

貳、各年級各領域/科目課程計畫(部定課程)

113 學年度嘉義縣忠和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：健康與體育領域

一、教材版本：南一版第五冊、第六冊 二、本領域每週學習節數：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	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 1-2 週	4-1：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 表現利他合群的态度，與他人理性的溝通與和諧互動。 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 3-6 週	4-2：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	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。	Ia-IV-2 器械體操動作組合。	能瞭解跳馬與平衡木的發展歷程。	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。	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。	【安全教育】 安 J6 了解運動設施安全的維護。	

		質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。	4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。				(5)落地後能控制身體平衡。		
第 7~8 週	5-1：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術要領，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 9~10 週	5-2：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。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	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 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。	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。	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。	【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 11~12 週	5-3：攻守	健體-J-C2	1c-IV-1 瞭解各項運	Ha-IV-1 網	1. 完成攔網的	1. 講解扣殺的使用時機	1. 歷程性評量：	【品德教育】	

	相生～排球	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。	／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	動作要領，做好個人攔網，並和隊友合作完成多人攔網學習。 2. 說出移位及攔網的動作要領。	和基本介紹。 2. 介紹扣球步法。 3. 說明並示範原地扣球動作。 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。	(1)積極參與課堂內容並踴躍表達看法。 (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 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。	
第 13-14 週	5-4：誰羽爭鋒～羽毛球	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-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。	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 能夠知道殺球的時機點為何。 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。	1. 說明殺球路徑與運用時機，提醒練習殺球時的安全事項。 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. 播羽毛球比賽影片，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」。	1. 歷程性評量：積極參與課堂內容。 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。	【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。	
第 15-16 週	5-5：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	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	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	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	1. 搭配影片介紹跆拳道起源與發展。 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。	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。	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	

		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。	情境的問題。	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。	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。	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。	(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。		
第 17~18 週	6-1：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。 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。 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. 複習足球行進間運球和傳接球組合。 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。 3. 能說出守門員接球法及擊球法的動作要領。	1. 透過影片說明足球的進門得分判定。 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。 3. 搭配影片講解守門員的重要性。 4. 說明並示範接滾地球與接高飛球的動作要領。 5. 說明並示範擊球法。	1. 歷程性評量：積極參與課堂內容並勇於發表看法。 2. 總結性評量：能瞭解足球得分判定。	【安全教育】 安 J6 了解運動設施安全的維護。	
第 19~20 週	6-2：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，不輕言放棄。	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	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)簡易畫出浮士德球場地。	【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。	

		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。	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。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。			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。	(3)能瞭解浮士德球比賽規則。 (4)達到設定的連續擊打次數。		
第 21 週	第三次段考 休業式								

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 1~2 週	4-1：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。 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. 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。 (5)能瞭解防守站位概念。	【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 3~4 週	4-2：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	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。	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，再請 學生完成 Let' s do it! 「發球 ABC」。	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。 (5)能確實做到正手切球。	【安全教育】 安 J6 了解運 動設施安全的 維護。	

		培育相互合作及與人和諧互動的素養。							
第 5~7 週	4-3：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 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-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。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	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。 3. 能在練習中反思自己的動作技能，並與人有良好的溝通互動。	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」。	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。	【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。	
第 8~9 週	4-4：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	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-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	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。	

		的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-C2 具備利他及合群的之能與態度，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。	情境的問題。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，發展運動參與方法。						
第 10~11 週	4-5：東倒西歪～保齡球	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。 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 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。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	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。 2. 從保齡球用具的認識中懂得挑選適當重量的球，並懂得比賽禮節。	1. 介紹保齡球運動的起源。 2. 介紹臺灣保齡球運動的發展。 3. 介紹機械自動化設備 AMF 和 Brunswick 兩者差異。 4. 介紹保齡球道、球瓶、球體、球鞋、著裝相關內容。 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」。 6. 請學生完成 Let' s do it! 「計分高手」。 7. 講解保齡球禮儀，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。 9. 講解球瓶瞄準法和目標箭頭瞄準法。	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。 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。 (6)能舉例保齡球禮儀。 (7)能瞭解球瓶瞄準法和目標箭頭瞄準法。	【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。	
第 12-13 週	5-1：以防	健體-J-A2	3c-IV-1 表現局部或	Bd-IV-1 武	學會分辨距	1. 填寫情境模擬的解決	1. 歷程性評量：積極參與課	【安全教育】	

	不測～進階防身術	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。	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。	術套路動作與攻防技巧。 Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。	離，以及不同距離對應的防身技術。	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。	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 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。	
第 14 週	5-2：活鈴活線～扯鈴	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。	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。	1c-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。	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。	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。	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。	【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。	
第 15 週	6-1：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	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	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	

		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。				鐵人運動計畫」。		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 16 週	6-2：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劃，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。 (5)能確實完成初級、中級、進階與側身棒式。	【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 17-18 週	6-3：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，是非常重要及需要的課題。 2. 能完成個人的運動規劃處方。並掌握	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。	1. 歷程性評量：積極參與課堂討論。 2. 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	【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。	

					SMART 原則， 確實執行並達 成目標。	6. 說明 SMART 原則。	排。 (6)能簡述 SMART 原則。		
--	--	--	--	--	-----------------------------	-----------------	------------------------	--	--

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。