

一、教材版本：奇鼎版第五六冊

二、本科每週學習節數：2 節

三、本學期課程內涵：

第一學期：

教學進度	單元名稱	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(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					
第一週	◎體育 第4單元 龍騰虎躍 第1章轟 天震地～ 鉛球	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-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。 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。 1d-IV-2 反思自 己的運動技能。 4d-IV-1 發展適 合個人之專項 運動技能。	Ga-IV-1 跑、跳與 推擲的基 本技巧。	1. 能與同學討 論如何提升肌 力訓練的方 法，並正向溝 通有效策略， 提高學習效 能。 2. 能做到鉛球 持球、握球、滑 步、推撐及完 成動作技術。	1. 說明鉛球運動的起 源與現今的男女世界 紀錄。 2. 說明臺灣田徑發展 歷史，介紹臺灣的鉛 球競賽選手。 3. 介紹鉛球場地與安 全注意事項。 4. 示範及講解如何訓 練個人肌力並控制身 體平衡。 5. 講解並示範握、持 球動作。 6. 講解並示範背向式 推擲(以右手為 例)。	1. 歷程性評 量：積極參與 課程內容並發 表想法。 2. 總結性評 量： (1)能舉例臺 灣的鉛球競賽 選手。 (2)能簡述鉛 球的安全注意 事項。 (3)能知道鉛 球場地各項設 施的名稱。 (4)知道鉛球 場地各項設施 的名稱。 (5)能依據引 導完成推擲動 作，並說出動 作要領。	【安全教育】 安 J1 理解安 全教育的意 義。	
第二週	◎體育 第4單元	健體-J-A2 具備理解體育與	1c-IV-2 評估運 動風險，維護安	Ga-IV-1 跑、跳與	1. 能從班級的 推擲鉛球活動	1. 請學生完成Let' s do it! 「驚天一舉」	1. 歷程性評 量：	【安全教育】 安 J1 理解安	

	<p>龍騰虎躍 第1章轟 天震地～ 鉛球</p>	<p>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>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。 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。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>	<p>推擲的基本技巧。</p>	<p>中，發表運動欣賞的心得。 2. 能透過班級檢測活動中，檢視彼此的動作正確和完整性。</p>	<p>與「一推沖天」，並將自己投擲鉛球的成績紀錄下來。 2. 請學生經討論後安排棒次，完成Let' s do it! 「一推再推」比賽，再進行賽後檢討。 3. 請學生分組進行Let' s do it! 「小組填空賽——力距之間」，將組員的投擲狀況記錄下來。</p>	<p>(1) 小組間互相協助調整動作。 (2) 互相溝通討論比賽策略。 2. 總結性評量： (1) 能完成推擲目標。 (2) 能做到事前安全措施。 3. 學生自我檢核。</p>	<p>全教育的意義。</p>	
<p>第三週</p>	<p>◎體育 第4單元 龍騰虎躍 第2章上 下翻飛～ 器械式體操</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。 健體-J-B3 具備審美與表現的能力，瞭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>1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 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。 1d-IV-2 反思自己的動作技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>	<p>1a-IV-2 器械體操 動作組合。</p>	<p>能瞭解跳馬與平衡木的發展歷程。</p>	<p>1. 搭配影片介紹跳馬起源。 2. 說明跳馬技術各時期的演變。 3. 講解並示範助跑踏板分腿跳動作要領。 4. 請學生完成Let' s do it! 「原地分腿跳」的練習。</p>	<p>1. 歷程性評量：積極參與課程內並發表想法。 2. 總結性評量： (1) 能瞭解跳馬的起源與發展。 (2) 能簡述跳馬技術演變。 (3) 踏板時雙腳能同時踏在板上。 (4) 能在空中完成左右分腿姿勢。 (5) 落地後能控制身體平衡。</p>	<p>【安全教育】 安 J6 了解運動設施安全的維護。</p>	

第四週	◎體育 第4單元 龍騰虎躍 第2章上 下翻飛~ 器械式體操	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。 健體-J-B3 具備審美與表現的能力，瞭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 瞭解各項運動基礎原理和規則。 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。 1d-IV-2 反思自己的動作技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Ia-IV-2 器械體操 動作組合。	1. 將練習要點融入在練習過程中。 2. 讓學生練習評估自己與觀察他人的動作表現。	1. 講解並示範原地踏板手撐分腿跳的動作要領。 2. 講解並示範分腿跳。 3. 請學生完成 Let's do it! 「撐天立地」並完成紀錄。	1. 歷程性評量：積極參與課程內並發表想法。 2. 總結性評量：能獨立完成動作練習。	【安全教育】 安 J6 了解運動設施安全的維護。	
第五週	◎體育 第4單元 龍騰虎躍 第2章上 下翻飛~ 器械式體操	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。 健體-J-B3 具備審美與表現的能力，瞭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 瞭解各項運動基礎原理和規則。 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。 1d-IV-2 反思自己的動作技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Ia-IV-2 器械體操 動作組合。	1. 將練習要點融入在練習過程中。 2. 讓學生練習評估自己與觀察他人的動作表現。	1. 說明平衡木項目的由來與器材演進。 2. 介紹各時期平衡木技術的演變。 3. 說明並示範俯平衡的動作要領。 4. 說明並示範原地垂直跳的動作要領。	1. 歷程性評量：積極參與課程內並發表想法。 2. 總結性評量： (1)能瞭解平衡木的起源和規格。 (2)能確實完成動作。	【安全教育】 安 J6 了解運動設施安全的維護。	
第六週	◎體育 第4單元 龍騰虎躍	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。	Ia-IV-2 器械體操 動作組合。	1. 將練習要點融入在練習過程中。	1. 說明並示範團身跳下的動作要領。 2. 請學生分組完成	1. 歷程性評量：積極參與課程內並發表	【安全教育】 安 J6 了解運動設施安全的	

	第 2 章上下翻飛～器械式體操	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。 健體-J-B3 具備審美與表現的能力，瞭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。 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。 1d-IV-2 反思自己的動作技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	合。	2. 讓學生練習評估自己與觀察他人的動作表現。	Let' s do it! 「平分秋色」並完成紀錄。	想法。 2. 總結性評量： (1)能確實完成動作。 (2)能將創意加入表演中。 3. 學生自我檢核。	維護。	
第七週	◎體育 第 5 單元 運動教室 第 1 章再接再厲～棒球	健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 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。 1d-IV-2 反思自己的動作技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Hd-IV-1 守備／跑分性運動動作組合及團隊戰術。	1. 能瞭解棒球基本規則以及發展史。 2. 能透過球感練習課程，與同儕相互配合討論，並正向溝通有效策略，提高學習效能。 3. 能理解接滾地球的技术要領，並做出接滾地球的動作。	1. 說明臺灣棒球歷史。 2. 講解棒球規則，介紹各球員的守備位置，提醒比賽安全注意事項。 3. 進行個人與多人球感練習。 4. 講解防守基本概念，說明觸殺、封殺和接殺的差異。 5. 說明並示範接滾地球的動作要領，並講解常見錯誤動作。 6. 請學生完成 Let' s do it! 「滾球接球我最行」。	1. 歷程性評量： (1)積極參與課程內並發表想法。 (2)與隊友良好溝通協力完成活動。 2. 總結性評量： (1)能簡述臺灣棒球歷史。 (2)能舉例臺灣的棒球選手或隊伍。 (3)能瞭解棒球規則。 (4)能知道棒球場地和球員分布位置。	【生涯規劃教育】 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。 【安全教育】 安 J6 了解運動設施安全的維護。	
第八週	◎體育 第 5 單元	健體-J-B1 具備情意表達的	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原	Hd-IV-1 守備／跑	1. 能理解接高飛球的技術要	1. 說明並示範接高飛球(以右手傳球)的動	1. 歷程性評量：	【生涯規劃教育】	

	<p>運動教室 第1章再接再厲～ 棒球</p>	<p>能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p>	<p>理和規則。 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。 1d-IV-2 反思自己的動作技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>	<p>分性運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>領，並做出接高飛球的動作。 2. 能在練習當中與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，並選擇適合的自己練習方式。 3. 能透過課程瞭解守備性運動與其他運動的差異性為何。</p>	<p>作要領，並講解常見錯誤動作。 2. 請學生完成Let' s do it!「棒球運送」。 3. 講解接球後，根據內、外野的傳球選擇。 4. 請學生完成Let' s do it!「傳球攻防戰前思考」與「傳球攻防戰」。</p>	<p>(1)積極參與課程內並發表想法。 (2)與隊友良好溝通協力完成活動與比賽。 2. 學生自我檢核。</p>	<p>涯 J6 建立對於未來生涯的願景。 【安全教育】 安 J6 了解運動設施安全的維護。</p>	
<p>第九週</p>	<p>◎體育 第5單元 運動教室 第2章你來我往～ 籃球</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。 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，</p>	<p>1c-IV-1 瞭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。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，</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. 能瞭解團隊合作在籃球比賽中的重要性。 2. 瞭解1對1的基本進攻動作要領與姿勢，並檢核動作的正確性。 3. 學會突破多人防守技術，並發揮團隊合作。</p>	<p>1. 說明一對一攻防戰中的要點。 2. 請學生完成Let' s do it!「我猜我猜猜猜」、「輪盤轉轉轉」與「障礙運球上籃複習」。 3. 說明小組合作在比賽中的重要性，講解小組練習的注意事項。 4. 說明小組擋切練習的動作要領和移動路線。</p>	<p>1. 歷程性評量： (1)積極參與課程內並發表想法。 (2)與隊友良好溝通協力完成活動與比賽。 2. 總結性評量： (1)具備一對一攻防戰術基礎概念。 (2)瞭解小組合作的重要性。</p>	<p>【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。</p>	

		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。	解決運動情境的問題。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。						
第十週	◎體育 第5單元 運動教室 第2章你來我往～ 籃球	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-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 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 瞭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。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 學會突破多人防守技術，並發揮團隊合作。 2. 養成遵守常規並主動參與團體的學習。	分組進行 Let' s do it! 「鬥牛大賽」與「籃球比賽」。	1. 歷程性評量：積極參與比賽。 2. 學生自我檢核。	【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。	
第十一週	◎體育 第5單元 運動教室 第3章攻	健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-2 表現利	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合	1. 完成攔網的動作要領，做好個人攔網，並和隊友合作	1. 講解扣殺的使用時機和基本介紹。 2. 介紹扣球步法。 3. 說明並示範原地扣	1. 歷程性評量： (1)積極參與課堂內容並踴	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	

	守相生～ 排球	健康生活中培育 相互合作及與人 和諧互動的素 養。	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-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。	及團隊戰 術。	完成多人攔網 學習。 2. 說出移位及 攔網的動作要 領。	球動作。 4. 請學生完成Let' s do it! 「對牆連續扣 球」。 5. 說明並示範三步扣 球動作。 6. 介紹攔網步伐，說 明並示範攔網動作。 7. 說明攔網常見錯誤 動作請學生修正，並 完成Let' s do it! 「你攻我守」的活 動。	躍表達看法。 (2)積極參與 課堂練習。 2. 總結性評 量： (1)能瞭解各 扣球步法的使用 時機。 (2)能瞭解扣 球的動作要 領。 (3)能瞭解如 何改正動作。	品 J2 重視群 體規範與榮 譽。	
第十 二週	◎體育 第5單元 運動教室 第3章攻 守相生～ 排球	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 瞭解各 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-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。	Ha-IV-1 網／牆性 球類運動 動作組合 及團隊戰 術。	從班級的排球 比賽觀摩中， 欣賞參賽者的 移位合作和精 湛球技。	1. 學生分組完成 Let' s do it! 「攻防 之間」。 2. 講解戰術與隊形變 化的重要性，說明接 發球隊形的使用時機 及應用。 3. 講解防守隊形的使 用時機及應用。 4. 學生分組完成 Let' s do it! 「背 水一戰」。	1. 歷程性評 量：積極參與 比賽且能與組 員良好溝通。 2. 總結性評 量： (1)能瞭解各 隊形的變化概 念。 (2)能瞭解各 隊形的使用時 機。 (3)能將所學 概念，實際應 用在比賽中。	【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。	
第十 三週	◎體育 第5單元 運動教室	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 理和規則。	Ha-IV-1 網／牆性 球類運動	1. 能夠知道殺 球的時機點為 何。	1. 說明殺球路徑與運 用時機，提醒練習殺 球時的安全事項。	1. 歷程性評 量：積極參與 課堂內容。	【安全教育】 安 J1 理解安 全教育的意	

	<p>第 4 章誰羽爭鋒～羽球</p>	<p>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>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>	<p>動作組合及團隊戰術。</p>	<p>2. 能夠學習殺球的動作要領，並運用於比賽中。 3. 可以確實練習活動，提升自己的殺球技能。</p>	<p>2. 說明並示範引拍和擊球的動作要領。 3. 講解擊球點和擊球動作。 4. 練習揮空拍。 5. 講解殺球注意事項。 6. 教師示範後，請學生完成 Let' s do it! 「飛天鑽地」。 7. 播羽球比賽影片，請學生完成 Let' s do it! 「羽球分析師」。 8. 請學生完成 Let' s do it! 「殺球組合技」。</p>	<p>2. 總結性評量： (1) 能瞭解殺球的使用時機。 (2) 能瞭解殺球的擊球點。 (3) 能準確擊到目標物。</p>	<p>義。 【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。</p>	
<p>第十四週</p>	<p>◎體育 第 5 單元 運動教室 第 4 章誰羽爭鋒～羽球</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。 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。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>	<p>Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>能夠瞭解羽球單打的比賽規則，讓自己能夠看懂一場精彩的球賽。</p>	<p>1. 講解單打比賽規則、場地標線和發球順序。 2. 講解裁判配置和司線員執法手勢。 3. 請學生完成 Let' s do it! 「幸運七」紀錄下比分，再進行賽後檢討。</p>	<p>1. 歷程性評量： (1) 認真聽講課堂內容。 (2) 團隊合作完成比賽。 2. 總結性評量： (1) 能簡單畫出單打場地標線。 (2) 能瞭解各裁判人員的職責。 (3) 能瞭解司線員手勢的意義。 3. 學生自我檢</p>	<p>【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 【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。</p>	

							核。		
第十五週	◎體育 第5單元 運動教室 第5章虎 虎生風～ 跆拳道	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-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。 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。	Ab- IV -1 體適能促進策略與活動方法。 Bc- IV -1 簡易運動傷害的處理與風險規避 Bd- IV -1 武術套路動作與攻防技巧。 Bd- IV -2 技擊綜合動作與攻防技巧。	1. 能理解跆拳道運動情境中的安全風險性，並且做好安全防護、減少危險的發生。 2. 能做出手眼協調的跆拳道基本套路動作，並能欣賞跆拳道力與美的表現。	1. 搭配影片介紹跆拳道的起源與發展。 2. 介紹跆拳道的比賽形式，講解跆拳道的對打和品勢。 3. 說明跆拳道柔軟度的重要性，帶領學生伸展筋骨。 4. 講解並示範跆拳道基本動作。 5. 講解示範不同組合的動作。	1. 歷程性評量：認真聽講並積極參與課堂內容。 2. 總結性評量： (1)能瞭解跆拳道的起源與發展。 (2)能瞭解跆拳道的比賽形式。 (3)能說出柔軟度在跆拳道運動的重要性。 (4)能做出手部與步伐的綜合動作與應用。	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	
第十六週	◎體育 第5單元 運動教室 第5章虎 虎生風～ 跆拳道	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	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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。	Ab- IV -1 體適能促進策略與活動方法。 Bc- IV -1 簡易運動傷害的處	1. 能從兩人一組的練習情境當中，瞭解生活情境可能會運用到的防衛動作，並能學會判斷人身安全距離與自己	1. 講解並示範基本踢擊動作，說明人身安全距離的概念。 2. 請學生完成Let' s do it! 「牛刀小試」。 3. 講解並示範能應用在生活中的動作，再帶領同學實際操作。	1. 歷程性評量： (1)積極完成活動練習。 (2)團隊互助合作。 2. 總結性評量：	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	

		<p>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-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>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p>	<p>理與風險規避</p> <p>Bd- IV -1 武術套路動作與攻防技巧。</p> <p>Bd- IV -2 技擊綜合動作與攻防技巧。</p>	<p>身體的控制能力。</p> <p>2. 能做出跆拳道基本的正面踢擊動作，並透過兩人一組練習，互相提醒踢擊動作的要領與注意事項，學會互助合作與人和諧的素養能力。</p>	<p>4. 請學生完成 Let's do it! 「未雨綢繆，互助合作」。</p>	<p>(1) 能確實完成基本踢擊動作。</p> <p>(2) 能說出正面踢擊的動作。</p> <p>3. 學生自我檢核。</p>		
<p>第十七週</p>	<p>◎體育 第6單元 手足齊發 第1章足 足有娛~ 足球</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-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>1d-IV-2 反思自</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. 複習足球行進間運球和傳接球組合。</p> <p>2. 能完成正足背踢球的動作要領。能個人運球至球門前做足內側、足外側和正足背的射門。能透過競爭和合作學習策略，改善動作技能表現。</p> <p>3. 能說出守門員接球法及擊球法的動作要</p>	<p>1. 透過影片說明足球的進門得分判定。</p> <p>2. 講解射門與正足背射門的重要性及優點，示範正足背踢球基本動作。</p> <p>3. 搭配影片講解守門員的重要性。</p> <p>4. 說明並示範接滾地球與接高飛球的動作要領。</p> <p>5. 說明並示範擊球法。</p>	<p>1. 歷程性評量：積極參與課堂內容並勇於發表看法。</p> <p>2. 總結性評量：能瞭解足球得分判定。</p>	<p>【安全教育】 安 J6 了解運動設施安全的維護。</p>	

			己的動作技能。 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，發展運動參與方法。		領。				
第十八週	◎體育 第6單元 手足齊發 第1章足 足有娛～ 足球	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。 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、勇於挑戰勇的學習態度。 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-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。	能從班級的足球比賽觀摩中，體察參賽者運、傳球行進的變化和精湛球技，發表運動欣賞之體驗。	1. 示範正足背踢球、射門及守門後，請學生完成 Let' s do it! 「攻守之間」。 2. 介紹足球陣式的專業術語。 3. 學生進行 Let' s do it! 「足球對抗賽」並完成紀錄。	1. 歷程性評量：積極參與課堂內容並勇於發表看法。 2. 學生自我檢核。	【安全教育】 安 J6 了解運動設施安全的維護。	
第十九週	◎體育 第6單元 手足齊發 第2章拳 拳到球～ 浮士德球	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	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。 3c-IV-2 發展動	Ha- IV -1 隔網球類運動動作組合及團隊戰術。	能瞭解浮士德球技術之相關知識。	1. 講解浮士德球的起源與發展過程。 2. 介紹浮士德球場地。 3. 講解浮士德球比賽規則，說明浮士德球與排球的差異。 4. 說明與示範擊球動	1. 歷程性評量：積極參與課程內容。 2. 總結性評量： (1)能簡述浮士德球歷史。 (2)簡易畫出	【國際教育】 國 J1 理解我國發展和全球之關聯性。 國 J2 發展國際視野的國家意識。	

		<p>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。</p>	<p>作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 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 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。</p>			<p>作。 5. 學生完成 Let' s do it! 「拳力一擊」與「同心協力」。 6. 講解常見錯誤動作並說明如何改正。</p>	<p>富士德球場地。 (3)能瞭解富士德球比賽規則。 (4)達到設定的連續擊打次數。</p>		
<p>第二十週</p>	<p>◎體育 第6單元 手足齊發 第2章拳 拳到球～ 浮士德球</p>	<p>健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-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。 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。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p>	<p>Ha- IV -1 隔網球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>能學習充分運用戰術於活動中，以及能發揮團隊合作學習之精神。</p>	<p>1. 說明並示範原地扣球。 2. 學生完成 Let' s do it! 「絲絲入扣」、「三步扣球」與「扣球我最準」。 3. 講解常見錯誤動作並說明如何改正。 4. 學生完成 Let' s do it! 「大家來扣球」。 5. 進行 Let' s do it! 「浮士德球大賽」。</p>	<p>1. 歷程性評量： (1)積極參與課程內容。 (2)認真參與比賽。 2. 總結性評量： (1)能說出動作要領。 (2)能夠團隊合作。 3. 學生自我檢核。</p>	<p>【國際教育】 國 J1 理解我國發展和全球之關聯性。 國 J2 發展國際視野的國家意識。</p>	

第二十一週	複習全冊								
-------	------	--	--	--	--	--	--	--	--

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	跨域統整或協同教學規劃(無則免填)
			學習表現	學習內容					
第一週	◎體育 第4單元 運動教室 第1章雙打雙飛～ 羽球	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-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。 1d-IV-2 反思自己的動作技能 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 能瞭解羽球雙打比賽規則。 2. 能理解雙打策略的基本站位技術，並做出正確地雙打站位技巧。 3. 能理解雙打跑位技術要領，並做出正確的跑位動作。	1. 說明羽球雙打跟單打的差異。 2. 觀看影片並請學生完成Let' s do it! 「認識羽球雙打組合」。 3. 說明雙打比賽規則。 4. 說明雙打站位策略。 5. 講解並示範防守站位的預備姿勢。 6. 說明接殺球、擊球技術應用時機，並請學生完成Let' s do it! 「接殺球、擊球技術應用」。	1. 歷程性評量： (1) 積極參與課程並發表自身想法。 (2) 積極練習且能互相溝通。 2. 總結性評量： (1) 能舉例出雙打組合。 (2) 能瞭解雙打比賽規則。 (3) 能知道發球、擊球順序。 (4) 能確實做出防守站位的預備姿勢。	【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。	

第二週	◎體育 第4單元 運動教室 第1章雙 打雙飛～ 羽毛球	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-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。 1d-IV-2 反思自己的動作技能 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 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。	Ha-IV-1 網／牆性 球類運動 動作組合 及團隊戰 術。	1. 同儕相互配合討論，並正向溝通有效策略，提高學習效能。 2. 能理解雙打策略的基本站位技術，並做出正確地雙打站位技巧。 3. 能理解雙打跑位技術要領，並做出正確的跑位動作。 4. 能在練習當中與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，並選擇適合的自己練習方式。	1. 講解並示範攻擊站位的預備姿勢。 2. 說明網前球、殺球技術應用時機，並請學生完成 Let' s do it!「網前球、殺球技術應用」。 3. 請學生進行 Let' s do it!「雙打我最行」的雙打比賽並完成紀錄與賽後檢討。	1. 歷程性評量： (1)積極參與課程並發表自身想法。 (2)積極練習且能互相溝通。 2. 總結性評量： (1)能確實做出攻擊站位的預備姿勢。 (2)能瞭解攻擊站位概念。 (3)能瞭解網前球、殺球技術的應用時機。 3. 學生自我檢核。	【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。	
第三週	◎體育 第4單元 運動教室 第2章你 切我旋～ 桌球	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，並在活動和健康	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，	Ha-IV-1 網／牆性 球類運動 動作組合 及團隊戰 術。	1. 能瞭解桌球旋轉種類及應對方式。 2. 能學會發旋轉球的動作要領與應用。 3. 能學會發下旋球結合切球的組合動作。	1. 說明桌球的的基本三種旋轉。 2. 講解並示範正手發下旋球的動作要領。 3. 講解正手發下旋球不引拍方法，並說明引拍與不引拍的差異。 4. 講解並示範反手發右側旋球的動作要領。 5. 講解並示範反手發下旋球的練習方法，	1. 歷程性評量： (1)積極參與練習。 (2)根據教師回饋修正動作。 2. 總結性評量： (1)能說出桌球的旋轉種類。 (2)能確實做	【安全教育】 安 J6 了解運動設施安全的維護。	

		生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	解決運動情境的問題。			再請學生完成 Let's do it! 「發球 ABC」。	到正手發下旋球。 (3)能瞭解引拍與不引拍的差異。 (4)能確實做到反手發右側旋球。		
第四週	◎體育 第4單元 運動教室 第2章你 切我旋～ 桌球	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。 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。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 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。	能瞭解正、反手切球的動作要領與應用。	1. 講解並示範正手切球動作要領與練習方法。 2. 講解並示範反手切球動作要領與練習方法。 3. 講解並示範正、反手切球綜合練習方法。 4. 學生完成 Let's do it! 「我發你接」。	1. 歷程性評量： (1)積極參與練習。 (2)根據教師回饋修正動作。 2. 總結性評量： (1)能確實做到正手切球。 (2)能確實完成三種正手切球的練習方法。 (3)能確實做到反手切球。 3. 學生自我檢核。	【安全教育】 安 J6 了解運動設施安全的維護。	
第五週	◎體育 第4單元 運動教室 第3章大 擊大力～ 棒球	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	1c-IV-1 瞭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	Hd-IV-1 守備／跑分性運動動作組合及團隊戰術。	1. 透過課程能瞭解打擊及跑壘在棒球運動中的重要性。 2. 能理解打擊的技術要領，並做出打擊的動作。	1. 說明打擊在棒球比賽中的重要性，介紹臺灣的打擊選手。 2. 講解各項打擊裝備用途，說明打擊裝備的重要性。 3. 講解並示範打擊動作要領，說明各部位	1. 歷程性評量： (1)積極參與課堂討論。 (2)根據教師回饋修正動作。 2. 總結性評	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。	

		<p>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。</p>	<p>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。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p>		<p>3. 能在練習中反思自己的動作技能，並與他人有良好的溝通互動。</p>	<p>的動作重點。 4. 講解並示範單人定點打擊練習和雙人打擊練習。 5. 請學生完成Let' s do it! 「打擊誰最棒」。</p>	<p>量： (1) 能簡單舉例幾位臺灣打擊選手。 (2) 能正確說出打擊所需裝備以及各項用途。 (3) 能確實完成打擊動作。 (4) 能說出各部位的動作重點。 (5) 能確實完成兩種活動練習。</p>	<p>【品德教育】 品 J8 理性溝通與問題解決。</p>	
第六週	<p>◎體育 第4單元 運動教室 第3章 大力～ 棒球</p>	<p>健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-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 瞭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。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 3d-IV-2 運用運</p>	<p>Hd-IV-1 守備／跑分性運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1. 透過課程能瞭解打擊及跑壘在棒球運動中的重要性。 2. 能理解跑壘的技術要領，並做出跑壘的動作。 3. 能在練習中反思自己的動作技能，並與他人有良好的溝通互動。 4. 能透過綜合練習，運用打擊及跑壘相關策略。</p>	<p>1. 介紹跑壘，示範跑壘動作要領，說明跑壘注意事項。 2. 搭配比賽片段說明擊球後的跑壘選擇。 3. 請學生完成Let' s do it! 「爭分奪秒」、「你追我跑」與「打擊跑跳碰」。</p>	<p>1. 歷程性評量： (1) 積極參與並共同討論。 (2) 根據教師回饋修正動作。 2. 總結性評量： (1) 能做出正確跑壘動作。 (2) 能知道各壘的跑壘路線。 (3) 能理解擊球後應如何跑壘。 3. 學生自我檢核。</p>	<p>【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。 【品德教育】 品 J8 理性溝通與問題解決。</p>	

			動比賽中的各種策略。						
第七週	◎體育 第4單元 運動教室 第4章攻 防一體～ 籃球	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-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-C2 具備利他及合群之能與態度，並在體育活動和健康身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。 1d-IV-2 反思自己的動作技能。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 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，發展運動參與方法。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 能瞭解團隊合作在籃球比賽中的重要性。 2. 瞭解5對5的基本進攻動作要領與姿勢，並檢核動作的正確性。	1. 講解傳切概念，介紹5對5進攻中應具備的能力以及應如何與夥伴搭配。 2. 說明傳球導球練習的重要性。 3. 請學生完成Let' s do it! 「反應大考驗」。 4. 講解緊迫盯人練習的重要性，講解並示範包夾傳接球練習。	歷程性評量： (1)積極參與課堂討論與活動。 (2)積極討論並發表想法。	【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。 【安全教育】 安 J6 了解運動設施安全的維護。	
第八週	◎體育 第4單元 運動教室 第4章攻 防一體～ 籃球	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	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，	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 學會突破多人防守技術，並發揮團隊合作。 2. 養成遵守常規並主動參與團體的學習。	1. 講解傳切和擋切的差異，講解並示範小組傳切進攻練習——無防守者。 2. 講解並示範小組傳切進攻練習——有防守者。 3. 分組進行 Let' s	1. 歷程性評量： (1)積極參與課堂討論與活動。 (2)積極討論並發表想法。 2. 學生自我檢	【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。 【安全教育】	

		<p>康的問題。</p> <p>健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>健體-J-C2 具備利他及合群之能與態度，並在體育活動和健康身活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>	<p>與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的動作技能。</p> <p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</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，發展運動參與方法。</p>			do it!「小組攻防戰術練習」與「籃球大賽」。	核。	安 J6 了解運動設施安全的維護。	
第九週	◎體育 第4單元 運動教室 第5章東 倒西歪～ 保齡球	<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。</p> <p>健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>健體-J-C2 具備利他及合群</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>1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。</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>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自</p>	Ha-IV-1 網／牆性 球類運動 動作組合 及團隊戰 術。	<p>1. 認識保齡球運動的發展史及國內保齡球運動的興盛與衰退，由飛碟球球路的發明分析國內外選手的特性，並藉由規則、設備中瞭解保齡球運動的基本原理與球路，並學會計算分數並挑戰自我最高成績。</p> <p>2. 從保齡球用具的認識中懂得挑選適當重</p>	<p>1. 介紹保齡球運動的起源。</p> <p>2. 介紹臺灣保齡球運動的發展。</p> <p>3. 介紹機械自動化設備 AMF 和 Brunswick 兩者差異。</p> <p>4. 介紹保齡球道、球瓶、球體、球鞋、著裝相關內容。</p> <p>5. 講解保齡球比賽計分規則與各符號代表意義，並請學生完成 Let' s do it!「計分高手」。</p> <p>6. 請學生完成 Let' s do it!「計分高手」。</p> <p>7. 講解保齡球禮儀，</p>	<p>1. 歷程性評量： (1)認真聽講並積極參與課堂。 (2)積極討論且發表想法。</p> <p>2. 總結性評量： (1)能簡單敘述保齡球運動的起源。 (2)能簡單敘述臺灣保齡球運動的發展。 (3)能簡述機械自動化設備和球道的相關</p>	<p>【國際教育】 國 J1 理解我國發展和全球之關聯性。</p> <p>【品德教育】 品 J2 重視群體規範與榮譽。</p>	

		<p>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>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。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。</p>		<p>量的球，並懂得比賽禮節。</p>	<p>請學生完成 Let' s do it! 「找碴大作戰」。 8. 講解如何選擇適合自己的保齡球重量與如何拿保齡球。</p>	<p>內容。 (4)能簡述球瓶、球體、保齡球鞋與服裝的相關內容。 (5)能瞭解保齡球計分方式與各符號代表意義。</p>		
第十週	<p>◎體育 第4單元 運動教室 第5章 東西歪～ 保齡球</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。 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 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。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。 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-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。</p>	<p>Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1. 藉由「排球保齡球」習得基本步伐，並能分工合作完成比賽任務。 2. 藉由「保齡球大作戰」模擬不同的進球點，並能分工合作完成個人任務。</p>	<p>1. 說明四步助走和五步助走的差異，講解並示範四步助走和五步助走的動作要領。 2. 請學生分組進行 Let' s do it! 「排球保齡球」。 3. 講解直球、曲球和飛碟球球路，講解並示範直球、曲球和飛碟球的擲球方式。 4. 請學生假日前往保齡球館，完成 Let' s do it! 「保齡球大作戰」的紀錄。</p>	<p>1. 歷程性評量：認真聽講並積極參與課堂。 2. 總結性評量： (1)能確實做出四步助走和五步助走。 (2)能畫出直球、曲球和飛碟球球路。 3. 學生自我檢核。</p>	<p>【國際教育】 國 J1 理解我國發展和全球之關聯性。 【品德教育】 品 J2 重視群體規範與榮譽。</p>	

			2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。						
第十一週	◎體育 第5單元 民俗與武術運動 第1章以防不測～進階防身術	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。	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 運用思考與分析能力，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。	Bd-IV-1 武術套路動作與攻防技巧。 Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。	學會分辨距離，以及不同距離對應的防身技術。	1. 填寫情境模擬的解決方法。 2. 講解並示範如何判斷遠距離、中距離與近距離。 3. 請學生完成Let' s do it! 「明察秋毫」。 4. 說明遠距離、中距離與近距離技術的運用範圍，講解並示範動作要領。	1. 歷程性評量：積極參與課堂討論與練習。 2. 總結性評量： (1)能確實完成情境模擬解決方法。 (2)能判斷遠距離、中距離和近距離。 (3)能知道遠距離、中距離與近距離技術的運用範圍。 (4)能確實做出遠距離、中距離與近距離技術。	【安全教育】 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。	
第十二週	◎體育 第5單元 民俗與武術運動 第1章以防不測～進階防身術	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。	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 運用思考與分析能力，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。	Bd-IV-1 武術套路動作與攻防技巧。 Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。	分析環境與情境思考使用防身術的時機。	1. 請學生分組練習Let' s do it! 「一對一防禦」、「分秒必爭」與「多方攻擊」。 2. 請學生分組進行情境模擬，並完成Let' s do it! 「危險情境模擬」的紀錄。	1. 歷程性評量：積極參與課堂討論與練習。 2. 總結性評量：能完成活動規定內容。 3. 學生自我檢核。	【安全教育】 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。	

<p>第十三週</p>	<p>◎體育 第5單元 民俗與武 術運動 第2章活 鈴活線～ 扯鈴</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。 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。</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-2 反思自己的動作技能。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p>	<p>1c-IV-1 民俗運動 進階與綜 合動作。</p>	<p>能瞭解扯鈴操作技術之相關知識，並做到能夠將扯鈴平穩加速，以及對於扯鈴的線上平衡以及拋接手感。</p>	<p>1. 介紹臺灣扯鈴發展與臺灣舉辦的扯鈴賽事。 2. 介紹臺灣扯鈴之光。 3. 請學生完成Let' s do it! 「扯鈴好手在哪裡」。 4. 講解定軸鈴與培鈴的差異，說明培鈴的原理。 5. 講解並示範左右迴旋、前後迴旋與望月鐘擺的招式要領。</p>	<p>1. 歷程性評量：積極參與課堂討論與練習。 2. 總結性評量： (1)能瞭解臺灣扯鈴發展和相關賽事。 (2)能舉例出一位臺灣扯鈴之光。 (3)能分辨定軸鈴與培鈴的差異。 (4)能確實完成左右迴旋、前後迴旋與望月鐘擺動作。</p>	<p>【多元文化教育】 多 J2 關懷我族文化遺產的傳承與興革。 【品德教育】 品 J8 理性溝通與問題解決。 【國際教育】 國 J2 發展國際視野的國家意識。</p>	
<p>第十四週</p>	<p>◎體育 第5單元 民俗與武 術運動 第2章活 鈴活線～ 扯鈴</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。 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</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-2 反思自己的動作技能。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p>	<p>1c-IV-1 民俗運動 進階與綜 合動作。</p>	<p>1. 能學習充分運用基礎動作進行團體動作，以及能發揮團隊合作學習之方法。 2. 能在招式失敗時思考失敗的原因，並且嘗試修正失敗的操作方法，找到扯鈴操作的關鍵要素。</p>	<p>1. 講解並示範兩人拋接與兩人互拋的招式要領。 2. 講解並示範薪火相傳(一線傳鈴)的招式要領。 3. 請學生分組展現扯鈴表演後，完成Let' s do it! 「扯鈴萬花筒」的紀錄。</p>	<p>1. 歷程性評量： (1)積極參與課堂討論與練習。 (2)良好溝通並共同討論。 2. 學生自我檢核。</p>	<p>【多元文化教育】 多 J2 關懷我族文化遺產的傳承與興革。 【品德教育】 品 J8 理性溝通與問題解決。 【國際教育】 國 J2 發展國際視野的國家意識。</p>	

		異。							
第十五週	◎體育 第6單元 體適能與 終身運動 第1章挑 戰體能極 限～鐵人 三項運動	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。	2c-IV-3 表現自信樂觀勇於挑戰的學習態度。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。	1. 能瞭解鐵人三項運動規則，並於觀賞運動賽會時進行簡單的賽事分析與說明。 2. 透過鐵人三項實作體驗，展現勇於挑戰樂觀自信的學習態度。	1. 說明鐵人三項歷史起源，介紹鐵人精神與鐵人三項競賽各項距離。 2. 介紹鐵人三項裝備。 3. 說明體能訓練的重要性，分別介紹 LSD 訓練和體能金字塔。 4. 講解並示範跑步、自行車和游泳的技巧。 5. 請學生為自己制定初級鐵人運動計畫，完成 Let' s do it! 「初級鐵人運動計畫」。	1. 歷程性評量：認真參與課堂討論。 2. 總結性評量： (1) 能簡述鐵人三項歷史起源。 (2) 能瞭解鐵人精神。 (3) 能列出鐵人三項裝備。 (4) 能瞭解兩種體能訓練的方法。 (5) 能簡述跑步、自行車和游泳的技巧。	【國際教育】 國 J1 理解我國發展和全球之關聯性。 【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。 【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。	
第十六週	◎體育 第6單元 體適能與 終身運動 第1章挑 戰體能極 限～鐵人 三項運動	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	2c-IV-3 表現自信樂觀勇於挑戰的學習態度。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。	根據鐵人三項運動之比賽策略，進行應用分析以評估運動情境相關問題。	1. 講解鐵人三項比賽現場的相關事項，說明長距離運動營養補給。 2. 說明安全注意事項。 3. 請學生按照 Let' s do it! 「鐵人三項挑戰計劃」上的計畫完成挑戰並記錄下	1. 歷程性評量：積極參與課堂討論。 2. 總結性評量： (1) 能簡述比賽相關事項。 (2) 能瞭解長距離運動如何補給。	【國際教育】 國 J1 理解我國發展和全球之關聯性。 【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自	

		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。	4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。			來。	(3)能舉例安全注意事項。 (4)能根據自身體能制訂計畫。 3. 學生自我檢核。	由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。 【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。	
第十七週	◎體育 第6單元 體適能與 終身運動 第2章結 合力與美 ~核心肌 群	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，有效執行併發揮主動學習與創新求變的能力。	3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。	Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。	1. 認識核心肌群，知道訓練核心肌群可達到保護脊椎效果。 2. 知道核心肌群對健康生活及競技體適能的重要及需要。	1. 說明規律運動可以增進良好身體機能的益處。 2. 認識五大肌群，講解各肌群分布和作用。 3. 講解核心肌群對於人體的重要性，舉例日常生活中使用核心肌群的事項。 4. 講解並示範初級、中級與進階棒式。 5. 教師講解並示範後，請學生完成Let's do it! 「側身棒式大考驗」。	1. 歷程性評量：積極參與課堂討論與練習。 2. 總結性評量： (1)能簡述規律運動的益處。 (2)能舉例各肌群的作用。 (3)能說出核心肌群的作用。 (4)能舉例日常生活會使用核心肌群的事項。	【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。	
第十八週	◎體育 第6單元 體適能與 終身運動	健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健	3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健	Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原	1. 能完成個人的核心肌群訓練的規劃，並掌握漸進原	1. 講解並示範牽手深蹲、伏地挺身拍手與勾腳仰臥起坐。 2. 講解並示範抗力球	1. 歷程性評量：積極參與課堂練習。 2. 總結性評	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	

	第 2 章結合力與美～核心肌群	計劃，有效執行併發揮主動學習與創新求變的能力。	康技能。 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。	則。	則，執行並達成健身效果。 2. 能完成訓練紀錄並時時提供個人運動訓練的修正。 3. 能確實執行訓練課程，並與運動夥伴努力完成。 4. 能將核心訓練融入生活，並充分運用周邊環境。	練習動作，說明注意事項。 3. 講解並示範TABATA動作，說明注意事項。 4. 分組設計專屬於各組的 TABATA，並完成 Let' s do it! 「自我超越」。	量：能確實完成動作。 3. 學生自我檢核。	品 J8 理性溝通與問題解決。	
第十九週	◎體育 第 6 單元體適能與終身運動 第 3 章健康相陪～建立規律運動行為	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劃，有效執行併發揮主動學習與創新求變的能力。	1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 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。	Bc-IV-2 終身運動計畫的擬定原則。	1. 能知道現代生活中，提倡健康體適能以及運動的必要性。除了要飲食均衡和有良好的生活習慣外，透過運動以維持健康，是非常重要的及需要的課題。 2. 能完成個人的運動規劃處方。並掌握 SMART 原則，確實執行並達成目標。	1. 說明坐式生活帶來的影響以及運動的好處。 2. 說明讓運動落實在日常生活的重要性。 3. 請學生完成 Let' s do it! 「生活習慣放大」，完成自我檢核。 4. 說明同學應達到的運動量，分別介紹不同的運動強度。 5. 講述人、事、時、地、物的應用，說明在規劃個人計畫以外，也可以加入團體的運動計畫。 6. 說明 SMART 原則。	1. 總結性評量： (1) 能簡述有無運動所帶來的影響。 (2) 能檢視自己的生活習慣。 (3) 能瞭解自己應達到的運動量。 (4) 能簡述不同的運動強度分別對應的運動項目。 (5) 能舉例團體的運動計畫可以如何安排。 (6) 能簡述 SMART 原則。	【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。	

<p>第二十週</p>	<p>◎體育 第6單元 體適能與 終身運動 第3章健康相陪～ 建立規律運動行為</p>	<p>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劃，有效執行併發揮主動學習與創新求變的能力。</p>	<p>1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 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。</p>	<p>Bc-IV-2 終身運動計畫的擬定原則。</p>	<p>1. 能完成生活中的運動紀錄並時時提供個人運動參與的修正。 2. 能確實執行終身學習計畫，達到健康的人生。</p>	<p>1. 講解生活化運動可以如何落實，請學生討論還有哪些生活化運動。 2. 講解在家運動可以如何落實，並請學生上網搜尋適合自己的運動課程。</p>	<p>1. 歷程性評量： (1) 積極參與課堂討論。 (2) 踴躍發表自身意見與分享。 2. 總結性評量： (1) 能瞭解生活化運動的概念。 (2) 能瞭解宅家運動的概念。 3. 學生自我檢核。</p>	<p>【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能动性，培養適切的自我觀。</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。