學會後場殺球動作要領與應用，並建立擊球時正確的拍面擊球位置及發力。 4. 能了解羽球殺球之不同方式並能在比賽中欣賞。 5. 能學會殺球時的使用時機與執行方法，並實際應用於比賽戰術戰略。	1. 讓學生複習七年級習得高遠球之舊經驗，開始前協助學生分組並講解規則。 2. 講述羽球殺球主要目的、使用時機與運用方法。實際舉例東京奧運金牌選手王齊麟、李洋在比賽場中使用殺球的時機與方法，加深學生印象。 3. 進行定點徒手殺球練習，並提醒學生丟球軌跡不可為拋物線。 4. 說明殺球技術是搶奪分數的最佳利器，在比賽中若採取殺球攻擊，通常是為了要破壞對方節奏，取得整場控制權而進行。	上課參與 態度檢核 技能測驗		
第 18 週	單元七 球類入門 第 3 章	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團	1. 認識 2020 東京奧運選手的精湛表現及最	1. 進行米字步伐徒手拋接練習，米字步是以球場中心出	上課參與 態度檢核 技能測驗		

	羽球 致命一擊	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。	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。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	隊戰術。	關鍵的後場致命一擊。 2. 經由高遠球對抗賽，熟習舊經驗，並藉此建立後場擊球之基本能力。 3. 了解與學會後場殺球動作要領與應用，並建立擊球時正確的拍面擊球位置及發力。 4. 能了解羽球殺球之不同方式並能在比賽中欣賞。 5. 能學會殺球時的使用時機與執行方法，並實際應用於比賽戰術戰略。	發，分前、中、後移動，訓練步伐的敏捷，沿著米字的「四撇」以及「中間左右兩側」移動，共 6 個位置。 2. 練習左右、前後殺球及殺球上網練習。利用羽球場上的敏捷練習培養學生場上移動之能力。 3. 進行體育客點點名「致命一擊」學習單，針對殺球所需的體適能力，進行課後引導思考及訓練。講解羽球後場攻擊使用時機與方法。針對當日比賽狀況分析與回饋，並給予學生正面鼓勵。			
第 19 週	單元七 球類入門 第 4 章 壘球 身手矯健	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互	Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 認識壘球運動的演進脈絡。 2. 能比較出棒球與壘球的差異。 3. 能遵守球場上的遊戲規則。 4. 能了解傳接球動作之原理。	1. 說明慢速壘球場地特色。藉著壘球場地內外野的說明，一併說明攻防的概念，並帶入說明傳接球於守備起到的作用，講解傳接球之重要性。 2. 傳接球練習並說	上課參與態度檢核 技能測驗 分組競賽	【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。 品 J8 理性溝	

		的問題。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	動。 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-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。		5. 能利用身體各部位力量來完成穩定傳接球動作。 6. 了解正式比賽的傳接順序與不同的傳接組合變化。 7. 相互合作的班級氣氛。	明拋接的練習球速較緩，但實際比賽時，應該採取快速的傳球方式，直線的傳球更能爭取時間。 3. 練習肩上傳球、接高飛球與滾地球，提醒學生判斷來球方向後，你需要預先用最快的速度移動至預測落點等待。 4. 示範該怎麼因應傳遞距離來改變傳球的方式。同樣都是傳球動作，但透過微調出手的角度，就可以展現出不同的飛行軌跡來因應賽場的各種變化。		通與問題解決。	
第 20 週	單元七 球類入門 第 4 章 壘球 身手 矯健	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-2 表	Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 認識壘球運動的演進脈絡。 2. 能比較出棒球與壘球的差異。	1. 進行傳接練習，引導學生觀察球速過快時該怎麼因應，若傳球總是容易偏移，需留意是否站穩	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	

		<p>知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>	<p>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>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>		<p>3. 能遵守球場上的遊戲規則。</p> <p>4. 能了解傳接球動作之原理。</p> <p>5. 能利用身體各部位力量來完成穩定傳接球動作。</p> <p>6. 了解正式比賽的傳接順序與不同的傳接組合變化。</p> <p>7. 相互合作的班級氣氛。</p>	<p>才進行傳接球，輪到其他人時也要多多觀察。</p> <p>2. 進行愛上體育課「壘間相傳」活動，講解遊戲規則並要求學生遵守遊戲規則及運動家精神，讓各隊討論戰術，並實際運用在比賽中，賽中亦可安排檢討，反饋成效。</p> <p>3. 帶領學生進行體育課點點名「慢速壘球知多少」學習單，請學生找夥伴一起完成傳接挑戰計劃，挑戰最遠可以到達幾公尺。也藉此機會互相提點，修正動作。</p>		<p>品 J2 重視群體規範與榮譽。</p> <p>品 J8 理性溝通與問題解決。</p>	
第 21 週	單元七	健體-J-A2 具	1c-IV-1 了	Hd-IV-1 守備	1. 認識壘球運	1. 進行傳接練習，引	上課參與	【品德教	

	<p>球類入門 第4章 壘球 身手 矯健</p>	<p>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。</p>	<p>解各項運動基礎原理和規則。 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。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-2 執行個人運動</p>	<p>/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>動的演進脈絡。 2. 能比較出棒球與壘球的差異。 3. 能遵守球場上的遊戲規則。 4. 能了解傳接球動作之原理。 5. 能利用身體各部位力量來完成穩定傳接球動作。 6. 了解正式比賽的傳接順序與不同的傳接組合變化。 7. 相互合作的班級氣氛。</p>	<p>導學生觀察球速過快時該怎麼因應，若傳球總是容易偏移，需留意是否站穩才進行傳接球，輪到其他入時也要多多觀察。 2. 進行愛上體育課「壘間相傳」活動，講解遊戲規則並要求學生遵守遊戲規則及運動家精神，讓各隊討論戰術，並實際運用在比賽中，賽中亦可安排檢討，反饋成效。 3. 帶領學生進行體育課點點名「慢速壘球知多少」學習單，請學生找夥伴一起完成傳接挑戰計劃，挑戰最遠可以到達幾公尺。也藉此機會互相提點，修正動作。</p>	<p>態度檢核 技能測驗 分組競賽</p>	<p>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。 品 J8 理性溝通與問題解決。</p>	
--	--------------------------------------	--	---	---------------------------	--	---	-------------------------------	---	--

			計畫，實際參與身體活動。						
第 22 週	單元七 球類入門 第 4 章 壘球 身手 矯健	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，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。 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。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解	Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 認識壘球運動的演進脈絡。 2. 能比較出棒球與壘球的差異。 3. 能遵守球場上的遊戲規則。 4. 能了解傳接球動作之原理。 5. 能利用身體各部位力量來完成穩定傳接球動作。 6. 了解正式比賽的傳接順序與不同的傳接組合變化。 7. 相互合作的班級氣氛。	1. 進行傳接練習，引導學生觀察球速過快時該怎麼因應，若傳球總是容易偏移，需留意是否站穩才進行傳接球，輪到其他人時也要多多觀察。 2. 進行愛上體育課「壘間相傳」活動，講解遊戲規則並要求學生遵守遊戲規則及運動家精神，讓各隊討論戰術，並實際運用在比賽中，賽中亦可安排檢討，反饋成效。 3. 帶領學生進行體育課點點名「慢速壘球知多少」學習單，請學生找夥伴一起完成傳接挑戰計劃，挑戰最遠可以到達幾公尺。也藉此機會互相提點，修正動作。	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	【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。 品 J8 理性溝通與問題解決。	

			決運動情境的問題。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。						
--	--	--	---	--	--	--	--	--	--

第二學期：

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 Olympic Games 運動 誌 第 1 章 奧林匹克故 事館	健體-J-C3 具 備敏察和接納 多元文化的涵 養，關心本土 與國際體育與 健康議題，並 尊重與欣賞其 間的差異。	2c-IV-1 展 現運動禮 節，具備運 動的道德思 辨和實踐能 力。 2d-IV-3 鑑 賞本土與世 界運動的文 化價值。 4c-IV-1 分 析並善用運 動相關之科 技、資訊、 媒體、產品 與服務。	Cb-IV-1 運動 精神、運動營 養攝取知識、 適合個人運動 所需營養素知 識。 Cb-IV-3 奧林 匹克運動會的 精神。	1. 認識現代奧 林匹克運動會 的復興。 2. 了解國際奧 林匹克委員會 與奧運會的關 係。 3. 了解夏、冬季 奧運項目，並知 悉我國曾出戰 的項目。 4. 了解奧林匹 克精神如何落 實，回顧歷屆奧 運的代表性事 件。 5. 認識我國在 奧林匹克運動 會奪牌的優秀 運動員。 6. 了解我國參 與奧運與奪牌 的歷程。 7. 能欣賞奧林 匹克運動會表 現優異的選手。	1. 說明奧林匹克精 神就是相互瞭解、友 誼、團結和公平競爭 的精神。能基於平等 與公平的原則形塑 一種文化價值。 2. 說明奧運五環這 正是代表五大洲的 團結。 3. 介紹奧運分為夏 季奧運與冬季奧 運，經主辦國奧運籌 委會遞交國際奧會 申請書，就可望增加 新的奧運項目。	上課參與 小組討論 分組報告	【國際教 育】 國 J4 尊重 與欣賞世 界不同文 化的價 值。	
第 2 週	單元四	健體-J-C3 具	2c-IV-1 展	Cb-IV-1 運動	1. 認識現代奧	1. 介紹臺灣奧運名	上課參與	【國際教	

	Olympic Games 運動誌 第 1 章 奧林匹克故事館	備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。	現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。	精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所需營養素知識。 Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。	林匹克運動會的復興。 2. 了解國際奧林匹克委員會與奧運會的關係。 3. 了解夏、冬季奧運項目，並知悉我國曾出戰的項目。 4. 了解奧林匹克精神如何落實，回顧歷屆奧運的代表性事件。 5. 認識我國在奧林匹克運動會奪牌的優秀運動員。 6. 了解我國參與奧運與奪牌的歷程。 7. 能欣賞奧林匹克運動會表現優異的選手。	人，讓同學了解奪牌面臨的障蔽是如何巨大，了解要得到任何一面獎牌都不是件容易的事情。 2. 進行「小小奧運鑑賞家」活動，選出一位最崇拜的臺灣奧運選手，並與他組分享其故事。	小組討論 分組報告	育】 國 J4 尊重與欣賞世界不同文化的價值。	
第 3 週	單元五 有氧、無氧運動 第 1 章 慢跑	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-2 表現利他合群	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	1. 了解有氧運動的益處。 2. 建立正確的跑步運動概念。 3. 習得慢跑的動作技巧與訣	1. 說明慢跑即是一種有氧運動以及它的好處。 2. 介紹各個跑步場域，不同的路面擁有不同的特性，可根據	上課參與 技能測驗	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	

		<p>性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> <p>健體-J-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。</p>	<p>的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> <p>4d-IV-3 執行提升體適</p>		<p>竅。</p> <p>4. 學會運動前熱身與運動後收操伸展。</p> <p>5. 懂得利用智慧軟體輔助運動。</p> <p>6. 養成持續慢跑的運動習慣。</p> <p>7. 具備簡易的配速觀念，並可實際應用於慢跑練習中。</p>	<p>入門到進階一一講解。</p> <p>3. 講解慢跑的動作要領與訣竅，並帶領學生把每一個動作訣竅練習過，特別注意身體重心的掌握與跑步姿勢的放鬆。</p> <p>4. 說明「速度」與「配速」的不同之處。</p>			
--	--	---	--	--	---	--	--	--	--

			能的身體活動。						
第 4 週	單元五 有氧、無氧 運動 第 1 章 慢跑	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	1. 了解有氧運動的益處。 2. 建立正確的跑步運動概念。 3. 習得慢跑的動作技巧與訣竅。 4. 學會運動前熱身與運動後收操伸展。 5. 懂得利用智慧軟體輔助運動。 6. 養成持續慢跑的運動習慣。 7. 具備簡易的配速觀念，並可實際應用於慢跑練習中。	1. 說明初學跑者，先從快走開始慢慢加速，保持穩定與順暢呼吸，並且試著以穩定的速度持續 20~30 分鐘。 2. 提醒學生在慢跑運動時，做好事前的準備，多留意身體狀況，倘若跑時真的很不舒服，建議適時的休息，找出原因，待身體狀況恢復再跑。 3. 介紹跑步 APP 的功能與操作來練習配速。 4. 進行愛上體育課「動物大遷徙」活動，配合配速將學生依能力分組測驗。	上課參與 技能測驗	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	

			與服務。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。						
第 5 週	單元五 有氧、無氧運動 第 2 章 彈力繩肌肉鍛鍊	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。	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-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	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。	1. 能懂得肌肉鍛鍊的原則。 2. 能認識肌力與肌耐力。 3. 能瞭解肌肉強化的好處。 4. 學會正確的基本肌肉鍛鍊動作。 5. 懂得使用簡易肌肉鍛鍊的器材。 6. 可設計出適合自己的肌肉鍛鍊課表。	1. 說明青少年的主要鍛鍊目標是促進生長發育，增強基本的身體素質，注重安全。詳細就鍛鍊計畫、漸進阻力、安全性、適當重量、早期訓練等方向進行解說。 2. 介紹彈力繩的優點，且有很多不同的形式，有一般彈力帶、迷你彈力帶、薄布型彈力帶等等，可以幫助減輕關節負擔，因此可以有效減少肌力訓練時常造成的關節傷害。 3. 練習彈力繩握法時，請學生留意動作，先不要做拉扯的	上課參與 態度檢核 技能測驗		

			<p>戰的學習態度。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p> <p>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫實際參與身體活動。</p>			<p>動作，必須按照教師的指示，避免彈力繩斷裂彈開，造成受傷。</p>			
第 6 週	<p>單元五 有氧、無氧運動 第 2 章 彈力繩肌肉鍛鍊</p>	<p>健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人</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</p>	<p>Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。</p>	<p>1. 能懂得肌肉鍛鍊的原則。</p> <p>2. 能認識肌力與肌耐力。</p> <p>3. 能瞭解肌肉強化的好處。</p>	<p>1. 進行適合國中生的簡易肌肉訓練，肩膀與手臂肌群、胸部肌群、背部肌群、腹部肌群、臀部與大腿肌群。</p>	<p>上課參與 態度檢核 技能測驗</p>	<p>單元五 有氧、無氧運動 第 2 章 彈力繩肌肉鍛鍊</p>	

		<p>性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p>	<p>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。 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</p>		<p>4. 學會正確的基本肌肉鍛鍊動作。 5. 懂得使用簡易肌肉鍛鍊的器材。 6. 可設計出適合自己的肌肉鍛鍊課表。</p>	<p>2. 解說鍛鍊必須要有計畫性、有特定活動內容，並且依循序漸進的原則，避免過度使用某些肌群，每個肌群都要平均鍛鍊，並且適度休養，幫助肌肉充分修復。</p>			
--	--	---	---	--	--	---	--	--	--

			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 7 週	單元五 有氧、無氧運動 第 3 章 器械體操 跳箱	健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 健體-J-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。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Ia-IV-2 器械體操動作組合。	1. 能夠了解體操跳箱運動的基本動作及練習方法，並加以運用。 2. 能夠學會體操跳箱運動的動作與正確技巧。 3. 能夠學會分析動作技巧與應用組合。 4. 能夠培養全身協調性與提升肌肉適能。 5. 能遵守安全規範及比賽規則。 6. 營造相互合作的班級氣氛。 7. 能夠欣賞他人的動作表現。	1. 介紹跳箱及跳板的組成物件，可依體重、運動能力來決定是否增加或減少內部彈簧數量；軟墊也是跳箱項目必備的器材之一，能夠緩衝落地時的衝力，降低運動傷害發生的機率。 2. 讓學生了解動作與器械之間的關係，並實施課本動作練習，過程中可以分成兩組，一組在旁練習推撐動作，另一組排成一排進行跳箱練習，老師則在跳箱旁進行動作保護。	上課參與分組檢測技能測驗	【安全教育】 安 J2 判斷常見的事故傷害。 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。	

			健康的行動，並反省修正。 4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。						
第 8 週	單元五 有氧、無氧運動 第 3 章 器械體操 跳箱	健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 健體-J-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。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 4a-IV-2 自我監督、增	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Ia-IV-2 器械體操動作組合。	1. 能夠了解體操跳箱運動的基本動作及練習方法，並加以運用。 2. 能夠學會體操跳箱運動的動作與正確技巧。 3. 能夠學會分析動作技巧與應用組合。 4. 能夠培養全身協調性與提升肌肉適能。 5. 能遵守安全規範及比賽規則。 6. 營造相互合作的班級氣氛。 7. 能夠欣賞他	1. 練習併腿橫向跳箱，說明在操作併腿跳箱時，以橫向跳箱來實施會比較適合，跳箱前後距離較短，較容易推撐並完成動作。 2. 強調競技體操是高危險的運動，很多選手（教練）欲追求分數，而將難度疊加，忽略體能及技巧是否足夠。首先要知道，不僅教練（教師）有保護學生避免傷害的責任，選手自身也要把運動傷害發生率降到最低。 3. 跳馬器械介紹，並說明跳馬項目中所有動作皆為單一動	上課參與分組檢測技能測驗	【安全教育】 安 J2 判斷常見的事務傷害。 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。	

			<p>強個人促進健康的行動，並反省修正。</p> <p>4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。</p>		<p>人的動作表現。</p>	<p>作，沒有其他項目的整套複雜動作編排與連結。</p>			
第 9 週	<p>單元六 力爭上游 第 1 章 仰泳 趾高氣揚</p>	<p>健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</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>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</p>	<p>Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識游泳姿勢的歷史演進，學習探索游泳技術。 2. 學會仰泳腿部打水與手臂划水動作，持續精進泳技。 3. 學會仰泳聯合動作，展現全身動作協調性。 4. 勇於參與游泳能力評量並達成目標。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 介紹游泳四式的歷史發展；國際游泳總會現行的游泳規則，讓學生認識游泳的歷史和規範。 2. 示範仰泳的腿部打水分解動作。並強調髖關節要挺直，以維持水平體姿，如此才能調整打水動作的節奏與深度。 3. 強調打水時都是先學習穩定頭部位置，再以軀幹力量來帶動打水。 	<p>上課參與技能測驗</p>		

			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 10 週	單元六 力爭上游 第 1 章 仰泳 趾高 氣揚	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。 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。 4d-IV-3 執	Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺(需換氣 5 次以上)。	1. 認識游泳姿勢的歷史演進,學習探索游泳技術。 2. 學會仰泳腿部打水與手臂划水動作,持續精進泳技。 3. 學會仰泳聯合動作,展現全身動作協調性。 4. 勇於參與游泳能力評量並達成目標。	1. 示範仰泳的手臂划水分解動作。 2. 說明仰泳雖然不需要在水面上下進行換氣,但仰泳也需要練習呼吸,以維持身體的浮力。 3. 示範仰泳聯合動作,說明仰泳雖然不需要在水面上下換氣,但也需要練習呼吸,以維持身體的浮力。	上課參與技能測驗		

			行提升體適能的身體活動。						
第 11 週	單元六 力爭上游 第 2 章 獨木舟 划 力出場	健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 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。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解	Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。	1. 認識獨木舟、槳、救生衣的類型。 2. 能經由引導學習來了解獨木舟動作之原理。 3. 了解如何利用力量來輔助划船的動作。 4. 能做出獨木舟基本槳法。 5. 培養水中自救與救援能力。 6. 能夠組成彼此信任與並相互合作的團隊。	1. 介紹獨木舟的類型之所以造型各異，是為了因應不同的地勢與水速。 2. 說明獨木舟活動的正確穿著，並提醒學生重點在於落水後能否保暖，而不是依天候為穿著基準。 2. 說明獨木舟使用的 3 個救生衣類型並指導救生衣的正確穿法。示範、指導等待救援姿勢。 3. 介紹獨木舟船體：船艙、船身、船尾，並說明座艙、握把、排水孔之功能，並說明船身的排水原理。 4. 獨木舟基本姿勢教學：上舟練習、翻身復位練習、槳法練習。	上課參與 技能測驗	【海洋教育】 海 J1 參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	

			決運動情境的問題。						
第 12 週	單元六 力爭上游 第 2 章 獨木舟 划 力出場	健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 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。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境	Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。	1. 認識獨木舟、槳、救生衣的類型。 2. 能經由引導學習來了解獨木舟動作之原理。 3. 了解如何利用力量來輔助划船的動作。 4. 能做出獨木舟基本槳法。 5. 培養水中自救與救援能力。 6. 能夠組成彼此信任與並相互合作的團隊。	1. 獨木舟基本姿勢教學：上舟練習、翻舟復位練習、槳法練習。 2. 練習前進槳、停船、擋水、後退槳。練習後可配合愛上體育課「同舟共濟」活動，引導學生依序操作學習過的技能：翻舟復位、前進至對岸、停船擋水。孰悉後亦可分組進行比賽。	上課參與 技能測驗	【海洋教育】 海 J1 參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	

第 13 週	單元七 球類進階 第 1 章 藤球 空中 格鬥	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	的問題。 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，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-1 發展適合個人之專項運動技能。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 認識藤球運動的特性與規則。 2. 理解運動前伸展的重要性。 3. 透過遊戲來思考動作應用的時機。 4. 能協調控制身體各個部位的力量來進行控球動作。 5. 能感受省力及準確之擊球動作。 6. 培養定點發球過網的穩定性，進一步學習移位回擊球的能力。 7. 相互合作的班級氣氛。	1. 藤球集合足球的靈巧腳法、排球規則、羽球場地和體操武術的空翻動作，需要極高的柔軟度與協調性，讓同學們有想像空間後再試著操作課程。 2. 可以準備多種替換器材，讓同學們去嘗試並討論不同的球種踢起來的感受及控球的要領。 3. 學生 2 人一組練習控球，輪流拋球給隊友踢，討論分享拋球及踢球的要領和感覺，找到最適合自己的踢球部位。 4. 練習發球，自拋並往隊友方向踢出，討論分享拋球高度，等待球落下的時機及踢球的要領，嘗試足內側或足背發球，找到適合自己的發球方式。	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	【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。	
--------	-------------------------------------	--	---	----------------------------	--	--	------------------------------	--	--

			4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。						
第 14 週	單元七 球類進階 第 1 章 藤球 空中 格鬥	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，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。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 認識藤球運動的特性與規則。 2. 理解運動前伸展的重要性。 3. 透過遊戲來思考動作應用的時機。 4. 能協調控制身體各個部位的力量來進行控球動作。 5. 能感受省力及準確之擊球動作。 6. 培養定點發球過網的穩定性，進一步學習移位回擊球的能力。 7. 相互合作的班級氣氛。	1. 嘗試足內側或足背發球，引導學生找到適合自己的發球方式。 2. 練習膝頂球、頭頂球，講解擊球的位置、踢球的時機，最重要的是接觸球的腳背角度將會是決定方向的關鍵因素。 3. 進行移動拋踢訓練，可作為動態熱身，變換前後左右拋踢，增加移動可以訓練步伐還有移位踢球的節奏感，也能結合先前所學的足內側及足背進行移動回擊球的訓練。 4. 進行多人拋踢練習、隔網拋踢，說明頭頂是最容易過網的回擊姿勢，但首先須克服心理障礙，可從自拋頭頂球瞭解實際觸感，再轉換成	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	【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。	

			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。			對方拋球，務必睜眼並用額頭頂球，才不會頂到頭頂，不僅痛且方向錯誤，無法過網。			
第 15 週	單元七 球類進階 第 2 章 桌球 蓄勢待發	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，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-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-2 表現利他合群的态度，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，	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 認識桌球比賽單打規則。 2. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3. 能了解桌球正拍攻球以及步法的分解動作。 4. 能做出正拍攻球結合步法的動作。 5. 培養控球落點瞄準目標物的能力。 6. 相互合作的班級氣氛。	1. 桌球單步步法、側併步步法介紹與練習。 2. 講解正拍攻球分解動作，將正拍攻球拆分成預備、引拍、擊球、還原 4 步驟進行講解。 3. 進行桌球單步步法介紹與練習，適合用於球速較快且落點距離自己較近時。教師可以方向或數字口號告知來球方向，做出對應的單步方向。 4. 進行桌球側併步步法介紹與練習，適合用於球速適中且落點距離自己較遠時。	上課參與 態度檢核 技能測驗	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	

			發展專項運動技能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。						
第 16 週	單元七 球類進階 第 2 章 桌球 蓄勢待發	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，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-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-2 表現利他合群的态度，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	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 認識桌球比賽單打規則。 2. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3. 能了解桌球正拍攻球以及步法的分解動作。 4. 能做出正拍攻球結合步法的動作。 5. 培養控球落點瞄準目標物的能力。 6. 相互合作的班級氣氛。	1. 練習正中間來球之因應，可根據自己較擅長、較常使用的手法來決定要往哪側移動。再進行組合練習正、反拍結合側併步。熟練後挑戰進階 3 個難度分級。教師從旁協助。 2. 介紹桌球比賽規則。並示範裁判手勢及選手手勢。可事先準備桌球比賽影片，透過執法過程來講解學生規則及手勢的使用時機。 3. 進行體育客點點名「桌球攻略集」學習單，可進行同儕互評及自評，使學生了	上課參與態度檢核 技能測驗	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	

			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。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。			解自己最擅長的技術為何。帶領學生進行單打比賽，以3的倍數分組，2人單打比賽時，第3人擔任裁判。			
第 17 週	單元七 球類進階 第 3 章 羽球 羽日 俱進	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，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-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。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 學會後場攻擊技術的使用時機，並建立後場擊球之基本能力。 2. 了解後場切球動作要領與應用，以及學會拍面擊球位置並建立正確發力。 3. 能了解羽球切球之類型並能在比賽中欣賞。 4. 能學會切球的應用方法，並實際執行於比	1. 進行「投擲地雷大作戰」當作暖身活動，藉此複習上學期殺球，以利銜接後續切球。 2. 練習切球動作，並介紹切球類型及使用時機可分為短距離、長距離切球兩種。為強化使用目的，可說明切球技術主要是破壞對手節奏，製造自我主導優勢，找出機會搶奪分數，取得整場控制權而進行的武器。 3. 練習定點直線切球→定點對角切球	上課參與 態度檢核 技能測驗		

		養。	4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。		賽中。	→直線切球上網，→對角線切球上網。切球 6 次後，角色循環。			
第 18 週	單元七 球類進階 第 3 章 羽球 羽日 俱進	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 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。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 學會後場攻擊技術的使用時機，並建立後場擊球之基本能力。 2. 了解後場切球動作要領與應用，以及學會拍面擊球位置並建立正確發力。 3. 能了解羽球切球之類型並能在比賽中欣賞。 4. 能學會切球的應用方法，並實際執行於比賽中。	1. 進行切球後上網練習，可花些時間複習上一節課的直線站位。若直線熟練了，練習對角場地對對角場地，同樣先以半場為練習範圍。 2. 繼後場左右切球及半場切球上網練習，接下來就是難度較高的全場切球上網。 3. 進行愛上體育課「半場攻擊比賽——狹長型」活動，為鼓勵學生可以實際了解切球運用時機與方法，在比賽中只要學生因使用切球而獲得分數就得 3 分，殺球獲得 2	上課參與 態度檢核 技能測驗		

			技、資訊、媒體、產品與服務。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。			分，高遠球獲得1分。下一棒務必要看上一棒在對打時的狀況。			
第 19 週	單元七 球類進階 第 4 章 壘球 攻守 兼備	健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-3 應	Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 2. 能了解慢速壘球守備的陣型。 3. 能經由經驗來了解投手投球之原理。 4. 了解如何利用身體部位力量來完成投球動作。 5. 能比較出較省力之投球動作。 6. 培養穩定投球的能力。 7. 相互合作的班級氣氛。	1. 介紹慢速壘球守備的位置、慢速壘球投球規則及要領。 2. 說明投手也是守備的一環，在棒球比賽中，投手的工作不僅僅只是投球而已，在球投出之後，接著也須準備防守打者擊出的球。 3. 說明慢速壘球投手投球的目的不是要三振打者，而是要讓打擊者打得到球。 4. 慢速壘球的好球帶高度在擊球員肩部以下，膝關節以上，位置在本壘板和好球板正上方的柱狀空間。 5. 拋球練習，以任務及設定條件的方式，帶著學生逐步在活動當中學會在慢	上課參與 態度檢核 技能測驗	【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。 品 J8 理性溝通與問題解決。	

			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。			速壘球投球的規則及原理之下進行投球。			
第 20 週	單元七 球類進階 第 4 章 壘球 攻守 兼備	健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-2 表現利他合群的态度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策	Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 2. 能了解慢速壘球守備的陣型。 3. 能經由經驗來了解投手投球之原理。 4. 了解如何利用身體部位力量來完成投球動作。 5. 能比較出較省力之投球動作。 6. 培養穩定投球的能力。 7. 相互合作的班級氣氛。	1. 引導學生回溯前幾堂課的 3 個任務中大家所發現的重點及問題，加深投手投球時的關鍵要素與原理的印象。並說明投手投球的正確動作要領。 2. 以場地圖講解補位觀念，說明補位的邏輯。 3. 進行愛上體育課「命中紅心」活動，先進行一輪比賽，接著組員交換心得，歸納無法投進、彈出的原因，並加以改進。 4. 引導思考，當壘上無人，且打者擊出內野滾地球時，防守者須考量哪些要素？當壘上有一位跑	上課參與 態度檢核 技能測驗	【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。 品 J8 理性溝通與問題解決。	

			<p>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> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>			<p>者，打者擊出內野滾地球時，防守者須依據哪些要素判斷出誰要接球？並要傳給哪個壘包上的隊友？</p> <p>5. 進行愛上體育課「內野攻防戰」遊戲前做足安全的指引，以維護安全的教學情境，遊戲時也不斷從旁提醒正確拋球的原則。</p>			
--	--	--	---	--	--	--	--	--	--

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。