

貳、各年級各領域/科目課程計畫(部定課程)

113 學年度嘉義縣梅山國民中學九年級第一二學期 健康與體育 領域 體育 科 教學計畫表 設計者：侯英全 老師

一、教材版本：翰林 版第 5、6 冊 二、本科目每週學習節數：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 1 週	第四篇挑戰自我 第 1 章運動防護	健體-J-A2	1c-IV-1 1c-IV-2	Bc-IV-1	1. 了解簡易運動風險的概念。 2. 應用運動風險評估指標降低運動情境中的危險問題。 3. 了解簡易運動傷害處理的方法。	一、學習引導 二、認識學校運動風險管理 三、理解運動風險評估指標 四、運動風險評估指標應用 五、認識急性運動傷害處理原則 六、演練 PRICE 處理步驟	多元化評量		
第 2 週	第四篇挑戰自我 第 2 章防衛運動	健體-J-A2	1d-IV-1 2c-IV-1 3c-IV-1	Bc-IV-2	1. 了解跆拳道運動價值以及基本技能原理。 2. 表現跆拳道準備姿勢與基本手法。 3. 表現跆拳道基本步法。 4. 表現跆拳道綜合動作的身體控制能力與基本腿法。 5. 表現跆拳道	一、學習引導 二、跆拳道的運動價值 三、跆拳道基本動作——準備姿勢 四、跆拳道基本動作——基本手法 五、跆拳道基本動作——基本步法 六、跆拳道基本動作——基本步法	多元化評量	【性侵害犯罪防治教育】 學習防衛運動增加自身防衛能力可有效降低性侵害犯罪。	

					基本腳法和綜合動作的身體控制能力。	七、進行綜合練習			
第 3 週	第四篇 挑戰自我 第 2 章 防衛運動	健體-J-A2。	1d-IV-1 2c-IV-1 3c-IV-1	Bc-IV-2	1. 了解跆拳道運動價值以及基本技能原理。 2. 表現跆拳道準備姿勢與基本手法。 3 表現跆拳道基本步法。 4. 表現跆拳道綜合動作的身體控制能力與基本腿法。 5. 表現跆拳道基本腳法和綜合動作的身體控制能力。	一、學習引導 二、跆拳道的運動價值 三、跆拳道基本動作——準備姿勢 四、跆拳道基本動作——基本手法 五、跆拳道基本動作——基本步法 六、跆拳道基本動作——基本步法 七、進行綜合練習	多元化評量	【性侵害犯罪防治教育】 學習防衛運動增加自身防衛能力可有效降低性侵害犯罪。	
第 4 週	第五篇 團隊動力 第 2 章 籃球 3X3 籃球	健體-J-A2 健體-J-C2	1c-IV-1 2c-IV-2 2c-IV-3 3d-IV-2	Hb-IV-1	1. 了解三對三籃球賽的打法與比賽規則。 2. 理解三對三籃球賽站位的型態。 3. 了解選擇站位型態，與身材、打法有其相關的地方。 4. 透過教學選擇適合自己與團隊的進攻站位，並以此為進攻的基礎贏得比賽。	一、學習引導 二、簡介三對三籃球規則 三、實際操作新規則 四、三對三站位與空間 五、實際演練 六、無防守者練習	多元化評量		

第 5 週	第五篇 團隊動力 第 2 章 籃球 3X3 籃球	健體-J-A2 健體-J-C2	1c-IV-1 2c-IV-2 2c-IV-3 3d-IV-2	Hb-IV-1	1. 了解三對三籃球賽的打法與比賽規則。 2. 理解三對三籃球賽站位的型態。 3. 了解選擇站位型態，與身材、打法有其相關的地方。 4. 透過教學選擇適合自己與團隊的進攻站位，並以此為進攻的基礎贏得比賽。	一、學習引導 二、簡介三對三籃球規則 三、實際操作新規則 四、三對三站位與空間 五、實際演練 六、無防守者練習	多元化評量		
第 6 週	第五篇 團隊動力 第 2 章 籃球 3X3 籃球	健體-J-A2 健體-J-C2	1c-IV-1 2c-IV-2 2c-IV-3 3d-IV-2	Hb-IV-1	1. 了解三對三籃球賽的打法與比賽規則。 2. 理解三對三籃球賽站位的型態。 3. 了解選擇站位型態，與身材、打法有其相關的地方。 4. 透過教學選擇適合自己與團隊的進攻站位，並以此為進攻的基礎贏得比賽。	一、學習引導 二、簡介三對三籃球規則 三、實際操作新規則 四、三對三站位與空間 五、實際演練 六、無防守者練習	多元化評量		

第 7 週	第五篇 團隊動力 第 2 章 排球攔網 (第一次 段考)	健體-J-A2 健體-J-B1 健體-J-C2 (第一次 段考)	1c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-3 2c-IV-2 3d-IV-1 3d-IV-2 3d-IV-3 4d-IV-1 (第一次 段考)	Ha-IV-1 (第一次段 考)	1. 透過影片欣 賞，讓學生認 識攔網技術， 激發學習動機 及參與感。 2. 透過趣味活 動遊戲，學會 攔網動作基本 概念，並達成 暖身活動目 的。 3. 運用助跑起 跳，完成攔網 動作。 4. 學會攔網技 術動作要領。 5. 讓學生在練 習中，學會快 速移動、起跳 的攔網技巧。 6. 學會助跑攔 網，伸臂包覆 攔網目標。 (第一次段)	一、透過影片介 紹排球的扣球技 術 二、活動「攔截 遊戲-天羅地網」 三、攔網跨步、 助跑起跳動作要 領 (第一次段考)	多元化評量 (第一次段 考)	(第一次段 考)	(第一次段 考)
第 8 週	第五篇 團隊動力 第 2 章 排球攔網	健體-J-A2 健體-J-B1 健體-J-C2	1c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-3 2c-IV-2 3d-IV-1 3d-IV-2 3d-IV-3 4d-IV-1	Ha-IV-1	1. 透過影片欣 賞，讓學生認 識攔網技術， 激發學習動機 及參與感。 2. 透過趣味活 動遊戲，學會 攔網動作基本 概念，並達成 暖身活動目 的。 3. 運用助跑起 跳，完成攔網 動作。	一、透過影片介 紹排球的扣球技 術 二、活動「攔截 遊戲-天羅地網」 三、攔網跨步、 助跑起跳動作要 領	多元化評量		

					4. 學會攔網技術動作要領。 5. 讓學生在練習中，學會快速移動、起跳的攔網技巧。 6. 學會助跑攔網，伸臂包覆攔網目標。				
第 9 週	第五篇 團隊動力 第 2 章 排球攔網	健體-J-A2 健體-J-B1 健體-J-C2	1c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-3 2c-IV-2 3d-IV-1 3d-IV-2 3d-IV-3 4d-IV-1	Ha-IV-1	1. 透過影片欣賞，讓學生認識攔網技術，激發學習動機及參與感。 2. 透過趣味活動遊戲，學會攔網動作基本概念，並達成暖身活動目的。 3. 運用助跑起跳，完成攔網動作。 4. 學會攔網技術動作要領。 5. 讓學生在練習中，學會快速移動、起跳的攔網技巧。 6. 學會助跑攔網，伸臂包覆攔網目標。	一、透過影片介紹排球的扣球技術 二、活動「攔截遊戲-天羅地網」 三、攔網跨步、助跑起跳動作要領	多元化評量		

第 10 週	第五篇團隊動力 第 3 章羽球前場區域擊球	健體-J-A2 健體-J-C2	1d-IV-1 1d-IV-2 3c-IV-1 4d-IV-1	Ha-IV-1	1. 了解羽球前場區域與可使用的技術。 2. 認識前場區域擊球在羽球中的重要性。 3. 了解放小球與挑球的特性。 4. 能控制擊球的高度與擊球準確度。 5. 認識與學會正手放小球技術。 6. 學習如何檢核自己與他人的放小球動作。	一、學習引導 二、想想看 三、活動「向上擊球練習」(放小球) 四、正、反手放小球 五、複習正、反手放小球技術動作要領 六、活動「替代性放小球練習」	多元化評量		
第 11 週	第五篇團隊動力 第 3 章羽球前場區域擊球	健體-J-A2 健體-J-C2	1d-IV-1 1d-IV-2 3c-IV-1 4d-IV-1	Ha-IV-1	1. 了解羽球前場區域與可使用的技術。 2. 認識前場區域擊球在羽球中的重要性。 3. 了解放小球與挑球的特性。 4. 能控制擊球的高度與擊球準確度。 5. 認識與學會正手放小球技術。 6. 學習如何檢核自己與他人的放小球動作。	一、學習引導 二、想想看 三、活動「向上擊球練習」(放小球) 四、正、反手放小球 五、複習正、反手放小球技術動作要領 六、活動「替代性放小球練習」	多元化評量		

第 12 週	第五篇團隊動力 第 3 章羽球前場區域擊球	健體-J-A2 健體-J-C2	1d-IV-1 1d-IV-2 3c-IV-1 4d-IV-1	Ha-IV-1	1. 了解羽球前場區域與可使用的技術。 2. 認識前場區域擊球在羽球中的重要性。 3. 了解放小球與挑球的特性。 4. 能控制擊球的高度與擊球準確度。 5. 認識與學會正手放小球技術。 6. 學習如何檢核自己與他人的放小球動作。	一、學習引導 二、想想看 三、活動「向上擊球練習」(放小球) 四、正、反手放小球 五、複習正、反手放小球技術動作要領 六、活動「替代性放小球練習」	多元化評量		
第 13 週	第五篇團隊動力 第 4 章棒球觸擊短打與布陣戰術	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。	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。	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Hd-IV-1 守備／跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 藉由情境了解運動時事。 2. 認識觸擊短打擊突襲短打動作要領	一、引起動機 二、請同學以代號的方式認識棒球守備位置，及其動作要領 三、觸擊短打動作要領 四、短打替代練習 五、引起動機 六、突襲短打動作要領 七、活動發表會	多元化評量		

		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。 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。	4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。						
--	--	--	-----------------------------------	--	--	--	--	--	--

第 14 週	第五篇 團隊動力 第4章棒 球觸擊短 打與布陣 戰術 (第二次 段考)	健體-J-A2 健體-J-C2 健體-J-C3 (第二次 段考)	2c-IV-2 3c-IV-1 3d-IV-2 4d-IV-1 (第二次 段考)	Cb-IV-2 Hd-IV-1 (第二次段 考)	1. 藉由情境了解運動時事。 2. 認識觸擊短打擊突襲短打動作要領 (第二次段考)	一、引起動機 二、請同學以代號的方式認識棒球守備位置，及其動作要領 三、觸擊短打動作要領 四、短打替代練習 五、引起動機 六、突襲短打動作要領 七、活動發表會 (第二次段考)	多元化評量 (第二次段考)	(第二次段考)	(第二次段考)
第 15 週	第五篇 團隊動力 第5章棒 球觸擊短 打與布陣 戰術	健體-J-A2 健體-J-C2 健體-J-C3	2c-IV-2 3c-IV-1 3d-IV-2 4d-IV-1	Cb-IV-2 Hd-IV-1	1. 藉由情境了解運動時事。 2. 認識觸擊短打擊突襲短打動作要領	一、引起動機 二、請同學以代號的方式認識棒球守備位置，及其動作要領 三、觸擊短打動作要領 四、短打替代練習 五、引起動機 六、突襲短打動作要領 七、活動發表會	多元化評量		
第 16 週	第六篇超越自我 第 1 章田徑-長距離跑	健體-J-A1 健體-J-A3	1c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-3 2c-IV-3 3c-IV-1 3d-IV-2 3d-IV-3 4d-IV-2	Ab-IV-1 Ga-IV-2	1. 認運用生活實例重新定義長距離跑的價值。 2. 了解長距離跑的項目及內容。 3. 了解長距離跑的技術分析。	一、情境式教學引導 二、長距離跑介紹 三、起跑及加速跑 四、中間跑 五、彎道跑 六、長距離跑步姿勢注意事項	多元化評量		

					4. 了解並做出長距離跑起跑技術。 5. 了解起跑及加速跑的動作要領。 6. 能做出起跑及加速跑的身體驅動。 7. 了解中間跑的動作要領。 8. 能參與小組討論並能清楚說明腳跟、全腳掌及前腳掌著地的差異性。 9. 了解彎道跑及終點衝刺的動作要領。 10. 能做出對抗離心力的身體姿勢。 11. 了解長距離跑的正确與錯誤姿勢。				
第 17 週	第六篇超越自我 第 1 章田徑-長距離跑	健體-J-A1 健體-J-A3	1c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-3 2c-IV-3 3c-IV-1 3d-IV-2 3d-IV-3 4d-IV-2	Ab-IV-1 Ga-IV-2	1. 認運用生活實例重新定義長距離跑的價值。 2. 了解長距離跑的項目及內容。 3. 了解長距離跑的技術分析。 4. 了解並做出長距離跑起跑技術。	一、情境式教學引導 二、長距離跑介紹 三、起跑及加速跑 四、中間跑 五、彎道跑 六、長距離跑步姿勢注意事項	多元化評量		

					5. 了解起跑及加速跑的動作要領。 6. 能做出起跑及加速跑的身體驅動。 7. 了解中間跑的動作要領。 8. 能參與小組討論並能清楚說明腳跟、全腳掌及前腳掌著地的差異性。 9. 了解彎道跑及終點衝刺的動作要領。 10. 能做出對抗離心力的身體姿勢。 11. 了解長距離跑的正確與錯誤姿勢。				
第 18 週	第六篇 超越自我 第 1 章 田徑-長距離跑	健體-J-A1 健體-J-A3	1c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-3 2c-IV-3 3c-IV-1 3d-IV-2 3d-IV-3 4d-IV-2	Ab-IV-1 Ga-IV-2	1. 認運用生活實例重新定義長距離跑的價值。 2. 了解長距離跑的項目及內容。 3. 了解長距離跑的技術分析。 4. 了解並做出長距離跑起跑技術。 5. 了解起跑及加速跑的動作要領。	一、情境式教學引導 二、長距離跑介紹 三、起跑及加速跑 四、中間跑 五、彎道跑 六、長距離跑步姿勢注意事項	多元化評量		

					6. 能做出起跑及加速跑的身體驅動。 7. 了解中間跑的動作要領。 8. 能參與小組討論並能清楚說明腳跟、全腳掌及前腳掌著地的差異性。 9. 了解彎道跑及終點衝刺的動作要領。 10. 能做出對抗離心力的身體姿勢。 11. 了解長距離跑的正確與錯誤姿勢。				
第 19 週	第六篇超越自我 第 2 章競技啦啦隊舞蹈	健體-J-B3 健體-J-C2	1c-IV-1 1c-IV-2 1d-IV-1 2c-IV-2 2c-IV-3 3c-IV-1 3c-IV-2 4d-IV-1	Ib-IV-1	1. 結合學生生活中觀看運動賽事的經驗及事前準備相關影片， 2. 引發興趣，透過提問討論並引導學生認識競技啦啦隊的起源與發展。 3. 了解競技啦啦隊的比賽內容項目。 4. 了解手姿的基本動作。 5. 能嘗試做出手姿的各項動作。	一、情境式教學引導 二、競技啦啦隊起源及發展 三、手姿的基本練習 四、介紹左、右 L 式及高、低 V 式的手姿動作要領及注意重點 五、手姿的基本練習 六、腳步的基本練習	多元化評量	【性平教育】 J9 認識性別平等權益	

					6. 了解腳步的基本動作。 7. 能嘗試做出腳步的各項動作。				
第 20 週	第六篇超越自我 第 2 章競技啦啦隊舞蹈	健體-J-B3 健體-J-C2	1c-IV-1 1c-IV-2 1d-IV-1 2c-IV-2 2c-IV-3 3c-IV-1 3c-IV-2 4d-IV-1	Ib-IV-1	1. 結合學生生活中觀看運動賽事的經驗及事前準備相關影片， 2. 引發興趣，透過提問討論並引導學生認識競技啦啦隊的起源與發展。 3. 了解競技啦啦隊的比賽內容項目。 4. 了解手姿的基本動作。 5. 能嘗試做出手姿的各項動作。 6. 了解腳步的基本動作。 7. 能嘗試做出腳步的各項動作。	一、情境式教學引導 二、競技啦啦隊起源及發展 三、手姿的基本練習 四、介紹左、右 L 式及高、低 V 式的手姿動作要領及注意重點 五、手姿的基本練習 六、腳步的基本練習	多元化評量	【性平教育】 J9 認識性別平等權益	

[illegible]

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	第四篇超越運動障礙 第 1 章運動無礙	健體-J-C3	1c-IV-1 2d-IV-3	Cb-IV-3	1. 理解帕拉林匹克運動會的起源與文化價值。 2. 認識國內、外推展適應體育，營造無障礙運動環境的具體行動。 3. 同理身心障礙者運動需求思考協助他們參與運動，享受運動權的方法。	一、學習引導 二、認識國內適應體育發展現況 三、認識帕拉林匹克運動會的文化價值與運動員分級 四、認識帕拉林匹克運動會的包容價值與比賽種類 五、認識帕拉林匹克運動會的尊重價值 六、思考與行動 七、認識國內保障身心障礙者運動權的作法 八、認識國內外適應體育推展方式 九、適應體育行動策略 十、思考與行動	多元化評量	【環境教育】 經由推展適應體育，營造無障礙運動環境	
第 2 週	第四篇超越運動障礙 第 2 章地板滾球	健體-J-A2	1d-IV-1 3c-IV-1	Hc-IV-1	1. 了解地板滾球的比賽規則和技能原理。 2. 穩定的表現地板滾球的運動技能。	一、學習引導 二、認識地板滾球 三、認識地板滾球的簡易規則 四、活動「投球練習」 五、活動「進攻練習」	多元化評量		

					3. 體驗坐式與輔具的地板滾球活動，同理肢障者參與運動之需求。	六、進行地板滾球比賽 七、進行坐式地板滾球體驗 八、體驗活動			
第 3 週	第五篇 動如脫兔 第 1 章 籃球～ 5x5 全場 比賽	健體-J-A2 健體-J-C2	1c-IV-1 2c-IV-2 2c-IV-3 3d-IV-2	Hb-IV-1	1. 在籃球比賽中運用策略達到防守強化與提升進攻效率。 2. 展現利他合群態度與同學共同完成比賽。 3. 透過比賽了解自己的不足並能持續練習。	一、學習引導 二、介紹全場 5X5 比賽規則與進行方式 三、實際操作 四、團隊防守觀念與練習 五、實際演練	多元化評量		
第 4 週	第五篇 動如脫兔 第 1 章 籃球～ 5x5 全場 比賽	健體-J-A2 健體-J-C2	1c-IV-1 2c-IV-2 2c-IV-3 3d-IV-2	Hb-IV-1	1. 在籃球比賽中運用策略達到防守強化與提升進攻效率。 2. 展現利他合群態度與同學共同完成比賽。 3. 透過比賽了解自己的不足並能持續練習。	一、學習引導 二、介紹全場 5X5 比賽規則與進行方式 三、實際操作 四、團隊防守觀念與練習 五、實際演練	多元化評量		

第 5 週	第五篇 動如脫兔 第 1 章 籃球～ 5x5 全場 比賽	健體-J-A2 健體-J-C2	1c-IV-1 2c-IV-2 2c-IV-3 3d-IV-2	Hb-IV-1	1. 在籃球比賽中運用策略達到防守強化與提升進攻效率。 2. 展現利他合群態度與同學共同完成比賽。 3. 透過比賽了解自己的不足並能持續練習。	一、學習引導 二、介紹全場 5X5 比賽規則與進行方式 三、實際操作 四、團隊防守觀念與練習 五、實際演練	多元化評量		
第 6 週	第五篇動 如脫兔 第 2 章 桌 球～下旋 球與雙打 比賽	健體-J-A2 健體-J-B1	1c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-3 2c-IV-2 3c-IV-1 3d-IV-2 4d-IV-1	Ha-IV-1	1. 了解桌球旋轉的特性與原理。 2. 學會發與接下旋球。 3. 了解桌球策略的運用並學習與他人溝通互動。 4. 學會雙打比賽。	一、學習引導 二、動動腦：旋球的回擊 三、活動「吸星大法」 四、正手發下旋球 五、活動「下旋發球練習」	多元化評量		
第 7 週	第五篇動 如脫兔 第2章桌 球～下旋 球與雙打 比賽 (第一次 段考)	健體-J-A2 健體-J-B1 (第一次段 考)	1c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-3 2c-IV-2 3c-IV-1 3d-IV-2 4d-IV-1 (第一次 段考)	Ha-IV-1 (第一次段 考)	1. 了解桌球旋轉的特性與原理。 2. 學會發與接下旋球。 3. 了解桌球策略的運用並學習與他人溝通互動。 4. 學會雙打比賽。 (第一次段考)	一、學習引導 二、動動腦：旋球的回擊 三、活動「吸星大法」 四、正手發下旋球 五、活動「下旋發球練習」 (第一次段考)	多元化評量 (第一次段考)	(第一次段考)	(第一次段考)

第 8 週	第五篇 動如脫兔 第 2 章 桌球～下 旋球與雙 打比賽	健體-J-A2 健體-J-B1	1c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-3 2c-IV-2 3c-IV-1 3d-IV-2 4d-IV-1	Ha-IV-1	1. 了解桌球 旋轉的特性 與原理。 2. 學會發與 接下旋球。 3. 了解桌球 策略的運用 並學習與 他 人溝通互 動。 4. 學會雙打 比賽。	一、學習引導 二、動動腦：旋 球的回擊 三、活動「吸星 大法」 四、正手發下旋 球 五、活動「下旋 發球練習」	多元化評量		
第 9 週	第五篇動 如脫兔 第 3 章排 球～初級 進攻戰術	健體-J-A2 健體-J-B1 健體-J-C2	1c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-3 2c-IV-2	Ha-IV-1	1. 了解快攻 動作技術分 析。 2. 認識團隊 進攻戰術概 念。 3. 學會平行 攻擊戰術基 本技巧。 4. 能與同學 溝通、討 論，培養默 契、合作完 成平行攻擊 戰術。	一、透過六人制 比賽的講解，學 習如何創造出進 攻戰術的變化 二、舉球員基本 戰術暗號介紹 三、能正確的說 出扣快球動作要 領 四、活動「扣快 球練習」	多元化評量		
第 10 週	第五篇動 如脫兔 第 3 章排 球～初級 進攻戰術	健體-J-A2 健體-J-B1 健體-J-C2	1c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-3 2c-IV-2	Ha-IV-1	1. 了解快攻 動作技術分 析。 2. 認識團隊 進攻戰術概 念。 3. 學會平行 攻擊戰術基 本技巧。	一、透過六人制 比賽的講解，學 習如何創造出進 攻戰術的變化 二、舉球員基本 戰術暗號介紹 三、能正確的說 出扣快球動作要 領 四、活動「扣快 球練習」	多元化評量		

					4. 能與同學溝通、討論，培養默契、合作完成平行攻擊戰術。				
第 11 週	第五篇 動如脫兔 第 3 章 排球～初級進攻戰術	健體-J-A2 健體-J-B1 健體-J-C2	1c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-3 2c-IV-2	Ha-IV-1	1. 了解快攻動作技術分析。 2. 認識團隊進攻戰術概念。 3. 學會平行攻擊戰術基本技巧。 4. 能與同學溝通、討論，培養默契、合作完成平行攻擊戰術。	一、透過六人制比賽的講解，學習如何創造出進攻戰術的變化 二、舉球員基本戰術暗號介紹 三、能正確的說出扣快球動作要領 四、活動「扣快球練習」	多元化評量		
第 12 週	第五篇動如脫兔 第 4 章足球～防守	健體-J-A2 健體-J-B1 健體-J-C2	1c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-3 2c-IV-2 3d-IV-1 3d-IV-2 3d-IV-3 4d-IV-1	Ha-IV-1	1. 了解足球防守方式和概念。 2. 學會個人防守中的盯防技巧。 3. 學會小組協防的團隊防守觀念。 4. 運用小組協防技巧，做出平衡的防守陣形。	一、介紹足球運動的防守方式及概念 二、活動「鬼抓人遊戲」 三、小組防守觀念介紹 四、活動「小組防守演練」	多元化評量		

第 13 週	第五篇 動如脫兔 第 4 章 足球～防守	健體-J-A2 健體-J-B1 健體-J-C2	1c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-3 2c-IV-2 3d-IV-1 3d-IV-2 3d-IV-3 4d-IV-1	Ha-IV-1	1. 了解足球防守方式和概念。 2. 學會個人防守中的盯防技巧。 3. 學會小組協防的團隊防守觀念。 4. 運用小組協防技巧，做出平衡的防守陣形。	一、介紹足球運動的防守方式及概念 二、活動「鬼抓人遊戲」 三、小組防守觀念介紹 四、活動「小組防守演練」	多元化評量		
第 14 週	第五篇 動如脫兔 第4章 第5章足球～防守 (第二次段考)	健體-J-A2 健體-J-B1 健體-J-C2 (第二次段考)	1c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-3 2c-IV-2 3d-IV-1 3d-IV-2 3d-IV-3 4d-IV-1 (第二次段考)	Ha-IV-1 (第二次段考)	1. 了解足球防守方式和概念。 2. 學會個人防守中的盯防技巧。 3. 學會小組協防的團隊防守觀念。 4. 運用小組協防技巧，做出平衡的防守陣形 (第二次段考)。	一、介紹足球運動的防守方式及概念 二、活動「鬼抓人遊戲」 三、小組防守觀念介紹 四、活動「小組防守演練」 (第二次段考)	多元化評量 (第二次段考)	(第二次段考)	(第二次段考)
第 15 週	第六篇 我愛運動 第 2 章 民俗體育～扯鈴	健體-J-B3	1c-IV-1 1c-IV-2 1d-IV-1 2d-IV-1 3c-IV-1 4d-IV-1	Ic-IV-1	1. 了解參與扯鈴運動的優勢。 2. 認識與欣賞扯鈴的文化意涵和價值。 3. 欣賞扯鈴運動的身體控制能力及身體美學。	一、介紹扯鈴運動的文化發展 二、介紹扯鈴加速運鈴的技術原理及分組練習 三、進行扯鈴繞腿的進階動作練習 四、進行扯鈴繞手的進階動作練習	多元化評量		

					4. 了解扯鈴運動中的繞腿運動技能相關概念。 5. 表現扯鈴運動中繞腿運動技能，展現身體的協調和控制能力。 6. 讓學生分組相互觀摩，溝通互動並樂在參與。				
第 16 週	第六篇 我愛運動 第 2 章 民俗體育 ～扯鈴	健體-J-B3	1c-IV-1 1c-IV-2 1d-IV-1 2d-IV-1 3c-IV-1 4d-IV-1	1c-IV-1	1. 了解參與扯鈴運動的優勢。 2. 認識與欣賞扯鈴的文化意涵和價值。 3. 欣賞扯鈴運動的身體控制能力及身體美學。 4. 了解扯鈴運動中的繞腿運動技能相關概念。 5. 表現扯鈴運動中繞腿運動技能，展現身體的協調和控制能力。	一、介紹扯鈴運動的文化發展 二、介紹扯鈴加速運鈴的技術原理及分組練習 三、進行扯鈴繞腿的進階動作練習 四、進行扯鈴繞手的進階動作練習	多元化評量		

					6. 讓學生分組相互觀摩，溝通互動並樂在參與。				
第 17 週	第六篇 我愛運動 第 3 章 武術～詠春拳	健體-J-A1 健體-J-C2	2d-IV-1 3c-IV-1	Bd-IV-1 Bd-IV-2	1. 藉由觀看葉問系列的電影或是詠春拳相關的影片，引發興趣，透過提問討論並引導學生認識詠春拳的起源與奧妙之處。 2. 了解詠春拳這項武術的動作模式。 3. 了解詠春拳的基本站馬步動作。 4. 了解並嘗試做出日字衝拳。 5. 了解並嘗試做出攤手的動作。 6. 了解詠春拳的殺頸手、伏手。 7. 了解並嘗試做殺頸手。 8. 了解並嘗試做出伏手的動作。	一、情境式教學引導 二、詠春拳起源及發展 三、想想看 四、詠春拳基本馬步介紹 五、詠春拳的攻擊手型介紹 六、詠春拳防禦手型介紹——耕手、練習活動 1 七、詠春拳防禦手型介紹——攤手、練習活動 2 八、詠春拳防禦手型介紹——綁手、練習活動 3	多元化評量		

					9. 了解詠春拳雙人對練的手型應用，並理解如何於雙人對練中如何操作攻防反制的動作。				
第 18 週	第六篇 我愛運動 第 3 章 武術～詠春拳	健體-J-A1 健體-J-C2	2d-IV-1 3c-IV-1	Bd-IV-1 Bd-IV-2	1. 藉由觀看葉問系列的電影或是詠春拳相關的影片，引發興趣，透過提問討論並引導學生認識詠春拳的起源與奧妙之處。 2. 了解詠春拳這項武術的動作模式。 3. 了解詠春拳的基本站馬步動作。 4. 了解並嘗試做出日字衝拳。 5. 了解並嘗試做出攤手的動作。 6. 了解詠春拳的殺頸手、伏手。 7. 了解並嘗試做殺頸手。	一、情境式教學引導 二、詠春拳起源及發展 三、想想看 四、詠春拳基本馬步介紹 五、詠春拳的攻擊手型介紹 六、詠春拳防禦手型介紹——耕手、練習活動 1 七、詠春拳防禦手型介紹——攤手、練習活動 2 八、詠春拳防禦手型介紹——綁手、練習活動 3	多元化評量		

					8. 了解並嘗試做出伏手的動作。 9. 了解詠春拳雙人對練的手型應用，並理解如何於雙人對練中如何操作攻防反制的動作。				
--	--	--	--	--	---	--	--	--	--