

## 貳、各年級各領域/科目課程計畫(部定課程)

114 學年度嘉義縣梅山國民中學七年級第一二學期教學計畫表 設計者：溫士霆 (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：南一版第一、二冊

三、本領域每週學習節數：2 節

四、本學期課程內涵：

第一學期：

| 教學進度  | 單元名稱                                      | 學習領域<br>核心素養 | 學習重點                          |         | 學習目標  | 教學重點<br>(學習引導內容<br>及實施方式)  | 評量方式 | 議題融入  | 跨領域統整<br>規劃(無則<br>免填) |
|-------|---|--------------|-------------------------------|---------|---|--|------|---|-----------------------|
|       |   |              | 學習表現                          | 學習內容    |   |  |      |   |                       |
| 第 1 週 | 單元 4<br>運動穿著<br>與防護<br>第 1 章<br>跑步服裝<br>秀 | 健體-J-A2      | 1c-IV-2<br>3d-IV-3<br>4c-IV-1 | Bc-IV-1 | 1. 能明白相關運動服裝穿著知識。<br>2. 能明白何謂運動服裝需求知識。<br>3. 能自信表達自我運動表現。<br>4. 能思考運動服裝穿著自我需求。<br>5. 能選擇何時合宜的服裝產品。<br>6. 能執行自 | 1. 說明棉質與聚脂纖維的不同特性及主要功能。<br>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。<br>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。<br>3. 說明如何選擇球鞋的基本概 | 多元評量 | <b>【環境教育】</b><br>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。<br>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。 |                       |

|       |                                       |                    |                               |                    |   |  |      |  |  |
|-------|---------------------------------------|--------------------|-------------------------------|--------------------|---|--|------|--|--|
|       |                                       |                    |                               |                    | 我運動服裝選擇。  | 念。教學如何測量腳的大小，挑選適合自己穿著的尺碼。  |      |  |  |
| 第 2 週 | 單元 4<br>運動穿著與防護<br>第 2 章<br>護具大集合     | 健體-J-A2            | 1c-IV-2<br>4c-IV-1            | Bc-IV-1            | 1. 能明白相關護具知識。<br>2. 能明白護具的運動需求。<br>3. 能自信表達自我護具的運動需要。<br>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。<br>2. 介紹常見的運動傷害。<br>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。<br>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 | <b>【安全教育】</b><br>安 J1<br>安 J2<br>安 J3<br>讓學生瞭解用路文化，安全穿越特殊路口及安全騎乘自行車以及自行車騎乘事故傷害的防範及瞭解與遵守交通法規。 |  |
| 第 3 週 | 單元 6<br>安心暢游<br>第 1 章<br>水域安全<br>智者樂水 | 健體-J-B1<br>健體-J-A2 | 1c-IV-2<br>2c-IV-1<br>2c-IV-2 | Cb-IV-2<br>Gb-IV-1 | 1. 認識全臺危險水域及成因。<br>2. 認識水域環境特性與   | 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   | 多元評量 | <b>【性別平等教育】</b><br><b>【性侵害犯罪防治教育】</b><br>藉由游泳課教導學生認識生  |  |

|       |  |                               |  |                               |  |   |  |  |  |
|-------|--|-------------------------------|--|-------------------------------|--|---|--|--|--|
|       |  |                               |  |                               | <p>評估水域的安全。</p> <p>3. 認識溺水的發生原因並能說出防溺的方法。</p> <p>4. 熟記防溺十招且能在日後運用。</p>                               | <p>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。</p> <p>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。</p> |  | <p>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。</p> |  |
| 第 4 週 | <p>單元 6</p> <p>安心暢游</p> <p>第 1 章</p> <p>水域安全</p> <p>智者樂水</p> | <p>健體-J-B1</p> <p>健體-J-A2</p> | <p>1c-IV-2</p> <p>2c-IV-1</p> <p>2c-IV-2</p> | <p>Cb-IV-2</p> <p>Gb-IV-1</p> | <p>1. 認識全臺危險水域及成因。</p> <p>2. 認識水域環境特性與評估水域的安全。</p> <p>3. 認識溺水的發生原因並能說出防溺的方法。</p> <p>4. 熟記防溺十招且能在</p> | <p>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。</p> <p>2. 介紹教育部宣導的「防溺十</p> |  |  |  |

|     |                                  |                    |  |         |   |   |      |  |  |
|-----|----------------------------------|--------------------|--|---------|---|---|------|--|--|
|     |                                  |                    |  |         | 日後運用。   | 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<br>安心暢游<br>第3章<br>捷泳流<br>線直進 | 健體-J-A1<br>健體-J-A3 | 1c-IV-1<br>1d-IV-2<br>3c-IV-1<br>4d-IV-2 | Gb-IV-2 | 1. 能反思捷泳腿部打水動作的優劣。<br>2. 能做出捷泳打水前進配合正面換氣的動作。<br>3. 能積極參與活動，充分展現自我。<br>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。<br>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。<br>3. 練習漂浮，觀察學生流線型動作與站立動作是否穩定。<br>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<br>安心暢游<br>第 3 章<br>捷泳 流<br>線直進               | 健體-J-A1<br>健體-J-A3                | 1c-IV-1<br>1d-IV-2<br>3c-IV-1<br>4d-IV-2                | Gb-IV-2                | 1. 能反思捷<br>泳腿部打水<br>動作的優<br>劣。<br>2. 能做出捷<br>泳打水前進<br>配合正面換<br>氣的動作。<br>3. 能積極參<br>與活動，充<br>分展現自<br>我。<br>4. 能評量自<br>我，在課堂<br>上或課餘時<br>間持續自我<br>精進。 | 1. 呈現常見的打<br>水錯誤姿勢圖。<br>請學生觀察並反<br>思自己的打水動<br>作。<br>2. 扶池壁打水復<br>習：屈肘扶池壁<br>打水、直臂扶池<br>邊打水、持浮板<br>打水，體驗哪種<br>較累，如何調整<br>動作。<br>3. 練習漂浮，觀<br>察學生流線型動<br>作與站立動作是<br>否穩定。<br>4. 練習換氣，手<br>臂打直，臀部、<br>腿部保持在水平<br>面一直線上。 | 多元評量            |         |             |
| 第 7 週 | 單元 5<br>體適能<br>第 2 章<br>接力衝<br>破終點線<br>(第一次<br>段考) | 健體-J-B3<br>健體-J-C2<br>(第一次段<br>考) | 1c-IV-1<br>1d-IV-1<br>3c-IV-1<br>3d-IV-2<br>(第一次<br>段考) | Ga-IV-1<br>(第一次段<br>考) | 1. 能認識起<br>跑的種類。<br>2. 能明白起<br>跑的動作要<br>領。<br>3. 能理解接<br>力的方法與  | 1. 可使用 PPT、<br>圖片或影片來講<br>解田徑場地以及<br>接力基本規則。<br>2. 進行各式起跑<br>練習及嘗試蹲踞<br>式起跑。  | 多元評量<br>(第一次段考) | (第一次段考) | (第一次段<br>考) |

|       |   |                            |  |         |  |   |      |  |  |
|-------|---|----------------------------|--|---------|--|---|------|--|--|
|       |   |                            |  |         | <p>策略。</p> <p>4. 能感受團隊合作的意義。</p> <p>5. 能做到跑步動作流暢。</p> <p>6. 能做到傳接棒順利流暢。</p> <p>7. 能幫團隊排出棒次以利賽事進行。</p> <p>(第一次段考)</p> | <p>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。</p> <p>(第一次段考)</p>    |      |  |  |
| 第 8 週 | <p>單元 5<br/>體適能<br/>第 2 章<br/>接力衝破終點線</p> | <p>健體-J-B3<br/>健體-J-C2</p> | <p>1c-IV-1<br/>1d-IV-1<br/>3c-IV-1<br/>3d-IV-2</p> | Ga-IV-1 | <p>1. 能認識起跑的種類。</p> <p>2. 能明白起跑的動作要領。</p> <p>3. 能理解接力的方法與策略。</p> <p>4. 能感受團隊合作的意義。</p> <p>5. 能做到跑</p>                | <p>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。</p> <p>2. 進行大隊接力練習賽，提高場上的好表現。</p> | 多元評量 |  |  |

|       |  |                               |   |         |   |   |      |  |
|-------|--|-------------------------------|---|---------|---|---|------|--|
|       |  |                               |   |         | <p>步動作流暢。</p> <p>6. 能做到傳接棒順利流暢。</p> <p>7. 能幫團隊排出棒次以利賽事進行。</p>   |   |      |  |
| 第 9 週 | <p>單元 5</p> <p>體適能</p> <p>第 2 章</p> <p>接力衝破終點線</p> | <p>健體-J-B3</p> <p>健體-J-C2</p> | <p>1c-IV-1</p> <p>1d-IV-1</p> <p>3c-IV-1</p> <p>3d-IV-2</p> | Ga-IV-1 | <p>1. 能認識起跑的種類。</p> <p>2. 能明白起跑的動作要領。</p> <p>3. 能理解接力的方法與策略。</p> <p>4. 能感受團隊合作的意義。</p> <p>5. 能做到跑步動作流暢。</p> <p>6. 能做到傳接棒順利流暢。</p> <p>7. 能幫團隊排出棒次以</p> | <p>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。</p> | 多元評量 |  |

|        |                                     |         |                               |         |   |  |      |  |  |
|--------|-------------------------------------|---------|-------------------------------|---------|---|--|------|--|--|
|        |                                     |         |                               |         | 利賽事進行。  |  |      |  |  |
| 第 10 週 | 單元 7<br>球類入門<br>第 1 章<br>籃球出手<br>得分 | 健體-J-C2 | 1c-IV-1<br>3c-IV-1<br>3d-IV-2 | Hb-IV-1 | <p>1. 認識籃球運動的脈絡。</p> <p>2. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。</p> <p>3. 能由經驗來了解投籃動作之原理。</p> <p>4. 了解利用身體部位力量來幫助投籃動作。</p> <p>5. 能比較出較省力之投籃動作。</p> <p>6. 培養定點投籃能力，瞄準目標物的投籃能力。</p> | <p>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。</p> <p>2. 拋物入籃練習。</p> <p>3. 拋物線與控球練習。</p> | 多元評量 |  |  |

|        |                                     |         |                               |         |  |   |      |  |  |
|--------|-------------------------------------|---------|-------------------------------|---------|--|---|------|--|--|
| 第 11 週 | 單元 7<br>球類入門<br>第 1 章<br>籃球出手<br>得分 | 健體-J-C2 | 1c-IV-1<br>3c-IV-1<br>3d-IV-2 | Hb-IV-1 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識籃球運動的脈絡。</li> <li>2. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。</li> <li>3. 能由經驗來了解投籃動作之原理。</li> <li>4. 了解利用身體部位力量來幫助投籃動作。</li> <li>5. 能比較出較省力之投籃動作。</li> <li>6. 培養定點投籃能力，瞄準目標物的投籃能力。</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>2. 拋物入籃練習。</li> <li>3. 拋物線與控球練習。</li> </ol> | 多元評量 |  |  |
|--------|-------------------------------------|---------|-------------------------------|---------|--|---|------|--|--|

|        |                                     |         |                               |         |  |   |      |  |  |
|--------|-------------------------------------|---------|-------------------------------|---------|--|---|------|--|--|
| 第 12 週 | 單元 7<br>球類入門<br>第 1 章<br>籃球出手<br>得分 | 健體-J-C2 | 1c-IV-1<br>3c-IV-1<br>3d-IV-2 | Hb-IV-1 | 1. 認識籃球運動的脈絡。<br>2. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。<br>3. 能由經驗來了解投籃動作之原理。<br>4. 了解利用身體部位力量來幫助投籃動作。<br>5. 能比較出較省力之投籃動作。<br>6. 培養定點投籃能力，瞄準目標物的投籃能力。 | 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。<br>2. 進行課本愛上體育課「決戰六分」，協助分組，引導討論，賽後活動過程與心得分享。可將活動拍攝於下次觀看檢討。<br>3. 說明投籃距離及進球類型。 | 多元評量 |  |  |
| 第 13 週 | 單元 7<br>球類入門<br>第 1 章<br>籃球出手<br>得分 | 健體-J-C2 | 1c-IV-1<br>3c-IV-1<br>3d-IV-2 | Hb-IV-1 | 1. 認識籃球運動的脈絡。<br>2. 能遵守球場上安全規  | 1. 拋物入籃練習。<br>2. 拋物線與控球練習。  | 多元評量 |  |  |

|        |  |                                 |   |                                 |  |  |                         |                |                |
|--------|--|---------------------------------|---|---------------------------------|--|--|-------------------------|----------------|----------------|
|        |  |                                 |   |                                 | <p>則及遊戲規則。</p> <p>3. 能由經驗來了解投籃動作之原理。</p> <p>4. 了解利用身體部位力量來幫助投籃動作。</p> <p>5. 能比較出較省力之投籃動作。</p> <p>6. 培養定點投籃能力，瞄準目標物的投籃能力。</p> |  |                         |                |                |
| 第 14 週 | <p>單元 7<br/>球類入門<br/>第 2 章<br/>排球 一<br/>球入魂<br/>(第二次<br/>段考)</p> | <p>健體-J-C2<br/>(第二次段<br/>考)</p> | <p>1d-IV-1<br/>1d-IV-2<br/>3c-IV-1<br/>(第二次<br/>段考)</p> | <p>Ha-IV-1<br/>(第二次段<br/>考)</p> | <p>1. 介紹排球運動基本規則。</p> <p>2. 遵守球場上安全規則及遊戲規則。</p> <p>3. 能了解並做到低手傳接球動作之</p>   | <p>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。</p> <p>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</p> | <p>多元評量<br/>(第二次段考)</p> | <p>(第二次段考)</p> | <p>(第二次段考)</p> |

|        |   |         |  |         |  |  |      |  |  |
|--------|---|---------|--|---------|--|--|------|--|--|
|        |   |         |  |         | <p>原理原則。</p> <p>4. 學習運用身體部位來緩衝接球力量。</p> <p>5. 能在接球後將球精準將球送至指定位置。<br/>(第二次段考)</p>   | <p>臂便會自然伸直。<br/>(第二次段考)</p>                |      |  |  |
| 第 15 週 | <p>單元 7<br/>球類入門<br/>第 2 章<br/>排球 一<br/>球入魂</p> | 健體-J-C2 | <p>1d-IV-1<br/>1d-IV-2<br/>3c-IV-1</p> | Ha-IV-1 | <p>1. 介紹排球運動基本規則。</p> <p>2. 遵守球場上安全規則及遊戲規則。</p> <p>3. 能了解並做到低手傳接球動作之原理原則。</p> <p>4. 學習運用身體部位來緩衝接球力量。</p> <p>5. 能在接球後將球精準</p> | <p>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。</p> | 多元評量 |  |  |

|        |                                      |         |                               |         |   |   |      |  |  |
|--------|--------------------------------------|---------|-------------------------------|---------|---|---|------|--|--|
|        |                                      |         |                               |         | 將球送至指定位置。   |   |      |  |  |
| 第 16 週 | 單元 7<br>球類入門<br>第 2 章<br>排球 一<br>球入魂 | 健體-J-C2 | 1d-IV-1<br>1d-IV-2<br>3c-IV-1 | Ha-IV-1 | <p>1. 介紹排球運動基本規則。</p> <p>2. 遵守球場上安全規則及遊戲規則。</p> <p>3. 能了解並做到低手傳接球動作之原理原則。</p> <p>4. 學習運用身體部位來緩衝接球力量。</p> <p>5. 能在接球後將球精準將球送至指定位置。</p> | <p>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。</p> <p>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。</p> | 多元評量 |  |  |



|        |                                      |         |                    |         |   |  |      |  |  |
|--------|--------------------------------------|---------|--------------------|---------|---|--|------|--|--|
| 第 19 週 | 單元 7<br>球類入門<br>第 3 章<br>羽球 擊<br>球高手 | 健體-J-A1 | 1d-IV-1<br>3c-IV-1 | Ha-IV-1 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 培養能將球擊高擊遠的能力。</li> <li>2. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。</li> <li>3. 能了解羽球握拍及擊球之原理原則。</li> <li>4. 學習運用身體部位力量來幫助擊球。</li> <li>5. 能做出較完整正確的擊球動作。</li> <li>6. 能抓住正確的擊球點。</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>2. 讓學生了解手腕運用、正確持拍與最後的落點判斷。</li> </ol> | 多元評量 |  |  |
| 第 20 週 | 單元 7<br>球類入門<br>第 3 章<br>羽球 擊<br>球高手 | 健體-J-A1 | 1d-IV-1<br>3c-IV-1 | Ha-IV-1 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 培養能將球擊高擊遠的能力。</li> <li>2. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。</li> </ol>   | <ol style="list-style-type: none"> <li>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</li> </ol>  | 多元評量 |  |  |

|        |  |                            |  |                            |  |  |                         |                |                |
|--------|--|----------------------------|--|----------------------------|--|--|-------------------------|----------------|----------------|
|        |  |                            |  |                            | <p>3. 能了解羽球握拍及擊球之原理原則。</p> <p>4. 學習運用身體部位力量來幫助擊球。</p> <p>5. 能做出較完整正確的擊球動作。</p> <p>6. 能抓住正確的擊球點。</p>    | <p>同類型羽球飛行的軌跡。</p> <p>2. 讓學生了解手腕運用、正確持拍與最後的落點判斷。</p>                   |                         |                |                |
| 第 21 週 | <p>單元 7<br/>球類入門<br/>第 3 章<br/>羽球 擊球高手<br/>(第三次段考)</p> | <p>健體-J-A1<br/>(第三次段考)</p> | <p>1d-IV-1<br/>3c-IV-1<br/>(第三次段考)</p> | <p>Ha-IV-1<br/>(第三次段考)</p> | <p>1. 培養能將球擊高擊遠的能力。</p> <p>2. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。</p> <p>3. 能了解羽球握拍及擊球之原理原則。</p> <p>4. 學習運用身體部位力量來幫助擊</p> | <p>1. 運用手腕來進行 8 字揮拍，練習手腕靈活度。理解正確的持拍動作。自我檢視是否有運用到手腕的扭轉。<br/>(第三次段考)</p> | <p>多元評量<br/>(第三次段考)</p> | <p>(第三次段考)</p> | <p>(第三次段考)</p> |

|  |  |  |  |  |   |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|---|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  | 球。<br>5.能做出較完整正確的擊球動作。<br>6.能抓住正確的擊球點。<br>(第三次段考) |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|---|--|--|--|--|

第二學期：

| 教學進度 | 單元名稱                        | 學習領域<br>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<br>規劃(無則免填) |
|------|-----------------------------|--------------------|-------------------------------|---------|---|---|------|------|-------------------|
|      |                             |                    | 學習表現                          | 學習內容    |   |   |      |      |                   |
| 第1週  | 單元5<br>競技體適能<br>第1章<br>核心肌群 | 健體-J-A3<br>健體-J-B3 | 1c-IV-2<br>2c-IV-3<br>4c-IV-3 | Ab-IV-1 | 1.核心肌群簡介。<br>2.能指出核心肌群指哪些肌肉。<br>3.能了解核心肌群與下背疼痛的關聯。<br>4.能了解鍛鍊核心肌群的重要性。<br>5.能做出正確的核心肌 | 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。<br>2.說明核心肌群泛指哪些肌肉及其所在位置。<br>3.訓練核心肌群的三大理由，強調核心肌群為何 | 多元評量 |      |                   |

|       |   |                               |  |         |  |  |      |  |  |
|-------|---|-------------------------------|--|---------|--|--|------|--|--|
|       |   |                               |  |         | <p>群訓練動作。</p> <p>6. 每一核心訓練都能調整強度的變化。</p>   | <p>對我們這麼重要。</p>  |      |  |  |
| 第 2 週 | <p>單元 5</p> <p>競技體適能</p> <p>第 1 章</p> <p>核心肌群</p> | <p>健體-J-A3</p> <p>健體-J-B3</p> | <p>1c-IV-2</p> <p>2c-IV-3</p> <p>4c-IV-3</p> | Ab-IV-1 | <p>1. 核心肌群簡介。</p> <p>2. 能指出核心肌群指哪些肌肉。</p> <p>3. 能了解核心肌群與下背疼痛的關聯。</p> <p>4. 能了解鍛鍊核心肌群的重要性。</p> <p>5. 能做出正確的核心肌群訓練動作。</p> <p>6. 每一核心訓練都能調整強度的變化。</p> | <p>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。</p> <p>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。</p> | 多元評量 |  |  |

|       |                                      |         |                               |         |  |  |      |  |  |
|-------|--------------------------------------|---------|-------------------------------|---------|--|--|------|--|--|
| 第 3 週 | 單元 7<br>球類入門<br>第 1 章<br>籃球 扭<br>轉乾坤 | 健體-J-C2 | 2c-IV-2<br>3c-IV-1<br>3d-IV-2 | Hb-IV-1 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能了解基本傳接球方式。</li> <li>2. 能在動態活動中選擇並做出適當的傳接球動作。</li> <li>3. 能有效掌握移位時機。</li> <li>4. 能分析自我與他人的運動表現。</li> <li>5. 能具有團隊意識與運動精神。</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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。</li> </ol> | 多元評量 | <p><b>【品德教育】</b></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 4 週 | 單元 7<br>球類入門<br>第 1 章<br>籃球 扭<br>轉乾坤 | 健體-J-C2 | 2c-IV-2<br>3c-IV-1<br>3d-IV-2 | Hb-IV-1 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能了解基本傳接球方式。</li> <li>2. 能在動態活動中選擇並做出適當的傳接球動作。</li> <li>3. 能有效掌握移位時機。</li> </ol>  | <ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>2. 練習胸前傳球、圓盤腳步訓練、單手肩上傳球、過頂傳球。</li> </ol>                 | 多元評量 | <p><b>【安全教育】</b></p> <p>安 J1<br/>安 J2<br/>安 J3</p> <p>讓學生瞭解用路文化，安全穿越特殊路口及安全騎乘自行車以及自行車騎乘事故傷害的防範及瞭</p> |  |

|       |                                      |         |                               |         |  |   |      |           |  |
|-------|--------------------------------------|---------|-------------------------------|---------|--|---|------|-----------|--|
|       |                                      |         |                               |         | 4. 能分析自我與他人的運動表現。<br>5. 能具有團隊意識與運動精神。  |   |      | 解與遵守交通法規。 |  |
| 第 5 週 | 單元 7<br>球類入門<br>第 1 章<br>籃球 扭<br>轉乾坤 | 健體-J-C2 | 2c-IV-2<br>3c-IV-1<br>3d-IV-2 | Hb-IV-1 | 1. 能了解基本傳接球方式。<br>2. 能在動態活動中選擇並做出適當的傳接球動作。<br>3. 能有效掌握移位時機。<br>4. 能分析自我與他人的運動表現。<br>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。<br>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<br>球類入門<br>第 1 章<br>籃球 扭<br>轉乾坤 | 健體-J-C2 | 2c-IV-2<br>3c-IV-1<br>3d-IV-2 | Hb-IV-1 | 1. 能了解基本傳接球方式。<br>2. 能在動態活動中選擇   | 1. 進行愛上體育課「追緝者進階版」。<br>2. 進行體育客點點名「傳球知能   | 多元評量 |           |  |

|       |   |                            |  |  |   |  |                         |                |                |
|-------|---|----------------------------|--|--|---|--|-------------------------|----------------|----------------|
|       |   |                            |  |  | <p>並做出適當的傳接球動作。</p> <p>3. 能有效掌握移位時機。</p> <p>4. 能分析自我與他人的運動表現。</p> <p>5. 能具有團隊意識與運動精神。</p>               | <p>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。</p>  |                         |                |                |
| 第 7 週 | <p>單元 6<br/>展臂優游<br/>第 1 章<br/>捷泳 水中協奏曲<br/>(第一次段考)</p> | <p>健體-J-A1<br/>(第一次段考)</p> | <p>1d-IV-2<br/>3c-IV-1<br/>3d-IV-3<br/>(第一次段考)</p> | <p>Cc-IV-1<br/>Gb-IV-2<br/>(第一次段考)</p> | <p>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。</p> <p>2. 能做出捷泳划手動作控制，並掌握交換划手的時機。</p> <p>3. 能做出捷泳流暢的手腳聯合動作，並表現</p> | <p>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？</p> <p>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</p> | <p>多元評量<br/>(第一次段考)</p> | <p>(第一次段考)</p> | <p>(第一次段考)</p> |

|       |                                       |         |                               |                    |  |  |      |  |  |
|-------|---------------------------------------|---------|-------------------------------|--------------------|--|--|------|--|--|
|       |                                       |         |                               |                    | 良好的推進速度。<br>(第一次段考)  | 腹部收緊，穩定髖部來帶動腿部打水。<br>(第一次段考)                               |      |  |  |
| 第 8 週 | 單元 6<br>展臂優游<br>第 1 章<br>捷泳 水<br>中協奏曲 | 健體-J-A1 | 1d-IV-2<br>3c-IV-1<br>3d-IV-3 | Cc-IV-1<br>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。<br>2. 能做出捷泳划手動作控制，並掌握交換划手的時機。<br>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。 | 4. 練習動作進行不持浮板，要求學生前導手穩定。<br>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 | <b>【海洋教育】</b><br>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。<br>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<br>展臂優游<br>第 1 章<br>捷泳 水<br>中協奏曲 | 健體-J-A1 | 1d-IV-2<br>3c-IV-1<br>3d-IV-3 | Cc-IV-1<br>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   | 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                      | 多元評量 |  |  |

|        |   |                    |                               |                               |  |   |      |  |  |
|--------|---|--------------------|-------------------------------|-------------------------------|--|---|------|--|--|
|        |   |                    |                               |                               | <p>習和技能表現。</p> <p>2.能做出捷泳划手動作控制，並掌握交換划手的時機。</p> <p>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。</p>          | <p>體不旋轉會有怎樣的傷害。並讓學生反思自己游自由式是否知道該如何轉體。</p> <p>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。</p> |      |  |  |
| 第 10 週 | 單元 6<br>展臂優游<br>第 2 章<br>救生伸拋<br>划 援力<br>同在 | 健體-J-A2<br>健體-J-C2 | 1c-IV-2<br>2c-IV-2<br>3d-IV-3 | Ba-IV-3<br>Bc-IV-1<br>Gb-IV-1 | <p>1.能說出基本岸上救生的原則及方法。</p> <p>2.認識溺水的可能徵兆並提高警覺。</p> <p>3.認識救溺五步並加以熟習之。</p> <p>4.認識常見救生器具如</p> | <p>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。</p> <p>2.學習急救「叫叫壓電」與練習 AED 的使用方法。</p>                                    | 多元評量 | <p><b>【生命教育】</b><br/>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。<br/>生 J5 覺察生</p> |  |

|        |   |                               |   |         |   |  |      |  |     |
|--------|---|-------------------------------|---|---------|---|--|------|--|-----|
|        |   |                               |   |         | <p>救生浮標的使用方法。</p> <p>5. 認識及學習救生圈的施救拋擲方法。</p> <p>6. 認識及學習陸上急救法。</p>  |  |      | <p>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。</p> |     |
| 第 11 週 | 全中運   | 全中運                           | 全中運   | 全中運     | 全中運   | 全中運  | 全中運  | 全中運  | 全中運 |
| 第 12 週 | <p>單元 7</p> <p>球類入門</p> <p>第 2 章</p> <p>排球 高手過招</p> | <p>健體-J-A2</p> <p>健體-J-C2</p> | <p>1c-IV-1</p> <p>1d-IV-3</p> <p>2c-IV-2</p> <p>3c-IV-1</p> | Ha-IV-1 | <p>1. 能對排球比賽場地有基礎認知。</p> <p>2. 能表現出正確的基本發球動作。</p> <p>3. 能在動態活動中正確評估動作要點並據以回饋和反思。</p> <p>4. 能有效掌握移位與擊球點間的相互關係。</p> <p>5. 能分析場上情境並擬定策略。</p> | <p>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。</p> | 多元評量 |  |     |

|        |                                  |                    |  |         |   |  |      |  |  |
|--------|----------------------------------|--------------------|--|---------|---|--|------|--|--|
|        |                                  |                    |  |         | 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<br>球類入門<br>第 2 章<br>排球 高手過招 | 健體-J-A2<br>健體-J-C2 | 1c-IV-1<br>1d-IV-3<br>2c-IV-2<br>3c-IV-1 | Ha-IV-1 | 1. 能對排球比賽場地有基礎認知。<br>2. 能表現出正確的基本發球動作。<br>3. 能在動態活動中正確評估動作要點並據以回饋和反思。<br>4. 能有效掌握移位與擊球點間的相互關係。<br>5. 能分析場上情境並擬定策略。<br>6. 能具有團隊意識與運動精神並展現在綜合應用中。 | 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 |  |  |

|        |   |                                   |   |                        |   |   |                 |  |  |
|--------|---|-----------------------------------|---|------------------------|---|---|-----------------|--|--|
| 第 14 週 | 單元 7<br>球類入門<br>第 2 章<br>排球 高<br>手過招<br>(第二次<br>段考) | 健體-J-A2<br>健體-J-C2<br>(第二次段<br>考) | 1c-IV-1<br>1d-IV-3<br>2c-IV-2<br>3c-IV-1<br>(第二次<br>段考) | Ha-IV-1<br>(第二次段<br>考) | 1. 能對排球<br>比賽場地有<br>基礎認知。<br>2. 能表現出<br>正確的基本<br>發球動作。<br>3. 能在動態<br>活動中正確<br>評估動作要<br>點並據以回<br>饋和反思。<br>4. 能有效掌<br>握移位與擊<br>球點間的相<br>互關係。<br>5. 能分析場<br>上情境並擬<br>定策略。<br>6. 能具有團<br>隊意識與運<br>動精神並展<br>現在綜合應<br>用中。 | 1. 說明擊球點一<br>般發球者發球時<br>皆以掌根擊球，<br>試著以此部位平<br>均觸球以準確控<br>制球的路徑，避<br>免偏移。3 人一<br>組，一人接發<br>球，另兩人以高<br>手及低手方式發<br>球，3 人依序輪<br>替位置，以確實<br>復習兩種發球動<br>作。<br>(第二次段考) | 多元評量<br>(第二次段考) |  |  |
| 第 15 週 | 單元 7<br>球類入門<br>第 2 章<br>排球 高<br>手過招                | 健體-J-A2<br>健體-J-C2                | 1c-IV-1<br>1d-IV-3<br>2c-IV-2<br>3c-IV-1                | Ha-IV-1<br>(第二次段<br>考) | 1. 能對排球<br>比賽場地有<br>基礎認知。<br>2. 能表現出<br>正確的基本   | 1. 說明擊球點一<br>般發球者發球時<br>皆以掌根擊球，<br>試著以此部位平<br>均觸球以準確控   |                 |  |  |

|        |  |         |  |         |   |   |      |  |  |
|--------|--|---------|--|---------|---|---|------|--|--|
|        |  |         |  |         | <p>發球動作。</p> <p>3. 能在動態活動中正確評估動作要點並據以回饋和反思。</p> <p>4. 能有效掌握移位與擊球點間的相互關係。</p> <p>5. 能分析場上情境並擬定策略。</p> <p>6. 能具有團隊意識與運動精神並展現在綜合應用中。</p> | <p>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。</p>                            |      |  |  |
| 第 16 週 | <p>單元 7<br/>球類入門<br/>第 3 章<br/>羽球 先發制人</p> | 健體-J-C2 | <p>1c-IV-1<br/>2c-IV-2<br/>3c-IV-1<br/>3d-IV-3</p> | Ha-IV-1 | <p>1. 能表現出正確的基本發球動作。</p> <p>2. 能理解並做出米字跑的動作要點。</p> <p>3. 能了解場區與球路軌跡之間的關</p>   | <p>1. 講解基本的單、雙打場地規格，以及發球順序和位置。</p> <p>2. 基本發球規則，學生持拍同步臨摹動作，以加深記憶。</p> <p>3. 練習正、反手發球，提醒學生</p> | 多元評量 |  |  |

|        |  |         |  |         |  |  |      |  |  |
|--------|--|---------|--|---------|--|--|------|--|--|
|        |  |         |  |         | <p>聯。</p> <p>4. 能在比賽情境中立即的擬定策略並提醒隊友。</p> <p>5. 能有效掌握移位、擊球點與不同角色間的相互關係。</p>                                   | <p>注意手腕的應用與拍面的調整，並觀察相應的球路軌跡。</p>   |      |  |  |
| 第 17 週 | <p>單元 7<br/>球類入門<br/>第 3 章<br/>羽球 先發制人</p> | 健體-J-C2 | <p>1c-IV-1<br/>2c-IV-2<br/>3c-IV-1<br/>3d-IV-3</p> | Ha-IV-1 | <p>1. 能表現出正確的基本發球動作。</p> <p>2. 能理解並做出米字跑的動作要點。</p> <p>3. 能了解場區與球路軌跡之間的關聯。</p> <p>4. 能在比賽情境中立即的擬定策略並提醒隊友。</p> | <p>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。</p> <p>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</p> | 多元評量 |  |  |

|        |                                  |         |  |         |   |  |      |  |  |
|--------|----------------------------------|---------|--|---------|---|--|------|--|--|
|        |                                  |         |  |         | 5. 能有效掌握移位、擊球點與不同角色間的相互關係。  | 略。   |      |  |  |
| 第 18 週 | 單元 7<br>球類入門<br>第 3 章<br>羽球 先發制人 | 健體-J-C2 | 1c-IV-1<br>2c-IV-2<br>3c-IV-1<br>3d-IV-3 | Ha-IV-1 | 1. 能表現出正確的基本發球動作。<br>2. 能理解並做出米字跑的動作要點。<br>3. 能了解場區與球路軌跡之間的關聯。<br>4. 能在比賽情境中立即的擬定策略並提醒隊友。<br>5. 能有效掌握移位、擊球點與不同角色間的相互關係。 | 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，並使學生了解動作與結果的關係。 | 多元評量 |  |  |

|        |                                      |         |                                   |         |  |   |      |  |  |
|--------|--------------------------------------|---------|-----------------------------------|---------|--|---|------|--|--|
| 第 19 週 | 單元 7<br>球類入門<br>第 4 章<br>足球 臨<br>門一腳 | 健體-J-C2 | 1d-IV-1<br>2c-IV-2<br>3d-IV-<br>2 | Hb-IV-1 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能在動態情境中表現出適當的踢擊與射門技術。</li> <li>2. 能正確評估動作要點並據以回饋和反思。</li> <li>3. 能分析場上情勢並立即性的調整策略。</li> <li>4. 能具有團隊意識與運動精神並展現在綜合應用中。</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> </ol>               | 多元評量 |  |  |
| 第 20 週 | 單元 7<br>球類入門<br>第 4 章<br>足球 臨<br>門一腳 | 健體-J-C2 | 1d-IV-1<br>2c-IV-2<br>3d-IV-<br>2 | Hb-IV-1 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能在動態情境中表現出適當的踢擊與射門技術。</li> <li>2. 能正確評估動作要點並據以回饋和反思。</li> <li>3. 能分析場</li> </ol>   | <ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> </ol> | 多元評量 |  |  |

|        |  |                            |  |                            |   |  |         |         |         |
|--------|--|----------------------------|--|----------------------------|---|--|---------|---------|---------|
|        |  |                            |  |                            | <p>上情勢並立即性的調整策略。</p> <p>4. 能具有團隊意識與運動精神並展現在綜合應用中。</p>   | <p>2. 練習接平飛球、原地接高飛球、滾地球。</p>   |         |         |         |
| 第 21 週 | <p>單元 7<br/>球類入門<br/>第 4 章<br/>足球 臨門一腳<br/>(第三次段考)</p> | <p>健體-J-C2<br/>(第三次段考)</p> | <p>1d-IV-1<br/>2c-IV-2<br/>3d-IV-2<br/>(第三次段考)</p> | <p>Hb-IV-1<br/>(第三次段考)</p> | <p>1. 能在動態情境中表現出適當的踢擊與射門技術。</p> <p>2. 能正確評估動作要點並據以回饋和反思。</p> <p>3. 能分析場上情勢並立即性的調整策略。</p> <p>4. 能具有團隊意識與運動精神並展現在綜合應用中。<br/>(第三次段考)</p> | <p>1. 練習射門，提醒學生保護臉部及手指，如有撲接、滾翻時，須降低重心及與地面的高度落差，並利用緩衝維護自身安全。<br/><br/>(第三次段考)</p> | (第三次段考) | (第三次段考) | (第三次段考) |