貳、各年級各領域/科目課程計畫(部定課程)

114 學年度嘉義縣昇平國民中學九年級第一二學期教學計畫表 設計者: 莊 能 鎮	114	學年度嘉義縣	昇平國民中	9學九年級第	一二學期教學計畫表	設計者:	莊	能	鎮
--	-----	--------	-------	--------	-----------	------	---	---	---

一、領域/科目:□語文(□國語文□英語文□本土語文/臺灣手語/新住民語文)□數學

- □自然科學(□理化□生物□地球科學) □社會(□歷史□地理□公民與社會)
- ■健康與體育(□健康教育■體育) □藝術(□音樂□視覺藝術□表演藝術)
- □科技(□資訊科技□生活科技) □綜合活動(□家政□童軍□輔導)
- 二、教材版本:南一版
- 三、本領域每週學習節數: 2節
- 四、本學期課程內涵:

第一學期:

		學習領域	學習重點			教學重點(學習引			跨領域統整
教學進度	單元名稱	核心素養	的羽士和	日 日 中 中	學習目標	導內容及實施方	評量方式	議題融入	規劃(無則
		↑及 · ● 永 · 授	學習表現	學習內容		式)			免填)
第1週	單元四 逆	健體-J-A1具	1c-IV-2 評	Cd-IV-1 戶外	1.認識飛盤運	1.介紹飛盤的起源,	上課參與	【品德教	
	風飛翔	備體育與健康	估運動風	休閒運動綜合	動的起源。	使學生對此運動項	實務操作	育】	
	第1章 飛	的知能與態	險,維護安	應用。	2.能遵守場上	目有基本了解。	分組競賽	品 J1 溝通	
	盤 盤旋之	度,展現自我	全的運動情		安全規則及遊	2.可使用軟式飛盤或	技能測驗	合作與和諧	
	際	運動與保健潛	境。		戲規則。	以其他安全性替代		人際關係。	
		能,探索人	1d-IV-1 了		3.能透過練習	飛盤取代。			
		性、自我價值	解各項運動		體會如何運用	3.示範與練習反手傳			
		與生命意義,	技能原理。		順暢的動力鍊	接盤的動作要領,			
		並積極實踐,	2c-IV-2 表		來進行傳接	引導學生分組練習			
		不輕言放棄。	現利他合群		盤。	並從旁指導、提			
		健體-J-A2 具	的態度,與		4.能了解及做	示。			
		備理解體育與	他人理性溝		出基本的正、	4.示範與練習正手傳			
		健康情境的全	通與和諧互		反手飛盤投擲	盤,提醒初學者正			
		貌,並做獨立	動。		動作、接盤後	手投擲飛盤時,常			

		T	Τ .	T		T .		Т	
		思考與分析的	2c-IV-3 表		傳盤之動作。	會太用力,造成手			
		知能,進而運	現自信樂		5.能發現傳盤	腕過度內翻的狀			
		用適當的策	觀、勇於挑		路線偏移並加	況,使飛盤產生左			
		略,處理與解	戰的學習態		以修正。	彎,甚至變成直立			
		決體育與健康	度。		6.相互合作的	盤。要調整手腕及			
		的問題。	3c-IV-1 表		班級氣氛。	出盤角度,將飛盤			
			現局部或全			外側放低,就可順			
			身性的身體			利投擲出平穩直行			
			控制能力,			的飛盤。			
			發展專項運						
			動技能。						
			4d-IV-2 執						
			行個人運動						
			計畫,實際						
			參與身體活						
			動。						
第 2 週	單元四 逆	健體-J-A1具	1c-IV-2 評	Cd-IV-1 戶外	1.認識飛盤運	1.正手傳盤的攻防練	實作評量	【品德教	
	風飛翔	備體育與健康	估運動風	休閒運動綜合	動的起源。	習,講解規則並引	上課參與	育】	
	第1章 飛	的知能與態	險,維護安	應用。	2.能遵守場上	導分隊,每隊安排	觀察記錄	品 J1 溝通	
	盤 盤旋之	度,展現自我	全的運動情		安全規則及遊	棒次輪流上場。問	技能測驗	合作與和諧	
	際	運動與保健潛	境。		戲規則。	題反饋,討論後再		人際關係。	
		能,探索人	1d-IV-1 了		3.能透過練習	次練習實踐守方預			
		性、自我價值	解各項運動		體會如何運用	測錯誤,接不到盤			
		與生命意義,	技能原理。		順暢的動力鍊	以及攻方無法順利			
		並積極實踐,	2c-IV-2 表		來進行傳接	擲往想要的位置。			
		不輕言放棄。	現利他合群		盤。	2.進行愛上體育課			
		健體-J-A2 具	的態度,與		4.能了解及做	「飛盤接力大挑			
		備理解體育與	他人理性溝		出基本的正、	戰」活動,引導學			
		健康情境的全	通與和諧互		反手飛盤投擲	生思考若要以又快			
		貌,並做獨立	動。		動作、接盤後	又穩的速度完成挑			
		思考與分析的	2c-IV-3 表		傳盤之動作。	戰,需要具備什麼			

	1			ı		T		1	
		知能,進而運	現自信樂		5.能發現傳盤	能力或運用什麼策			
		用適當的策	觀、勇於挑		路線偏移並加	略。提示動作的穩			
		略,處理與解	戰的學習態		以修正。	定性比速度來得更			
		決體育與健康	度。		6.相互合作的	重要。			
		的問題。	3c-IV-1 表		班級氣氛。	3.進行愛上體育課			
			現局部或全			「飛盤棒壘賽」活			
			身性的身體			動,引導分組練習			
			控制能力,			並從旁指導,適時			
			發展專項運			提醒要領。投擲遠			
			動技能。			盤時通常飛行時間			
			4d-IV-2 執			較久,會讓防守方			
			行個人運動			有較多時間準備。			
			計畫,實際參			嘗試出奇不意地往			
			與身體活			無人防守的區域投			
			動。			擲快速平盤,會有			
						不錯的效果。			
第 3 週	單元五 舞	健體-J-B3 具	1c-IV-1 7	Ib-IV-1 自由	1.認識啦啦隊	1.播放世界啦啦隊錦	上課參與	【品德教	
	林高手	備審美與表現	解各項運動	創作舞蹈。	運動的趨勢。	標賽的影片,引導	觀察記錄	育】	
	第1章 啦	的能力,了解	基礎原理和	Ce-IV-1 其他	2.能將課程的	學生對啦啦隊運動	態度檢核	品JI 溝通	
	啦隊 魅力	運動與健康在	規則。	休閒運動綜合	組合熟記並且	有初步認識。	10 190 1111 111	合作與和諧	
	四射	美學上的特質	1d-IV-1 7	應用。	與夥伴相互指	2.講解 ICU 是什麼		人際關係。	
		與表現方式,	解各項運動	<i>"</i> G",	導。	組織,其重要性為		品 J2 重視	
		以增進生活中	技能原理。		3.能跟隨不同	何。		群體規範與	
		的豐富性與美	2c-IV-3 表		節奏速度,跳	3.簡介完整的彩球舞		· 荣譽。	
		成體驗。	現自信樂		出流暢舞蹈。	蹈比賽含有的動作		/N B	
		NOT ALL VIX	觀、勇於挑		4.能從不同面	元素,並引導學生			
			戰的學習態		向觀察並欣賞	分析 motion 展現所			
			度。		啦啦舞。	要注意的重點。			
			2d-IV-2 展		5.培養合作的	4.搭配音樂練習,試			
			現運動欣賞		團隊氣氛。	著請學生跟隨音樂			
			· 玩達動派員 的技巧,體		四小水分	自			
			1717/16			的加丁 处入年数			

			驗生活的美			出來。			
			城王石的天 感。			5.利用數拍或背誦動			
			3c-IV-2 發			作口訣,邊唸邊			
			展動作創作			跳。			
			和展演的技			四000			
			一						
			人運動潛						
			人 建 勤 佰 能 。						
			ル。 4d-IV-2 執						
			4d-1V-2 執 行個人運動						
			行個人運動 計畫,實際						
			. —						
			參與身體活						
th 4 m	四二一 毎	/+ Bh I D 2 B	動。	H IV 1 & L	1 27 24 -1 -1 72	1 20 四 14 学 12 11 古 ///	1 244 62 62	V n /t h/	
第4週	單元五 舞	健體-J-B3 具	1c-IV-1 7	Ib-IV-1 自由	1.認識啦啦隊	1.說明培養好的音樂	上課參與	【品德教	
	林高手	備審美與表現	解各項運動	創作舞蹈。	運動的趨勢。	節奏感很重要,也	技能測驗	育】	
	第1章 啦	的能力,了解	基礎原理和	Ce-IV-1 其他	2.能將課程的	可以導引學生只先	態度檢核	品月溝通	
	啦隊 魅力	運動與健康在	規則。	休閒運動綜合	組合熟記並且	跟著音樂數拍,接		合作與和諧	
	四射	美學上的特質	1d-IV-1 7	應用。	與夥伴相互指	著可以抽掉音樂讓		人際關係。	
		與表現方式,	解各項運動		導。	學生空數,最後再		品 J2 重視	
		以增進生活中	技能原理。		3.能跟隨不同	數。 反覆練習後,		群體規範與	
		的豐富性與美	2c-IV-3 表		節奏速度,跳	聽到音樂就可以跟		榮譽。	
		感體驗。	現自信樂		出流暢舞蹈。	著跳。			
			觀、勇於挑		4.能從不同面	2.進行愛上體育課			
			戰的學習態		向觀察並欣賞	「打地鼠遊戲」活			
			度。		啦啦舞。	動,此遊戲考驗動			
			2d-IV-2 展		5.培養合作的	作熟悉度,因此開			
			現運動欣賞		團隊氣氛。	始前組員要互相提			
			的技巧,體			醒與糾正修改錯誤			
			驗生活的美			的部分,比賽時不			
			感。			可再提醒或暗示任			
			3c-IV-2 發			何參賽的組員,否			

第 5 週	單林第 五手章領 舞 街風	健體-J-A2具 備理解體育的 健康情境獨立 2000年	展和巧人能 4d-IV-2 執動際活 1d-IV-2 與實體 了動。 2c-IV-2 與實體 了動。 2c-IV-2 與實際 了動。 2c-IV-2 以表 10	Ib-IV-1 自由 創作舞蹈。	1.能了解嘻哈 文化發展與起源。 2.能遵守課型	則就要蹲下並予以 扣分。 1.講述嘻哈風格組成 元素、臺灣選手使 其表現及歷史文化 背景。	上課參與察的	【品德教育】 品J1溝通 合作與	
	潮	思知用略決的健備的運美與以的感健備考能適,體問體審能動學表增豐體體利與,當處育題J-美力與上現進富驗J-他分進的理與。B3與,健的方生性。C2及析而策與健 具表了康特式活與 具合的運 解康 現解在質,中美 具群的運 解康	現觀戰度2d現的驗感3c 局性制展技化自、的。IV-2數巧活 -1 表或身力項。1分樂於習 展赏體美 現身控發動 4c-IV-1 根態 展賞體美 身控發動		上遊 3.體哈領 4.用量嘻作 6. 精系作6.標全規經來作 解體幫舞 配的的合比有規則由了之 如部助蹈 合呈嘻。較美則。操解要 何位練動 音現哈 出感則。條解 4. 用力習 樂一動 較的及 作嘻	2.說個Bounce 中 動作動 力 動作動 力 動作動 力 力 的 大 , 如開 力 的 大 , の の の の の の の の の の の の の		人際關係。	

	1			I	T	I	I	1	
		的知能與態	並善用運動		動作。	也可以結合數拍,			
		度,並在體育	相關之科		7.能培養人際	畢竟動作不一定好			
		活動和健康生	技、資訊、		關係及與團隊	命名。			
		活中培育相互	媒體、產品		合作精神。				
		合作及與人和	與服務。						
		諧互動的素							
		養。							
第6週	單元五 舞	健體-J-A2具	1d-IV-1 7	Ib-IV-1 自由	1.能了解嘻哈	1.可運用不同音樂速	上課參與	【品德教	
	林高手	備理解體育與	解各項運動	創作舞蹈。	文化發展與起	度(BPM)的曲目	平時觀察	育】	
	第2章 街	健康情境的全	技能原理。		源。	搭配練習。	態度檢核	品 J1 溝通	
	舞 舞領風	貌,並做獨立	2c-IV-3 表		2.能遵守課堂	2.可以選擇幾首流行		合作與和諧	
	潮	思考與分析的	現自信樂		上安全規則及	的嘻哈音樂,不同		人際關係。	
		知能,進而運	觀、勇於挑		遊戲規則。	的歌手、不同的速			
		用適當的策	戰的學習態		3.能經由操作	度,很多專業的街			
		略,處理與解	度。		體驗來了解嘻	舞老師上課時會使			
		決體育與健康	2d-IV-2 展		哈動作之要	用播放器連接 DJ 調			
		的問題。	現運動欣賞		領。	速器將同一首舞曲			
		健體-J-B3具	的技巧,體		4.了解如何利	變快或變慢,但體			
		備審美與表現	驗生活的美		用身體部位力	育課只要選配慢			
		的能力,了解	感。		量來幫助練習	速、中速、快速的			
		運動與健康在	3c-IV-1		嘻哈舞蹈動	不同曲目,幫助學			
		美學上的特質	表現		作。	生練習即可。			
		與表現方式,	局部或全身		5.能配合音樂	3.詢問學生們在反覆			
		以增進生活中	性的身體控		精準的呈現一	練習中體認到什			
		的豐富性與美	制能力,發		系列的嘻哈動	麼,並隨機點選學			
		感體驗。	展專項運動		作組合。	生分享心得。			
		健體-J-C2 具	技能。		6.能比較出較				
		備利他及合群	4c-IV-1		標準有美感的				
		的知能與態	分析		動作。				
		度,並在體育	並善用運動		7.能培養人際				
		活動和健康生	相關之科		關係及與團隊				
			技、資訊、						

第 7 週	單俗第鈴樹 八動章 蟻	活合諧養健備的度運能性與並不中作互。體體知,動,、生積輕白人素 具實際 是與探自命極言有與的 A A 與與現保索我意實放相人素 具態 自健人價義踐棄	媒與 Id解技 C.現的他通動 3c展和巧人能 4c析動技媒與 Id解技 C.引態人與。IV動展,運。IV並相、體服IV、孫 V.項原 2-6,性諧 發創的現潛 分用之訊產。 了動。 群與溝互 發作技個 分運科、品 如品	Ic-IV-1 民俗 運動進階。 Ic-IV-2 民俗 運動廣 隊展演。	合作 1.到技作2.進針以3.合術合4.自畫行步作 1.到技作2.進針以3.合術合4.自畫行步	1. 公司	上課寒檢核與與核驗	
			技媒與 強體 強體 強化-IV-2 和 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個			練習。		
第8週	單元六 民	健體-J-A1 具	1d-IV-1 7	Ic-IV-1 民俗	1.能了解並做	1.進階練習「抬頭望	上課參與	

	俗運動	備體育與健康	解各項運動	運動進階與綜	到扯鈴的基本	月」講解抬頭望月	態度檢核	
	第1章 扯	的知能與態	技能原理。	合動作。	技巧與變化動	需要用到金雞上架	技能測驗	
	鈴 螞蟻上	度,展現自我	2c-IV-2 表	Ic-IV-2 民俗	作的要領。	的技巧,所以熟悉	12/13/1/1/	
	樹	運動與保健潛	現利他合群	運動個人或團	2.能做到扯鈴	金雞上架之後,抬		
	151	能,探索人	的態度,與	隊展演。	進階技巧,並	頭望月會更容易上		
		性、自我價值	他人理性溝	14-7K-7A	針對困難點加	手。		
		與生命意義,	通與和諧互		以改善。	2.進階練習「蜻蜓點		
		· 立積極實踐,	動。		3.能與他人組	水」,練習之前可以		
		不輕言放棄。	3c-IV-2 發		合搭配扯鈴技	大練習繞圓甩繩。 一先練習繞圓甩繩。		
		7、在 6 次 示	展動作創作		術,感受團隊	3.進行愛上體育課		
			和展演的技		合作的意義。	「扯鈴大舞臺」,		
			巧,展現個		4.能安排扯鈴	可編排4個8拍的		
			人運動潛		自我練習計	連貫動作。根據班		
			能。		畫,並加以執	級程度調整演出長		
			4c-IV-1 分		五	度。引導學生說出		
			析並善用運		步。	評分時可以觀察的		
			動相關之科		9	重點,請學生上台		
			技、資訊、			做安全與錯誤的示		
			媒體、產品			範,作為評分基		
			與服務。			準 · # # # # # # # # # #		
			4d-IV-2 執			分,得分最高的組		
			行個人運動			別獲勝。		
			計畫,實際			77175777		
			參與身體活					
			動。					
第9週	單元六 民	健體-J-A1具	1d-IV-1 7	Ic-IV-1 民俗	1.明白跳繩對	1.介紹跳繩的起源,	上課參與	
71 7 22	俗運動	備體育與健康	解各項運動	運動進階與綜	身體發展的重	示範如何選擇合適	態度檢核	
	第2章 跳	的知能與態	技能原理。	合動作。	要性。	的繩子長度。	技能測驗	
	繩 繩力超	度,展現自我	2c-IV-2 表		2.能知道跳繩	2.講解前迴旋跳繩時	55/10 11 7 7 11	
	人	運動與保健潛	現利他合群		的技巧。	應雙腳併攏,利用		
		能,探索人	的態度,與		3.能做到單、	腳掌前半部起跳及		

	1	T		I		I 14 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1		1	
		性、自我價值	他人理性溝		雙人基本跳躍	著地,盡量不使用			
		與生命意義,	通與和諧互		技巧與基本跳	腳跟著地,即能減			
		並積極實踐,	動。		繩變化。	緩對膝蓋的衝擊,			
		不輕言放棄。	3c-IV-1 表		4.能感受團隊	並向學生示範。			
		健體-J-A3 具	現局部或全		多人合作的默	3.加強個人跳繩能			
		備善用體育與	身性的身體		契與訣竅。	力,可講解並示範			
		健康的資源,	控制能力,		5.能感受跳繩	雙手交叉跳、交叉			
		以擬定運動與	發展專項運		的樂趣。	腳跳。可以挑戰難			
		保健計畫,有	動技能。		6.能克服困	度更高的遊戲,隨			
		效執行並發揮	4d-IV-2 執		難,完成跳繩	機指令動作。			
		主動學習與創	行個人運動		自我訓練。	4.練習雙人跳繩,引			
		新求變的能	計畫,實際			導學生找身高差不			
		力。	參與身體活			多的夥伴,可增加			
			動。			現階段的成功率。			
第 10 週	單元六 民	健體-J-A1具	1d-IV-1 了	Ic-IV-1 民俗	1.明白跳繩對	1.進行愛上體育課	上課參與		
	俗運動	備體育與健康	解各項運動	運動進階與綜	身體發展的重	「跳跳貪吃蛇」活	態度檢核		
	第2章 跳	的知能與態	技能原理。	合動作。	要性。	動,除了課本提供	技能測驗		
	繩 繩力超	度,展現自我	2c-IV-2 表		2.能知道跳繩	的方式之外,也可			
	人	運動與保健潛	現利他合群		的技巧。	以用其他比賽形式			
		能,探索人	的態度,與		3.能做到單、	增加每個人的參與			
		性、自我價值	他人理性溝		雙人基本跳躍	度。			
		與生命意義,	通與和諧互		技巧與基本跳	2.練習時團體跳繩時			
		並積極實踐,	動。		繩變化。	提醒學生注意繩子			
		不輕言放棄。	3c-IV-1 表		4.能感受團隊	的節奏,抓準時機			
		健體-J-A3 具	現局部或全		多人合作的默	進場與離場,要小			
		備善用體育與	身性的身體		契與訣竅。	心不要被絆倒。			
		健康的資源,	控制能力,		5.能感受跳繩				
		以擬定運動與	發展專項運		的樂趣。				
		保健計畫,有	動技能。		6.能克服困				
		效執行並發揮	4d-IV-2 執		難,完成跳繩				
		主動學習與創	行個人運動		自我訓練。				

	單元六 民 俗運動 第3章 拔	新求變的能力。 健體-J-C2 具 備利他及合群 的知能其	計畫,實際 參與身體活動。 1c-IV-2 評 估運動風 險,維致	Cb-IV-2 各項 運動設施的安 全使用規定。	1.認識拔河運動個人基本握繩法。	1.說明臺灣男、女拔 河隊都是世界第一 的強隊,介紹拔河	上課參與核態度能夠能力	【生涯規劃 教育】 涯 J13 培養	
	河河 加拔山	度活活合諧養,動中作互動,在健育與的健康相人素	全境1d-FK 技1d用的略2c現的他通動3d用中略4d行能動的。IV-1運各。IV利態人與。IV運的。IV提的。運 1 運理應比策 表合,性諧 2 比種 執體體情 了動。應賽 表群與溝互 運賽策 執適活	Ce-IV-1 其他 休閒運動綜合 應用。	2.賽3.攻巧4.運準5.為任之子6.中術的學與。能動姿培能與團。在應。按個守作各。自彼互一河團が提個守作各。自彼互一河團河行人技拔種。已此合份 比隊比。進 河標 成信作 賽技	運之選手隊3.式式生4.執準並點,2 總人 動明與位、解介池擬明小低點 中手後,免確歐法作繩成勢姿 永分一負受的式並。方高3勢 成位責傷纒、請 大、種的後 養比河 大、種的後 養比河 大、種的 大、種的 大、種的 大、種的 後 養 大、種的 大 大、種 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大	分組競賽	生涯規劃及執行。	
· · ·	單元六 民 俗運動	健體-J-C2 具 備利他及合群	1c-IV-2 評 估運動風	Cb-IV-2 各項 運動設施的安	1.認識拔河運 動個人基本握	1.基本繩感訓練:可以指派學生從繩子	上課參與 態度檢核	【生涯規劃 教育】	

				T	T		Г . .		
	第3章 拔	的知能與態	險,維護安	全使用規定。	繩法。	前方或後方看,繩	技能測驗	涯 J13 培養	
	河 力拔山	度,並在體育	全的運動情	Ce-IV-1 其他	2.明白拔河比	子必須是直線,初	分組競賽	生涯規劃及	
	河	活動和健康生	境。	休閒運動綜合	賽如何進行。	學者容易向右靠,		執行的能	
		活中培育相互	1d-IV-1 了	應用。	3.學習個人進	向右靠繩時請提醒		カ。	
		合作及與人和	解各項運動		攻與防守技	學生往左移。			
		諧互動的素	技能原理。		巧。	2.說明團隊技術的運			
		養。	1d-IV-3 應		4.能操作拔河	用,雙方力量不均			
			用運動比賽		運動的各種標	可能會坐地,引導			
			的各項策		準姿勢。	思考比賽中坐地了			
			略。		5.培養自己成	麼辦?			
			2c-IV-2 表		為能夠彼此信	3.說明進攻防守的觀			
			現利他合群		任與相互合作	念與要領:拔河是			
			的態度,與		之團隊一份	全身性的運動,主			
			他人理性溝		子。	要發力部位在於下			
			通與和諧互		6.在拔河比賽	肢,上肢與上身對			
			動。		中應用團隊技	初學者只是用來固			
			3d-IV-2 運		術。	定繩子,無須出太			
			用運動比賽			多力。			
			中的各種策			4.示範了解拔河裁判			
			略。			手勢,舉繩、拉			
			4d-IV-3 執			緊、調整中心線、			
			行提升體適			預備、開始。			
			能的身體活			, , , , ,			
			動。						
第 13 週	單元7	健體-J-C2 具	1c-IV-1了解	Hb-IV-1 陣地	1.能了解並執	1.先引導學生分別練	上課參與		
	球類進階	備利他及合群	各項運動基	攻守性球類運	行不同時機所	習滑步、交叉步、	動作檢核		
	第1章	的知能與態	礎原理和規	動動作組合及	使用的防守動	側跑、趨前步的個	小組討論		
	籃球 防守	度,並在體育	則。	團隊戰術。	作、防守步	別動作,接下來執	•		
	與急攻	活動和健康生	1d-IV-2反思		伐。	行綜合的步伐路線			
	, , , , , , ,	活中培育相互	自己的運動		2.認識防守角	練習,繞行籃球半			
		合作及與人和	技能。		色的位置分布	場,模擬場上的移			
L		'' '' - ' ' ' - '	122710		0 17 - 27 1	4 DITE 4 - 14.10		1	

		諧互動的素	2c-IV-2表現		及任務,並能	動方式。		
		· 一	利他合群的		根據比賽情況	2.防守動作練習,由		
		, K	態度,與他		即時切換角色	一對一加至二對		
			人理性溝通		與站位。	二,練習協助隊友		
			與和諧互		3.能瞭解進攻	· 交換還原並介紹進		
			新 。		3	文 次 改 次 次 次 次 次 次 次 次 次 次 的 重點。		
			<u></u>			以、防寸的里點。		
					及戰術並於比			
			運動比賽中		賽中實際運			
			的各種策		用。			
			略。					
			4d-IV-1 發					
			展適合個人					
			之專項運動					
			技能。					
第 14 週	單元7	健體-J-C2 具	1c-IV-1了解	Hb-IV-1 陣地	1.能了解並執	1.進攻成效的重點在	上課參與	
	球類進階	備利他及合群	各項運動基	攻守性球類運	行不同時機所	判斷速度以及防守	動作檢核	
	第1章	的知能與態	礎原理和規	動動作組合及	使用的防守動	落位。「半場傳球走	小組討論	
	籃球 防守	度,並在體育	則。	團隊戰術。	作、防守步	位」可加速了解防		
	與急攻	活動和健康生	1d-IV-2反思		伐。	守要點。可引導學		
		活中培育相互	自己的運動		2.認識防守角	生發現自身優點反		
		合作及與人和	技能。		色的位置分布	制對手缺點。		
		諧互動的素	2c-IV-2表現		及任務,並能	2.進行愛上體育課		
		養。	利他合群的		根據比賽情況	「半場二打一」活		
			態度,與他		即時切換角色	動,依能力分組並		
			人理性溝通		與站位。	講解,增進學習成		
			與和諧互		3.能瞭解進攻	效。提醒攻方第一		
			動。		多打少的走位	時間有沒有拉開與		
			3d-IV-2運用		及戰術並於比	防守者的距離,啟		
			運動比賽中		賽中實際運	動的快慢會大幅影		
			的各種策		用。	響結果,進攻者的		
			略。			猶豫有時是致命		

			44 *** 4 **			16 1 1-2 1 1 1·		1	
			4d-IV-1 發			傷。也提醒守方應			
			展適合個人			快速退防至安全位			
			之專項運動			置,若落位錯誤,			
			技能。			可能就給了攻方可			
						趁之機。清楚了解			
						進攻者位置,並且			
						判斷進攻者的弱			
						點。			
第 15 週	單元7	健體-J-C2 具	1c-IV-1了解	Hb-IV-1 陣地	1.能了解並執	1.進行愛上體育課	上課參與		
	球類進階	備利他及合群	各項運動基	攻守性球類運	行不同時機所	「全場3打2連續	動作檢核		
	第1章	的知能與態	礎原理和規	動動作組合及	使用的防守動	進防」活動,點評	小組討論		
	籃球 防守	度,並在體育	則。	團隊戰術。	作、防守步	各組優缺點,預留			
	與急攻	活動和健康生	1d-IV-2反思		伐。	時間檢討反饋相關			
		活中培育相互	自己的運動		2.認識防守角	問題。			
		合作及與人和	技能。		色的位置分布	2.進行體育客點點名			
		諧互動的素	2c-IV-2表現		及任務,並能	「戰術討論實踐			
		養。	利他合群的		根據比賽情況	家」學習單,若體			
			態度,與他		即時切換角色	能有限,以半場進			
			人理性溝通		與站位。	行三對三,無須全			
			與和諧互		3.能瞭解進攻	場,隨時強調團隊			
			動。		多打少的走位	合作、互相幫忙的			
			3d-IV-2運用		及戰術並於比	重要性,並提示應			
			運動比賽中		賽中實際運	善用各種角色的搭			
			的各種策		用。	配組合,如:控			
			略。		7.4	球、搶籃板、抄			
			4d-IV-1 發			截、助攻、得分等			
			展適合個人			等。			
			之專項運動			V			
			之 等 項 廷 勤						
第 16 週	單元七 球	健體-J-A1具	1c-IV-1 7	Hd-IV-1 守備/	1 認識棒球運	1.介紹棒球來源,使	上課參與		
	類進階	備體育與健康	解各項運動	跑分性球類運	動的起源。	學生對此運動項目	態度檢核		

Ĵ	第2章棒	的知能與態	基礎原理和	動動作組合及	2.能遵守球場	有基本了解。更重	技能測驗	
Ŧ	球 固若金	度,展現自我	規則。	團隊戰術。	上安全規則及	要的是讓學生也了		
ž	湯	運動與保健潛	1c-IV-2 評		遊戲規則。	解此運動的風險,		
		能,探索人	估運動風		3.能透過練習	並約束學生必須聽		
		性、自我價值	險,維護安		經驗了解到如	從老師指示,以將		
		與生命意義,	全的運動情		何運用更順暢	風險降到最低。		
		並積極實踐,	境。		的動力鍊來進	2.講解並示範傳接		
		不輕言放棄。	1d-IV-1 了		行傳接球。	球。傳接練習的距		
		健體-J-B2 具	解各項運動		4.了解知名棒	離可根據狀況進行		
		備善用體育與	技能原理。		球選手的故事	調整。提醒利用跨		
		健康相關的科	2d-IV-2 展		並以其努力的	步之力量增加傳球		
		技、資訊及媒	現運動欣賞		態度為目標。	力量。可使用軟式		
		體,以增進學	的技巧,體		5.能了解基本	棒球或以其他安全		
		習的素養,並	驗生活的美		的棒球守備動	性替代球類取代。		
		察覺、思辨人	感。		作及做出守備	3.練習接滾地球,提		
		與科技、資	3c-IV-1 表		後傳球之動	醒接滾地球後要傳		
		訊、媒體的互	現局部或全		作。	球時,身體可先向		
		動關係。	身性的身體		6.相互合作的	側邊移動,再切入		
			控制能力,		班級氣氛。	球的來向進行捕		
			發展專項運			球,如此可更加清		
			動技能。			楚看見滾地球的彈		
			4d-IV-2 執			跳,增加接球後傳		
			行個人運動			球的順暢度。		
			計畫,實際			4.練習接高飛球,接		
			參與身體活			高飛球後若要傳		
			動。			球,可將身體稍微		
						側著接球,即跑到		
						預判的落點後,在		
						接球時將左腳向來		
						球的方向踩跨一		
						步,如此身體就已		

						經完成傳球前的身		
						體拉弓動作,也能		
						为更快将球傳出。 一		
第 17 週	單元七 球	健體-J-A1具	1c-IV-1 7	Hd-IV-1 守備/	1 認識棒球運	1.守備練習,練習壘	上課參與	
XV 17 22	類進階	備體育與健康	解各項運動	跑分性球類運	動的起源。	上無人及一、三壘	態度檢核	
	第2章棒	的知能與態	基礎原理和	動動作組合及	2.能遵守球場	有人,引導學生思	技能測驗	
	球 固若金	度,展現自我	規則。	團隊戰術。	上安全規則及	考為何守備接球後	12/10/17/1	
	湯	運動與保健潛	1c-IV-2 評		遊戲規則。	要將球收起至胸		
	,	能,探索人	估運動風		3.能透過練習	口?右手除了護球		
		性、自我價值	險,維護安		經驗了解到如	還有什麼效用?		
		與生命意義,	全的運動情		何運用更順暢	2.進行愛上體育課		
		並積極實踐,	境。		的動力鍊來進	「守備大挑戰」活		
		不輕言放棄。	1d-IV-1 7		行傳接球。	動,講解內、外野		
		健體-J-B2 具	解各項運動		4.了解知名棒	要領並引導遊戲進		
		備善用體育與	技能原理。		球選手的故事	行。		
		健康相關的科	2d-IV-2 展		並以其努力的			
		技、資訊及媒	現運動欣賞		態度為目標。			
		體,以增進學	的技巧,體		5.能了解基本			
		習的素養,並	驗生活的美		的棒球守備動			
		察覺、思辨人	感。		作及做出守備			
		與科技、資	3c-IV-1 表		後傳球之動			
		訊、媒體的互	現局部或全		作。			
		動關係。	身性的身體		6.相互合作的			
			控制能力,		班級氣氛。			
			發展專項運					
			動技能。					
			4d-IV-2 執					
			行個人運動					
			計畫,實際					
			參與身體活					
			動。					

炒 10 m	昭규 1- 다	分叶 T A 1 日	10 17/1 7	U1 IV 1 中世/	1 切址技计寓	1 治仁鼬女应则则力	上细杂曲	
第 18 週	單元七 球	健體-J-A1具	1c-IV-1 7	Hd-IV-1 守備/	1 認識棒球運	1.進行體育客點點名	上課參與	
	類進階	備體育與健康	解各項運動	跑分性球類運	動的起源。	「我的棒球小筆	態度檢核	
	第2章棒	的知能與態	基礎原理和	動動作組合及	2.能遵守球場	記」學習單,找夥	技能測驗	
	球 固若金	度,展現自我	規則。	團隊戰術。	上安全規則及	伴一起練習,反思		
	湯	運動與保健潛	1c-IV-2 評		遊戲規則。	在練習過程中最易		
		能,探索人	估運動風		3.能透過練習	出現失誤的狀況為		
		性、自我價值	險,維護安		經驗了解到如	何,並且討論該如		
		與生命意義,	全的運動情		何運用更順暢	何修正。		
		並積極實踐,	境。		的動力鍊來進	2.請學生依照表格內		
		不輕言放棄。	1d-IV-1 了		行傳接球。	容自行安排傳接練		
		健體-J-B2 具	解各項運動		4.了解知名棒	習,包含傳接球距		
		備善用體育與	技能原理。		球選手的故事	離、球數,並且在		
		健康相關的科	2d-IV-2 展		並以其努力的	練習過後進行反		
		技、資訊及媒	現運動欣賞		態度為目標。	思,寫下練習過程		
		體,以增進學	的技巧,體		5.能了解基本	中的體悟或反省。		
		習的素養,並	驗生活的美		的棒球守備動			
		察覺、思辨人	感。		作及做出守備			
		與科技、資	3c-IV-1 表		後傳球之動			
		訊、媒體的互	現局部或全		作。			
		動關係。	身性的身體		6.相互合作的			
			控制能力,		班級氣氛。			
			發展專項運					
			動技能。					
			4d-IV-2 執					
			行個人運動					
			計畫,實際					
			參與身體活					
			動。					
第 19 週	單元7	健體-J-A2 具	1c-IV-1了解	Hb-IV-1 陣地	1.認識足球場	1.带領學生觀賞影	上課參與	
	球類進階	備理解體育與	各項運動基	攻守性球類運	上最常運用到	片,讓學生對足球	平時觀察	
	第3章	健康情境的全	礎原理和規	動動作組合及	的基本技巧。	的配合進球有初步	動作檢核	

	口中口如	96. 光川畑上	Ful -	围	つつ知口 中田	수 기 수하		
	足球 足智	貌,並做獨立	則。	團隊戰術。	2.了解足球場	認識。		
	多謀	思考與分析的	1d-IV-3應用		上推進最快突	2.說明鮮少有球員在		
		知能,進而運	運動比賽的		破對方的方	沒隊友的協助下,		
		用適當的策	各項策略。		式。	獨自擺脫所有防守		
		略,處理與解	2c-IV-3表現		3. 傳球技巧的	者完成得分。大部		
		決體育與健康	自信樂觀、		運用。	分得分機會是透過		
		的問題。	勇於挑戰的		4.了解傳球品	隊友空檔跑位,創		
		健體-J-C2 具	學習態度。		質的好壞。	造漂亮的進球機		
		備利他及合群	3d-IV-2運用		5.學習判斷最	會。		
		的知能與態	運動比賽中		適合接應傳球	3.說明足內側傳球腳		
		度,並在體育	的各種策		的位置。	步動作並講解球速		
		活動和健康生	略。			過快及傳球過高該		
		活中培育相互	3d-IV-3 應			如何解決。		
		合作及與人和	用思考與分			4.進行愛上體育課		
		諧互動的素	析能力,解			「百發百中」活		
		養。	決運動情境			動,讓學生練習將		
			的問題。			球準確傳至目標位		
						置,考驗傳球的精		
						準度 。		
第 20 週	單元7	健體-J-A2 具	1c-IV-1了解	Hb-IV-1 陣地	1.認識足球場	1.講解黃金三角的傳	上課參與	
	球類進階	備理解體育與	各項運動基	攻守性球類運	上最常運用到	球策略有小三角、	平時觀察	
	第 3 章	健康情境的全	礎原理和規	動動作組合及	的基本技巧。	大三角,並請學生	動作檢核	
	足球 足智	貌,並做獨立	則。	團隊戰術。	2.了解足球場	示範,強調小三角		
	多謀	思考與分析的	1d-IV-3應用		上推進最快突	接應者必須移動,		
		知能,進而運	運動比賽的		破對方的方	避免三人連成一		
		用適當的策	各項策略。		式。	線,造成傳球失		
		略,處理與解	2c-IV-3表現		3. 傳球技巧的	敗。強調大三角兩		
		決體育與健康	自信樂觀、		運用。	位接應者不可以靠		
		的問題。	勇於挑戰的		4.了解傳球品	太近,以免傳球時		
		健體-J-C2 具	學習態度。		質的好壞。	容易被防守者攔		
		備利他及合群			5.學習判斷最	截。		

							T	1
	的知能與態	運動比賽中		適合接應傳球	2.進行團隊練習,若			
	度,並在體育	的各種策		的位置。	要增加練習難度,			
	活動和健康生	略。			可把場地加大並增			
	活中培育相互	3d-IV-3 應			加一位防守者。說			
	合作及與人和	用思考與分			明除了持球者控球			
	諧互動的素	析能力,解			能力外,未持球者			
	養。	決運動情境			也必須不斷移動位			
		的問題。			置來接應,才能提			
					升攻擊方的控球			
					率。			
					3.進行愛上體育課			
					「龍門對抗賽」活			
					動,目的是要讓學			
					生觀察場上情勢,			
					做出最適合的進攻			
					模式。			
					4.進行體育客點點名			
					「我的足球筆記」			
					學習單,反思在進			
					行足內側傳球時,			
					可以將球隨心所欲			
					的傳到你要的方向			
					與位置嗎?在「攻			
					城掠地」活動中,			
					用什麼方法成功的			
					將球推進至下個區			
					域?對哪些同學的 表現印象最深刻?			
放 O1 m	C C A 団	1 o IV/ 1 7 4n	III IV 1 時以	1 知此口址日		上细点的		
第21週 單元7	健體-J-A2 具	1c-IV-1了解	Hb-IV-1 陣地	1.認識足球場	1.講解黃金三角的傳	上課參與		
球類進階	備理解體育與	各項運動基	攻守性球類運	上最常運用到	球策略有小三角、	平時觀察		
第3章	健康情境的全	礎原理和規	動動作組合及	的基本技巧。	大三角,並請學生	動作檢核		

足球 足智	貌,並做獨立	則。	團隊戰術。	2.了解足球場	示範,強調小三角	
多謀	思考與分析的	1d-IV-3應用		上推進最快突	接應者必須移動,	
	知能,進而運	運動比賽的		破對方的方	避免三人連成一	
	用適當的策	各項策略。		式。	線,造成傳球失	
	略,處理與解	2c-IV-3表現		3. 傳球技巧的	敗。強調大三角兩	
	決體育與健康	自信樂觀、		運用。	位接應者不可以靠	
	的問題。	勇於挑戰的		4.了解傳球品	太近,以免傳球時	
	健體-J-C2 具	學習態度。		質的好壞。	容易被防守者攔	
	備利他及合群	3d-IV-2運用		5.學習判斷最	截。	
	的知能與態	運動比賽中		適合接應傳球	2.進行團隊練習,若	
	度,並在體育	的各種策		的位置。	要增加練習難度,	
	活動和健康生	略。			可把場地加大並增	
	活中培育相互	3d-IV-3 應			加一位防守者。說	
	合作及與人和	用思考與分			明除了持球者控球	
	諧互動的素	析能力,解			能力外,未持球者	
	養。	決運動情境			也必須不斷移動位	
		的問題。			置來接應,才能提	
					升攻擊方的控球	
					率。	
					3.進行愛上體育課	
					「龍門對抗賽」活	
					動,目的是要讓學	
					生觀察場上情勢,	
					做出最適合的進攻	
					模式。	
					4.進行體育客點點名	
					「我的足球筆記」	
					學習單,反思在進	
					行足內側傳球時,	
					可以將球隨心所欲	
					的傳到你要的方向	

與位置嗎?在「攻	
城掠地」活動中,	
用什麼方法成功的	
將球推進至下個區	
域?對哪些同學的	
表現印象最深刻?	

第二學期:

1.1 (63 -1) -2-	m - 4.4	學習領域	學習重點		(42 mg - 1 mg	教學重點(學習引	· ·	議題融	跨領域統整
教學進度	單元名稱	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	導內容及實施方 式)	評量方式	<u>ک</u>	規劃(無則 免填)
第1週	單元四 來	健體-J-B3 具	1c-IV-1 了	Ce-IV-1 其他	1.學會自我身	1.說明為何近年來瑜	上課參與	【生涯規	
	自心靈的聲	備審美與表現	解各項運動	休閒運動綜合	體檢視,確保	伽盛行,是由於許	小組討論	劃教育】	
	音 瑜珈	的能力,了解	基礎原理和	應用。	正確的練習情	多人好用瑜珈來調	分組報告	涯 J3 覺察	
	第1章 瑜	運動與健康在	規則。		境。	整因 3C 使用過度而		自己的能	
	珈 愉佳	美學上的特質	1c-IV-2 評		2.能確實執行	造成的姿勢不端		力與興	
		與表現方式,	估運動風		基礎、進階瑜	正。		趣。	
		以增進生活中	險,維護安		珈動作。	2.講解瑜珈動作及示			
		的豐富性與美	全的運動情		3.學會運動後	範,可讓同學兩人			
		感體驗。	境。		自我放鬆的重	一組練習,彼此可			
			1d-IV-2 反		要性。	以互相調整動作。			
			思自己的運		4.透過自我練	再三提醒安全要			
			動技能。		習計畫提升身	領,勿過度勉強自			
			3c-IV-1 表		心素質。	己。			
			現局部或全						
			身性的身體						
			控制能力,						
			發展專項運						
			動技能。						
			4d-IV-2 執						
			行個人運動						
			計畫,實際						
			參與身體活						
			動。						
第 2 週	單元四 來	健體-J-B3 具	1c-IV-1 7	Ce-IV-1 其他	1.學會自我身	1.講解瑜珈柱的材質	上課參與	【生涯規	
	自心靈的聲	備審美與表現	解各項運動	休閒運動綜合	體檢視,確保	與用途。說明運動	小組討論	劃教育】	
	音 瑜珈	的能力,了解	基礎原理和	應用。	正確的練習情	前後皆適用,運動	分組報告	涯 J3 覺察	

	第1	罗利伯伊市士	18 BJ -		1立。	兰市北影勒加州		4244	
	第1章瑜	運動與健康在	規則。		境。	前來放鬆軟組織,		自己的能	
	珈 愉佳	美學上的特質	1c-IV-2 評		2.能確實執行	可有效率的達到熱		力與興	
		與表現方式,	估運動風		基礎、進階瑜	身,降低受傷風		趣。	
		以增進生活中	險,維護安		珈動作。	險。			
		的豐富性與美	全的運動情		3.學會運動後	2.進行愛上體育課			
		感體驗。	境。		自我放鬆的重	「當我們同在一			
			1d-IV-2 反		要性。	起」活動,協助學			
			思自己的運		4.透過自我練	生分組操作,可以			
			動技能。		習計畫提升身	先進行一場練習			
			3c-IV-1 表		心素質。	賽,熟悉遊戲規			
			現局部或全			則,以免手忙腳			
			身性的身體			亂。			
			控制能力,			3.進行體育客點點名			
			發展專項運			「瑜珈達人專線」			
			動技能。			學習單,講解如何			
			4d-IV-2 執			安排自我練習計			
			行個人運動			畫,並提醒過程中			
			計畫,實際			可隨時檢視生活或			
			參與身體活			身體上的變化。			
			動。			7/10			
第3週	單元五 武	健體-J-A1 具	1c-IV-1 7	Bd-IV-2 技擊	1.了解防身術	1.防身術為保護自己	上課參與		
7, 5	林高手	備體育與健康	解各項運動	綜合動作與攻	的原意。	為前題,並不是和	態度檢核		
	第1章 防	的知能與態	基礎原理和	防技巧。	2.知道有效攻	別人起衝突,主要	技能測驗		
	身術 臨陣	度,展現自我	規則。		擊及防守位置	是以徒手方式自我	Jene - Carl		
	脫逃	運動與保健潛	1c-IV-2 評		為何處。	防衛,基本上不會			
	1.3.0	能,探索人	估運動風		3.了解不同危	带著武器,故多為			
		性、自我價值	险,維護安		险情境中的自	肉搏戰。			
		與生命意義,	全的運動情		我保護方法。	2.引導學生思考人體			
		並積極實踐,	境。		4.能作出閃避	要害部位及方式有			
		不輕言放棄。	1d-IV-1 了		危險後以加反	哪些?			
		个程言从来。	解各項運動		型 型 型 型 型 型 型 型 型 型 型 型 型 型 型 型 型 型 型	3.從課本危機狀況練			
			肝合识理期		筝的连貝 期	J. 收 体 本 凡 傚 欣 况 深			

			11 4 5 四		11-	羽阳的广姆 丁丁		1	
			技能原理。		作。	習閃躲反擊、正面			
			2c-IV-1 展			反擊。所有動作以			
			現運動禮			比劃為主,不直接			
			節,具備運			接觸對方軀幹。			
			動的道德思			4.機警 4 步不驚慌:			
			辨和實踐能			提醒學生安全為			
			カ。			重,閃躲優先,無			
			3c-IV-1 表			法閃躲再設法反			
			現局部或全			擊,以製造空隙逃			
			身性的身體			脫。			
			控制能力,			5.加入步伐移位,再			
			發展專項運			施以肘擊。所有攻			
			動技能。			擊者皆穿戴護具,			
			4d-IV-2 執			反擊方僅能擊打護			
			行個人運動			具保護之部位,其			
			計畫,實際			他位置禁止接觸。			
			參與身體活						
			動。						
第4週	單元五 武	健體-J-A1 具	1c-IV-1 7	Bd-IV-2 技擊	1.了解防身術	1.延伸課本危機狀況	上課參與		
7,	林高手	備體育與健康	解各項運動	綜合動作與攻	的原意。	的所有練習活動,	態度檢核		
	第1章 防	的知能與態	基礎原理和	防技巧。	2.知道有效攻	讓學生以輪轉方式	技能測驗		
	身術 臨陣	度,展現自我	規則。		擊及防守位置	交換對手,藉此讓			
	脫逃	運動與保健潛	1c-IV-2 評		為何處。	學生思考遇到不同			
		能,探索人	估運動風		3.了解不同危	體型該如何應對。			
		性、自我價值	险,維護安		險情境中的自	2.進行愛上體育課			
		與生命意義,	全的運動情		我保護方法。	「攻防過招」活			
		並積極實踐,	境。		4.能作出閃避	動,此為近距離接			
		不輕言放棄。	1d-IV-1 了		危險後以加反	觸之活動,故應在			
		1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	解各項運動		擊的連貫動	活動前將男、女生			
			技能原理。		作。	個別分組。提醒學			
			2c-IV-1 展		11	生不需要競速,以			
	<u> </u>		∠U-1 V-1 /穴			工小而女肌处,以			

			ı	1		1		
			現運動禮			動作正確到位、準		
			節,具備運			確防守為主。		
			動的道德思			3.進行愛上體育課		
			辨和實踐能			「見招拆招」活		
			力。			動,將全班分為兩		
			3c-IV-1 表			組,關主組及闖關		
			現局部或全			組,關主皆須穿著		
			身性的身體			護具。男生僅能與		
			控制能力,			男生對抗,女生亦		
			發展專項運			同。		
			動技能。			4.進行體育客點點名		
			4d-IV-2 執			「危機防身大補		
			行個人運動			帖」學習單。		
			計畫,實際					
			參與身體活					
			動。					
第 5 週	單元五 武	健體-J-A2 具	1c-IV-1 7	Bd-IV-2 技擊	1.認識跆拳道	1.介紹國內跆拳道發	上課參與	
	林高手	備理解體育與	解各項運動	綜合動作與攻	運動的器材。	展史、禮儀、規則	分組檢測	
	第2章 跆	健康情境的全	基礎原理和	防技巧。	2.認識跆拳道	及代表人物。	技能測驗	
	拳道 拳霸	貌,並做獨立	規則。		的比賽規則轉	2.示範基礎踢擊:前		
	一方	思考與分析的	1d-IV-2 反		變。	抬腳、前踢、旋踢		
		知能,進而運	思自己的運		3.能完整協調	及下壓。提醒踢擊		
		用適當的策	動技能。		身體力量來完	時與踢擊腳同側的		
		略,處理與解	2d-IV-2 展		成踢擊動作。	手順勢向後擺臂,		
		決體育與健康	現運動欣賞		4.相互合作的	不要放置在踢擊腳		
		的問題。	的技巧,體		班級氣氛。	內側位置以免影響		
		健體-J-B3 具	驗生活的美			踢擊動作的正確		
		備審美與表現	感。			性。多加提醒練習		
		的能力,了解	3c-IV-1 表			旋踢轉腰時記得支		
		運動與健康在	現局部或全			撐腳也要旋轉。練		
		美學上的特質	身性的身體			習下壓時提醒轉身		

林第	元五 武 高手 2章 跆	與表現 生生與 現生生與 建生性。 是世期 是世期 是世期 是是 是是 是是 是是 是是 是是 是是 是是 是是 是	控發動dd-IV-2 與實體 了 與基規則 以 與 數 數 際 活	Bd-IV-2 技擊 綜合動作與攻 防技巧。	1.認識跆拳道 運動的器材。 2.認識跆拳道 的比賽規則轉	時注意支撐腳旋轉 方向傷,所握動作 時一一一一一一 時一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一	上課參與分組檢測技能測驗	
	方	犯思知用略決的健備的運美與以的感,考能適,體問體審能動學表增豐體业與,當處育題J-J美力與上現進富驗做分進的理與。BB與,健的方生性。個析而策與健善具表了康特式活與如的運善解康善現解在質,中美工的運	规ld-IV-12現的驗感3c現身控發動4d行計參動的IV-2包能V-動巧活。IV-1部的能專能V-1個畫與。反00。展次,的《表或身力項。執運實體反運《賞體美》全體,運《執動際活		的變。 3.能是 基 基 量 整 量 數 4.相 級 和 五 氣 系 的 的 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。	及作之是 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大		

** =	四 - ー 小	7 h Rth T A O P	1 1771 ->	D 1 II / 2 11. ***	1 10 110 11 14 14	1 小/ 公 1 開 大四	1 100 4 45		
第7週	單元五 武	健體-J-A2 具	1c-IV-1 7	Bd-IV-2 技擊	1.認識跆拳道	1.進行愛上體育課	上課參與		
	林高手	備理解體育與	解各項運動	綜合動作與攻	運動的器材。	「攻防紅不讓」活	分組檢測		
	第2章 跆	健康情境的全	基礎原理和	防技巧。	2.認識跆拳道	動,防守組須專注	技能測驗		
	拳道 拳霸	貌,並做獨立	規則。		的比賽規則轉	於進攻組的踢擊動			
	一方	思考與分析的	1d-IV-2 反		變。	作、距離及高度,			
		知能,進而運	思自己的運		3.能完整協調	保護同學也保護自			
		用適當的策	動技能。		身體力量來完	己。持靶應以進攻			
		略,處理與解	2d-IV-2 展		成踢擊動作。	組的高度做適當調			
		決體育與健康	現運動欣賞		4.相互合作的	整。			
		的問題。	的技巧,體		班級氣氛。	2.進攻練習,各組先			
		健體-J-B3 具	驗生活的美			由一人擔任守方,			
		備審美與表現	感。			其他人為攻方,守			
		的能力,了解	3c-IV-1 表			方可決定踢擊高			
		運動與健康在	現局部或全			度,攻方依據守方			
		美學上的特質	身性的身體			給的踢靶模式採取			
		與表現方式,	控制能力,			正確踢擊,輪轉兩			
		以增進生活中	發展專項運			次後換人擔任守			
		的豐富性與美	動技能。			方,活動模式相			
		感體驗。	4d-IV-2 執			同。			
			行個人運動			3.進行愛上體育課			
			計畫,實際			「跆拳搶分賽」活			
			參與身體活			動。			
			動。						
第8週	單元五 武	健體-J-A1 具	1d-IV-2 反	Bd-IV-1 武術	1.學習武術的	1.示範武術基本禮儀	上課參與	【品德教	
	林高手	備體育與健康	思自己的運	套路動作與攻	基本禮儀及精	「抱拳禮」, 並講解	技能測驗	育】	
	第 3 章	的知能與態	動技能。	防技巧。	神。	其含義,提醒學生		品 EJU6	
	你、我來練	度,展現自我	2c-IV-3 表		2.認識武術的	習武須保持虚心之		謙遜包	
	武功	運動與保健潛	現自信樂		基本步法。	態度。		容。	
		能,探索人	觀、勇於挑		3.能確實執行	2.認識基本步法:並			
		性、自我價值	戰的學習態		武術基本套	步抱拳、弓步沖			
		與生命意義,	度。		路:五步拳。	拳、馬步架打、歇			

		並積極實踐,	2d-IV-1 7		4.藉由步法訓	步沖拳、仆步穿			
			20-1V-1						
		不輕言放棄。			練鍛鍊腿部肌	掌、虚步挑掌。			
		健體-J-B3 具	學上的特質		力及身體平	3.武術基本套路—五			
		備審美與表現	與表現方		衡。	步拳,老師先示範			
		的能力,了解	式。		5.能設法應用	一次完整的套路之			
		運動與健康在	3c-IV-1 表		在基礎實戰	後,再將所有動作			
		美學上的特質	現局部或全		中。	逐一拆分講解。教			
		與表現方式,	身性的身體			學過程中要強調以			
		以增進生活中	控制能力,			上動作都具有實戰			
		的豐富性與美	發展專項運			價值。強調在實戰			
		感體驗。	動技能。			體驗過程,千萬不			
			4d-IV-2 執			可真的攻擊同學,			
			行個人運動			更不能在課餘時間			
			計畫,實際			從事打架、霸凌等			
			參與身體活			危險行為。			
			動。						
第9週	單元五 武	健體-J-A1 具	1d-IV-2 反	Bd-IV-1 武術	1.學習武術的	1.武術基本套路——	上課參與	【品德教	
	林高手	備體育與健康	思自己的運	套路動作與攻	基本禮儀及精	五步拳:老師先示範	技能測驗	育】	
	第3章	的知能與態	動技能。	防技巧。	神。	一次完整的套路之		品 EJU6	
	你、我來練	度,展現自我	2c-IV-3 表		2.認識武術的	後,再將所有動作		謙遜包	
	武功	運動與保健潛	現自信樂		基本步法。	逐一拆分講解。教		容。	
		能,探索人	觀、勇於挑		3.能確實執行	學過程中要強調以			
		性、自我價值	戰的學習態		武術基本套	上動作都具有實戰			
		與生命意義,	度。		路:五步拳。	價值。強調在實戰			
		並積極實踐,	2d-IV-1 了		4.藉由步法訓	體驗過程,千萬不			
		不輕言放棄。	解運動在美		練鍛鍊腿部肌	可真的攻擊同學,			
		健體-J-B3 具	學上的特質		力及身體平	更不能在課餘時間			
		備審美與表現	與表現方		衡。	從事打架、霸凌等			
		的能力,了解	式。		5.能設法應用	危險行為。			
		運動與健康在	3c-IV-1 表		在基礎實戰	2.進行雙人套路演			
		美學上的特質	現局部或全		中。	練,統一由老師發			
1									

	1	de de las la	4 11 11 4 -11	I	I	mb . 1 A (22 3 m) 3		1	1
		與表現方式,	身性的身體			號施令,學生做出			
		以增進生活中	控制能力,			指定動作。需注意			
		的豐富性與美	發展專項運			學生們是否操作正			
		感體驗。	動技能。			確並適時糾正提			
			4d-IV-2 執			醒。強調在套路體			
			行個人運動			驗過程,千萬不可			
			計畫,實際			真的攻擊同學,更			
			參與身體活			不能以此打架、霸			
			動。			凌。			
第 10 週	單元六 翻	健體-J-A2 具	1c-IV-1 了	Cd-IV-1 戶外	1.認識飛盤運	1.介紹飛盤擲準賽及	上課參與		
	轉人生	備理解體育與	解各項運動	休閒運動綜合	動的各項比	規則。	技能測驗		
	第1章 飛	健康情境的全	基礎原理和	應用。	賽。	2.進行愛上體育課			
	盤 劃破天	貌,並做獨立	規則。		2.能遵守場上	「盤盤進洞」活			
	際	思考與分析的	1c-IV-2 評		安全規範及遊	動,依照學生程度			
		知能,進而運	估運動風		戲規則。	調整擲準目標的大			
		用適當的策	險,維護安		3.能透過練習	小、距離, 可適度			
		略,處理與解	全的運動情		領悟如何運用	放寬限制增進學生			
		決體育與健康	境。		更順暢的動力	信心。			
		的問題。	2c-IV-2 表		鏈來穩定傳	3.投擲方式為:反手			
		健體-J-C2 具	現利他合群		盤。	投擲、正手投擲。			
		備利他及合群	的態度,與		4.能了解規	4.讓學生可以使用任			
		的知能與態	他人理性溝		則,並實際操	何投擲技巧,使飛			
		度,並在體育	通與和諧互		作單人或團體	盤飛到最遠的落			
		活動和健康生	動。		等不同的飛盤	點。投擲瞬間身體			
		活中培育相互	2c-IV-3 表		賽制。	任何部位不可超			
		合作及與人和	現自信樂		5.培養相互合	線,投擲後則無限			
		諧互動的素	觀、勇於挑		作的班級氣	制。			
		養。	戰的學習態		氛,並從飛盤				
			度。		爭奪賽中學習				
			3d-IV-2 運		運動家精神。				
			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。					
			4c-IV-3 規					
			劃提升體適					
			能與運動技					
			能的運動計					
			畫。					
第 11 週	單元六 翻	健體-J-A2 具	1c-IV-1 7	Cd-IV-1 户外	1.認識飛盤運	1.簡介飛盤爭奪賽及	上課參與	
	轉人生	備理解體育與	解各項運動	休閒運動綜合	動的各項比	規則。教師可親自	技能測驗	
	第1章 飛	健康情境的全	基礎原理和	應用。	賽。	模擬較常出現的上		
	盤 劃破天	貌,並做獨立	規則。		2.能遵守場上	述犯規狀況,讓學		
	際	思考與分析的	1c-IV-2 評		安全規範及遊	生更有畫面感並了		
		知能,進而運	估運動風		戲規則。	解其意涵。		
		用適當的策	險,維護安		3.能透過練習	2.進行傳盤跑位練		
		略,處理與解	全的運動情		領悟如何運用	習,兩人一組,利		
		決體育與健康	境。		更順暢的動力	用不限次數傳盤推		
		的問題。	2c-IV-2 表		鏈來穩定傳	進到目的地,再折		
		健體-J-C2 具	現利他合群		盤。	返回起點,教師可		
		備利他及合群	的態度,與		4.能了解規	調整目的地距離。		
		的知能與態	他人理性溝		則,並實際操	3.進行愛上體育課		
		度,並在體育	通與和諧互		作單人或團體	「飛盤爭奪賽」活		
		活動和健康生	動。		等不同的飛盤	動,可分別對於進		
		活中培育相互	2c-IV-3 表		賽制。	攻、防守端給予技		
		合作及與人和	現自信樂		5.培養相互合	巧提示。當學生因		
		諧互動的素	觀、勇於挑		作的班級氣	為犯規或違例爭執		
		養。	戰的學習態		気,並從飛盤	時,可暫停比賽,		

			度。		兴蚕宝山 與羽	读仙朋夕白秋 洪改			
			_		爭奪賽中學習	讓他們各自描述發			
			3d-IV-2 運		運動家精神。	生的狀況,並且說			
			用運動比賽			出自己的感受,試			
			中的各種策			著與對方溝通,彰			
			略。			顯運動家精神。			
			3d-IV-3 應						
			用思考與分						
			析能力,解						
			決運動情境						
			的問題。						
			4c-IV-3 規						
			劃提升體適						
			能與運動技						
			能的運動計						
			畫。						
第 12 週	單元六 翻	健體-J-A2 具	1c-IV-1 7	Cb-IV-2 各項	1.了解自行車	1.介紹臺灣自行車的	上課參與	【戶外教	
	轉人生	備理解體育與	解各項運動	運動設施的安	的種類與構	發展,可以補充臺	態度檢核	育】	
	第2章 自	健康情境的全	基礎原理和	全使用規定。	造。	灣目前熱門的自行	技能測驗	户 J2 擴充	
	行車 轉動	貌,並做獨立	規則。	Cd-IV-1户外	2.了解道路騎	車路線。		對環境的	
	騎跡	思考與分析的	2c-IV-1 展	休閒運動綜合	乘規則及安全	2.說明騎乘時的穿著		理解,運	
		知能,進而運	現運動禮	應用。	事項。	搭配著重在安全性		用所學的	
		用適當的策	節,具備運	<i>"</i> G",	3.了解自行車	上的提醒,建議可		知識到生	
		略,處理與解	動的道德思		的安全檢查及	以準備一套專業騎		活當中,	
		決體育與健康	辨和實踐能		基本設定。	乘器材供學生參		具備觀	
		的問題。	力。		4.了解並能加	考。		察、描	
		4111100	2c-IV-3 表		以運用基礎、	3.準備自行車以及維		述、測	
			現自信樂		進階的自行車	6器材,並說明使		量、紀錄	
			觀、勇於挑		题	用方式。讓學生在		里· 沁縣 的能力。	
			既、另於"挑 戰的學習態		·嗣乘投佩。 5.學會騎行時	用刀式。碳字生任 進		印旭刀~	
						_			
			度。 2。IV.1 #		的溝通手勢。	行騎乘前,車輛安			
			3c-IV-1 表		6.學會安排自	全性及設定皆達到			

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	
控制能力, 發展專項運 動技能。 3d-IV-3應 學生是否有錯誤動 作,予以提醒及糾 正動作。 5.急停煞車練習,學	
發展專項運動技能。 作,予以提醒及糾正動作。 3d-IV-3應 5.急停煞車練習,學	
動技能。 正動作。 3d-IV-3應 5.急停煞車練習,學	
3d-IV-3 應 5.急停煞車練習,學	
析能力,解 煞車,教師重新提	
決運動情境	
4d-IV-2 執	
行個人運動	
計畫,實際	
動。	
第 13 週 單元六 翻 健體-J-A2 具 1c-IV-1 了 Cb-IV-2 各項 1.了解自行車 1.急停煞車練習:學 上課參與 【戶外教	
轉人生 備理解體育與 解各項運動 運動設施的安 的種類與構 生每練習一次急停 態度檢核 育】	
第 2 章 自 健康情境的全 基礎原理和 全使用規定。 造。 煞車,教師重新提 技能測驗 戶 J5 在團	
行車 轉動 划 貌,並做獨立 規則。 Cd-IV-1 戶外 2.了解道路騎 醒一次注意煞車力 隊活動	
騎跡	
知能,進而運 現運動禮 應用。 事項。 2.控車穩定訓練:準 相互合作	
用適當的策 節,具備運 3.了解自行車 備小角錐、跳繩設 與互動的	
略,處理與解 動的道德思 的安全檢查及 定課程障礙。讓學 良好態度	
決體育與健康 辨和實踐能 基本設定。 生可以多嘗試拉長 與技能。	
的問題。 力。 4.了解並能加 停留在方框中的騎	
2c-IV-3 表 以運用基礎、 乘時間。	
現自信樂 進階的自行車 3.進行愛上體育課	
觀、勇於挑	
戰的學習態 5.學會騎行時 動,預先安排闖關	
度。 的溝通手勢。 動線,並講解流程	
3c-IV-1 表 6.學會安排自 及規則。將學生分	

			田巳如七入		仁由从明昉乖	为 1 40 . 为 40 八口门		1	
			現局部或全		行車休閒騎乘	為4組,各組分別			
			身性的身體		活動。	在4個關卡練習,			
			控制能力,			每5分鐘換組。			
			發展專項運			4. 進階騎乘技巧,直			
			動技能。			角彎、8字過彎練			
			3d-IV-3 應			習,分4~5組練			
			用思考與分			習。			
			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。						
第 14 週	單元六 翻	健體-J-A2 具	1c-IV-1 了	Cb-IV-2 各項	1.了解自行車	1.介紹自行車騎乘中	上課參與	【戶外教	
	轉人生	備理解體育與	解各項運動	運動設施的安	的種類與構	的手勢,並且說明	態度檢核	育】	
	第2章 自	健康情境的全	基礎原理和	全使用規定。	造。	手勢在騎乘時起到	技能測驗	户 J5 在團	
	行車 轉動	貌,並做獨立	規則。	Cd-IV-1 户外	2.了解道路騎	非常重要的溝通作		隊活動	
	騎跡	思考與分析的	2c-IV-1 展	休閒運動綜合	乘規則及安全	用。		中,養成	
		知能,進而運	現運動禮	應用。	事項。	2.提醒學生在道路騎		相互合作	
		用適當的策	節,具備運		3.了解自行車	乘時,要特別注意		與互動的	
		略,處理與解	動的道德思		的安全檢查及	不要占用到其他用		良好態度	
		決體育與健康	辨和實踐能		基本設定。	路車道,甚至因為		與技能。	
		的問題。	カ。		4.了解並能加	過彎而切到對向車		7,12,13	
		1111/2	2c-IV-3 表		以運用基礎、	道,以免造成危			
			現自信樂		進階的自行車	险。			
			觀、勇於挑		騎乘技術。	3.說明過彎時的要領			
			戰的學習態		5.學會騎行時	及注意事項,提醒			
			我的于自念 度。		的溝通手勢。	學生在變換方向時			
			及。 3c-IV-1 表		6.學會安排自	注意內外側的高低			
			コレー1 V-1 衣		0.子胃女排目	在总门外侧的向低			

			 田 巳		公由	腳轉換。		
			現局部或全		行車休閒騎乘	加特级。		
			身性的身體		活動。			
			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。					
			4d-IV-2 執					
			行個人運動					
			計畫,實際					
			參與身體活					
			動。					
第 15 週	單元七 球	健體-J-A2 具	1c-IV-1 了	Hb-IV-1 陣地	1.了解足球場	1.可利用影片說明傳	上課參與	
	類進階	備理解體育與	解各項運動	攻守性球類運	上最常運用到	球者與擔任牆壁角	態度檢核	
	第1章足	健康情境的全	基礎原理和	動動作組合及	的兩人配合戰	色的球員位置。	技能測驗	
	球 胸有成	貌,並做獨立	規則。	團隊戰術。	術。	2.進攻者要觀察防守		
	足	思考與分析的	1d-IV-3 應		2.了解兩人配	者位置調整站立,		
		知能,進而運	用運動比賽		合的執行重點	可複習之前學過的		
		用適當的策	的各項策		與突破。	「黄金三角」概		
		略,處理與解	略。		3.能成功執行	念,當呈現黃金三		
		決體育與健康	2c-IV-3 表		足球兩人小組	角時,可提高突破		
		的問題。	現自信樂		的配合。	機會。		
		健體-J-C2 具	觀、勇於挑		4.能與隊友創	3.撞牆傳球練習,初		
		備利他及合群	戰的學習態		造出戰術的暗	階練習:教師強調傳		
		的知能與態	度。		號。	球過程中都不能碰		
		度,並在體育	3d-IV-2 運			到角錐,若碰到角		
		活動和健康生	用運動比賽			錐代表被防守者攔		
		活中培育相互	中的各種策			截。進階練習:強調		
		四月四月四五	一口工作水			N CHMH·压明		

		合作及與人和	略。			當撞牆的人要注		
		諧互動的素	3c-IV-3 應			意,差不多移動到		
		養。	用思考與分			與防守者平行即		
			析能力,解			可,傳完球記得全		
			決運動情境			速向前接應。想像		
			的問題。			防守球員是一個移		
			4d-IV-3 執			動的角錐,只要在		
			行提升體適			傳球時避開防守者		
			能的身體活			的移動範圍,成功		
			動。			率就可以提升。		
第 16 週	單元七 球	健體-J-A2 具	1c-IV-1 7	Hb-IV-1 陣地	1.了解足球場	1.說明足球交叉配合	上課參與	
	類進階	備理解體育與	解各項運動	攻守性球類運	上最常運用到	是利用持球者與隊	態度檢核	
	第1章 足	健康情境的全	基礎原理和	動動作組合及	的兩人配合戰	友左右互換位置,	技能測驗	
	球 胸有成	貌,並做獨立	規則。	團隊戰術。	術。	混淆防守者後,擺		
	足	思考與分析的	1d-IV-3 應		2.了解兩人配	脱防守者的配合。		
		知能,進而運	用運動比賽		合的執行重點	2.進行愛上體育課		
		用適當的策	的各項策		與突破。	「寡不敵眾」,遊戲		
		略,處理與解	略。		3.能成功執行	設計接獲傳球時僅		
		決體育與健康	2c-IV-3 表		足球兩人小組	有短暫時間決定如		
		的問題。	現自信樂		的配合。	何突破,提醒學生		
		健體-J-C2 具	觀、勇於挑		4.能與隊友創	把前幾堂課已設計		
		備利他及合群	戰的學習態		造出戰術的暗	好的暗號運用在比		
		的知能與態	度。		號。	賽。若想更貼近正		
		度,並在體育	3d-IV-2 運			式比賽,可以在熟		
		活動和健康生	用運動比賽			悉遊戲後,增加守		
		活中培育相互	中的各種策			門員。		
		合作及與人和	略。			3.進行體育客點點名		
		諧互動的素	3c-IV-3 應			「我的足球戰術」,		
		養。	用思考與分			隨機點學生發表,		
			析能力,解			並給予回饋與建		
			決運動情境			議。		

			ムの明明					
			的問題。					
			4d-IV-3 執					
			行提升體適					
			能的身體活					
			動。					
第 17 週	單元七 球	健體-J-A1 具	1c-IV-1 了	Hd-IV-1 守備/	1.了解知名棒	1.介紹各種不同打擊	上課參與	
	類進階	備體育與健康	解各項運動	跑分性球類運	球選手的故	姿勢,也必須讓學	分組競賽	
	第2章棒	的知能與態	基礎原理和	動動作組合及	事,並以其努	生明白沒有一種打	技能測驗	
	球 同心合	度,展現自我	規則。	團隊戰術。	力的態度自	姿是所謂最好的打		
	力	運動與保健潛	1d-IV-1 了		勉。	姿,端看個人的能		
		能,探索人	解各項運動		2.能遵守球場	力以及習慣選擇適		
		性、自我價值	技能原理。		上安全規則及	合自己的方式打		
		與生命意義,	2d-IV-2 展		遊戲規則。	擊。		
		並積極實踐,	現運動欣賞		3.習得流暢打	2.提醒打擊時,切記		
		不輕言放棄。	的技巧,體		擊以及跑壘之	揮棒結束時千萬不		
			驗生活的美		基本技巧。	可甩棒,對初學者		
			感。		4.能確實執行	而言這是一個危險		
			3c-IV-1 表		直線跑壘與弧	動作。		
			現局部或全		線跑壘,並了	3.可引導動作穩定之		
			身性的身體		解其中差異。	同學加大扭腰力		
			控制能力,		5.了解「打帶	道,藉此發揮出更		
			發展專項運		跑」戰術的運	大的揮棒力量。		
			動技能。		用時機,並在	4.講解並示範跑壘,		
			3d-IV-2 運		比賽中確實執	擊出後,當判斷此		
			用運動比賽		行。	球為內野球時需進		
			中的各種策		6.培養相互合	行全速直線衝刺,		
			略。		作的班級氣	跑壘時專注於衝刺		
			4c-IV-2 分		氛。	上壘,勿分心看		
			析並評估個			球。當判斷此球為		
			人的體適能			外野球,預設本次		
			與運動技			跑壘會跑到二壘。		

					I	1		1	1
			能,修正個			此時跑向一壘時應			
			人的運動計			稍以弧線方式前			
			畫。			進,經過一壘時踩			
						踏壘包內角,此動			
						作可減少跑壘變向			
						所需花費的時間。			
第 18 週	單元七 球	健體-J-A1 具	1c-IV-1 了	Hd-IV-1 守備/	1.了解知名棒	1.說明「打帶跑」:	上課參與		
	類進階	備體育與健康	解各項運動	跑分性球類運	球選手的故	當0或1人出局,	分組競賽		
	第2章 棒	的知能與態	基礎原理和	動動作組合及	事,並以其努	且一壘有人時。打	技能測驗		
	球 同心合	度,展現自我	規則。	團隊戰術。	力的態度自	者無論如何都必須			
	カ	運動與保健潛	1d-IV-1 了		勉。	出棒擊球,並將其			
		能,探索人	解各項運動		2.能遵守球場	打成滾地球。打者			
		性、自我價值	技能原理。		上安全規則及	一揮棒,一壘跑者			
		與生命意義,	2d-IV-2 展		遊戲規則。	就必須起跑攻佔二			
		並積極實踐,	現運動欣賞		3.習得流暢打	壘,雖然此動作會			
		不輕言放棄。	的技巧,體		擊以及跑壘之	犧牲掉打者,但卻			
			驗生活的美		基本技巧。	能有效使隊友推進			
			感。		4.能確實執行	至下一個壘包。			
			3c-IV-1 表		直線跑壘與弧	2.進行愛上體育課			
			現局部或全		線跑壘,並了	「職棒試水溫」,提			
			身性的身體		解其中差異。	醒學生不管下一個			
			控制能力,		5.了解「打帶	壘包上有無跑者,			
			發展專項運		跑」戰術的運	皆強迫進壘,此規			
			動技能。		用時機,並在	則是為簡化出局方			
			3d-IV-2 運		比賽中確實執	式,使遊戲較容易			
			用運動比賽		行。	進行。			
			中的各種策		6.培養相互合				
			略。		作的班級氣				
			4c-IV-2 分		氛。				
			析並評估個						
			人的體適能						

與運動技 能,修正個 人的運動計			
能,修正個			
人的運動計			
圭 。			

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。