貳、各年級各領域/科目課程計畫(部定課程)

114 學年度嘉義縣中埔國民中學七年級第一二學期教學計畫表	設計者:		(表十一之一)
-------------------------------	------	--	--------	---

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:翰林版第一二册
- 三、本領域每週學習節數: 2 節
- 四、本學期課程內涵:

第一學期:

教學	單元	學習領域	學習重點					議題融	跨領 域統 整規
進度	名稱	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	評量方式	八	劃(無則免)
第一	第四篇	健體-J-A3 具備善	4c-IV-1 分析	Ab-IV-2	1. 了解體適	一、說明科技進步和身體活動量的關係	1. 問答: 能	【生涯規	
週	運動好	用體育與健康的資	並善用運動相	體適能運	能的定義。	1. 利用課本的學習引導內容說明體適能檢測的目的,以	正確說出體	劃教育】	
	健康	源,以擬定運動與	關之科技、資	動處方基	2. 分析體是	及分析科技與生活的進步造成現代人缺乏運動或是運動	適能的定	涯 J3 覺	
	第一章	保健計畫,有效執	訊、媒體、產品	礎設計原	能對生活的	量不足的情形。	義。	察自己的	
	體適能	行並發揮主動學習	與服務。	則。	影響。	2. 如果平時不進行身體活動,體適能的表現會隨之下降。	2. 問答: 能	能力與興	
		與創新求變的能	4c-IV-2 分析		3. 了解體適	3. 展現攸關國內青少年肥胖比率偏高、體適能較低落的	理解體適能	趣。	
		カ。	並評估個人的		能的分類和	相關報導,引導學生思考與發表是哪些因素造成青少年	的重要性。		
		健體-J-B2 具備善	體適能與運動		要素。	體適能低或體重過重。			
		用體育與健康相關	技能,修正個人		4. 分辨健康	4. 教師利用課文講述體適能的定義是指身體適應生活、			
		的科技、資訊及媒	的運動計畫。		體適能與技	運動與環境的綜合能力。			
		體,以增進學習的	4c-IV-3 規劃		能體適能的	二、說明體適能的重要性			
		素養,並察覺、思	提升體適能與		差異。	1. 利用課文說明體適能是身體健康的重要指標,還能促			
		辨人與科技、資	運動技能的運			進心裡健康、紓解壓力,是全方位健康不可或缺的一環。			
		訊、媒體的互動關	動計畫。			2. 引導學生分組討論初一項體適能的重要性,再發表分			
		係。				享。			
第二	第四篇	健體-J-A3 具備善	4c-IV-1 分析	Ab-IV-2	1. 能正確實	一、分站健康體適能檢測	1. 問答: 能	【生涯規	
週	運動好	用體育與健康的資	並善用運動相	體適能運	作體適能檢	1. 佈置體適能檢測分站(量身高體重、一分鐘仰臥起坐、	正確說出體	劃教育】	

	健康	源,以擬定運動與	關之科技、資	動處方基	測方法。	坐姿體前彎、立定跳遠、10公尺折返跑),分配各站檢測	適能的類別	涯 J3 覺
	第一章	保健計畫,有效執	訊、媒體、產品	助处力 磁設計原	2. 了解體適	員,利用檢測單記錄體適能檢測結果。	和要素。	深自己的
	體適能	行並發揮主動學習	與服務。	則。	能運動處方	2. 進行 1600 公尺或 800 公尺跑走測驗。	2. 體適能測	能力與興
	AR TO NO	與創新求變的能	4c-IV-2 分析	X1	基礎設計原	3. 教師可視時間狀況,讓學生進行技能體適能的檢測項	驗:能利用	趣。
		力。	並評估個人的		型	目。	網路與體適	~
		グ 健體-J-B2 具備善	體適能與運動		3. 能評估個	' 4. 引導學生發表測驗過程的收穫與問題,共同思考如何	能檢測資	
		用體育與健康相關	技能,修正個人		人體適能檢	解決。	源,分析與	
		的科技、資訊及媒	的運動計畫。		 測結果。	二、評估體適能等級	評估個人體	
		體,以增進學習的	4c-IV-3 規劃		4. 能設計體		適能表現。	
		素養,並察覺、思	提升體適能與		適能促進的	2. 引導學生填寫身體狀況自我檢核表。		
		辨人與科技、資	運動技能的運		運動計畫。	3. 利用教育部體育署體適能網站登錄與評估個人體適能		
		訊、媒體的互動關	動計畫。			等級。		
		係。	4d-IV-2 執行			三、設計體適能運動處方		
			個人運動計			1.利用課文說明運動處方四要素:運動頻率、運動強度、		
			畫,實際參與身			運動類型與運動時間。		
			體活動。			2. 引導學生利用評估結果與目標,擬訂自己的運動處方。		
第三	第四篇	健體-J-A3 具備善	4c-IV-1 分析	Ab-IV-2	1. 能執行體	一、運動計畫執行成果	1. 實作: 能	【生涯規
週	運動好	用體育與健康的資	並善用運動相	體適能運	適能運動處	1. 引導學生利用教育部體育署體適能網站的運動大撲滿	評估自己的	劃教育】
	健康	源,以擬定運動與	關之科技、資	動處方基	方。	和自己的紀錄在分組內進行分享。	體適能檢測	涯 J3 覺
	第一章	保健計畫,有效執	訊、媒體、產品	礎設計原	2. 能分析運	2. 各組派執行成效最家成果的學生進行發表。	結果。	察自己的
	體適能	行並發揮主動學習	與服務。	則。	動計畫執行	3. 引導學生思考執行成效佳的原因。	2. 實作:能	能力與興
		與創新求變的能	4c-IV-2 分析		成效。	二、運動計畫修正	正確的設計	趣。
		力。	並評估個人的			1. 利用課文說明運動計畫執行後進行評估與修正的方	體適能運動	
		健體-J-B2 具備善	體適能與運動			法。	處方。	
		用體育與健康相關	技能,修正個人			2. 鼓勵學生發表自己運動計畫執行失敗的原因,讓全班		
		的科技、資訊及媒	的運動計畫。			共同解決相關問題。		
		體,以增進學習的	4c-IV-3 規劃			三、總結活動		
		素養,並察覺、思	提升體適能與			1. 鼓勵學生善用網路資源和體適能處方原則來促進體適		
		辨人與科技、資	運動技能的運			能。		
		訊、媒體的互動關	動計畫。			2. 歸納進體適能。體適:有計劃有規律的運動參與才能		
		係。	4d-IV-2 執行			發揮效益,根據自己的目的,評估個人健康、體能狀況,		
			個人運動計			再依照運動安全或有效原則,有計劃的達到運動目標。		
			畫,實際參與身					
			體活動。					
第四	第四篇	健體-J-A3 具備善	1c-IV-2 評估	Ba-IV-1	1. 明白運動	一、良好的身心狀況	1. 實作: 調	【安全教

週	運動好	用體育與健康的資	運動風險,維護	居家、學	傷害發生的	1. 說明:為維護運動安全,每個人都應掌握自己的身心	查班上同學	育】
	健康	源,以擬定運動與	安全的運動情	校、社區環	原因。	狀況,以判斷是否適合從事該項運動。	運動時受傷	安 J1 理
	第二章	保健計畫,有效執	· 境。	境潛在危	2. 了解正確	2. 提問:同學是否會在運動前評估身心狀況?	的原因,並	解安全教
	運動安	行並發揮主動學習	4c-IV-1 分析	機的評估	的運動安全	3. 歸納:生病、疲勞、睡眠不足、過於緊張、情緒不佳、	統計其發生	育的意義。
	全	與創新求變的能	並善用運動相	方法。	觀念。	注意力不集中、對運動缺乏自覺性和積極性,或過度重	率。	安 J6 了
		カ。	關之科技、資	Bc-IV-1		視輸贏,皆會增加運動傷害的發生率。	2. 問答: 能	解運動設
			訊、媒體、產品	簡易運動		二、注意環境安全與氣候	說出自己曾	施安全的
			與服務。	傷害的處		1. 提問:同學是否有留意過運動場所的告示牌?	從事何種運	維護。
				理與風險。		2. 發表:說出自己曾在何處看過此類告示牌?告示牌的	動,受到何	
						內容為何?	種程度的傷	
						3. 統整:運動前應檢查運動場地及器材,並參照場邊的	害。	
						公告標示。		
第五	第四篇	健體-J-A3 具備善	1c-IV-2 評估	Ba-IV-1	1. 明白運動	一、正確的運動技巧	1. 觀察: 是	【安全教
周	運動好	用體育與健康的資	運動風險,維護	居家、學	傷害發生的	1. 說明:採用錯誤動作或姿勢運動,容易因關節與肌肉	否能熱烈參	育】
	健康	源,以擬定運動與	安全的運動情	校、社區環	原因。	失衡,造成運動傷害。	與討論並踴	安 J1 理
	第二章	保健計畫,有效執	境。	境潛在危	2. 了解正確	2. 提問:同學是否曾聽聞以錯誤動作進行運動,造成運	躍發言。	解安全教
	運動安	行並發揮主動學習	4c-IV-1 分析	機的評估	的運動安全	動傷害的案例?	2. 問答:能	育的意義。
	全	與創新求變的能	並善用運動相	方法。	觀念。	二、適當的保護措施	說出從事運	安 J6 了
		カ。	關之科技、資	Bc-IV-1	3. 學習各項	1. 說明: 配戴保護性裝備能預防受傷,或降低碰撞時的	動時需注意	解運動設
			訊、媒體、產品	簡易運動	運動使用的	傷害程度。	哪些運動安	施安全的
			與服務。	傷害的處	護具,以及	2. 提問:同學是否知道有哪些運動會用到護具?	全事項。	維護。
				理與風險。	護具的用	三、活動「運動安全我最行」		
				Cb-IV-2	途。	1. 說明:每位同學都有自己喜愛的運動項目,但是不同		
				各項運動		的運動項目,很可能會帶來不同的運動傷害,如何能夠		
				設施的安		快樂地從事喜愛的運動,對於運動的性質以及周邊環境		
				全使用規		的了解,甚至未雨綢繆的選擇適當護具,來降低運動傷		
				定。		害的發生,是極為重要的。		
第六	第四篇	健體-J-A3 具備善	1c-IV-2 評估	Ba-IV-1	1. 明白運動	一、夏日高溫對影動的影響	1. 觀察: 是	【安全教
周	運動好	用體育與健康的資	運動風險,維護		傷害發生的	1. 說明:夏日高溫下運動,容易產生熱中暑、熱衰竭等	否能熱烈參	育】
	健康	源,以擬定運動與	安全的運動情	校、社區環	原因。	對人體的傷害。	與討論並踴	安 J1 理
	第二章	保健計畫,有效執	境。	境潛在危	2. 了解夏日	2. 提問:同學是否曾經有過在高溫下運動的經驗,當時	躍發言。	解安全教
	運動安	行並發揮主動學習	4c-IV-1 分析	機的評估	高溫時正確	的身體感受與狀況是如何?	2. 問答: 能	育的意義。
	全	與創新求變的能	並善用運動相	方法。	的運動安全	二、紫外線對健康的影響說明	說出在夏日	安 J6 了
		カ。	關之科技、資	Bc-IV-1	觀念。	1. 說明:紫外線會造成眼睛與皮膚的傷害其類型分別為	從事運動	解運動設
			訊、媒體、產品	簡易運動	3. 學習使用	青光眼、白內障以及皮膚曬傷。	時,需注意	施安全的

			與服務。	傷害的處 理與風險。 Cb-IV-2 各項運動 設施的安 全使用規	防曬用具, 避免 害。 4. 明對 對 動的影響。	2. 提問:紫外線為何會造成身體的傷害? 三、夏日運動的注意事項 1. 說明:配戴保護性裝備能預防曬傷,或降低眼睛的傷害程度。 2. 提問:同學是否知道有哪些用具能夠用來防曬?	哪些運動。 3. 觀熱 至 與 對 至 類 不 能 執 論 並 與 發 言。	維護。
hrhs .	hts 1			定。				
第七	第一次段考							
第八	段 第五篇	 健體-J-A2 具備理	1c-IV-1 了解	Hb-IV-1	1. 認識各種	一、介紹傳接球動作要領	1. 觀察: 是	【人權教
週	健康動	解體育與健康情境	各項運動基礎	陣地攻守	傳球技能與	說明:	否能認真參	育】
	起來	的全貌,並做獨立	原理和規則。	性球類運	方法,並在	~~~ 1. 好的傳球,能夠縮短進攻時間,減少防守者的干擾。	與活動。	人 J5 了
	第一章	思考與分析的知	1d-IV-1 了解	動動作組	適當時機,	2. 傳給隊友的球能有一定的高度,以方便隊友掌握來	2. 觀察: 傳	解社會上
	籃球	能,進而運用適當	各項運動技能	合及團隊	運用適合的	球,並減少失誤。	球姿勢的矯	有不同的
		的策略,處理與解	原理。	戰術。	傳球動作。	二、胸前傳球	正以及傳球	群體和文
		決體育與健康的問	1d-IV-3 應用		2. 能夠學習	說明:	落點對於接	化,尊重並
		題。	運動比賽的各		正確且有效	1. 胸前傳球被公認為是最快、最準的傳球方式,用雙手	球者的影	欣賞其差
			項策略。		率的傳球姿	持球把球置於胸前,傳球時往前伸直雙臂將球釋放。這	響。	異。
			3c-IV-1 表現		勢,進而能	種傳球簡單自然便於發力,球的運行軌跡幾乎呈一條跟	3. 觀察:手	【生涯規
			局部或全身性		實際運用在	地面平行的直線,由於來自手臂的力量,球速極快,球	指是否張	劃教育】
			的身體控制能		比賽中。	能夠在很短的時間內到達接球者手中。	開,並將雙	涯 J3 覺
			力,發展專項運		3. 不應該輕	2. 將籃球置於胸前,然後看著目標推出雙手,這是最基	手置於胸	察自己的
			動技能。		忽接球的重	本、最常用的傳球。在雙手將球傳出時再踏出腳來。重	前,重心略	能力與興
			3d-IV-2 運用		要性。	點是將雙腕扭向外側,使球產生逆旋轉。	低,準備接	趣。
			運動比賽中的		4. 墊步結合	三、地板傳球	球的姿勢做	
			各種策略。		接球動作,	說明:	好。	
					能讓進攻更	1. 在面對高強度防守之下,地板傳球非常有用,在傳球	4. 技能:能	
					具破壞性。	或者運球時都可以將球傳出。	做出從不同	
						2. 持球者要先預估自己和接球者之間的距離,然後調整	方向跑動的	
						傳球力量和角度,球的落點應該在與接球者三分之二的	墊步接球。	
						位置。通過對球旋轉還可以改變球的運行軌跡。透過練		
						習,地板傳球能夠傳出許多好球幫助隊友得分。		
第九	第五篇	健體-J-A2 具備理	1c-IV-1 了解	Hb-IV-1	1. 傳接球基	一、傳接球基本概念介紹	1. 技能: 是	【性別平
週	健康動	解體育與健康情境	各項運動基礎	陣地攻守	本概念介	說明:在比賽中我們往往受到防守者的嚴密防守而無法	否有效運用	等教育】
	起來	的全貌,並做獨立	原理和規則。	性球類運	紹。	接獲隊友傳球,因此我們必須針對防守者的站位作出策	身體將對手	性 J4 認

	第一章	田女的八人以4.	1d-IV-1 了解	£1 £1 / L /m	0 42 174 + 1	动儿布田上处城划户上拉拉 以下为应收入加工业队户	此外北北北	2h 台. 原由 台
		思考與分析的知		動動作組	2. 與隊友合	略的應用才能順利完成接球。以下內容將介紹面對防守	擋於背後以	識身體自
	籃球	能,進而運用適當	各項運動技能	合及團隊	作運用傳接	者時,如何接到球的基本概念。	利接球。	主權相關
		的策略,處理與解	原理。	戰術。	球完成進	1. 持球者有三種傳球時機,尚未運球之前、運球當中以	2. 情意: 接	議題,維護
		決體育與健康的問	1d-IV-3 應用		攻。	及停止運球收球後。	球方面產生	自己與尊
		題。	運動比賽的各			2. 尚未運球前能將球傳給隊友,表示隊友擺脫了防守	問題,在溝	重他人的
			項策略。			者,或是站在一個有利接球的位置。	通表達是否	身體自主
			3c-IV-1 表現			3. 當開始需要運球時,表示持球者被自己的防守者緊密	不足。	權。
			局部或全身性			防守並沒有好的位置或是角度來傳給隊友,需要藉著運	3觀察:是否	【人權教
			的身體控制能			球移動來找尋傳球的機會。而此時的隊友也面對沒有好	能認真練習	育】
			力,發展專項運			的接球位置而需要移動。	運球動作。	人 J5 了
			動技能。			4. 運球過程中發現與隊友出現了能夠傳接球的好時機,	4. 觀察: 學	解社會上
			3d-IV-2 運用			立刻收球並傳出。	生運球姿勢	有不同的
			運動比賽中的			二、活動「要球單打我最行」	的正確與否	群體和文
			各種策略。			1. 利用全身的每一個部位擋住對手。	以及運球高	化,尊重並
						2. 傳球者較常使用的是以腳邊為傳球目標的地板傳球,	度等相關問	欣賞其差
						以及往接球者頭上的高吊球。	題。	異。
+	第五篇	健體-J-A2 具備理	1c-IV-1 了解	Hb-IV-1	1. 認識換手	一、轉身運球	1. 觀察: 是	【性別平
	健康動	解體育與健康情境	各項運動基礎	陣地攻守	運球的目的	説明:	否能認真練	等教育】
	起來	的全貌,並做獨立	原理和規則。	性球類運	以及技巧。	1. 此動作與換手運球相比,多了以背部作為護球並同時	習運球動	性 J4 認
	第一章	思考與分析的知	1d-IV-1 了解	動動作組	2. 學會基本	碰撞對手的運球方式,此外也極具觀賞價值。	作。	識身體自
	籃球	能,進而運用適當	各項運動技能	合及團隊	運球並具備	2. 教學時提醒學生腳步的變換以及轉身中身體重心的維	2. 觀察:學	主權相關
		的策略,處理與解	原理。	戰術。	保護球不被	持。	生運球姿勢	議題,維護
		決體育與健康的問	1d-IV-3 應用		對手抄截的	3. 轉身時為了帶動球一起轉,所以此時碰觸球的那隻手	的正確與否	自己與尊
		題。	運動比賽的各		能力。	是置放在球的側面,對於控球不熟悉的學生來說,容易	以及運球高	重他人的
			項策略。		3. 能運用所	產生失誤。	度等相關問	身體自主
			3c-IV-1 表現		學運球方	4. 鼓勵學生大膽嘗試,失誤了再重來即可,不能因為怕	題。	權。
			局部或全身性		法,達成進	球掉了,就將手掌放在球底下,形成持球違例。		【人權教
			的身體控制能		攻目的。	二、活動「運球我最行」		育】
			力,發展專項運			說明:		人 J5 了
			動技能。			1. 本活動是一對一單打的加強版,增加了個人的控球時		解社會上
			3d-IV-2 運用			間以及傳球給另一位隊友的配合。		有不同的
			運動比賽中的			2. 當拿球的同學面臨防守者時,在大約10秒的時間裡需		群體和文
			各種策略。			要運用運球的方式來移動,並同時破壞防守者的站位,		化,尊重並
			位性水"谷"			以尋求突破且上籃得分。		欣賞其差
						公寸小大呶旦上監付刀 *		
								異。

第十	第五篇	健體-J-A2 具備理	1c-IV-1 了解	Ha-IV-1	1. 認識排球	一、情境式的引導	1. 說明: 學	【性別平
一週	健康動	解體育與健康情境	各項運動基礎	網/牆性球	低手發球、	1. 以中華隊近年來參與 2015 年亞洲排球俱樂部錦標賽奪	生能夠清楚	等教育】
	起來	的全貌,並做獨立	原理和規則。	類運動動	低手傳接球	得第一名、2018年印尼雅加達亞運獲得第三名的佳績作	了解低手擊	性 J4 認
	第二章	思考與分析的知	1d-IV-1 了解	作組合及	等排球基礎	為本堂課的排球低手傳球的開端的介紹。	球的動作要	識身體自
	排球	能,進而運用適當	各項運動技能	團隊戰術。	技術的重要	2. 引導學生是否觀看過排球比賽,或是實際參與排球的	點。	主權相關
		的策略,處理與解	原理。	Hb-IV-1	性。	運動,在排球比賽中常見的排球技術有哪些?是否曾觀察	2. 引導:學	議題,維護
		決體育與健康的問	1d-IV-2 反思	陣地攻守	2. 認識正確	過排球比賽的站位及比賽的策略?	生能說出低	自己與尊
		題。	自己的運動技	性球類運	的排球低手	3. 引導學生討論曾經學習過的排球技術有哪些?過去學	手擊球的要	重他人的
		健體-J-C2 具備利	能。	動動作組	擊球的手部	習這些排球技術的過程為何?哪些是屬於排球基礎的技	領。	身體自主
		他及合群的知能與	1d-IV-3 應用	合及團隊	動作、身體	術?哪些是屬於較高階的排球技術?以喚起學生過去的學	3. 觀察: 同	權。
		態度,並在體育活	運動比賽的各	戰術。	軀幹姿勢的	習經驗。	學的低傳球	【人權教
		動和健康生活中培	項策略。		穩定。	二、低手傳球	動作並比較	育】
		育相互合作及與人	2c-IV-2 表現		3. 能夠操作	說明:低手傳球時手部動作、身體軀幹、腿部動作的動作	差異。	人 J5 了
		和諧互動的素養。	利他合群的態		低手擊球的	要領。	4. 實作:學	解社會上
			度,與他人理性		動作,以及	操作:	生能做出完	有不同的
			溝通與和諧互		指出低手擊	1. 引導學生嘗試做出低手傳球的推蹬動作,讓學生體驗	整的低手傳	群體和文
			動。		球動作的正	在低手傳球時身體施力的明確方向。	球動作。	化,尊重並
			3d-IV-2 運用		確與否。	2. 引導學生在操作低手傳球時,彼此觀察低手傳球的動		欣賞其差
			運動比賽中的			作,並能夠清楚指出低手傳球的動作優劣。		異。
			各種策略。			提醒:提醒學生檢視每一次擊到球體的位置,並儘量要求		
						他們擊球位置一致。		
第十	第五篇	健體-J-A2 具備理	1c-IV-1 了解	Ha-IV-1	1. 找到最適	一、活動「瞻前顧後」	1. 說明: 學	【性別平
二週	健康動	解體育與健康情境	各項運動基礎	網/牆性球	合自己低手	說明:	生能夠隨球	等教育】
	起來	的全貌,並做獨立	原理和規則。	類運動動	發球的擊球	3位同學一組,2位同學做拋球,1位同學做低手傳球,	的方向及位	性 J4 認
	第二章	思考與分析的知	1d-IV-1 了解	作組合及	位置。	並位於同一條直線上。	置,使身體	識身體自
	排球	能,進而運用適當	各項運動技能	團隊戰術。	2. 透過溝通	操作:	保持移動性	主權相關
		的策略,處理與解	原理。	Hb-IV-1	討論,與他	1.2 位擔任拋球的同學要練習將球拋高,讓做低手擊球的	去擊球。	議題,維護
		決體育與健康的問	1d-IV-2 反思	陣地攻守	人合作學	同學有反應的時間去擊球,確定低手傳球的同學擊球完	2. 引導:學	自己與尊
		題。	自己的運動技	性球類運	習,完成手	後,另一端的同學再做拋球。	生了解低手	重他人的
		健體-J-C2 具備利	能。	動動作組	感練習活	2. 低手傳球的同學在接起 15 顆球後換人操作,輪流體驗	傳球位置的	身體自主
		他及合群的知能與	1d-IV-3 應用	合及團隊	動。	抛球及低手擊球。	重要性,控	權。
		態度,並在體育活	運動比賽的各	戰術。	3. 學會低手	提醒:主要是要讓學生體會低手傳球練習節奏的重要	制擊球的穩	【人權教
		動和健康生活中培	項策略。		發球的動作	性,提醒學生不要為了求快而失去練習的準確性。	定能力。3.	育】
		育相互合作及與人	2c-IV-2 表現		要領。	二、低手發球的動作要領	實作:學生	人 J5 了
		和諧互動的素養。	利他合群的態			說明:低手發球為排球運動重要的基本技巧,此種發球	能在低手傳	解社會上

			度,與他人理性 溝通與和諧互 動。 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。			動作簡單、容易掌握,適合初學者在比賽中使用。並分析三種常見的擊球方式,讓學生依據學習經驗更能精準掌握擊球。 示範:重點在於熟練拋球的位置與落點,並強調在排球落下時期擊球,才能確實掌握關鍵的擊球時機。 操作:重心轉移、腰關節的反作用力及擊球瞬間發力, 均是加速度作用的表現,能提高排球飛過球網的機會。	球時,掌握 擊到球時的 擊球面及時 間點。	有群體內 不同的 文 並 於 異 、 賞 其 差 。 【生教育】 涯 身 員 員 員 員 員 員 員 員 員 員 員 員 員 員 的 段 員 的 段 員 的 段 日 的 段 日 的 與 的 的 段 的 的 段 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的
第 三	第 健 起 第 排	健解的思能的決題健他態動育和體體分子,策體。體及度和相諧一句與,分而,與 C2 的在建立在 具康做的用理康 具知體活及素 情獨知適與的 備能育中與養理境立 當解問 利與活培人。	Ic-IV-1 每原 Id-IV-1 運和 Id-IV-1 運和 Id-IV-1 動規 Id-IV-1 動規 Id-IV-1 動規 IV-1 動類 IV-1 動類 IV-1 大 略 IV-2 群 他和 IV-1 大 略 IV-2 賽 明 與 IV-2 賽 明 與 IV-2 賽 明 與 IIV-2 第	Ha-IV-1 網類作團Hb-IV-性動合戰 III 地球動及術1中地球動及術1字運組隊	1.排中通比2.控球位3.方點用的球在球,討賽能制的置能發,低動。9比透論策熟低方。判球並手作人賽過擬略練手向 斷落嘗傳接制 溝定。的發及 對 試球發	一、活動「低手發球及接發球」 1. 說明:學生要清楚知道跑動的順序,及每個位置所要擔任的角色工作。並要球學生跑動循環,提高練習效率。若能熟練此二技術,對於排球比賽的勝負將會有所幫助。示範:發球者重點在於能能掌控發球的方向及位置,才能破壞對方接發球陣型,先發制人。接發球者重點在於能敏捷判斷對方發球的飛行軌跡及落點,快速移動腳步正面接球,才能防止對手攻城掠地。 2. 操作:能夠精準的控制低手發球及接發球技術。 3. 提醒:本活動目的在於低手發球,提醒學生將對面接發球者作為發球方向與位置的選擇;接發球的學生勇於嘗試,接發球的準確性可以在練習中慢慢達成。 二、活動「9人制排球比賽」 1. 說明:本次競賽活動的相關規定,並如何在比賽中觀察對手發球及接發球的習性,運用團隊策略,越能增加對方失誤,或相對減少己方的失誤,就越能贏得比賽。 2. 示範:在學生發生失誤時,能給予學生正確的回饋。 3. 操作:分析已方團隊的優、缺點,來擬訂發球及接發球的對戰策略,透過團隊戰術、合作默契,來提升彼此的排球運動能力。	1.說自球位2.否溝合感3.依做球4.解球則低接賽因發出己的。觀能通作練實動出的發9比,手發中應表最低擊 察與討完習作作低動表人賽能發球有策:適手球 :他論成活:要手作:制規說球在效略能合發部 是人,手動能領發。了排 出及比的。	趣【等性識主議自重身權【劃涯察能趣。性教」引身權題己他體。生教 3 已與平別認自關護尊的主 規】覺的興
第十四週	第二次段考							

第十	第五篇	健體-J-A2 具備理	1c-IV-1 了解	Ha-IV-1	1. 學會羽球	一、米字步法	1. 觀察: 是	【性別平
五週	健康動	解體育與健康情境	各項運動基礎	網/牆性球	基本步法。	講解:羽球步法的移動有規律性,基本的八個路線構成	否能夠熱烈	等教育】
	起來	的全貌,並做獨立	原理和規則。	類運動動	2. 能將基本	了類似「米」字,因此被稱為「米字步法」。	的參與討	性 J4 認
	第三章	思考與分析的知	1d-IV-1 了解	作組合及	步法實際運	二、羽球基本步法	論。	識身體自
	羽球	能,進而運用適當	各項運動技能	團隊戰術。	用。在擊球	說明:羽球比賽時移位擊球為基本動作,好的移位步法	2. 問答: 能	主權相關
		的策略,處理與解	原理。		或比賽上。	能夠迅速移動到球點,具有充足的時間完成擊球。	具體說出網	議題,維護
		決體育與健康的問	2c-IV-2 表現		3. 熟練米字	三、講解與示範羽球步法	前短球的發	自己與尊
		題。	利他合群的態		步法。	1. 從原心位置出發,依序說明與示範前進相關步法的操	球要領。	重他人的
		健體-J-C2 具備利	度,與他人理性		4. 米字步法	作。	3. 實作: 能	身體自主
		他及合群的知能與	溝通與和諧互		運用時機。	2. 緊接著示範往左與往右的步法,最後則是往後移動的	夠成功操作	權。
		態度,並在體育活	動。		5. 認識與學	相關步法。	米字步法作	【人權教
		動和健康生活中培	3c-IV-1 表現		會平抽球。	四、實際操作	為移動技	育】
		育相互合作及與人	局部或全身性		6. 基本擊球	1. 將學生分組並使用羽球半場,實際體驗步法動作,找	巧。	人 J5 了
		和諧互動的素養。	的身體控制能		策略的認	出適合個人的方法。	4. 問答:能	解社會上
			力,發展專項運		識。	2. 先從固定模式練習,等同學比較熟練後,可以透過口	具體說出米	有不同的
			動技能。		7. 結合發球	令隨機說出位置,要求場上同學能迅速移動到指定位置。	字步法的要	群體和文
			4d-IV-1 發展		與平抽球的	五、平抽球講解	領。	化,尊重並
			適合個人之專		擊球練習。	說明:平抽球的教學可以搭配向右跨步或右腳跨向左前	5. 實作:能	欣賞其差
			項運動技能。			方的基本步法來實施。	夠以平抽球	異。
						2. 對角路線的進攻戰術:當對手擊出直線來球,就以對	結合米字步	
						角斜線回擊;如對手以對角斜線來球,則以直線回擊。	法作為進攻	
						往前的三角形移動路線。	技巧。	
第十	第五篇	健體-J-A2 具備理	1c-IV-1 了解	Hd-IV-1	1. 敘述棒球	一、介紹棒球守備位置及手套使用方式	1. 發表: 能	【性別平
六週	健康動	解體育與健康情境	各項運動基礎	守備/跑分	場地規格及	1. 講解: 說明不同手套的特性。	指出棒球守	等教育】
	起來	的全貌,並做獨立	原理和規則。	性運動動	發展,藉由	2. 提問:不同的守備位置,該如何選擇手套?	備位置。	性 J4 認
	第四章	思考與分析的知	1d-IV-1 了解	作組合及	棒球手套總	3. 發表:引導學生了解不同棒球位置的特性。	2. 實作: 能	識身體自
	棒球	能,進而運用適當	各項運動技能	團隊戰術。	類的認識,	4. 統整:棒球攻守交換的目的與時機。	正確使用手	主權相關
		的策略,處理與解	原理。		開啟對棒球	二、活動「自我傳接球」	套進行自我	議題,維護
		決體育與健康的問	3c-IV-1 表現		運動的認	1. 講解: 可藉由自我傳接球,習慣手套的使用,並正確	傳接球。	自己與尊
		題。	局部或全身性		識。	的將球接入球檔處。	3. 觀察: 能	重他人的
			的身體控制能		2. 引導學生	2. 示範:正確使用手套,確實將球投入手套,教師給於	將球投入球	身體自主
			力,發展專項運		了解各式握	適時的指導。	檔,熟練手	權。
			動技能。		球法,並藉	3. 操作:透過自我傳接球練習,同學可以互相觀察與學	套接球。	【人權教
			4d-IV-1 發展		由你拋我接	習。	4. 認知:能	育】
			適合個人之專		的活動,學	三、介紹棒球的握球方式	充分了解正	人 J5 了

			ı		1		1	
			項運動技能。		習更精準的	1. 講解: 說明不同球路的特性。	確握球法,	解社會上
					握球方式。	2. 提問:直球與變化球的差異性?	能透過正確	有不同的
						3. 發表:引導學生了解棒球規則。	的球路達到	群體和文
						4. 統整:棒球攻守交換的目的與時機。	傳球的目	化,尊重並
							的。	欣賞其差
								異。
第十	第五篇	健體-J-A2 具備理	1c-IV-1 了解	Hd-IV-1	1. 學會正確	一、高肘傳球動作要領	1. 認知:能	【性別平
七週	健康動	解體育與健康情境	各項運動基礎	守備/跑分	投球方式及	解釋:從事該項運動前,應先了解其簡易的規則。	藉由轉身動	等教育】
	起來	的全貌,並做獨立	原理和規則。	性運動動	傳接球的動	說明:教師說明傳球、接球相關技術要領。	作, 將球投	性 J4 認
	第四章	思考與分析的知	1d-IV-1 了解	作組合及	作要領。	1. 高肘動作	出。	識身體自
	棒球	能,進而運用適當	各項運動技能	團隊戰術。	2. 引導學生	說明:面向目標,手肘舉高與肩同高。	2. 情意:了	主權相關
		的策略,處理與解	原理。		了解棒球運	操作:雙手手肘與肩同高,強調動作放鬆的重要性。	解傳球基本	議題,維護
		決體育與健康的問	3c-IV-1 表現		動並積極參	2. 轉身動作	功,高肘傳	自己與尊
		題。	局部或全身性		與全民運	說明:左肩朝向目標物,順時針方向轉身。	球動作的重	重他人的
			的身體控制能		動。	操作:透過腰部進行左右旋轉。	要性。	身體自主
			力,發展專項運			3. 球離手動作	3. 技能: 藉	權。
			動技能。			說明:身體旋轉帶動手臂,球由指尖出手。	由牆壁的反	【人權教
			4d-IV-1 發展			操作:腰部旋轉帶動手臂的重要性。	彈,作為球	育】
			適合個人之專			4. 餘勢動作	感練習。	人 J5 了
			項運動技能。			說明:收尾點應與出手點成對角。	4. 情意:能	解社會上
						操作:	適時呈現雙	有不同的
						1. 腰部旋轉帶動手臂的重要性。	殺策略時的	群體和文
						2. 強調 11 點鐘出手,5 點位置為收尾動作的重要性。	動作表現與	化,尊重並
							積極的態	欣賞其差
							度。	異。
第十	第六篇	健體-J-C2 具備利	1d-IV-1 了解	Ab-IV-1	1. 了解起跑	一、長短距離大不同	1. 問答: 能	【性別平
八週	健康跑	他及合群的知能與	各項運動技能	體適能促	的重要性,	說明:	夠比較出短	等教育】
	跳碰	態度,並在體育活	原理。	進策略與	並體驗短距	1. 短距離選手因比賽距離較短,必須在較短的時間決定	跑、中長跑	性 J4 認
	第一章	動和健康生活中培	2c-IV-2 表現	活動方法。	離的蹲踞式	勝負,在跨步動作上,需要將雙腿抬高、向前跨出,來	動作上的差	識身體自
	田徑	育相互合作及與人	利他合群的態	Ga-IV-1	起跑、中長	加速身體前進的頻率;在擺臂動作上,短距離選手雙手需	異。	主權相關
		和諧互動的素養。	度,與他人理性	跑、跳與推	距離跑的站	較大幅度的擺動,以帶動雙腿加快頻率,並列舉短跑選	2. 實作: 能	議題,維護
			溝通與和諧互	擲的基本	立式起跑的	手需要的身體素質,突顯短跑的動作技術上的特色。	作出短距離	自己與尊
			動。	技巧。	動作要領。	2. 長距離選手因比賽距離較長,擺臂動作上是隨著步伐	跑的動作要	重他人的
			2c-IV-3 表現		2. 體驗不同	的前進,雙手做較小幅度且輕鬆自然的擺動;在跨步動作	領。	身體自主
			自信樂觀、勇於		的短距離起	上是盡可能保持一致的跨步幅度,來維持身體前進的速	3. 實作: 能	權。

			挑戰學習態度。		跑、中長距	度,並列舉長跑選手需要的身體素質,突顯長跑的動作	作出長距離	【人權教
			3c-IV-1 表現		離起跑方	技術。	跑的動作要	育】
			局部或全身性		式,並熟悉	二、說明擺臂動作要領	領。	人 J5 了
			的身體控制能		其動作的要	1. 手臂的擺動:以肩為支點,屈肘約90度,微握拳頭或是	4. 觀察: 能	解社會上
			力,發展專項運		領。	手刀,肩胛骨向後拉,並保持肩、手臂肌肉放鬆。	理解擺臂的	有不同的
			動技能。			2. 軀幹:上半身挺胸,並保持軀幹微微前傾。	動作要領。	群體和文
			3d-IV-3 應與			3. 以擺臂帶動下肢:手臂應向身體內收,由後往前擺動的	5. 實作:能	化,尊重並
			思考能力與分			作用力,帶動身體重心,幫助雙腿往前跨出。	做出正確的	欣賞其差
			析能力,解決運			三、活動「擺臂動作練習」	擺臂姿勢。	異。
			動情境問題。			操作:		【生涯規
			2c-IV-3 表現			1. 須要求學生在擺臂動作時,要注意學生不可以彎腰駝		劃教育】
			自信樂觀、勇於			背,需要挺胸、下背部出力,讓上半身的軀幹保持微微		涯 J3 覺
			挑戰的學習態			前傾即可。		察自己的
			度。			2. 要求學生在擺臂時去感受由後往前擺振的作用力方		能力與興
						向 。		趣。
第十	第六篇	健體-J-C2 具備利	1d-IV-1 了解	Ab-IV-1	1. 了解起跑	一、蹲踞式起跑	1.實作:能	【性別平
七週	健康跑	他及合群的知能與	各項運動技能	體適能促	的重要性,	說明:	做出蹲踞式	等教育】
	跳碰	態度,並在體育活	原理。	進策略與	並體驗短距	1. 說明起跑的短距離起跑前10公尺距離中,起跑速度的	起跑的動作	性 J4 認
	第一章	動和健康生活中培	2c-IV-2 表現	活動方法。	離的蹲踞式	優、劣,往往是奠定勝負的結果。	要領。	識身體自
	田徑	育相互合作及與人	利他合群的態	Ga-IV-1	起跑、中長	2. 說明短跑成績差異只在小數點後的秒數上,因此起跑	2. 實作: 在	主權相關
		和諧互動的素養。	度,與他人理性	跑、跳與推	距離跑的站	優劣式勝負的關鍵。	操作蹲踞式	議題,維護
			溝通與和諧互	擲的基本	立式起跑的	操作:	起跑時調整	自己與尊
			動。	技巧。	動作要領。	1. 蹲踞式及直立式起跑在「各就位」、「預備」與「起	自己適合的	重他人的
			2c-IV-3 表現		2. 體驗不同	跑出發」三個階段應有動作技巧。	起跑姿勢。	身體自主
			自信樂觀、勇於		的短距離起	2. 可讓全班學生兩人一組,一人練習起跑口令,一人練		權。
			挑戰學習態度。		跑、中長距	習動作,讓學生體會發令動作的節奏,及起跑時的瞬間		【人權教
			3c-IV-1 表現		離起跑方	發力。		育】
			局部或全身性		式,並熟悉	二、活動「絕佳拍檔」		人 J5 了
			的身體控制能		其動作的要	說明:		解社會上
			力,發展專項運		領。	1.2人一組,分成若干組,讓學生實際練習調整自己的蹲		有不同的
			動技能。			踞式的起跑重心,找到適合自己的起跑姿勢。		群體和文
			3d-IV-3 應與			2. 在操作一輪後,輔助者與起跑者的動作必須交換。		化,尊重並
			思考能力與分			操作:		欣賞其差
			析能力,解決運			2人一組預備做平衡練習,輔助者站在起跑者後方,並以		異。
			動情境問題。			雙手輕微扶著跑者的腰部,體會預備動作重心前移,感		

						受起跑蹬地的動作。		
第二	第六篇	健體-J-C2 具備利	1d-IV-1 了解	Ab-IV-1	1. 引導學生	一、站立式起跑	1.實作:能	【性別平
十週	健康跑	他及合群的知能與	各項運動技能	體適能促	明白接力賽	說明:	做出直立式	等教育】
	跳碰	態度,並在體育活	原理。	進策略與	跑的意義,	1. 說明不同於蹲踞式起跑較為複雜的動作技術,直立式	起跑的動作	性 J4 認
	第一章	動和健康生活中培	2c-IV-2 表現	活動方法。	並熟練傳接	是以身體重心較高、較為省力的方式做預備起跑的動作。	要領。	識身體自
	田徑	育相互合作及與人	利他合群的態	Ga-IV-1	棒時的動作	2. 直立式起跑主要應用在中、長距離的徑賽項目,雖不	2. 觀察: 學	主權相關
		和諧互動的素養。	度,與他人理性	跑、跳與推	要領,並培	同於短距離必需爭取起跑的時間,但起跑對於長距離來	生是否能掌	議題,維護
			溝通與和諧互	擲的基本	養學生團隊	說仍然重要。	握起跑動作	自己與尊
			動。	技巧。	合作精神。	操作:	的時間,及	重他人的
			2c-IV-3 表現		2. 引導學生	1. 準備動作:雙臂下垂,身體保持自然前傾。	動作是否錯	身體自主
			自信樂觀、勇於		思考接力賽	2. 各就位:上半身保持前傾,前腳屈膝,至於弧形起跑線	誤、需要修	權。
			挑戰學習態度。		跑的策略,	後。	正。	【人權教
			3c-IV-1 表現		並清楚如何	3. 起跑:後腿一蹬地,前腿隨即向前跨出,雙臂配合下肢	3. 觀察: 能	育】
			局部或全身性		選擇適宜的	做迅速的擺動。	正確做出短	人 J5 了
			的身體控制能		傳接棒和棒	二、活動「起跑瞬間的加速度練習」	距離跑的動	解社會上
			力,發展專項運		次安排的策	說明:	作要領。	有不同的
			動技能。		略。	感受起跑瞬間加速度的重要性。	4. 實作:能	群體和文
			3d-IV-3 應與			操作:	清楚 4×100	化,尊重並
			思考能力與分			提醒學生身體的重心是自然的向前傾,隨即的跨出第一	公尺傳接棒	欣賞其差
			析能力,解決運			步,過程要求學生保持專注以避免受傷,體會起跑時迅	接力區的位	異。
			動情境問題。			速跨出第一步的感受。	置及範圍	
第二	第三次							
+-	段考							
週								

教學	單元 學	學習領域	學習重點		组羽口馬	划组工则(组现工港)应及安北十上)	評量	;	跨領域統整規
進度	名稱	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	方式	· 譲 憩 融 八	劃 (無 則免 填)
第一週	第四篇	健體-J-A1 具	1c-IV-1 了解	Bc-IV-2 終	1. 利用資訊科	一、學習引導	問答	【生涯規劃教	
	運動大	備體育與健康	各項運動基礎	身運動計畫	技或書籍蒐集	利用 88 頁課本情境,引導學生事前利用網路資源或書	實作	育】	
	視界	的知能與態	原理和規則。	的擬定原	運動功能相關	籍,蒐集攸關運動功能的資料,再進行個人或分組發表。		涯 J4 了解自	
	第一章	度,展現自我運	3d-IV-3 應用	則。	資料。	二、簡介運動功能		己的人格特質	

第二週	運視 第運視第運視 動野 四動界一動野 二二二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十	動能自命實棄 健備的度動能自命實棄 與,我意踐。 是實際 保探價義,不 是實際 是是 是是 是是 是是 是是 是是 是是 是是 是是 是是 是是 是是 是是	運動技能的運動計畫。 1c-IV-1 了解各項理和規則。 3d-IV-3 應用思考解決運動,解決運動, 境的人工學,與決運的。 4c-IV-3 規劃	Bc-IV-2 終身運動計畫的擬定原則。	2. 運知 3. 學的立價 1. 學的立價 2. 心益與估功 解效關確。 解效關確。解效關確。解於關確。解的是資的 運正高。對點訊運動動影訊運動對響,動對響,動對響,動對數數數數數數數數數數數數數數數數數數數數數數數數數數	講解:運動具備許多正面的多元的功能,可以先分成身體方面和心理方面。複習上學期曾學過運動對體適能促進的功能,這學期會繼續探討運動幫助學習和調整心情的功能。 三、評估運動功能 1. 自評:引導學生利用課本運動功能評估表,分析自己對運動功能重要性的排序,並和同學分享。 2. 統整:說明每個人對運動功能認知的差異,會影響他運動參與的動機和選擇,鼓勵學生多了解運動的相關功能,也能從參與運動中去體驗。 一、探究運動對學習效益的影響 1講解:零時運動實驗計畫的效益,引導學生肯定運動價值。複習教育部SH150計畫的目的,強化運動的多元功能。 2. 發表:學生分享自己參與運動後對學習影響的效益,或是不參與運動的原因。 二、案例評析 1. 自評:根據課本兩個案例,引導學生反思自己生活型態中運動參與情形。 2. 統整:鼓勵學生試驗在學校上課前或課間,進行運動,體驗運動對學習的影響。	問行動	與價值觀。 【生涯規劃教育】 涯 J4 了解自己的人格等 與價值觀。	
第三週	第運視第運視四動界一動野	自我價值與生 命意義,並積極 實踐,不輕言放 棄。	Ic-IV-1 了解 各項運動規 為d-IV-3 應用 思考與分析運動 力,的問題,解問題 4c-IV-3 規 提動對 提動計畫。	Bc-IV-2 終 身運動計畫 的擬定原 則。	1. 秀自關動體體思習之動及原體動能導以能限己程解重動與國挑的了揮極自歷了的運則國挑的了揮挑也動表身性與歐大學與戰相運,身反。	一、案例評析 1. 發表:分組閱讀課本林義傑和林書豪短文,分享閱讀後的對兩位案例表現值得學習的精神分析。 2. 自省:根據課本兩個案例,引導學生反思運動技能的學習過程經驗,再思考如何突破精進的相關動能。 二、理解終身運動的重要性 1. 講解:複習本單元攸關運動功能的相關概念,引導學生反思與發表對運動功能的分析是否已改變。 2. 講解:利用課文說明學習終身運動的知識、技能和習慣,知識可以促進終身運動參與。	問 實 作	【生涯規劃教育】 注 J4 了解自己的人格特質與價值觀。	
第四週	第四篇	健體-J-B2 具	1c-IV-1 了解	Cb-IV-1 運	1. 了解奧林匹	一、學習引導	問答	【國際教育】	

	10 4. I	# ¥ m pu + *	h = T 150 f. 14 11	41.14.11 VP	上四公人八四	引用 0.4 天 xp 1. 14 pt _ 71 游 缀 3 pp x . 上 ぬ xx _ 1	应 11.	四日茶女本
	運動大	備善用體育與	各項運動基礎	動精神、運	克運動會的歷	利用 94 頁課本情境,引導學生關注四年舉辦一次的奧	實作	國 J5 尊重與
	視界	健康相關的科	原理和規則。	動營養攝取	史與文化價值。	林匹克運動會訊息。並說明奧林匹克運動會是國際重要		欣賞世界不同
	第二章	技、資訊及媒	2c-IV-1 展現	知識、適合	2. 能以美學方	的運動賽事,也是全世界運動員最佳的舞台。		文化的價值。
	奥林匹	體,以增進學習	運動禮節,具備	個人運動所	式去鑑賞奧運	二、簡介奧林匹克運動會起源		【生涯規劃教
	克運動	的素養,並察	運動的道德思	需營養素知	精神以及運動	講解:奧林匹克運動起源於古希臘,並說明其象徵以及		育】
	會	覺、思辨人與科	辨和實踐能力。		員表現。	現代運動會與起的原因。		涯 J14 培養
		技、資訊、媒體	2d-IV-1 了解	Cb-IV-3 奥		三、簡介奧林匹克運動會旗的意義		並涵化道德倫
		的互動關係。	運動在美學上	林匹克運動		1. 講解: 利用圖片說明奧林匹克運動會旗五環標誌的意		理意義於日常
		健體-J-B3 具	的特質與表現	會的精神。		義,引導學生理解奧運會強調不分人種、男女,只要是		生活。
		備審美與表現	方式。			表現優異者都可以參與的概念。		
		的能力,了解運	4c-IV-1 分析			2. 統整:推廣奧運之父-皮耶德·古柏坦的理念-讓全世		
		動與健康在美	並善用運動相			界的運動員能在奧運會上互相競爭,又能從競賽過程獲		
		學上的特質與	關之科技、資			得友誼和尊重的理念。學校舉辦的運動會也希望同學從		
		表現方式,以增	訊、媒體、產品			參賽中學會互重互愛的精神。		
		進生活中的豐	與服務。					
		富性與美感體						
		驗。						
第五週	第四篇	健體-J-B2 具	1c-IV-1 了解	Cb-IV-1 運	1. 了解奥林匹	一、探究奥林匹克運動會理念	問答	【國際教育】
	運動大	備善用體育與	各項運動基礎	動精神、運	克運動會的歷	1. 講解: 利用課本說明奧運會所推廣的核心價值包括卓	實作	國 J5 尊重與
	視界	健康相關的科	原理和規則。	動營養攝取	史與文化價值。	越、尊重和友誼,倡導公平競爭、尊重多元與和平共處		欣賞世界不同
	第二章	技、資訊及媒	2c-IV-1 展現	知識、適合	2. 能以美學方	的道德展現。		文化的價值。
	奥林匹	體,以增進學習	運動禮節,具備	個人運動所	式去鑑賞奧運	2. 案例分析: 利用課本圖片引導學生發表個人對該案例		【生涯規劃教
	克運動	的素養,並察	運動的道德思	需營養素知	精神以及運動	的想法,建構學生對運動道德展現具體作法的理解。		育】
	會	覺、思辨人與科	辨和實踐能力。	識。	員表現。	二、奧林匹克運動精神宣導活動		涯 J14 培養
		技、資訊、媒體	2d-IV-1 了解	Cb-IV-3 奥		1. 講解:複習本單元攸關奧林匹克運動會歷史、文化和		並涵化道德倫
		的互動關係。	運動在美學上	林匹克運動		教育意義的相關概念,引導學生思考如果要擔任奧林匹		理意義於日常
		健體-J-B3 具	的特質與表現	會的精神。		克運動精神宣導大使,會專注在哪些理念的傳達。		生活。
		備審美與表現	方式。			2. 分組實作:讓學生分組參考課本作業規劃範例進行分		
			4c-IV-1 分析			組實作並將成果展示在校園角落。		
		動與健康在美	並善用運動相					
		學上的特質與	關之科技、資					
		表現方式,以增	訊、媒體、產品					
		進生活中的豐	與服務。					
			· · · · · · · · ·					
		富性。						

	球類真	備理解體育與	各項運動基礎	地攻守性球	巧與命中率對	說明:	觀察	育】	
	好玩	健康情境的全	原理和規則。	類運動。	於比賽勝負的	1. 離籃框遠近以及防守者的特性不同,例如禁區多為高		涯 J3 覺察自	
	第一章	貌,並做獨立思	2c-IV-2 表現		影響。	個子,必須使用鉤射來避開被打火鍋的機會。上籃得分		己的能力與興	
	籃球	考與分析的知	利他合群的態		2. 認識不同投	則是在快速跑動下,能夠靠近籃框的高命中率投籃技		趣。	
		能,進而運用適	度,與他人理性		籃技巧與使用	巧。			
		當的策略,處理	溝通與和諧互		區域。	2. 籃球規則中,計分為一分、二分與三分,是在何種狀			
		與解決體育與	動。		3. 不同距離的	况以及距離來計算的。			
		健康的問題。	3c-IV-1 表現		得分計算與規	3. 投籃之於籃球運動的重要性,在每場 40 分鐘的比賽			
			局部或全身性		則。	中出手投籃次數、與命中率對球賽勝敗的影響。			
			的身體控制能		4. 進籃方式分	4. 講解籃球運動特性為得分多者獲勝。			
			力,發展專項運		為擦板與空心	二、投籃姿勢的示範與講解			
			動技能。		球。	說明:			
			3d-IV-3 應用		5. 了解腿部力	1.投籃姿勢與動作分別有單手輔助投籃、罰球、跳投、			
			思考與分析能		量與整個投籃	三分球、勾射、上籃等。本章節僅介紹常用的單手投籃			
			力,解決運動情		動作之間的關	動作與運球上籃。			
			感的問題。		係。	2. 從手部持球動作、雙腳預備動作與出手時的連貫動作			
			4d-IV-1 發展		6. 熟練身體協	分 別說明。			
			適合個人之專		調運作來完成	3. 指導學生原地投籃的預備動作(可空手不持球),並			
			項運動技能。		流暢的投籃動	讓學生模擬出手感覺。			
					作。				
第七週	第一次								
	段考								
第八週	第五篇	健體-J-A2 具	1c-IV-1 了解	Hb-IV-1 陣	1. 與隊友合作	一、切傳練習	觀察	【生涯規劃教	
	球類真	備理解體育與	各項運動基礎	地攻守性球	共同挑戰防守	說明:		育】	
	好玩	健康情境的全	原理和規則。	類運動。	者完成得分。	1. 持球者面對防守者先做出三威脅動作,同時瞄籃與刺		涯 J3 覺察自	
	第一章	貌,並做獨立思	2c-IV-2 表現		2. 運球切入造	探步用來轉移防守注意力,尋找運球切入的機會。		己的能力與興	
	籃球	考與分析的知	利他合群的態		成防守狀態失	2. 切入的方向盡量朝雨位防守者的中間前進,吸引另一		趣。	
		能,進而運用適	度,與他人理性		衡,吸引協防	位防守者前來協防。			
		當的策略,處理	溝通與和諧互		者,使無球的隊	3. 另一位沒持球的進攻者,趁著自己的防守者前往協防			
		與解決體育與	動。		友獲得投籃的	時,盡快移動到能夠接到隊友傳球的位置,接球後投籃。			
		健康的問題。	3c-IV-1 表現		空檔。	二、四人一組,開始練習			
			局部或全身性		3. 沒有持球的	1. 擔任進攻的兩位學生,結束進攻後,變成防守者,原			
			的身體控制能		進攻者能夠移	先的防守者則再次排到隊伍中,成為下一次新的進攻			
			力,發展專項運		動到空檔接球	者。			
			動技能。		完成投籃。	2. 進攻的基本練習隊形,如課本中站立。當同學都熟練			

第九週	第 球 好 第 籃 五 類 玩 一 球	健體-J-A2 具 健體 機 健康 健康 健康 健康 健康 健康 健康 健康 健康 健康 健康 健康 健康	利他合群的態 度,與他人理性	Hb-IV-1 陣 地攻守性球 類運動。	1. 籃網成作基介能者,籃籍少者前戰分跟跟。防球 小。在情對會比人況所:與進 守投 組 有況較。進的下學運給投 者籃 戰 防 好 攻防,基球球的 好 攻防,基球球球的,	後,可由教師自行改變切入方向與位置,來更進一步練習。 一、基本小組戰術與動作示範 說明: 1. 與隊友配合的基本戰術:給球與跟進接球。 2. 複習上學期所學的傳接球技術,對於傳球時機與位置更加要求。 3. 一位擅於投籃的球員總是常被貼身防守,因為無法接獲隊友傳球,就更不用說能投籃了,所以培養自己能運用移動假動作來接球是相當重要的能力。 二、給球後跟進投籃練習 說明: 1. 留意跑動接球投籃的重心轉移。 2. 先別急著出手投籃,應等接到球後穩定身體才出手。 3. 傳球的同學同時複習上學期教授的傳球方式。 4. 本活動的傳球是一種簡單球轉移的概念與練習。 5. 接到球後也能做出假動作與運球切入來投籃。	觀察	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與與
第十週	第球好第 排玩 二球	健體保險考能當與健體力與動上A2 育的獨的運,節題問一表能滿致地類,的解康體之表能滿道的一個一樣的一個一樣的一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一	各項運動技能 原理。 1d-IV-3 應用 運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現 利他合群的人理 性溝通與和諧	Ha-IV-1 網 /牆性球類 運動動作組 合及團隊戰 術。	1. 賞看友術在要動學、 過導員時解的了賽,及會球。 生對與 所與 於學與號球 與學 與 是 等 員 等 員 等 員 等 員 等 員 等 員 等 身 是 等 。 是 的 的 解 中 激 參 正 的 的 会 是 五 的 会 是 五 的 。 是 五 的 。 是 五 的 。 是 在 是 五 的 是 在 是 五 的 是 在 是 五 。 是 在 是 五 是 在 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	一、透過影片介紹舉球員在比賽中的角色 1. 說明:舉球員與隊友傳達暗號的時機與形式。 2. 講解:介紹舉球員在比賽中的工作及重要性。 3. 提問:詢問學生舉球員能用高手傳球做出幾種不同球路的變化? 4. 發表:讓學生自由發表、討論,老師適時引導學生。 5. 統整:高手傳球動作極為細膩,可以透過些微的變化改變球路,讓進攻戰術更為豐富及隱蔽,讓對手防不勝防。 二、高手傳球的動作要領 1. 說明:從手型、觸球、運用身體力量反彈,讓球平穩飛出。 2. 示範:確實掌握來球的位置與落點,如何抓準擊球時機,避免持球或二次觸球情況產生。	提觀實問察作	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

		與保健的基本	3d-IV-1 運用		機。	3. 操作:可以先從單顆操作,習慣觸球點及彈球感覺			
		概念,應用於日	運動技術的學		3. 了解正面、背				
		常生活中。	習策略。		3. 了解正圆、房 後高手傳球的	(文) 打仗反唱加积数,业且所承巡准巡问。 三、活動「高手對牆傳球練習」			
			3d-IV-2 運用		数	二、石虭·向丁到禰侍环終台」 1. 說明:1顆排球、1面牆壁,用最簡易的方式檢視高手			
		健體-J-C2 具							
		備利他及合群	運動比賽中的		4. 讓學生自我	傳球動作是否正確。			
		的知能與態	各種策略。		檢視是否能將	2. 講解:步驟一近距離面對牆作快速反彈動作,施作時			
		度,並在體育活	3d-IV-3 應用		高手傳球控制	要盡可能靠牆,才能讓雙肘撐開、下巴抬起、在額頭上			
		動和健康生活	思考與分析能		在目標範圍。	方觸球。			
		中培育相互合	力,解決運動情			3. 示範:強調手腕發力、手指彈球,必須將球控制手掌			
		作及與人和諧	境的問題。			裡反覆回彈。			
		互動的素養。	4d-IV-1 發展			4.操作:進行步驟二個人彈地遠距離傳球動作時,提醒			
			適合個人之專			學生觸球瞬間,運用雙腳推蹬、手臂完全伸直、手腕手			
			項運動技能。			掌外翻,瞬間將球彈出。		-	
第十一	第五篇	健體-J-A2 具	1c-IV-1 了解	Ha-IV-1 網	1. 在高手傳球	一、活動「高手傳球跑動練習」	提問	【生涯規劃教	
週	球類真	備理解體育與	各項運動基礎	/牆性球類	跑動練習中,提	1說明:嘗試在跑動中進行正面、背後高手傳球,不但	觀察	育】	
	好玩	健康情境的全	原理和規則。	運動動作組	升學生控球能	可以增加樂趣、也能增加練習量。	實作	涯 J3 覺察自	
	第二章	貌,並做獨立思	1d-IV-1 了解	合及團隊戰		2示範:提醒學生一開始先將球舉高,讓隊友有充裕的		己的能力與興	
	排球	考與分析的知	各項運動技能	術。	2. 學會舉球員	時間來跑。		趣。	
		能,進而運用適	原理。		在比賽中跑位	3操作:動要同學先熟記球的傳球路線及人的跑動路			
		當的策略,處理	1d-IV-3 應用		及舉球技術。	線,跑動時盡快抵達指定位置,傳球位置也要盡量精準			
		與解決體育與	運動比賽的各		3. 學會六人制	才能有效執行。			
		健康的問題。	項策略。		排球比賽基本	二、活動「模擬比賽中舉球員練習」			ļ
		健體-J-B1 備	2c-IV-2 表現		運作模式。	1說明:讓學生了解舉球員在球場上基本跑位及練習將			ļ
		情意表達的能	利他合群的態		4. 了解六人制	球舉至長攻目標位置。			
		力,能以同理心	度,與他人理		排球比賽換位	2講解:提醒學生輪到4號位及2號位的攻擊手,可以運			ļ
		與人溝通互	性溝通與和諧		方式及越位規	用低手或高手傳球嘗試將來球送過球網,作為排球攻擊			ļ
		動,並理解體育	互動。		則。	的先備經驗。			ļ
		與保健的基本	3d-IV-1 運用			3示範:讓學生知道舉球員即是用高手傳球技術將球送			
		概念,應用於日	運動技術的學			至目標位置,盡可能將球送至固定方向、距離及高度,			
		常生活中。	習策略。			以利攻擊手進行扣球技術。			
		健體-J-C2 具	3d-IV-2 運用			三、六人制排球比賽方式及隊形介紹			
		備利他及合群	運動比賽中的			1說明:六人制排球賽隊形輪轉的邏輯性,輪轉方式是			
		的知能與態	各種策略。			順時針、發球順序是逆時針方向進行。			
		度,並在體育活	3d-IV-3 應用			2示範:可以在球場上直接操作,讓學生了解比賽運作			
		動和健康生活	思考與分析能			情形。			

		中培育相互合	力,解決運動情						
		作及與人和諧	境的問題。						
		互動的素養。	76						
第十二	第五篇	健體-J-A2 具	1c-IV-1 了解	Ha-IV-1 網	1. 認識比賽常	一、活動「比手畫腳趣味活動」	提問	【生涯規劃教	
週	球類真	備理解體育與	各項運動基礎	/牆性球類	用裁判手勢與	│ │1. 說明:介紹比賽常用的裁判手勢與判決,讓比賽能依	觀察	育】	
	好玩	健康情境的全	原理和規則。	運動動作組	判決。		實作	涯 J3 覺察自	
	第二章	貌,並做獨立思	1d-IV-1 了解	合及團隊戰	2. 學會六人制	2. 示範:強調裁判手勢的標準位置及力道,可以讓選手		己的能力與興	
	排球	考與分析的知	各項運動技能	術。	比賽隊形輪轉			趣。	
		能,進而運用適	原理。		及換位規定。	3. 操作:讓學生知道場上案例要和判決合而為一,先演			
		當的策略,處理	1d-IV-3 應用		3. 運用暗號手	出場上狀況,裁判再做出判決及手勢。			
		與解決體育與	運動比賽的各		勢與隊友傳達	4. 提醒:裁判吹哨音、比出手勢的時機很重要,太快會			
		健康的問題。	項策略。		進攻戰術。	影響比賽進行,太慢容易造成判決不公。			
		健體-J-B1 備	2c-IV-2 表現			二、活動「六人制排球比賽」			
		情意表達的能	利他合群的態			1. 說明:本次競賽活動的運作方式,其中首重隊形輪轉			
		力,能以同理心	度,與他人理			及換位規定,由教師擔任裁判,盡可能用哨聲及手勢判			
		與人溝通互	性溝通與和諧			例控制比賽。			
		動,並理解體育	互動。			2. 示範:輪轉到擔任舉球員同學必須在死球狀態,對手			
		與保健的基本	3d-IV-3 應用			發球前將戰術及隊形完成佈陣。			
		概念,應用於日	思考與分析能			3. 操作: 各隊自行設計正面舉球及背後舉球各一個暗號			
		常生活中。	力,解決運動情			手勢,但舉球員的同學必須將球送到暗號指定位置,讓			
			境的問題。			攻擊手嘗試將球送至對方場地內。			
第十三	第五篇	健體-J-A2 具	1c-IV-1 了解	Ha-IV-1 網	1. 透過趣味的	一、桌球運動發展歷史及各式球拍持法特性	提問	【生涯規劃教	
週	球類真	備理解體育與	各項運動基礎	/牆性球類	桌球運動發展	1. 講解:說明直拍及橫拍握法的優缺點,可先就學生的	觀察	育】	
	好玩	健康情境的全	原理和規則。	運動動作組	起源敘述,讓學	喜好做決定。	發表	涯 J3 覺察自	
	第三章	貌,並做獨立思	1d-IV-1 了解	合及團隊戰	生了解桌球運	2. 提問:詢問學生這兩大類握拍方式的技術特點為何?	實作	己的能力與興	
	桌球	考與分析的知	各項運動技能	術。	動歷史的演	3. 發表:學生自由發表、討論,老師適時引導學生,強		趣。	
		能,進而運用適	原理。		進,激發學習動	調沒有對錯,只有適不適合。			
		當的策略,處理	1d-IV-3 應用		機及參與感。	二、正手發不旋轉長球的動作要領			
			運動比賽的各		2. 讓學生了解	1. 說明:正手發不旋轉長球為桌球運動重要的基本技			
		健康的問題。	項策略。		各式球拍特	巧,做為未來延伸正手發各種旋轉球路的準備。			
			3d-IV-2 運用		性,並找到最適	2. 示範:強調發球規定的基本原則,並說明桌球在桌面			
			運動比賽中的		合自己的持拍	上的跳動軌跡,讓學生能感受發球的落點位置。			
			各種策略。		方式。	三、活動「連續正手發不旋轉長球」			
			4d-IV-1 發展		3. 使學生了解	1. 操作:透過分組練習中的互相觀察,適時提醒學生動			
			適合個人之專		桌球運動的基	作的正確性,並能從練習中修正錯誤的動作。			

第週第週十五	第段 第球好第足二考五類玩四球次 篇真 章	健體-J-A2 具 備理解體 育 健康情境的立思 考與分析的知 能,進而運用	局部或全身性	Hb-IV-1 陣 地攻守性球 類運動。	本規則,並維 規則可 東持 東持 東 東 東 東 東 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大	四、正手平擊球的動作要領 1. 說明:正手平擊球為桌球運動重要的基本技巧,重點在於能將球推至對方的底線,以便為自己製造攻擊的機會。 2. 重點在於熟悉桌球的跳動軌跡,並強調在桌球反彈後最高點時期擊球,才能確實掌握關鍵的擊球時機。 一、介紹足球運動場地與發展,及場地規格與特色 1. 講解:說明足球運動的發展與特色。 2. 提問:五人制、七人制、十一人制的差異性及世界盃足球賽的演進? 3. 發表:引導學生了解足球規則與發展。 4. 統整:了解足球運動的發展及演進。	認情技能	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
		肥當與健健情力與動與概常 一等決的J-達以通理的應 時間整體問一樣, 一樣, 一樣 一樣 一樣 一樣 一樣 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個	力,發展專像運動技能。 3d-IV-1 運用 運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用 運動比賽中的		2. 引导学生了解足球基本技術,藉由足球網袋認識不同的部位控球。	4. 然至· 了解足球運動的發展及演進。 二、活動「練習控球」 1. 講解:透過球網的特性,可練習緩衝,也可練習控球。 2. 示範:可藉由頭頂、肩膀、胸停,大腿腳踝連續踢球 及控球。 3. 操作:同學可以互相觀察與學習,達成共同進步的目標。		
第十六週	第五篇球類真	健體-J-A2 具 備理解體育與	1d-IV-1 了解 各項運動技能	Hb-IV-1 陣 地攻守性球	1. 使學生了解 傳球基本技	一、傳球技術(一)活動:腳內側傳球	情意 認知	【生涯規劃教育】
	好玩 第四章 足球	健康情境的全 貌,並做獨立思 考與分析的知	原理。 1d-IV-3 應用 運動比賽的各	類運動。	巧,透過傳球練 習傳球基本技 巧。	1. 說明: 腳內側傳球精準度較高, 適用於近距離; 踢球時, 兩臂伸出保持平衡, 踢球腳自膝關節外展, 與球呈 90度, 以獲得正確的角度對準傳球路線, 此時腳踝必須	技能	涯 J3 覺察自 己的能力與興 趣。
		能,進而運用適 當的策略,處理 與解決體育與	項策略。 2c-IV-2 表現 利他合群的態		2. 了解並學會 傳球的動作要 領。	繃緊,踢球後則向前延伸。 2.分解動作要領: (1注視目標物。		

		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。	的身體控制能力,發展專像運動技能。 3d-IV-2 運用 運動比賽中的 各種策略。		3. 傳揮 4. 熟 4. 熟 4. 熟 4. 熟 4. 数 4. & 4. &	(2)支撐腳立於球體側後方約15公分,踢球腳以髖關節為軸心向後提起,此時膝蓋及踝關節略向外轉。 (3)踢球時,踝關節內側為碰觸面,腳尖向上固定繃緊,利用腳內側之中心點踢球,將球送出。踢球時應與球行進方向呈直角。 (二)活動:腳背傳球 1.說明:腳背傳球能產生較強的力量與速度,常用來射門及長傳。踢球時,眼睛應注視著球,並將支撐腳立於最佳位置,踢球點偏左或偏右將造成弧線球 (所謂:香蕉球)。支撐腳位於球側,使球路偏低,若支撐腳位於球後,則球路偏高。 2.分解動作要領			
第十七	第六篇	健體-J-A1 具	1c-IV-1 了解	Cb-IV-2 各	1. 學習基本泳	一、蹬牆漂浮與水中站立	發表	【海洋教育】	
週	就是愛	備體育與健康	各項運動基礎	項運動設施	姿提升游泳效 **。	1.說明:身體應放鬆漂於水上。	實作	海 J1 參與多	
	運動	的知能與態	原理和規則。	的安全使用	能。	2. 示範: 蹬牆時,雙臂向前延伸,漂於水上,四肢自然	觀察	元海洋休閒與	
	第一章	度,展現自我運動與保健潛		規定。 Gb-IV-2 游	2. 藉由基礎訓 練,提升游泳基	放鬆伸直。 二、陸上與水上踢水練習		水域活動,熟	
	游泳		運動風險,維護					練各種水域求 生技能。	
		能,探索人性、		泳前進25公口(電協員5	本能力。	1. 說明: (1)陸上練習時上半身俯臥於陸上、下半身於水面。		生投能。 【 生涯規劃教	
		自我價值與生 命意義,並積極	境。 1d_IV_1 マ級	尺(需換氣 5 次以上)。	3. 藉由陸上划 手練習, 熟練划	(2)水上練習時手握於池邊,踢水練習。		育】	
		一		み以上 / 。	于練育, 热練划 手能力。	2. 示範:踢水練習。		■	
		真战,个輕言放	合垻建助技能 原理。		于	C. 小靶·助外線台。 三、活動「合作無間 」		注 J3 寬奈日 己的能力與興	
		赤 [*]	^{原理。} 3c-IV-1 表現		4. 远迥小工划 手練習、提升划	二、石助、百作無圓」 1. 說明:透過合作踢水的策略,共同完成任務,以提升		趣。	
			局部或全身性		予	1. 凯· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		~	
			的身體控制能		1 20 110	2. 示範:兩人一組共同踢水完成任務。			
			力,發展專項運			四、陸上划手動作分析			
			動技能。			1. 說明:藉由陸上划手練習,提升划手表現。			
			4d-IV-1 發展			2. 操作: 划手動作分為: 前伸、抓水、推水、回復的方			
			適合個人之專			式,左右循環進行。			
			項運動技能。						
第十八	第六篇	健體-J-A1 具	1c-IV-1 了解	Cb-IV-2 各	1. 藉由側身完	一、換氣練習	發表	【海洋教育】	
週	就是愛	備體育與健康	各項運動基礎	項運動設施	成換氣。	1. 說明:藉由划手換氣練習,提升換氣表現。	實作	海 J1 參與多	
	運動	的知能與態	原理和規則。	的安全使用	2. 捷泳划手,提	2. 操作:	觀察	元海洋休閒與	
	第一章	度,展現自我運	1c-IV-2 評估	規定。	升換氣效能。	(1)練習一:原地站立,手扶池邊,轉頭換氣練習。		水域活動,熟	
	游泳	動與保健潛	運動風險,維護	Gb-IV-2 游	3. 表現局部或	(2)練習二:雙手扶池邊,打水加轉頭換氣練習。		練各種水域求	

一							(2) 1 -2 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 -			
************************************			能,探索人性、	安全的運動情	泳前進25公	全身性的身體	(3)練習三:打水前進,手持浮板,划手轉頭換氣練習。		生技能。	
管護・不細言放 素。				, ,						
			命意義,並積極	3c-IV-1 表現	次以上)。	4. 游泳前進25	1. 說明:線型體姿、捷式踢水、划手及換氣動作,為國		育】	
## 2			實踐,不輕言放	局部或全身性		公尺(需換氣5	中階段挑戰換氣游完25公尺做準備。		涯 J3 覺察自	
新技能。			棄。	的身體控制能		次以上)。	2. 示範:		己的能力與興	
# Ad-IV-1 發展 適合個人之專 項運動技能。 Cb-IV-2 各 「建動政能」 施定変数 (4) 開眼挑戰直線練習 (5) 技式挑戰軟雷 (4) 開眼挑戰直線練習 (5) 技式挑戰軟雷 三、自我檢核表 一、常見水域發生意外的原图 三、自我檢核表 一、常見水域發生意外的原图 (5) 技式挑戰軟雷 三、自我檢核表 (5) 技式挑戰軟雷 三、自我檢核表 一、常見水域發生意外的原图 (5) 技术联系是 (5) 技术联系型 (5) 技术联系型 (5) 技术联系型 (5) 技术联系型 (5) 技术联系型 (5) 技术联系型 (5) 技术域为断 (5) 技术联系型 (5) 技术或为断 (5) 技术发生意外的原图 (5) 技术发生多数水保健看哪些? (5) 是主發生了解 (5) 技术联系型 (5) 技术发生的 (6) 表示				力,發展專項運			(1)單臂持浮板划手換氣練習		趣。	
適合個人之專 項運動技能。 第十九 第六篇 鍵體_J_AI 口 口 口 口 口 口 口 口 口				動技能。			(2)腿夾浮板划手換氣練習			
第十九 第六篇 (4d-IV-1 發展			(3)握拳划手前進換氣練習			
第十九 第六篇 健體-J-A1 具 Ic-IV-2 評估 Cb-IV-2 各項運動效施 1. 籍由新聞訊 一、常見水城餐生意外的原因 認知 信意 受全教育】 受金教育】 受金教育】 受金教育】 受金教育】 受力 通常 受力 通常 受力 通常 企业 教育 工作工作 企业 教育、工作工作 工作工作工作 企业 经营工的股份、维護、发生的提供的企业的原因。 以上述參考圖片與問答方式分組討論各場域可能發生期限。 以上述參考圖片與問答方式分組討論各場域可能發生期限。 企会 全等則。 企会 全等則。 企会 全等則。 企会 全等則。 企业 等 以上述參考圖片與問答方式分組討論各場域可能發生期限。 工作工作工作工作工作工作工作工作工作工作工作工作工作工作工作工作工作工作工作				適合個人之專			(4)閉眼挑戰直線練習			
第十九 選六篇 健體-J-A1 具 1c-IV-2 評估 選動風險,維護 選動風險,維護 要全的運動情 安全的運動情 的知能與態 安全的運動情 規定。				項運動技能。			(5)捷式挑戰練習			
理 就是愛 備體育與健康 運動風險,維護 項運動設施							三、自我檢核表			
選動 的知能與態	第十九	第六篇	健體-J-A1 具	1c-IV-2 評估	Cb-IV-2 各	1. 藉由新聞訊	一、常見水域發生意外的原因	認知	【安全教育】	
第二章 皮,展现自我運 境。	週	就是愛	備體育與健康	運動風險,維護	項運動設施	息傳遞了解安	1. 教師提問:常見的戲水環境有哪些?	情意	安 J9 遵守環	
水上安 動與保健潛 自我價值與生 各項運動技能 複数生步 發生的原因。		運動	的知能與態	安全的運動情	的安全使用	全水域判斷。	2. 學生發表:游泳池、水庫、池塘、河川、溪流及海邊。	發表	境設施設備的	
全與自 散,探索人性、 自我價值與生		第二章	度,展現自我運	境。	規定。	2. 讓學生了解	以上述參考圖片與問答方式分組討論各場域可能發生	觀察	安全守則。	
段 自我價值與生		水上安	動與保健潛	1d-IV-1 了解	Gb-IV-1 岸	常見水域意外	意外的原因。老師可藉由學生的答案建構完整安全戲水	實作	【海洋教育】	
命意義,並積極 實踐,不輕言放 棄。		全與自	能,探索人性、	各項運動技能	邊救生步	發生的原因。	觀念。		海 J1 參與多	
實踐,不輕言放 魚部或全身性 的身體控制能 力,發展專項運 動技能。 「類別學的原因。 人。認識安全水 域與警示旗。 」以上述參考圖片了解各場域警示圖所代表的意義。 三、討論活動 説明:戲水游泳時,看似平靜的海面,可不可以直接下 水游泳? 請列舉可行的判斷方式? 1. 我會選擇哪一類型的水域戲水? 2. 看到黃色旗幟該注意什麼? 四、離岸流注意事項 說明:離岸流該如何判斷?遇到離岸流該如何面對?		救	自我價值與生	原理。	驟、安全活	3. 讓學生了解	二、認識水域遊憩活動警示		元海洋休閒與	
乗。 的身體控制能 力,發展專項運 動技能。 *** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** **			命意義,並積極	3c-IV-1 表現	動水域的辨	常見水域意外	教師說明:藉由課本警示圖,認識不同旗幟的意義。		水域活動,熟	
力,發展專項運動技能。 □ 類似與警示旗。 □			實踐,不輕言放	局部或全身性	識、意外落	發生的原因。	以上述參考圖片了解各場域警示圖所代表的意義。		練各種水域求	
動技能。 5. 自救學習技 水游泳?			棄。	的身體控制能	水自救與仰	4. 認識安全水	三、討論活動		生技能。	
能操作。 6. 浮具自製技 能操作。 7. 叫叫伸拋划 救援法。 前列舉可行的判斷方式? 1. 我會選擇哪一類型的水域戲水? 2 看到黃色旗幟該注意什麼? 7. 叫叫伸拋划 救援法。 說明:離岸流該如何判斷?遇到離岸流該如何面對?				力,發展專項運	漂 30 秒。	域與警示旗。	說明:戲水游泳時,看似平靜的海面,可不可以直接下			
6. 浮具自製技 能操作。 7. 叫叫伸拋划 救援法。 1. 我會選擇哪一類型的水域戲水? 2 看到黃色旗幟該注意什麼? 四、離岸流注意事項 說明:離岸流該如何判斷?遇到離岸流該如何面對?				動技能。		5. 自救學習技	水游泳?			
能操作。						能操作。	請列舉可行的判斷方式?			
7. 叫叫伸拋划 四、離岸流注意事項						6. 浮具自製技	1. 我會選擇哪一類型的水域戲水?			
救援法。						能操作。	2看到黃色旗幟該注意什麼?			
						7. 叫叫伸拋刬	四、離岸流注意事項			
2. 介紹:介紹上衣利用法、褲子漂浮法以自救。						救援法。	說明:離岸流該如何判斷?遇到離岸流該如何面對?			
							2. 介紹: 介紹上衣利用法、褲子漂浮法以自救。			
第二十一第三次	第二十	第三次								
週段考	週	段考								

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網議題。