

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：溫士霆 老師

一、教材版本：南一 版第 一、二 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 4 運動穿著 與防護 第 1 章 跑步服裝 秀	健體-J-A2	1c-IV-2 3d-IV-3 4c-IV-1	Bc-IV-1	1. 能明白相關運動服裝穿著知識。 2. 能明白何謂運動服裝需求知識。 3. 能自信表達自我運動表現。 4. 能思考運動服裝穿著自我需求。 5. 能選擇何時合宜的服裝產品。 6. 能執行自我運動服裝選擇。	1. 說明棉質與聚脂纖維的不同特性及主要功能。跑步時穿著排汗衫的好處，穿著跑褲搭緊身褲會提升舒適感。 2. 以不同路況及運動情境介紹種類不同的鞋款，並加強錯誤的使用所造成的運動傷害，不可忽視。 3. 說明如何選擇球鞋的基本概念。教學如何測量腳的大小，挑選適合自己穿著的尺碼。	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 4 運動穿著 與防護 第 2 章 護具大集 合	健體-J-A2	1c-IV-2 4c-IV-1	Bc-IV-1	1. 能明白相關護具知識。 2. 能明白護具的運動需求。 3. 能自信表達自我護具的運動需要。 4. 能選擇何時合宜的運動護具。	1. 利用影片講解跑步環境的不同，肢體承受力也會有所不同，進而有可能造成運動傷害。 2. 介紹常見的運動傷害。 3. 說明護具是保護性質，並無治療功效以及常見護具的使用與時機。 4. 藉由情境問題讓學生自行評估護具選擇，使學生能應用選擇適合的護具，以利未來實際行動。	多元評量		
第 3 週	單元 6 安心暢游 第 1 章 水域安全 智者樂水	健體-J-B1 健體-J-A2	1c-IV-2 2c-IV-1 2c-IV-2	Cb-IV-2 Gb-IV-1	1. 認識全臺危險水域及成因。 2. 認識水域環境特性與評估水域的安全。 3. 認識溺水的發生原因並能說出防溺的方法。	1. 介紹水上樂園、溪河水域和海洋水域等環境特性的異同，並說明這些環境都有著不同的潛在風險，請學生思考在這些水域戲水時須注意哪些狀況，且應該要怎麼做。	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	

					4. 熟記防溺十招且能在日後運用。	2. 介紹教育部宣導的「防溺十招」，請學生進一步整理出自己認為最受用且最重要的防溺十招，進行小組分享。		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 4 週	單元 6 安心暢游 第 1 章 水域安全 智者樂水	健體-J-B1 健體-J-A2	1c-IV-2 2c-IV-1 2c-IV-2	Cb-IV-2 Gb-IV-1	1. 認識全臺危險水域及成因。 2. 認識水域環境特性與評估水域的安全。 3. 認識溺水的發生原因並能說出防溺的方法。 4. 熟記防溺十招且能在日後運用。	1. 介紹水上樂園、溪河水域和海洋水域等環境特性的異同，並說明這些環境都有著不同的潛在風險，請學生思考在這些水域戲水時須注意哪些狀況，且應該要怎麼做。 2. 介紹教育部宣導的「防溺十招」，請學生進一步整理出自己認為最受用且最重要的防溺十招，進行小組分享。			

第 5 週	單元 6 安心暢游 第 3 章 捷泳 流線直進	健體-J-A1 健體-J-A3	1c-IV-1 1d-IV-2 3c-IV-1 4d-IV-2	Gb-IV-2	1. 能反思捷泳腿部打水動作的優劣。 2. 能做出捷泳打水前進配合正面換氣的動作。 3. 能積極參與活動，充分展現自我。 4. 能評量自我，在課堂上或課餘時間持續自我精進。	1. 呈現常見的打水錯誤姿勢圖。請學生觀察並反思自己的打水動作。 2. 扶池壁打水復習：屈肘扶池壁打水、直臂扶池邊打水、持浮板打水，體驗哪種較累，如何調整動作。 3. 練習漂浮，觀察學生流線型動作與站立動作是否穩定。 4. 練習換氣，手臂打直，臀部、腿部保持在水平面一直線上。	多元評量		
第 6 週	單元 6 安心暢游 第 3 章 捷泳 流線直進	健體-J-A1 健體-J-A3	1c-IV-1 1d-IV-2 3c-IV-1 4d-IV-2	Gb-IV-2	1. 能反思捷泳腿部打水動作的優劣。 2. 能做出捷泳打水前進配合正面換氣的動作。 3. 能積極參與活動，充分展現自我。	1. 呈現常見的打水錯誤姿勢圖。請學生觀察並反思自己的打水動作。 2. 扶池壁打水復習：屈肘扶池壁打水、直臂扶池邊打水、持浮板打水，體驗哪種較累，如何調整動作。	多元評量		

					4. 能評量自我，在課堂上或課餘時間持續自我精進。	3. 練習漂浮，觀察學生流線型動作與站立動作是否穩定。 4. 練習換氣，手臂打直，臀部、腿部保持在水平面一直線上。			
第 7 週	單元 5 體適能 第 2 章 接力 衝破終點線 (第一次段考)	健體-J-B3 健體-J-C2 (第一次段考)	1c-IV-1 1d-IV-1 3c-IV-1 3d-IV-2 (第一次段考)	Ga-IV-1 (第一次段考)	1. 能認識起跑的種類。 2. 能明白起跑的動作要領。 3. 能理解接力的方法與策略。 4. 能感受團隊合作的意義。 5. 能做到跑步動作流暢。 6. 能做到傳接棒順利流暢。 7. 能幫團隊排出棒次以利賽事進行。 (第一次段考)	1. 可使用 PPT、圖片或影片來講解田徑場地以及接力基本規則。 2. 進行各式起跑練習及嘗試蹲踞式起跑。 3. 引討學生思考哪一種起跑方式較有利?為何中心要前傾等等，並請同學示範及檢討，指出優缺點。 (第一次段考)	多元評量 (第一次段考)	(第一次段考)	(第一次段考)

第 8 週	單元 5 體適能 第 2 章 接力 衝 破終點線	健體-J-B3 健體-J-C2	1c-IV-1 1d-IV-1 3c-IV-1 3d-IV-2	Ga-IV-1	1. 能認識起跑的種類。 2. 能明白起跑的動作要領。 3. 能理解接力的方法與策略。 4. 能感受團隊合作的意義。 5. 能做到跑步動作流暢。 6. 能做到傳接棒順利流暢。 7. 能幫團隊排出棒次以利賽事進行。	1. 教師介紹大隊接力與一般接力的異同、不同操場長度、掉棒如何因應。 2. 進行大隊接力練習賽，提高場上的好表現。	多元評量	【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。	
第 9 週	單元 5 體適能 第 2 章 接力 衝 破終點線	健體-J-B3 健體-J-C2	1c-IV-1 1d-IV-1 3c-IV-1 3d-IV-2	Ga-IV-1	1. 能認識起跑的種類。 2. 能明白起跑的動作要領。 3. 能理解接力的方法與策略。 4. 能感受團隊合作的意義。 5. 能做到跑步動作流暢。	1. 進行課本「競速追逐遊戲」，遊戲後請學生分享整體接棒過程、傳接好壞的差異。找動作較好的同學分享示範接力動作要領。	多元評量		

					6. 能做到傳接棒順利流暢。 7. 能幫團隊排出棒次以利賽事進行。				
第 10 週	單元 7 球類入門 第 1 章 籃球出手得分	健體-J-C2	1c-IV-1 3c-IV-1 3d-IV-2	Hb-IV-1	1. 認識籃球運動的脈絡。 2. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3. 能由經驗來了解投籃動作之原理。 4. 了解利用身體部位力量來幫助投籃動作。 5. 能比較出較省力之投籃動作。 6. 培養定點投籃能力，瞄準目標物的投籃能力。	1. 介紹籃球起源與由來。由國高中籃球聯賽來引起動機，並引導認識在地或較具傳統的球隊特色以及故事。 2. 拋物入籃練習。 3. 拋物線與控球練習。	多元評量		

第 11 週	單元 7 球類入門 第 1 章 籃球出手 得分	健體-J-C2	1c-IV-1 3c-IV-1 3d-IV-2	Hb-IV-1	1. 認識籃球運動的脈絡。 2. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3. 能由經驗來了解投籃動作之原理。 4. 了解利用身體部位力量來幫助投籃動作。 5. 能比較出較省力之投籃動作。 6. 培養定點投籃能力，瞄準目標物的投籃能力。	1. 介紹籃球起源與由來。由國高中籃球聯賽來引起動機，並引導認識在地或較具傳統的球隊特色以及故事。 2. 拋物入籃練習。 3. 拋物線與控球練習。	多元評量		
第 12 週	單元 7 球類入門 第 1 章 籃球出手 得分	健體-J-C2	1c-IV-1 3c-IV-1 3d-IV-2	Hb-IV-1	1. 認識籃球運動的脈絡。 2. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3. 能由經驗來了解投籃動作之原理。	1. 投籃與移位跳投練習，教師示範並引導，同時協助分組，學生練習。 2. 進行課本愛上體育課「決戰六分」，協助分組，引導討論，賽後活動過程	多元評量		

					4. 了解利用身體部位力量來幫助投籃動作。 5. 能比較出較省力之投籃動作。 6. 培養定點投籃能力，瞄準目標物的投籃能力。	與心得分享。可將活動拍攝於下次觀看檢討。 3. 說明投籃距離及進球類型。			
第 13 週	單元 7 球類入門 第 1 章 籃球出手得分	健體-J-C2	1c-IV-1 3c-IV-1 3d-IV-2	Hb-IV-1	1. 認識籃球運動的脈絡。 2. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3. 能由經驗來了解投籃動作之原理。 4. 了解利用身體部位力量來幫助投籃動作。 5. 能比較出較省力之投籃動作。 6. 培養定點投籃能力，瞄準	1. 拋物入籃練習。 2. 拋物線與控球練習。	多元評量		

					目標物的投籃能力。				
第 14 週	單元 7 球類入門 第 2 章 排球 一 球入魂 (第二次 段考)	健體-J-C2 (第二次段 考)	1d-IV-1 1d-IV-2 3c-IV-1 (第二次 段考)	Ha-IV-1 (第二次段 考)	1. 介紹排球運動基本規則。 2. 遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3. 能了解並做到低手傳接球動作之原理原則。 4. 學習運用身體部位來緩衝接球力量。 5. 能在接球後將球精準將球送至指定位置。 (第二次段考)	1. 準備大小相當的球類，體驗不同球類的差別，並進行分組討論。 2. 擊球正確姿勢，雙、單臂擊球練習，提醒握拳或交疊的手腕必須往下壓，手臂便會自然伸直。 (第二次段考)	多元評量 (第二次 段考)	(第二次段考)	(第二次段 考)
第 15 週	單元 7 球類入門 第 2 章 排球 一 球入魂	健體-J-C2	1d-IV-1 1d-IV-2 3c-IV-1	Ha-IV-1	1. 介紹排球運動基本規則。 2. 遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3. 能了解並做到低手傳接球動作之原理原則。	1. 單人低手對空擊球、單人對牆擊球；雙人對空接力擊球、移位擊球練習。	多元評量		

					4. 學習運用身體部位來緩衝接球力量。 5. 能在接球後將球精準將球送至指定位置。				
第 16 週	單元 7 球類入門 第 2 章 排球 一球入魂	健體-J-C2	1d-IV-1 1d-IV-2 3c-IV-1	Ha-IV-1	1. 介紹排球運動基本規則。 2. 遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3. 能了解並做到低手傳接球動作之原理原則。 4. 學習運用身體部位來緩衝接球力量。 5. 能在接球後將球精準將球送至指定位置。	1. 進行課本愛上體育課「俄羅斯輪盤」活動，藉此加強低手控球傳球的能力，並強化注意力與反應。互相討論移動時如何準確判斷球的位置。提醒學生要取出適當的間隔距離，並大聲喊出下一位接球者。 2. 在熟悉原地與移動擊球後，開始利用正式排球場地來判斷與擊球，在初期可先用丟球代替互擊。	多元評量		

第 17 週	單元 5 體適能 第 1 章 健康體適能 體適能檢測	健體-J-A1	1c-IV-2 4c-IV-3 4d-IV-2	Ab-IV-1	1. 能明白體適能相關知識及重要性。 2. 能主動並協助他人參與體適能活動。 3. 能明白體適能各項檢測要領並積極完成檢測。	1. 介紹 BMI 過高或過低所帶來的影響，進一步帶到均衡飲食、維持運動習慣、保持良好生活作息才是健康的關鍵。 2. 進行體適能檢測及訓練，主要以動作正確為主，操作時間可彈性實施。	多元評量		
第 18 週	單元 5 體適能 第 1 章 健康體適能 體適能檢測	健體-J-A1	1c-IV-2 4c-IV-3 4d-IV-2	Ab-IV-1	1. 能明白體適能相關知識及重要性。 2. 能主動並協助他人參與體適能活動。 3. 能明白體適能各項檢測要領並積極完成檢測。	1. 介紹 BMI 過高或過低所帶來的影響，進一步帶到均衡飲食、維持運動習慣、保持良好生活作息才是健康的關鍵。 2. 進行體適能檢測及訓練，主要以動作正確為主，操作時間可彈性實施。	多元評量		
第 19 週	單元 7 球類入門 第 3 章 羽球 擊球高手	健體-J-A1	1d-IV-1 3c-IV-1	Ha-IV-1	1. 培養能將球擊高擊遠的能力。 2. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。	1. 進行擲遠丟高比賽。利用比賽用、練習用以及尼龍製不同材質的羽球來擲遠丟高比賽。經由擲遠丟高來了解	多元評量		

					3. 能了解羽球握拍及擊球之原理原則。 4. 學習運用身體部位力量來幫助擊球。 5. 能做出較完整正確的擊球動作。 6. 能抓住正確的擊球點。	不同類型羽球飛行的軌跡。 2. 讓學生了解手腕運用、正確持拍與最後的落點判斷。			
第 20 週	單元 7 球類入門 第 3 章 羽球 擊球高手	健體-J-A1	1d-IV-1 3c-IV-1	Ha-IV-1	1. 培養能將球擊高擊遠的能力。 2. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3. 能了解羽球握拍及擊球之原理原則。 4. 學習運用身體部位力量來幫助擊球。 5. 能做出較完整正確的擊球動作。 6. 能抓住正確的擊球點。	1. 進行擲遠丟高比賽。利用比賽用、練習用以及尼龍製不同材質的羽球來擲遠丟高比賽。經由擲遠丟高來了解不同類型羽球飛行的軌跡。 2. 讓學生了解手腕運用、正確持拍與最後的落點判斷。	多元評量		

[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	單元 5 競技體適能 第 1 章 核心肌群	健體-J-A3 健體-J-B3	1c-IV-2 2c-IV-3 4c-IV-3	Ab-IV-1	1. 核心肌群簡介。 2. 能指出核心肌群指哪些肌肉。 3. 能了解核心肌群與下背疼痛的關聯。 4. 能了解鍛鍊核心肌群的重要性。 5. 能做出正確的核心肌群訓練動作。 6. 每一核心訓練都能調整強度的變化。	1. 將學生分成 3 大組別，進行循環訓練，平板支撐（棒式）、交替收腿，提醒學生依照自我能力採取該項次可做的動作強度。 2. 說明核心肌群泛指哪些肌肉及其所在位置。 3. 訓練核心肌群的三大理由，強調核心肌群為何對我們這麼重要。	多元評量		
第 2 週	單元 5 競技體適能 第 1 章 核心肌群	健體-J-A3 健體-J-B3	1c-IV-2 2c-IV-3 4c-IV-3	Ab-IV-1	1. 核心肌群簡介。 2. 能指出核心肌群指哪些肌肉。 3. 能了解核心肌群與下背疼痛的關聯。	1. 練習站姿肘膝轉體、側身平板支撐（棒式）、抗力球撐體屈膝、彈力帶側步平移、TRX。	多元評量		

					4. 能了解鍛鍊核心肌群的重要性。 5. 能做出正確的核心肌群訓練動作。 6. 每一核心訓練都能調整強度的變化。	2. 進行體育客點點名「我的核心肌群訓練課表」學習單，隨機請學生分享上週回家設計的核心訓練菜單，並說明設計緣由。			
第 3 週	單元 7 球類入門 第 1 章 籃球 扭轉乾坤	健體-J-C2	2c-IV-2 3c-IV-1 3d-IV-2	Hb-IV-1	1. 能了解基本傳接球方式。 2. 能在動態活動中選擇並做出適當的傳接球動作。 3. 能有效掌握移位時機。 4. 能分析自我與他人的運動表現。 5. 能具有團隊意識與運動精神。	1. 分組討論常見的秒數規則與意義，可同時說明並示範裁判員與秒數有關的手勢。 2. 練習基礎傳接，引導學生透過力道、方向、角度、移位的差異，擲出不一樣的球路軌跡。	多元評量	【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 4 週	單元 7 球類入門 第 1 章 籃球 扭轉乾坤	健體-J-C2	2c-IV-2 3c-IV-1 3d-IV-2	Hb-IV-1	1. 能了解基本傳接球方式。 2. 能在動態活動中選擇並做出適當的傳接球動作。 3. 能有效掌握移位時機。	1. 進階版可以同時操作兩顆球，以促進學生移動的速度與發展不同的策略。 2. 練習胸前傳球、圓盤腳步訓練、單手肩上傳	多元評量		

					4. 能分析自我與他人的運動表現。 5. 能具有團隊意識與運動精神。	球、過頂傳球。			
第 5 週	單元 7 球類入門 第 1 章 籃球 扭轉乾坤	健體-J-C2	2c-IV-2 3c-IV-1 3d-IV-2	Hb-IV-1	1. 能了解基本傳接球方式。 2. 能在動態活動中選擇並做出適當的傳接球動作。 3. 能有效掌握移位時機。 4. 能分析自我與他人的運動表現。 5. 能具有團隊意識與運動精神。	1. 進階練習移位傳接，並進行「攔截者進階版」遊戲。 2. 進行愛上體育課「追緝者」活動，每局之間可以給予學生多點時間，引導他們進行戰術討論及情勢分析。	多元評量		
第 6 週	單元 7 球類入門 第 1 章 籃球 扭轉乾坤	健體-J-C2	2c-IV-2 3c-IV-1 3d-IV-2	Hb-IV-1	1. 能了解基本傳接球方式。 2. 能在動態活動中選擇並做出適當的傳接球動作。 3. 能有效掌握移位時機。 4. 能分析自我與他人的運動表現。 5. 能具有團隊意識與運動精神。	1. 進行愛上體育課「追緝者進階版」。 2. 進行體育客點點名「傳球知能小反思」學習單，引導學生整體回顧，分別自動作、活動用意、策略發展等面向進行綜合復習。	多元評量		

第 7 週	單元 6 展臂優游 第 1 章 捷泳 水 中協奏曲 (第一次 段考)	健體-J-A1 (第一次段 考)	1d-IV-2 3c-IV-1 3d-IV-3 (第一次 段考)	Cc-IV-1 Gb-IV-2 (第一次段 考)	1. 能了解捷泳身體 縱軸轉體的特徵， 進而應用在動作學 習和技能表現。 2. 能做出捷泳划手 動作控制，並掌握 交換划手的時機。 3. 能做出捷泳流暢 的手腳聯合動作， 並表現良好的推進 速度。 (第一次段考)	1. 展示 3 種不同 的捷泳的水下划 水軌跡側面圖， 讓學生思考手掌 和手臂的形狀如 何影響游泳的作 用力。哪一個的 推進效果會比較 好呢？ 2. 說明當游泳過 程手臂向前伸 時，要學習藉推 動肩膀，使上半 身呈現側身且更 加延伸。同時為 了避免下沉，將 腹部收緊，穩定 髖部來帶動腿部 打水。 (第一次段考)	多元評量 (第一次段 考)	(第一次段 考)	(第一次 段考)
第 8 週	單元 6 展臂優游 第 1 章 捷泳 水 中協奏曲	健體-J-A1	1d-IV-2 3c-IV-1 3d-IV-3	Cc-IV-1 Gb-IV-2	1. 能了解捷泳身體 縱軸轉體的特徵， 進而應用在動作學 習和技能表現。 2. 能做出捷泳划手 動作控制，並掌握 交換划手的時機。 3. 能做出捷泳流暢	4. 練習動作進行 不持浮板，要求 學生前導手穩 定。 5. 划手練習，左 右輪流練習，運 用身體的肌肉控 制與平衡協調。	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。	

					的手腳聯合動作， 並表現良好的推進 速度。			海 J12 探討 臺灣海岸地 形與近海的 特色、成因 與災害。	
第 9 週	單元 6 展臂優游 第 1 章 捷泳 水 中協奏曲	健體-J-A1	1d-IV-2 3c-IV-1 3d-IV-3	Cc-IV-1 Gb-IV-2	1. 能了解捷泳身體 縱軸轉體的特徵， 進而應用在動作學 習和技能表現。 2. 能做出捷泳划手 動作控制，並掌握 交換划手的時機。 3. 能做出捷泳流暢 的手腳聯合動作， 並表現良好的推進 速度。	1. 呈現自由式划 手動作正面圖， 請學生思考自由 式划手為何身體 會旋轉，如果身 體不旋轉會有怎 麼樣的傷害。並 讓學生反思自己 游自由式是否知 道該如何轉體。 2. 練習逆向擺 臂、交換划手與 打水、空中逆向 擺臂+交換划手組 合動作應用。慢 慢增加循環的次 數和距離，來增 加手腳配合的熟 練度。	多元評量		

第 10 週	單元 6 展臂優游 第 2 章 救生伸拋 划 援力 同在	健體-J-A2 健體-J-C2	1c-IV-2 2c-IV-2 3d-IV-3	Ba-IV-3 Bc-IV-1 Gb-IV-1	1. 能說出基本岸上救生的原則及方法。 2. 認識溺水的可能徵兆並提高警覺。 3. 認識救溺五步並加以熟習之。 4. 認識常見救生器具如救生浮標的使用方法。 5. 認識及學習救生圈的施救拋擲方法。 6. 認識及學習陸上急救法。	1. 介紹「救溺五步」:叫叫伸拋划。請學生熟記救溺五步，並分組練習。 2. 學習急救「叫叫壓電」與練習 AED 的使用方法。	多元評量	【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、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。	
--------	---	--------------------	-------------------------------	-------------------------------	---	--	------	--	--

第 11 週	單元 7 球類入門 第 2 章 排球 高 手過招	健體-J-A2 健體-J-C2	1c-IV-1 1d-IV-3 2c-IV-2 3c-IV-1	Ha-IV-1	1. 能對排球比賽場地有基礎認知。 2. 能表現出正確的基本發球動作。 3. 能在動態活動中正確評估動作要點並據以回饋和反思。 4. 能有效掌握移位與擊球點間的相互關係。 5. 能分析場上情境並擬定策略。 6. 能具有團隊意識與運動精神並展現在綜合應用中。	1. 在場地用粉筆或方向標示片標記出發球與守備輪轉順序 1 至 6，帶領學生理解每個位置的主要工作。講解基本場地規格與發球輪替順序等規則，可讓學生分別站在輪轉位置上進行模擬演練。	多元評量		
第 12 週	單元 7 球類入門 第 2 章 排球 高 手過招	健體-J-A2 健體-J-C2	1c-IV-1 1d-IV-3 2c-IV-2 3c-IV-1	Ha-IV-1	1. 能對排球比賽場地有基礎認知。 2. 能表現出正確的基本發球動作。 3. 能在動態活動中正確評估動作要點並據以回饋和反思。 4. 能有效掌握移位與擊球點間的相互關係。	1. 低手、肩上發球練習，確切的動作重點可透過動作分析方式進行羅列以利講解。	多元評量		

					5. 能分析場上情境並擬定策略。 6. 能具有團隊意識與運動精神並展現在綜合應用中。				
第 13 週	單元 7 球類入門 第 2 章 排球 高手過招	健體-J-A2 健體-J-C2	1c-IV-1 1d-IV-3 2c-IV-2 3c-IV-1	Ha-IV-1	1. 能對排球比賽場地有基礎認知。 2. 能表現出正確的基本發球動作。 3. 能在動態活動中正確評估動作要點並據以回饋和反思。 4. 能有效掌握移位與擊球點間的相互關係。 5. 能分析場上情境並擬定策略。 6. 能具有團隊意識與運動精神並展現在綜合應用中。	1. 說明擊球點一般發球者發球時皆以掌根擊球，試著以此部位平均觸球以準確控制球的路徑，避免偏移。3 人一組，一人接發球，另兩人以高手及低手方式發球，3 人依序輪替位置，以確實復習兩種發球動作。	多元評量		
第 14 週	單元 7 球類入門 第 2 章 排球 高手過招 (第二次段考)	健體-J-A2 健體-J-C2 (第二次段考)	1c-IV-1 1d-IV-3 2c-IV-2 3c-IV-1 (第二次段考)	Ha-IV-1 (第二次段考)	1. 能對排球比賽場地有基礎認知。 2. 能表現出正確的基本發球動作。 3. 能在動態活動中正確評估動作要點並據以回饋和反	1. 說明擊球點一般發球者發球時皆以掌根擊球，試著以此部位平均觸球以準確控制球的路徑，避免偏移。3 人一	(第二次段考)	(第二次段考)	(第二次段考)

					思。 4. 能有效掌握移位與擊球點間的相互關係。 5. 能分析場上情境並擬定策略。 6. 能具有團隊意識與運動精神並展現在綜合應用中。 (第二次段考)	組，一人接發球，另兩人以高手及低手方式發球，3 人依序輪替位置，以確實復習兩種發球動作。 (第二次段考)			
第 15 週	單元 7 球類入門 第 3 章 羽球 先發制人	健體-J-C2	1c-IV-1 2c-IV-2 3c-IV-1 3d-IV-3	Ha-IV-1	1. 能表現出正確的基本發球動作。 2. 能理解並做出米字跑的動作要點。 3. 能了解場區與球路軌跡之間的關聯。 4. 能在比賽情境中立即的擬定策略並提醒隊友。 5. 能有效掌握移位、擊球點與不同角色間的相互關係。	1. 講解基本的單、雙打場地規格，以及發球順序和位置。 2. 基本發球規則，學生持拍同步臨摹動作，以加深記憶。 3. 練習正、反手發球，提醒學生注意手腕的應用與拍面的調整，並觀察相應的球路軌跡。	多元評量		

第 16 週	單元 7 球類入門 第 3 章 羽球 先 發制人	健體-J-C2	1c-IV-1 2c-IV-2 3c-IV-1 3d-IV-3	Ha-IV-1	1. 能表現出正確的基本發球動作。 2. 能理解並做出米字跑的動作要點。 3. 能了解場區與球路軌跡之間的關聯。 4. 能在比賽情境中立即的擬定策略並提醒隊友。 5. 能有效掌握移位、擊球點與不同角色間的相互關係。	1. 米字往返練習，移動時並無順序上的限制，其中包含併步、跨步、墊步、跳步等綜合步法，初學者先確實移動至目的地即可，不須過度拘泥步法。 2. 復習米字步法移動之口訣與方式、擊球點之重要性。分享動作要點、心得及活動中所採取的策略。	多元評量		
第 17 週	單元 7 球類入門 第 3 章 羽球 先 發制人	健體-J-C2	1c-IV-1 2c-IV-2 3c-IV-1 3d-IV-3	Ha-IV-1	1. 能表現出正確的基本發球動作。 2. 能理解並做出米字跑的動作要點。 3. 能了解場區與球路軌跡之間的關聯。 4. 能在比賽情境中立即的擬定策略並提醒隊友。 5. 能有效掌握移	1. 進行體育客點點名「發球快手」活動，有實體的點可以瞄準發球，以便讓目標距離具體化。控制速度及反覆操作來慢慢適應手感，也提升穩定度。透過競爭來調整動作，並	多元評量		

					位、擊球點與不同角色間的相互關係。	使學生了解動作與結果的關係。			
第 18 週	單元 7 球類入門 第 4 章 足球 臨門一腳	健體-J-C2	1d-IV-1 2c-IV-2 3d-IV-2	Hb-IV-1	1. 能在動態情境中表現出適當的踢擊與射門技術。 2. 能正確評估動作要點並據以回饋和反思。 3. 能分析場上情勢並立即性的調整策略。 4. 能具有團隊意識與運動精神並展現在綜合應用中。	1. 練習踢擊，說明踢擊點與球路軌跡之間的關係，原理和適合運用的時機也可作為補充。包含足內側踢、足外側踢、足背踢。	多元評量		
第 19 週	單元 7 球類入門 第 4 章 足球 臨門一腳	健體-J-C2	1d-IV-1 2c-IV-2 3d-IV-2	Hb-IV-1	1. 能在動態情境中表現出適當的踢擊與射門技術。 2. 能正確評估動作要點並據以回饋和反思。 3. 能分析場上情勢並立即性的調整策略。 4. 能具有團隊意識與運動精神並展現在綜合應用中。	1. 講解守門員的動作要點，並在地面上鋪設體操用軟墊，示範守門員之動作。包含預備動作、接滾地球、各種方向的飛球，並點出常犯錯誤與可修正之方式。 2. 練習接平飛球、原地接高飛球、滾地球。	多元評量		

[illegible]