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八年級第一二學期 健康與體育 領域 體育 科 教學計畫表 設計者：溫士霆 老師

一、教材版本：南一 版第三、四 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	單元四 貼心！就能安心！ 第 1 章 運動與貼紮	健體-J-A1 健體-J-A2	1c-IV-2 3d-IV-3	Bc-IV-1	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)、肌內效，教師示範，並請學生實作。	多元評量		

第 2 週	單元五 挑戰極限 第 1 章 標槍 千 斤一擲	健體-J-A1	1c-IV-1 1d-IV-1 3c-IV-1 4d-IV-2	Ab-IV-1 Ga-IV-1	<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. 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. 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。 2. 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。 	多元評量		
第 3 週	單元五 挑戰極限 第 1 章 標槍 千 斤一擲	健體-J-A1	1c-IV-1 1d-IV-1 3c-IV-1 4d-IV-2	Ab-IV-1 Ga-IV-1	<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。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 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。 2. 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 	多元評量		

					5. 能將學習到的軀幹、下肢訓練法運用於標槍運動增能。	晃動，講解重心、軀幹、上肢配合的連動，以及出手甩腕技巧。			
第 4 週	單元五 挑戰極限 第 1 章 標槍 千 斤一擲	健體-J-A1	1c-IV-1 1d-IV-1 3c-IV-1 4d-IV-2	Ab-IV-1 Ga-IV-1	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. 能將學習到的軀幹、下肢訓練法運用於標槍運動增能。	1. 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。 2. 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。	多元評量		
第 5 週	單元五 挑戰極限 第 3 章 競技體操 地板	健體-J-A1 健體-J-B3	1c-IV-1 1c-IV-2 3c-IV-1	Ab-IV-1 Cb-IV-2 Ia-IV-1	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	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. 基本跳躍、水平平衡及滾翻動作練習，請學生們散開避免碰	多元評量	【性別平等教育】 【性侵害犯罪防治教育】 藉由游泳課教導學生認識生	

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。

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。

理性別、性傾向、性別特質與性別認同多樣性的不同，需互相尊重了解彼此，並且注意言談間與行為上的分寸，尊重與維護每個人的身體自主權，避免構成性騷擾、性侵害與性霸凌的案件發生。

第 6 週	單元五 挑戰極限 第 3 章 競技體操 地板	健體-J-A1 健體-J-B3	1c-IV-1 1c-IV-2 3c-IV-1	Ab-IV-1 Cb-IV-2 Ia-IV-1	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。	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）。	多元評量		
第 7 週	單元五 挑戰極限 第 3 章 競技體操 地板 (第一次段考)	健體-J-A1 健體-J-B3 (第一次段考)	1c-IV-1 1c-IV-2 3c-IV-1 (第一次段考)	Ab-IV-1 Cb-IV-2 Ia-IV-1 (第一次段考)	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。	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。 (第一次段考)	(第一次段考)	(第一次段考)	(第一次段考)

第 8 週	單元七 球類入門 第 1 章 籃球 跑 動與配合	健體-J-C2	1c-IV-1 2c-IV-2 3d-IV-2	Hb-IV-1	<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。</p> <p>5. 能在簡易賽事中自由運用掩護、擋拆等技術。</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。</p>	多元評量	<p>【品德教育】</p> <p>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>品 J8 理性溝通與問題解決。</p>	
第 9 週	單元七 球類入門 第 1 章 籃球 跑 動與配合	健體-J-C2	1c-IV-1 2c-IV-2 3d-IV-2	Hb-IV-1	<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>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>	多元評量		

					<p>3. 能運球並簡易突破障礙後上籃。</p> <p>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。</p> <p>5. 能在簡易賽事中自由運用掩護、擋拆等技術。</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。</p>			
第 10 週	單元七 球類入門 第 1 章 籃球 跑動與配合	健體-J-C2	1c-IV-1 2c-IV-2 3d-IV-2	Hb-IV-1	<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。</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。</p>	多元評量		

					5. 能在簡易賽事中自由運用掩護、擋拆等技術。				
第 11 週	單元七 球類入門 第 2 章 桌球 誰 與爭鋒	健體-J-C2	1c-IV-1 2c-IV-2 3c-IV-1 4d-IV-2	Ha-IV-1	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。	1. 說明常用的球拍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。	多元評量		
第 12 週	單元七 球類入門 第 2 章 桌球 誰 與爭鋒	健體-J-C2	1c-IV-1 2c-IV-2 3c-IV-1 4d-IV-2	Ha-IV-1	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。	1. 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。	多元評量		

					<p>4. 能做出正拍發平擊球和反拍推擋的動作。</p> <p>5. 培養控球落點瞄準目標物的能力。</p>				
第 13 週	<p>單元七 球類入門 第 2 章 桌球 誰 與爭鋒</p>	健體-J-C2	<p>1c-IV-1 2c-IV-2 3c-IV-1 4d-IV-2</p>	Ha-IV-1	<p>1. 認識桌球的發球原則。</p> <p>2. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。</p> <p>3. 能了解桌球正拍發平擊球和反拍推擋的分解動作。</p> <p>4. 能做出正拍發平擊球和反拍推擋的動作。</p> <p>5. 培養控球落點瞄準目標物的能力。</p>	<p>1. 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>	多元評量		

第 14 週	單元七 球類入門 第 2 章 桌球 誰 與爭鋒 (第二次 段考)	健體-J-C2 (第二次段 考)	1c-IV-1 2c-IV-2 3c-IV-1 4d-IV-2 (第二次 段考)	Ha-IV-1 (第二次段 考)	<ol style="list-style-type: none"> 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。 (第二次段考) 	<ol style="list-style-type: none"> 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。 (第二次段考) 	(第二次段 考)	(第二次段 考)	(第二次段 考)
第 15 週	單元七 球類入門 第 3 章 羽球 致 命一擊	健體-J-A2	1c-IV-1 3c-IV-1 4d-IV-2	Ha-IV-1	<ol style="list-style-type: none"> 1. 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。 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。 	<ol style="list-style-type: none"> 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。 	多元評量		

					<p>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。</p> <p>4. 能了解羽球殺球之不同方式並能在比賽中欣賞。</p>				
第 16 週	單元七 球類入門 第 3 章 羽球 致命一擊	健體-J-A2	1c-IV-1 3c-IV-1 4d-IV-2	Ha-IV-1	<p>1. 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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	<p>1. 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。</p> <p>2. 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。</p>	多元評量		

第 17 週	單元七 球類入門 第 3 章 羽球 致命一擊	健體-J-A2	1c-IV-1 3c-IV-1 4d-IV-2	Ha-IV-1	<p>1. 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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	<p>1. 進行米字步伐徒手拋接練習，米字步是以球場中心出發，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。</p> <p>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。</p>	多元評量		
第 18 週	單元七 球類入門 第 4 章 壘球 身手矯健	健體-J-C2	1c-IV-1 3c-IV-1 3d-IV-1 4d-IV-2	Hd-IV-1	<p>1. 認識壘球運動的演進脈絡。</p> <p>2. 能比較出棒球與壘球的差異。</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>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。</p> <p>2. 傳接球練習並說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</p>	多元評量		

					6. 了解正式比賽的傳接順序與不同的傳接組合變化。	能爭取時間。			
第 19 週	單元七 球類入門 第 4 章 壘球 身 手矯健	健體-J-C2	1c-IV-1 3c-IV-1 3d-IV-1 4d-IV-2	Hd-IV-1	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。	1. 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。 2. 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。	多元評量		
第 20 週	單元七 球類入門 第 4 章 壘球 身 手矯健	健體-J-C2	1c-IV-1 3c-IV-1 3d-IV-1 4d-IV-2	Hd-IV-1	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。	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	多元評量		

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	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	2c-IV-1 2d-IV-3	Cb-IV-1 Cb-IV-3	1. 認識現代奧林匹克運動會的復興。 2. 了解我國參與奧運與奪牌的歷程。 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。	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。	多元評量	【環境教育】 環 J2 了解人與周遭動物的互動關係，認識動物需求，並關切動物福利。 環 J4 了解永續發展的意義(環境、社會、與經濟的均衡發展)與原則。	

第 2 週	單元五 有氧、無 氧運動 第 1 章 慢跑	健體-J-A1 健體-J-B2	1c-IV-1 2c-IV-3 4d-IV-2 4d-IV-3	Ab-IV-1	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。	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，不同的路面擁有的不同的特性，可根據入門到進階一一講解。 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。 4. 說明「速度」與「配速」的不同之處。	多元評量		
第 3 週	單元五 有氧、無 氧運動 第 1 章 慢跑	健體-J-A1 健體-J-B2	1c-IV-1 2c-IV-3 4d-IV-2 4d-IV-3	Ab-IV-1	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。	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。	多元評量	【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 J12 探討臺灣海岸地形與	

					<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>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。</p>		<p>近海的特色、成因與災害。</p>	
第 4 週	<p>單元五 有氧、無氧運動 第 1 章 慢跑</p>	<p>健體-J-A1 健體-J-B2</p>	<p>1c-IV-1 2c-IV-3 4d-IV-2 4d-IV-3</p>	Ab-IV-1	<p>1. 了解有氧運動的益處。</p> <p>2. 建立正確的跑步運動概念。</p> <p>3. 習得慢跑的動作技巧與訣竅。</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>1. 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。</p> <p>2. 介紹跑步 APP 的功能與操作來練習配速。</p> <p>3. 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。</p>	多元評量	<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，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係</p>	

								等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。	
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 健體-J-A3	1c-IV-1 1c-IV-2 2c-IV-3 3c-IV-1	Ab-IV-1	<ol style="list-style-type: none"> 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。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 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。 . 練習彈力繩握法時，請學生留意動作，先不要做拉扯的動作，必須按照教師的指示，避免彈力繩斷裂彈開，造成受傷。 	多元評量		

第 6 週	單元五 有氧、無 氧運動 第 2 章 彈力繩肌 肉鍛鍊	健體-J-A1 健體-J-A3	1c-IV-1 1c-IV-2 2c-IV-3 3c-IV-1	Ab-IV-1	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. 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。 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。	多元評量		
第 7 週	單元五 有氧、無 氧運動 第 3 章 器械體操 跳箱 (第一次 段考)	健體-J-B2 健體-J-B3 (第一次段 考)	1a-IV-3 4a-IV-2 (第一次 段考)	Ab-IV-1 Cb-IV-2 (第一次段 考)	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。	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	(第一次段考)	(第一次段考)	(第一次段考)

					<p>3. 能夠學會分析動作技巧與應用組合。</p> <p>4. 能夠培養全身協調性與提升肌肉適能。</p> <p>5. 能遵守安全規範及比賽規則。</p> <p>(第一次段考)</p>	<p>動傷害發生的機率。</p> <p>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。</p> <p>(第一次段考)</p>		
第 8 週	<p>單元五 有氧、無氧運動 第 3 章 器械體操 跳箱</p>	<p>健體-J-B2 健體-J-B3</p>	<p>1a-IV-3 4a-IV-2</p>	<p>Ab-IV-1 Cb-IV-2</p>	<p>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。</p> <p>2. 能夠學會體操跳箱運動的動作與正確技巧。</p> <p>3. 能夠學會分析動作技巧與應用組合。</p> <p>4. 能夠培養全身協調性與提</p>	<p>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。</p> <p>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</p>	多元評量	<p>【安全教育】 安 J2 判斷常見的事故傷害。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。</p>

					升肌肉適能。 5. 能遵守安全規範及比賽規則。	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。			
第 9 週	單元七 球類進階 第 2 章 桌球 蓄勢待發	健體-J-A1 健體-J-C2	1c-IV-1 2c-IV-2 3c-IV-1 4d-IV-2	Ha-IV-1	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。	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。	多元評量		
第 10 週	單元七 球類進階	健體-J-A1 健體-J-C2	1c-IV-1 2c-IV-2	Ha-IV-1	1. 認識桌球比賽單打規則。	1. 進行桌球單步步法介紹與練	多元評量		

	第 2 章 桌球 蓄 勢待發		3c-IV-1 4d-IV-2		<p>2. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。</p> <p>3. 能了解桌球正拍攻球以及步法的分解動作。</p> <p>4. 能做出正拍攻球結合步法的動作。</p> <p>5. 培養控球落點瞄準目標物的能力。</p>	<p>習，適合用於球速較快且落點距離自己較近時。</p> <p>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。</p> <p>2. 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。</p>			
第 11 週	單元七 球類進階 第 2 章 桌球 蓄 勢待發	健體-J-A1 健體-J-C2	1c-IV-1 2c-IV-2 3c-IV-1 4d-IV-2	Ha-IV-1	<p>1. 認識桌球比賽單打規則。</p> <p>2. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。</p> <p>3. 能了解桌球正拍攻球以及步法的分解動作。</p> <p>4. 能做出正拍攻球結合步法的動作。</p> <p>5. 培養控球落點瞄準目標物的能力。</p>	<p>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。</p>	多元評量		

第 12 週	單元七 球類進階 第 2 章 桌球 蓄 勢待發	健體-J-A1 健體-J-C2	1c-IV-1 2c-IV-2 3c-IV-1 4d-IV-2	Ha-IV-1	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。	1. 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。 2. 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。	多元評量		
第 13 週	單元七 球類進階 第 3 章 羽球 羽 日俱進	健體-J-A2	1c-IV-1 3c-IV-1 4d-IV-3	Ha-IV-1	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	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	多元評量		

					<p>應用，以及學會拍面擊球位置並建立正確發力。</p> <p>3. 能了解羽球切球之類型並能在比賽中欣賞。</p> <p>4. 能學會切球的應用方法，並實際執行於比賽中。</p>	<p>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。</p>			
第 14 週	<p>單元七 球類進階 第 3 章 羽球 羽 日俱進 (第二次 段考)</p>	<p>健體-J-A2 (第二次段 考)</p>	<p>1c-IV-1 3c-IV-1 4d-IV-3 (第二次 段考)</p>	<p>Ha-IV-1 (第二次段 考)</p>	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>3. 能了解羽球切球之類型並能在比賽中欣賞。</p>	<p>3. 練習定點直線切球→定點對角切球→直線切球上網，→對角線切球上網。切球 6 次後，角色循環。</p> <p>(第二次段考)</p>	(第二次段考)	(第二次段考)	(第二次段考)

					4. 能學會切球的應用方法，並實際執行於比賽中。 (第二次段考)				
第 15 週	單元七 球類進階 第 3 章 羽球 羽 日俱進	健體-J-A2	1c-IV-1 3c-IV-1 4d-IV-3	Ha-IV-1	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。	多元評量		

第 16 週	單元七 球類進階 第 3 章 羽球 羽 日俱進	健體-J-A2	1c-IV-1 3c-IV-1 4d-IV-3	Ha-IV-1	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>3. 能了解羽球切球之類型並能在比賽中欣賞。</p> <p>4. 能學會切球的應用方法，並實際執行於比賽中。</p>	<p>1. 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。</p> <p>2. 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 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。</p>	多元評量		
第 17 週	單元七 球類進階 第 4 章 壘球 攻 守兼備	健體-J-C2	1c-IV-1 2c-IV-2 3d-IV-1 4d-IV-2	Hd-IV-1	<p>1. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。</p> <p>2. 能了解慢速壘球守備的陣型。</p> <p>3. 能經由經驗來了解投手投</p>	<p>1. 介紹慢速壘球守備的位置、慢速壘球投球規則及要領。</p> <p>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</p>	多元評量		

					<p>球之原理。</p> <p>4. 了解如何利用身體部位力量來完成投球動作。</p> <p>5. 能比較出較省力之投球動作。</p> <p>6. 培養穩定投球的能力。</p>	<p>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。</p> <p>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。</p>			
第 18 週	單元七 球類進階 第 4 章 壘球 攻 守兼備	健體-J-C2	1c-IV-1 2c-IV-2 3d-IV-1 4d-IV-2	Hd-IV-1	<p>1. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。</p> <p>2. 能了解慢速壘球守備的陣型。</p> <p>3. 能經由經驗來了解投手投球之原理。</p> <p>4. 了解如何利用身體部位力量來完成投球動作。</p> <p>5. 能比較出較省力之投球動作。</p> <p>6. 培養穩定投球的能力。</p>	<p>1. 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。</p> <p>2. 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速壘球投球的規則及原理之下進行投球。</p>	多元評量		

第 19 週	單元七 球類進階 第 4 章 壘球 攻 守兼備	健體-J-C2	1c-IV-1 2c-IV-2 3d-IV-1 4d-IV-2	Hd-IV-1	<ol style="list-style-type: none"> 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。 	<ol style="list-style-type: none"> 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。 	多元評量		
第 20 週	單元七 球類進階 第 4 章 壘球 攻 守兼備 (第三次 段考)	健體-J-C2 (第三次段 考)	1c-IV-1 2c-IV-2 3d-IV-1 4d-IV-2 (第三次 段考)	Hd-IV-1 (第三次段 考)	<ol style="list-style-type: none"> 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。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 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？當壘上有一位跑者，打者擊出內 	(第三次段考)	(第三次段考)	(第三次段考)