

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八年級第一二學期教學計畫表 設計者：侯英全 (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：南一版第三、四冊

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 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點 (學習引導內容 及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃(無則 免填)
			學習表現	學習內容					
第1週	單元四 貼心！就能安心！ 第1章 運動與貼紮	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。	1. 了解不同貼紮類型的功能差異。 2. 體驗並練習貼紮技術對身體動作的影響。 3. 了解如何在常見的運動傷害中施作正確的貼紮技術。	1. 利用圖片或影片講解人體各種組織並且比較功能的差異。 2. 舉例運動時會有各種運動傷害：瘀傷或挫傷、擦傷、扭傷。提醒學生當發生以上傷害時應立即停止運動。 3. 說明並非每種傷害都適合貼紮，讓學生了解什麼狀況下才可以貼，並判斷課本情境哪些適合用貼紮。	上課參與 實務操作	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J2 判斷常見的事故傷害。 安 J5 了解特殊體質學生的運動安全。 安 J6 了解運動設施安全的維護。 安 J11 學習創傷救護技能。	

		全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。			4. 介紹 3 種貼紮工具:彈性繃帶、運動貼布(白貼)、肌內效，教師示範，並請學生實作。			
第 2 週	單元四 貼心！就能安心！ 第 1 章 運動與貼紮	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。	1. 了解不同貼紮類型的功能差異。 2. 體驗並練習貼紮技術對身體動作的影響。 3. 了解如何在常見的運動傷害中施作正確的貼紮技術。	1. 利用圖片或影片講解人體各種組織並且比較功能的差異。 2. 舉例運動時會有各種運動傷害：瘀傷或挫傷、擦傷、扭傷。提醒學生當發生以上傷害時應立即停止運動。 3. 說明並非每種傷害都適合貼紮，讓學生了解什麼狀況下才可以貼，並判斷課本情境哪些適合用貼紮。 4. 介紹 3 種貼紮工具:彈性繃帶、運動貼布(白貼)、肌內	上課參與實務操作	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J2 判斷常見的事故傷害。 安 J5 了解特殊體質學生的運動安全。 安 J6 了解運動設施安全的維護。 安 J11 學習創傷救護技能。	

		進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	技、資訊、媒體、產品與服務。			效，教師示範，並請學生實作。			
第3週	單元五 挑戰極限 第1章 標槍 千斤一擲	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	1. 能遵守標槍場上安全規則及遊戲規則。 2. 能經由同儕間的觀察學習了解標槍動作的原理。 3. 懂得聯合身體各部位提升運動表現。 4. 能成功做出完整的標槍動作。 5. 相互合作的班級氣氛。 6. 能將學習到的軀幹、下肢訓練法運用於標槍運動增能。	1. 引導介紹田徑運動中的標槍項目，介紹我國好手鄭兆村。 2. 先從羽球及藥球練習投擲技巧，並請同學彼此分享技巧與經驗。 3. 簡易說明標槍拿法分別有美國式、芬蘭式、鉗式3種擲槍手法，讓學生分別練習體驗，隨機請同學分享3種握法的心得，互相欣賞彼此的投擲動作，相互回饋。 4. 插槍練習務必保持安全距離。雙腳平行站立預備。出手保持槍身朝前，避免左右晃動，講解重心、軀幹、上肢	實作評量 上課參與 觀察記錄	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。	

			<p>表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> <p>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。</p>			<p>配合的連動，以及出手甩腕技巧。</p>			
第 4 週	<p>單元五 挑戰極限 第 1 章 標槍 千斤一擲</p>	<p>健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-2 表現利他</p>	<p>Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。</p> <p>Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。</p>	<p>1. 能遵守標槍場上安全規則及遊戲規則。</p> <p>2. 能經由同儕間的觀察學習了解標槍動作的原理。</p> <p>3. 懂得聯合身體各部位提升運動表現。</p> <p>4. 能成功做出完整的標</p>	<p>1. 引導介紹田徑運動中的標槍項目，介紹我國好手鄭兆村。</p> <p>2. 先從羽球及藥球練習投擲技巧，並請同學彼此分享技巧與經驗。</p> <p>3. 簡易說明標槍拿法分別有美國式、芬蘭式、鉗式 3 種擲槍手法，讓學生分別練習體驗，隨機</p>	<p>實作評量 上課參與 觀察記錄</p>	<p>【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。</p>	

			<p>合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> <p>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。</p>		<p>槍動作。</p> <p>5. 相互合作的班級氣氛。</p> <p>6. 能將學習到的軀幹、下肢訓練法運用於標槍運動增能。</p>	<p>請同學分享3種握法的心得，互相欣賞彼此的投擲動作，相互回饋。</p> <p>4. 插槍練習務必保持安全距離。雙腳平行站立預備。出手保持槍身朝前，避免左右晃動，講解重心、軀幹、上肢配合的連動，以及出手甩腕技巧。</p>			
第5週	單元五 挑戰極限 第2章	健體-J-A1 具備體育 與健康的	2c-IV-3 表現自信 樂觀、勇	Cd-IV-1 戶 外休閒運 動綜合應	1. 了解三項 全能的起源 及各種距	1. 介紹三項全能 起源、競賽順序 及相關知識等，	上課參與 技能測驗 態度檢核	【戶外教育】 戶 J3 理解知識 與生活環境的	

	三項全能	<p>知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> <p>健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p>	<p>於挑戰的學習態度。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。</p>	用。	<p>離。</p> <p>2. 認識三項全能的器材及使用時機。</p> <p>3. 體驗在不同項目之間轉換的過程、身體感受，並了解轉換區的擺放設置。</p> <p>4. 學習設計適合自己的運動訓練計畫。</p> <p>5. 完成一次的小型三項全能賽。</p>	<p>以及各種不同環境的三項全能賽。</p> <p>2. 了解三項全能主要之準備器材，並說明使用時機。</p> <p>3. 進行第一關-游泳，依程度分為3至4個水道，每個水道每次4名學生同時出發，提醒帶頭學生控制團體速度，避免暴衝。</p> <p>4. 進行愛上體育課「泳感前行」，提示學生可以盡量跟緊或是注意不要游歪。</p> <p>5. 說明轉換區上下車線的規則，讓學生了解這項技術在三項全能中的重要性。</p>		<p>關係，獲得心靈的喜悅，培養積極面對挑戰的能力與態度。</p> <p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>	
第 6 週	單元五 挑戰極限 第 2 章 三項全能	<p>健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛</p>	<p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3d-IV-2</p>	Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。	<p>1. 了解三項全能的起源及各種距離。</p> <p>2. 認識三項全能的器材及使用時</p>	<p>1. 介紹三項全能起源、競賽順序及相關知識等，以及各種不同環境的三項全能賽。</p> <p>2. 了解三項全能</p>	上課參與 技能測驗 態度檢核	<p>【戶外教育】</p> <p>戶 J3 理解知識與生活環境的關係，獲得心靈的喜悅，培養積極面對挑戰的能力與態</p>	

		能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。	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。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-3 執行提升體適能的活動。		機。 3. 體驗在不同項目之間轉換的過程、身體感受，並了解轉換區的擺放設置。 4. 學習設計適合自己的運動訓練計畫。 5. 完成一次的小型三項全能賽。	主要之準備器材，並說明使用時機。 3. 進行第一關-游泳，依程度分為3至4個水道，每個水道每次4名學生同時出發，提醒帶頭學生控制團體速度，避免暴衝。 4. 進行愛上體育課「泳感前行」，提示學生可以盡量跟緊或是注意不要游歪。 5. 說明轉換區上下車線的規則，讓學生了解這項技術在三項全能中的重要性。		度。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	
第 7 週	單元五 挑戰極限 第 3 章 競技體操 地板	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Ia-IV-1 徒手體操動	1. 認識體操運動的脈絡。 2. 能夠了解臺灣在國際體操領域的表現。 3. 能夠了解體操地板運動為何。 4. 能夠了解	1. 講解場地須知，有助於增加場地的使用年限，並維護學生的安全，降低受傷的機率。 2. 介紹臺灣競技體操運動及選手在國際賽事間屢創佳績，尤其近幾年成績相當亮	上課參與 平時觀察 態度檢核	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J2 判斷常見的事故傷害。 安 J6 了解運動設施安全的維護。 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。	

		義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。	2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。	作組合。	體操地板運動的基本動作及練習方法。 5. 能夠學會體操地板運動的動作與正確技巧。 6. 能夠學會簡單的動作組合，並加以運用。 7. 能夠學會分析動作技巧與編排。 8. 能夠培養全身協調性與提升肌肉適能。 9. 能遵守安全規範及比賽規則。 10. 營造相互合作的班級氣氛。 11. 能夠欣賞他人的動作表現。	眼。 3. 基本跳躍、水平平衡及滾翻動作練習，請學生們散開避免碰撞，由老師在前面統一帶著學生們一起操作動作，同時給予學生回饋。 4. 進階動作練習，如前滾翻、後滾翻、側手翻。老師須在旁保護（輔助）。			
第 8 週	單元五 挑戰極限 第 3 章 競技體操	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。	1. 認識體操運動的脈絡。 2. 能夠了解	1. 講解場地須知，有助於增加場地的使用年限，並維護學生	上課參與 平時觀察 態度檢核	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J2 判斷常見	

	<p>地板</p>	<p>度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> <p>健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。</p>	<p>則。</p> <p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p> <p>4d-IV-3 執行提升</p>	<p>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。</p> <p>Ia-IV-1 徒手體操動作組合。</p>	<p>臺灣在國際體操領域的表現。</p> <p>3. 能夠了解體操地板運動為何。</p> <p>4. 能夠了解體操地板運動的基本動作及練習方法。</p> <p>5. 能夠學會體操地板運動的動作與正確技巧。</p> <p>6. 能夠學會簡單的動作組合，並加以運用。</p> <p>7. 能夠學會分析動作技巧與編排。</p> <p>8. 能夠培養全身協調性與提升肌肉適能。</p> <p>9. 能遵守安全規範及比賽規則。</p> <p>10. 營造相互合作的班級氣氛。</p> <p>11. 能夠欣</p>	<p>的安全，降低受傷的機率。</p> <p>2. 介紹臺灣競技體操運動及選手在國際賽事間屢創佳績，尤其近幾年成績相當亮眼。</p> <p>3. 基本跳躍、水平平衡及滾翻動作練習，請學生們散開避免碰撞，由老師在前面統一帶著學生們一起操作動作，同時給予學生回饋。</p> <p>4. 進階動作練習，如前滾翻、後滾翻、側手翻。老師須在旁保護（輔助）。</p>		<p>的事故傷害。</p> <p>安 J6 了解運動設施安全的維護。</p> <p>安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。</p>	
--	-----------	---	---	--	---	---	--	---	--

			體適能的 身體活 動。		賞他人的動 作表現。				
第 9 週	單元六 水上游龍 第 1 章 捷泳 泳 無止息	健體-J-A1 具備體育 與健康的 知能與態 度，展現 自我運動 與保健潛 能，探索 人性、自 我價值與 生命意 義，並積 極實踐， 不輕言放 棄。 健體-J-A2 具備理解 體育與健 康情境的 全貌，並 做獨立思 考與分析 的知能， 進而運用 適當的策 略，處理 與解決體 育與健康 的問題。 健體-J-B2	1d-IV-2 反思自己 的運動技 能。 2c-IV-2 表現利他 合群的態 度，與他 人理性溝 通與和諧 互動。 3c-IV-1 表現局部 或全身性 的身體控 制能力， 發展專項 運動技 能。 3d-IV-1 運用運動 技術的學 習策略。	Gb-IV-2 游 泳前進 25 公尺(需換 氣 5 次以 上)。	1. 認識呼吸 肌群在捷泳 換氣中是如 何作用。 2. 熟練捷泳 換氣與划手 的配合技 巧。 3. 自我反思 動作學習成 果，並分析 與改善換氣 問題。 4. 精進泳技 並思考換氣 策略，有效 應用於游泳 能力評量並 達成目標。	1. 講解呼吸運動 的機制與其重 點。認識呼吸運 動時會有哪些肌 肉參與此間的過 程，並了解呼吸 肌群的位置何 在。 2. 捷泳划手與轉 頭換氣的配合， 講解示範捷泳換 氣的配合動作， 並要求學生熟練 陸上動作，才能 在水中應用。 3. 分析一般常見 的捷泳動作問 題，讓學生學會 從頭部換氣的正 確與否來評估捷 泳動作的問題。 4. 練習兩次划手 換氣，練習右側 換氣時，當左手 空中入水，接著 右划轉頭換氣， 此時為換氣的關 鍵時機。	上課參與 態度檢核 技能測驗		

		具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。							
第 10 週	單元六 水上游龍 第 1 章 捷泳 泳 無止息	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的	1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。	Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺(需換氣 5 次以上)。	1. 認識呼吸肌群在捷泳換氣中是如何作用。 2. 熟練捷泳換氣與划手的配合技巧。 3. 自我反思動作學習成果，並分析與改善換氣問題。 4. 精進泳技並思考換氣策略，有效應用於游泳能力評量並達成目標。	1. 講解呼吸運動的機制與其重點。認識呼吸運動時會有哪些肌肉參與此間的過程，並了解呼吸肌群的位置何在。 2. 捷泳划手與轉頭換氣的配合，講解示範捷泳換氣的配合動作，並要求學生熟練陸上動作，才能在水中應用。 3. 分析一般常見的捷泳動作問題，讓學生學會從頭部換氣的正	上課參與 態度檢核 技能測驗		

		全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。	3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。			確與否來評估捷泳動作的問題。 4. 練習兩次划手換氣，練習右側換氣時，當左手空中入水，接著右划轉頭換氣，此時為換氣的關鍵時機。			
第 11 週	單元六 水上游龍 第 2 章 浮潛 深入潛出	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應	1. 認識浮潛安全守則，執行安全的水上休閒活動。 2. 學習浮潛的技巧，輕鬆結合自己	1. 介紹臺灣浮潛運動的方式、浮潛活動與觀光現況、臺灣適合浮潛的地方與環境。 2. 用圖片和實際裝備教具介紹浮	上課參與 態度檢核 技能測驗	【海洋教育】 海 J1 參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。 海 J2 認識並參與安全的海洋	

		進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。	運動技能原理。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。	用。	的泳技，培養休閒運動的興趣。 3. 學習浮潛技能與知識，提高水上休閒活動的適應能力。 4. 了解海洋環境與生態，促進重視海洋環境保護意識。	潛裝備，讓學生有基本的概念與認知。 3. 說明正確穿戴與調整面鏡、呼吸管，並練習浮潛技巧。		生態旅遊。 海 J14 探討海洋生物與生態環境之關聯。	
第 12 週	單元六 水上游龍 第 2 章 浮潛 深入潛出	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Cc-IV-1 水	1. 認識浮潛安全守則，執行安全的水上休閒活動。 2. 學習浮潛	1. 介紹臺灣浮潛運動的方式、浮潛活動與觀光現況、臺灣適合浮潛的地方與環境。	上課參與 態度檢核 技能測驗	【海洋教育】 海 J1 參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。	

		考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。	域休閒運動綜合應用。	的技巧，輕鬆結合自己的泳技，培養休閒運動的興趣。 3. 學習浮潛技能與知識，提高水上休閒活動的適應能力。 4. 了解海洋環境與生態，促進重視海洋環境保護意識。	2. 用圖片和實際裝備教具介紹浮潛裝備，讓學生有基本的概念與認知。 3. 說明正確穿戴與調整面鏡、呼吸管，並練習浮潛技巧。		海 J2 認識並參與安全的海洋生態旅遊。 海 J14 探討海洋生物與生態環境之關聯。	
第 13 週	單元七 球類入門 第 1 章 籃球 跑	健體-J-C2 具備理解體育與健康情境的	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組	1. 能瞭解進行籃球練習前，如何藉由腳步動態	1. 說明現今籃球比賽節奏有愈來愈快的趨勢，球員要具備外線射	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽		

	動與配合	全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	則。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，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。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	合及 團隊戰術。	訓練提升體能。 2. 了解並操作新、舊式上籃方式。 3. 能運球並簡易突破障礙後上籃。 4. 能了解正確掩護動作，並應用不同方向的掩護阻擋防守者，協助隊上進攻。 5. 能在簡易賽事中自由運用掩護、擋拆等技術。	籃及快速移動能力，在短時間判斷並穩定動作，且做出前後動作的銜接。 2. 說明初學者應以上籃作為最穩定簡單的得分方式，腳步與手的配合成了上籃、跳起能否順暢的最大關鍵。引導學生左右手都練習，實際上場時更靈巧的運用上籃技術。			
第 14 週	單元七 球類入門 第 1 章 籃球 跑 動與配合	健體-J-C2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及 團隊戰術。	1. 能瞭解進行籃球練習前，如何藉由腳步動態訓練提升體能。 2. 了解並操作新、舊式上籃方式。 3. 能運球並簡易突破障	1. 說明現今籃球比賽節奏有愈來愈快的趨勢，球員要具備外線射籃及快速移動能力，在短時間判斷並穩定動作，且做出前後動作的銜接。 2. 說明初學者應以上籃作為最穩	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽		

		與解決體育與健康的問題。	合群的態度，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。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		礙後上籃。 4. 能了解正確掩護動作，並應用不同方向的掩護阻擋防守者，協助隊上進攻。 5. 能在簡易賽事中自由運用掩護、擋拆等技術。	定簡單的得分方式，腳步與手的配合成了上籃、跳起能否順暢的最大關鍵。引導學生左右手都練習，實際上場時更靈巧的運用上籃技術。			
第 15 週	單元七 球類入門 第 2 章 桌球 誰 與爭鋒	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 認識桌球的發球原則。 2. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3. 能了解桌球正拍發平擊球和反拍推擋的分解動作。 4. 能做出正拍發平擊球和反拍推擋的動作。 5. 培養控球落點瞄準目	1. 說明常用的球拍共分為直拍和橫拍兩種。讓學生分別使用兩種握拍法進行向上擊球球感練習。 2. 介紹桌球發球規則及得分的概念。 3. 示範發球時的拋球動作及實作拋球練習，這樣的練習可以幫助學生更快的掌握發球的擊球時機和空間感。 4. 依照發球四步驟：預備、引	上課參與 態度檢核 技能測驗	【品德教育】 品 J1 溝通合作 與和諧人際關係。	

		<p>康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>	<p>或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>		<p>標物的能力。</p> <p>6. 相互合作的班級氣氛。</p>	<p>拍、擊球、還原來講解，可先做完整正確的動作後，再提醒常犯錯誤有哪些。</p> <p>5. 說明正拍發平擊球控制落點的技巧，提醒學生改變這三種擊球方式時，切勿一次改變太多，以免失誤率提高。</p>			
第 16 週	<p>單元七 球類入門 第 2 章 桌球 誰與爭鋒</p>	<p>健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>2c-IV-2</p>	<p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1. 認識桌球的發球原則。</p> <p>2. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。</p> <p>3. 能了解桌球正拍發平擊球和反拍</p>	<p>1. 說明常用的球拍共分為直拍和橫拍兩種。讓學生分別使用兩種握拍法進行向上擊球球感練習。</p> <p>2. 介紹桌球發球規則及得分的概念。</p> <p>3. 示範發球時的</p>	<p>上課參與態度檢核技能測驗</p>	<p>【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p>	

		<p>生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> <p>健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>	<p>表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>		<p>推擋的分解動作。</p> <p>4. 能做出正拍發平擊球和反拍推擋的動作。</p> <p>5. 培養控球落點瞄準目標物的能力。</p> <p>6. 相互合作的班級氣氛。</p>	<p>拋球動作及實作拋球練習，這樣的練習可以幫助學生更快的掌握發球的擊球時機和空間感。</p> <p>4. 依照發球四步驟：預備、引拍、擊球、還原來講解，可先做完整正確的動作後，再提醒常犯錯誤有哪些。</p> <p>5. 說明正拍發平擊球控制落點的技巧，提醒學生改變這三種擊球方式時，切勿一次改變太多，以免失誤率提高。</p>			
第 17 週	單元七 球類入門	健體-J-A2 具備理解	1c-IV-1 了解各項	Ha-IV-1 網/ 牆性	1. 認識 2020 東京奧運選	1. 讓學生複習七年級習得高遠球	上課參與 態度檢核		

	第3章 羽球 致命一擊	體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	球類運動動作組合及團隊戰術。	手的精湛表現及最關鍵的後場致命一擊。 2. 經由高遠球對抗賽，熟習舊經驗，並藉此建立後場擊球之基本能力。 3. 了解與學會後場殺球動作要領與應用，並建立擊球時正確的拍面擊球位置及發力。 4. 能了解羽球殺球之不同方式並能在比賽中欣賞。 5. 能學會殺球時的使用時機與執行方法，並實際應用於比賽戰術戰略。	之舊經驗，開始前協助學生分組並講解規則。 2. 講述羽球殺球主要目的、使用時機與運用方法。實際舉例東京奧運金牌選手王齊麟、李洋在比賽場中使用殺球的時機與方法，加深學生印象。 3. 進行定點徒手殺球練習，並提醒學生丟球軌跡不可為拋物線。 4. 說明殺球技術是搶奪分數的最佳利器，在比賽中若採取殺球攻擊，通常是為了要破壞對方節奏，取得整場控制權而進行。	技能測驗		
第18週	單元七 球類入門	健體-J-A2 具備理解	1c-IV-1 了解各項	Ha-IV-1 網/ 牆性	1. 認識2020東京奧運選	1. 讓學生複習七年級習得高遠球	上課參與 態度檢核		

	第3章 羽球 致命一擊	體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	球類運動動作組合及團隊戰術。	手的精湛表現及最關鍵的後場致命一擊。 2. 經由高遠球對抗賽，熟習舊經驗，並藉此建立後場擊球之基本能力。 3. 了解與學會後場殺球動作要領與應用，並建立擊球時正確的拍面擊球位置及發力。 4. 能了解羽球殺球之不同方式並能在比賽中欣賞。 5. 能學會殺球時的使用時機與執行方法，並實際應用於比賽戰術戰略。	之舊經驗，開始前協助學生分組並講解規則。 2. 講述羽球殺球主要目的、使用時機與運用方法。實際舉例東京奧運金牌選手王齊麟、李洋在比賽場中使用殺球的時機與方法，加深學生印象。 3. 進行定點徒手殺球練習，並提醒學生丟球軌跡不可為拋物線。 4. 說明殺球技術是搶奪分數的最佳利器，在比賽中若採取殺球攻擊，通常是為了要破壞對方節奏，取得整場控制權而進行。	技能測驗		
第19週	單元七 球類入門	健體-J-A2 具備理解	1c-IV-1 了解各項	Hd-IV-1 守 備/跑分性	1. 認識壘球運動的演進	1. 說明慢速壘球場地特色。藉著	上課參與 態度檢核	【品德教育】 品 J1 溝通合作	

<p>第 4 章 壘球 身 手矯健</p>	<p>體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>	<p>運動基礎原理和規則。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境</p>	<p>球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>脈絡。 2. 能比較出棒球與壘球的差異。 3. 能遵守球場上的遊戲規則。 4. 能了解傳接球動作之原理。 5. 能利用身體各部位力量來完成穩定傳接球動作。 6. 了解正式比賽的傳接順序與不同的傳接組合變化。 7. 相互合作的班級氣氛。</p>	<p>壘球場地內外野的說明，一併說明攻防的概念，並帶入說明傳接球於守備起到的作用，講解傳接球之重要性。 2. 傳接球練習並說明拋接的練習球速較緩，但實際比賽時，應該採取快速的傳球方式，直線的傳球更能爭取時間。 3. 練習肩上傳球、接高飛球與滾地球，提醒學生判斷來球方向後，你需要預先用最快的速度移動至預測落點等待。</p>	<p>技能測驗 分組競賽</p>	<p>與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。 品 J8 理性溝通與問題解決。</p>	
-------------------------------	--	---	-----------------------	--	---	----------------------	---	--

			的問題。 4d-IV-2 執行個人 運動計 畫，實際 參與身體 活動。						
第 20 週	單元七 球類入門 第 4 章 壘球 身 手矯健	健體-J-A2 具備理解 體育與健 康情境的 全貌，並 做獨立思 考與分析 的知能， 進而運用 適當的策 略，處理 與解決體 育與健康 的問題。 健體-J-C2 具備利他 及合群的 知能與態 度，並在 體育活動 和健康生 活中培育 相互合作 及與人和 諧互動的 素養。	1c-IV-1 了解各項 運動基礎 原理和規 則。 2c-IV-2 表現利他 合群的態 度，與他 人理性溝 通與和諧 互動。 2c-IV-3 表現自信 樂觀、勇 於挑戰的 學習態 度。 3c-IV-1 表現局部 或全身性 的身體控 制能力， 發展專項 運動技 能。	Hd-IV-1 守 備/跑分性 球類運動 動作組合 及團隊戰 術。	1. 認識壘球 運動的演進 脈絡。 2. 能比較出 棒球與壘球 的差異。 3. 能遵守球 場上的遊戲 規則。 4. 能了解傳 接球動作之 原理。 5. 能利用身 體各部位力 量來完成穩 定傳接球動 作。 6. 了解正式 比賽的傳接 順序與不同 的傳接組合 變化。 7. 相互合作 的班級氣 氛。	1. 說明慢速壘球 場地特色。藉著 壘球場地內外野 的說明，一併說 明攻防的概念， 並帶入說明傳接 球於守備起到的 作用，講解傳接 球之重要性。 2. 傳接球練習並 說明拋接的練習 球速較緩，但實 際比賽時，應該 採取快速的傳球 方式，直線的傳 球更能爭取時 間。 3. 練習肩上傳 球、接高飛球與 滾地球，提醒學 生判斷來球方向 後，你需要預先 用最快的速度移 動至預測落點等 待。	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	【品德教育】 品 J1 溝通合作 與和諧人際關 係。 品 J2 重視群體 規範與榮譽。 品 J8 理性溝通 與問題解決。	

			<p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力,解決運動情境的問題。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫,實際參與身體活動。</p>						
第 21 週	單元七 球類入門 第 4 章 壘球 身 手矯健	<p>健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌,並做獨立思考與分析的知能,進而運用適當的策略,處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體-J-C2 具備利他及合群的</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度,與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態</p>	Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	<p>1. 認識壘球運動的演進脈絡。</p> <p>2. 能比較出棒球與壘球的差異。</p> <p>3. 能遵守球場上的遊戲規則。</p> <p>4. 能了解傳接球動作之原理。</p> <p>5. 能利用身體各部位力量來完成穩定傳接球動作。</p>	<p>1. 說明慢速壘球場地特色。藉著壘球場地內外野的說明,一併說明攻防的概念,並帶入說明傳接球於守備起到的作用,講解傳接球之重要性。</p> <p>2. 傳接球練習並說明拋接的練習球速較緩,但實際比賽時,應該採取快速的傳球方式,直線的傳球更能爭取時間。</p>	上課參與態度檢核 技能測驗 分組競賽	<p>【品德教育】</p> <p>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>品 J2 重視群體規範與榮譽。</p> <p>品 J8 理性溝通與問題解決。</p>	

		<p>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。</p>	<p>度。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>		<p>6. 了解正式比賽的傳接順序與不同的傳接組合變化。</p> <p>7. 相互合作的班級氣氛。</p>	<p>3. 練習肩上傳球、接高飛球與滾地球，提醒學生判斷來球方向後，你需要預先用最快的速度移動至預測落點等待。</p>			
--	--	--	--	--	---	---	--	--	--

第二學期：

教學進度	單元名稱	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃（無則 免填）
			學習表現	學習內容					
第 1 週	單元四 Olympic Games 運	健體-J-C3 具備敏察 和接納多	2c-IV-1 展現運動 禮節，具	Cb-IV-1 運 動精神、 運動營養	1. 認識現代 奧林匹克運 動會的復	1. 說明奧林匹克 精神就是相互瞭 解、友誼、團結	上課參與 小組討論 分組報告	【國際教育】 國 J4 尊重與 欣賞世界不同	

	<p>動誌 第1章 奧林匹克 故事館</p>	<p>元文化的 涵養，關 心本土與 國際體育 與健康議 題，並尊 重與欣賞 其間的差 異。</p>	<p>備運動的 道德思辨 和實踐能 力。 2d-IV-3 鑑賞本土 與世界運 動的文化 價值。 4c-IV-1 分析並善 用運動相 關之科 技、資 訊、媒 體、產品 與服務。</p>	<p>攝取知 識、適合 個人運動 所需營養 素知識。 Cb-IV-3 奧 林匹克運 動會的精 神。</p>	<p>興。 2. 了解國際 奧林匹克委 員會與奧運 會的關係。 3. 了解夏、 冬季奧運項 目，並知悉 我國曾出戰 的項目。 4. 了解奧林 匹克精神如 何落實，回 顧歷屆奧運 的代表性事 件。 5. 認識我國 在奧林匹克 運動會奪牌 的優秀運動 員。 6. 了解我國 參與奧運與 奪牌的歷 程。 7. 能欣賞奧 林匹克運動 會表現優異 的選手。</p>	<p>和公平競爭的精 神。能基於平等 與公平的原則形 塑一種文化價 值。 2. 說明奧運五環 這正是代表五大 洲的團結。 3. 介紹奧運分為 夏季奧運與冬季 奧運，經主辦國 奧運籌委會遞交 國際奧會申請 書，就可望增加 新的奧運項目。</p>		<p>文化的價值。</p>	
第2週	<p>單元四 Olympic Games 運 動誌</p>	<p>健體-J-C3 具備敏察 和接納多 元文化的</p>	<p>2c-IV-1 展現運動 禮節，具 備運動的</p>	<p>Cb-IV-1 運 動精神、 運動營養 攝取知</p>	<p>1. 認識現代 奧林匹克運 動會的復 興。</p>	<p>1. 說明奧林匹克 精神就是相互瞭 解、友誼、團結 和公平競爭的精</p>	<p>上課參與 小組討論 分組報告</p>	<p>【國際教育】 國 J4 尊重與 欣賞世界不同 文化的價值。</p>	

	第1章 奧林匹克 故事館	涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。	道德思辨和實踐能力。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。	識、適合個人運動所需營養素知識。 Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。	2. 了解國際奧林匹克委員會與奧運會的關係。 3. 了解夏、冬季奧運項目，並知悉我國曾出戰的項目。 4. 了解奧林匹克精神如何落實，回顧歷屆奧運的代表性事件。 5. 認識我國在奧林匹克運動會奪牌的優秀運動員。 6. 了解我國參與奧運與奪牌的歷程。 7. 能欣賞奧林匹克運動會表現優異的選手。	神。能基於平等與公平的原則形塑一種文化價值。 2. 說明奧運五環這正是代表五大洲的團結。 3. 介紹奧運分為夏季奧運與冬季奧運，經主辦國奧運籌委會遞交國際奧會申請書，就可望增加新的奧運項目。			
第3週	單元五 有氧、無 氧運動 第1章 慢跑	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ga-IV-1	1. 了解有氧運動的益處。 2. 建立正確的跑步運動	1. 說明慢跑即是一種有氧運動以及它的好處。 2. 介紹各個跑步場域，不同的路	上課參與 技能測驗	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	

		<p>自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> <p>健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p>	<p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。</p> <p>4d-IV-2 執行個人</p>	<p>跑、跳與推擲的基本技巧。</p>	<p>概念。</p> <p>3. 習得慢跑的動作技巧與訣竅。</p> <p>4. 學會運動前熱身與運動後收操伸展。</p> <p>5. 懂得利用智慧軟體輔助運動。</p> <p>6. 養成持續慢跑的運動習慣。</p> <p>7. 具備簡易的配速觀念，並可實際應用於慢跑練習中。</p>	<p>面擁有不同的特性，可根據入門到進階一一講解。</p> <p>3. 講解慢跑的動作要領與訣竅，並帶領學生把每一個動作訣竅練習過，特別注意身體重心的掌握與跑步姿勢的放鬆。</p> <p>4. 說明「速度」與「配速」的不同之處。</p>			
--	--	--	--	---------------------	--	--	--	--	--

			運動計畫，實際參與身體活動。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。						
第 4 週	單元五 有氧、無氧運動 第 1 章 慢跑	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-3 應用思考	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	1. 了解有氧運動的益處。 2. 建立正確的跑步運動概念。 3. 習得慢跑的動作技巧與訣竅。 4. 學會運動前熱身與運動後收操伸展。 5. 懂得利用智慧軟體輔助運動。 6. 養成持續慢跑的運動習慣。 7. 具備簡易的配速觀念，並可實際應用於慢跑練習中。	1. 說明慢跑即是一種有氧運動以及它的好處。 2. 介紹各個跑步場域，不同的路面擁有不同的特性，可根據入門到進階一一講解。 3. 講解慢跑的動作要領與訣竅，並帶領學生把每一個動作訣竅練習過，特別注意身體重心的掌握與跑步姿勢的放鬆。 4. 說明「速度」與「配速」的不同之處。	上課參與技能測驗	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	

		察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。	與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。						
第 5 週	單元五 有氧、無氧運動 第 2 章 彈力繩肌肉鍛鍊	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情	Ab-IV-1 體 適能促進策略與活動方法。	1. 能懂得肌肉鍛鍊的原則。 2. 能認識肌力與肌耐力。 3. 能瞭解肌肉強化的好處。 4. 學會正確	1. 說明青少年的主要鍛鍊目標是促進生長發育，增強基本的身體素質，注重安全。詳細就鍛鍊計畫、漸進阻力、安全性、適當重量、早期訓練等方向進行解	上課參與 態度檢核 技能測驗		

		<p>生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> <p>健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p>	<p>境。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運</p>		<p>的基本肌肉鍛練動作。</p> <p>5. 懂得使用簡易肌肉鍛練的器材。</p> <p>6. 可設計出適合自己的肌肉鍛練課表。</p>	<p>說。</p> <p>2. 介紹彈力繩的優點，且有很多不同的形式，有一般彈力帶、迷你彈力帶、薄布型彈力帶等等，可以幫助減輕關節負擔，因此可以有效減少肌力訓練時常造成的關節傷害。</p> <p>3. 練習彈力繩握法時，請學生留意動作，先不要做拉扯的動作，必須按照教師的指示，避免彈力繩斷裂彈開，造成受傷。</p>			
--	--	--	--	--	---	---	--	--	--

			<p>動計畫。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫實際參與身體活動。</p>						
第 6 週	單元五 有氧、無氧運動 第 2 章 彈力繩肌肉鍛鍊	<p>健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝</p>	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。	<p>1. 能懂得肌肉鍛鍊的原則。 2. 能認識肌力與肌耐力。 3. 能瞭解肌肉強化的好處。 4. 學會正確的基本肌肉鍛鍊動作。 5. 懂得使用簡易肌肉鍛鍊的器材。 6. 可設計出適合自己的肌肉鍛鍊課表。</p>	<p>1. 說明青少年的主要鍛鍊目標是促進生長發育，增強基本的身體素質，注重安全。詳細就鍛鍊計畫、漸進阻力、安全性、適當重量、早期訓練等方向進行解說。 2. 介紹彈力繩的優點，且有很多不同的形式，有一般彈力帶、迷你彈力帶、薄布型彈力帶等等，可以幫助減輕關節負擔，因此可以有效減少肌力</p>	上課參與 態度檢核 技能測驗		

		<p>定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p>	<p>通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p> <p>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫</p>		<p>訓練時常造成的關節傷害。</p> <p>3. 練習彈力繩握法時，請學生留意動作，先不要做拉扯的動作，必須按照教師的指示，避免彈力繩斷裂彈開，造成受傷。</p>			
--	--	--------------------------------------	---	--	--	--	--	--

			實際參與身體活動。						
第 7 週	單元五 有氧、無 氧運動 第 3 章 器械體操 跳箱	健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Ia-IV-2 器械體操動作組合。	1. 能夠了解體操跳箱運動的基本動作及練習方法，並加以運用。 2. 能夠學會體操跳箱運動的動作與正確技巧。 3. 能夠學會分析動作技巧與應用組合。 4. 能夠培養全身協調性與提升肌肉適能。 5. 能遵守安全規範及比賽規則。 6. 營造相互合作的班級氣氛。 7. 能夠欣賞他人的動作表現。	1. 介紹跳箱及跳板的組成物件，可依體重、運動能力來決定是否增加或減少內部彈簧數量；軟墊也是跳箱項目必備的器材之一，能夠緩衝落地時的衝力，降低運動傷害發生的機率。 2. 讓學生了解動作與器械之間的關係，並實施課本動作練習，過程中可以分成兩組，一組在旁練習推撐動作，另一組排成一排進行跳箱練習，老師則在跳箱旁進行動作保護。	上課參與 分組檢測 技能測驗	【安全教育】 安 J2 判斷常見的事故傷害。 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。	

			4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。						
第 8 週	單元五 有氧、無氧運動 第 3 章 器械體操 跳箱	健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 4a-IV-2	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Ia-IV-2 器械體操動作組合。	1. 能夠了解體操跳箱運動的基本動作及練習方法，並加以運用。 2. 能夠學會體操跳箱運動的動作與正確技巧。 3. 能夠學會分析動作技巧與應用組合。 4. 能夠培養全身協調性與提升肌肉適能。 5. 能遵守安全規範及比賽規則。 6. 營造相互合作的班級氣氛。	1. 介紹跳箱及跳板的組成物件，可依體重、運動能力來決定是否增加或減少內部彈簧數量；軟墊也是跳箱項目必備的器材之一，能夠緩衝落地時的衝力，降低運動傷害發生的機率。 2. 讓學生了解動作與器械之間的關係，並實施課本動作練習，過程中可以分成兩組，一組在旁練習推撐動作，另一組排成一排進行跳箱練習，老師則在跳箱旁進行動作保護。	上課參與分組檢測技能測驗	【安全教育】 安 J2 判斷常見的事故傷害。 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。	

		增進生活中的豐富性與美感體驗。	自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。		7. 能夠欣賞他人的動作表現。				
第 9 週	單元六 力爭上游 第 1 章 仰泳 趾 高氣揚	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性	Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。	1. 認識游泳姿勢的歷史演進，學習探索游泳技術。 2. 學會仰泳腿部打水與手臂划水動作，持續精進泳技。 3. 學會仰泳聯合動作，展現全身動作協調性。 4. 勇於參與游泳能力評量並達成目標。	1. 介紹游泳四式的歷史發展；國際游泳總會現行的游泳規則，讓學生認識游泳的歷史和規範。 2. 示範仰泳的腿部打水分解動作。並強調髖關節要挺直，以維持水平體姿，如此才能調整打水動作的節奏與深度。 3. 強調打水時都是先學習穩定頭部位置，再以軀幹力量來帶動打	上課參與 技能測驗		

			<p>的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> <p>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。</p>			水。			
第 10 週	單元六 力爭上游 第 1 章 仰泳 趾 高氣揚	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3c-IV-1 表現局部</p>	Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。	<p>1. 認識游泳姿勢的歷史演進，學習探索游泳技術。</p> <p>2. 學會仰泳腿部打水與手臂划水動作，持續精進泳技。</p> <p>3. 學會仰泳聯合動作，展現全身動作協調性。</p> <p>4. 勇於參與游泳能力評量並達成目</p>	<p>1. 介紹游泳四式的歷史發展；國際游泳總會現行的游泳規則，讓學生認識游泳的歷史和規範。</p> <p>2. 示範仰泳的腿部打水分解動作。並強調髖關節要挺直，以維持水平體姿，如此才能調整打水動作的節奏與深度。</p> <p>3. 強調打水時都是先學習穩定頭部位置，再以軀</p>	上課參與技能測驗		

			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。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。		標。	幹力量來帶動打水。			
第 11 週	單元六 力爭上游 第 2 章 獨木舟 划力出場	健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態	Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。	1. 認識獨木舟、槳、救生衣的類型。 2. 能經由引導學習來了解獨木舟動作之原理。 3. 了解如何利用力量來輔助划船的動作。 4. 能做出獨木舟基本槳法。 5. 培養水中	1. 介紹獨木舟的類型之所以造型各異，是為了因應不同的地勢與水速。 2. 說明獨木舟活動的正確穿著，並提醒學生重點在於落水後能否保暖，而不是依天候為穿著基準。 2. 說明獨木舟使用的 3 個救生衣類型並指導救生衣的正確穿法。	上課參與 技能測驗	【海洋教育】 海 J1 參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	

			<p>度。</p> <p>2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p>		<p>自救與救援能力。</p> <p>6. 能夠組成彼此信任與並相互合作的團隊。</p>	<p>示範、指導等待救援姿勢。</p> <p>3. 介紹獨木舟船體：船艏、船身、船尾，並說明座艙、握把、排水孔之功能，並說明船身的排水原理。</p> <p>4. 獨木舟基本姿勢教學：上舟練習、翻舟復位練習、槳法練習。</p>			
第 12 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 13 週	<p>單元七 球類進階 第 1 章 藤球 空 中格鬥</p>	<p>健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧</p>	<p>Ha-IV-1 網 /牆性球類 運動動作 組合及團 隊戰術。</p>	<p>1. 認識藤球運動的特性與規則。</p> <p>2. 理解運動前伸展的重要性。</p> <p>3. 透過遊戲來思考動作應用的時機。</p> <p>4. 能協調控</p>	<p>1. 藤球集合足球的靈巧腳法、排球規則、羽球場地和體操武術的空翻動作，需要極高的柔軟度與協調性，讓同學們有想像空間後再試著操作課程。</p> <p>2. 可以準備多種</p>	<p>上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽</p>	<p>【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。</p>	

		與解決體育與健康的問題。	<p>互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>		<p>制身體各個部位的力量來進行控球動作。</p> <p>5. 能感受省力及準確之擊球動作。</p> <p>6. 培養定點發球過網的穩定性，進一步學習移位回擊球的能力。</p> <p>7. 相互合作的班級氣氛。</p>	<p>替換器材，讓同學們去嘗試並討論不同的球種踢起來的感受及控球的要領。</p> <p>3. 學生 2 人一組練習控球，輪流拋球給隊友踢，討論分享拋球及踢球的要領和感覺，找到最適合自己的踢球部位。</p> <p>4. 練習發球，自拋並往隊友方向踢出，討論分享拋球高度，等待球落下的時機及踢球的要領，嘗試足內側或足背發球，找到適合自己的發球方式。</p>			
第 14 週	單元七	健體-J-A2	1c-IV-1	Ha-IV-1 網	1. 認識藤球	1. 藤球集合足球	上課參與	【品德教育】	

<p>球類進階 第1章 藤球 空 中格鬥</p>	<p>具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p>	<p>了解各項運動基本原理和規則。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-1 發展適合</p>	<p>/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>運動的特性與規則。 2. 理解運動前伸展的重要性。 3. 透過遊戲來思考動作應用的時機。 4. 能協調控制身體各個部位的力量來進行控球動作。 5. 能感受省力及準確之擊球動作。 6. 培養定點發球過網的穩定性，進一步學習移位回擊球的能力。 7. 相互合作的班級氣氛。</p>	<p>的靈巧腳法、排球規則、羽球場地和體操武術的空翻動作，需要極高的柔軟度與協調性，讓同學們有想像空間後再試著操作課程。 2. 可以準備多種替換器材，讓同學們去嘗試並討論不同的球種踢起來的感受及控球的要領。 3. 學生2人一組練習控球，輪流拋球給隊友踢，討論分享拋球及踢球的要領和感覺，找到最適合自己的踢球部位。 4. 練習發球，自拋並往隊友方向踢出，討論分享拋球高度，等待球落下的時機及踢球的要領，嘗試足內側或足背發球，找到適合自己的發球方式。</p>	<p>態度檢核 技能測驗 分組競賽</p>	<p>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。</p>	
--------------------------------------	---	---	--------------------------	--	---	-------------------------------	--	--

			個人之專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。						
第 15 週	單元七 球類進階 第 2 章 桌球 蓄勢待發	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 認識桌球比賽單打規則。 2. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3. 能了解桌球正拍攻球以及步法的分解動作。 4. 能做出正拍攻球結合步法的動作。 5. 培養控球落點瞄準目標物的能力。 6. 相互合作的班級氣氛。	1. 桌球單步步法、側併步步法介紹與練習。 2. 講解正拍攻球分解動作，將正拍攻球拆分成預備、引拍、擊球、還原 4 步驟進行講解。 3. 進行桌球單步步法介紹與練習，適合用於球速較快且落點距離自己較近時。教師可以方向或數字口號告知來球方向，做出對應的單步方向。 4. 進行桌球側併步步法介紹與練習，適合用於球速適中且落點距離自己較遠時。	上課參與 態度檢核 技能測驗	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	

		及與人和諧互動的素養。	或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。						
第 16 週	單元七 球類進階 第 2 章 桌球 蓄勢待發	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-C2	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 認識桌球比賽單打規則。 2. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3. 能了解桌球正拍攻球以及步法的分解動作。 4. 能做出正拍攻球結合步法的動作。 5. 培養控球	1. 桌球單步步法、側併步步法介紹與練習。 2. 講解正拍攻球分解動作，將正拍攻球拆分成預備、引拍、擊球、還原 4 步驟進行講解。 3. 進行桌球單步步法介紹與練習，適合用於球速較快且落點距離自己較近時。教師可以方向或數字口號告知來	上課參與 態度檢核 技能測驗	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	

		具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。		落點瞄準目標物的能力。 6. 相互合作的班級氣氛。	球方向，做出對應的單步方向。 4. 進行桌球側併步步法介紹與練習，適合用於球速適中且落點距離自己較遠時。			
第 17 週	單元七 球類進階 第 3 章 羽球 羽 日俱進	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能	Ha-IV-1 網/ 牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 學會後場攻擊技術的使用時機，並建立後場擊球之基本能力。 2. 了解後場切球動作要	1. 進行「投擲地雷大作戰」當作暖身活動，藉此複習上學期殺球，以利銜接後續切球。 2. 練習切球動作，並介紹切球	上課參與 態度檢核 技能測驗		

		進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	原理。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。		領與應用，以及學會拍面擊球位置並建立正確發力。 3. 能了解羽球切球之類型並能在比賽中欣賞。 4. 能學會切球的應用方法，並實際執行於比賽中。	類型及使用時機可分為短距離、長距離切球兩種。為強化使用目的，可說明切球技術主要是破壞對手節奏，製造自我主導優勢，找出機會搶奪分數，取得整場控制權而進行的武器。 3. 練習定點直線切球→定點對角切球→直線切球上網，→對角線切球上網。切球 6 次後，角色循環。			
第 18 週	單元七 球類進階 第 3 章 羽球 羽 日俱進	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	Ha-IV-1 網/ 牆性球類運動動作組合及團	1. 學會後場攻擊技術的使用時機，並建立後場擊球之基本	1. 進行「投擲地雷大作戰」當作暖身活動，藉此複習上學期殺球，以利銜接後	上課參與 態度檢核 技能測驗		

		<p>做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>	<p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。</p> <p>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。</p>	<p>隊戰術。</p>	<p>能力。</p> <p>2. 了解後場切球動作要領與應用，以及學會拍面擊球位置並建立正確發力。</p> <p>3. 能了解羽球切球之類型並能在比賽中欣賞。</p> <p>4. 能學會切球的應用方法，並實際執行於比賽中。</p>	<p>續切球。</p> <p>2. 練習切球動作，並介紹切球類型及使用時機可分為短距離、長距離切球兩種。為強化使用目的，可說明切球技術主要是破壞對手節奏，製造自我主導優勢，找出機會搶奪分數，取得整場控制權而進行的武器。</p> <p>3. 練習定點直線切球→定點對角切球→直線切球上網，→對角線切球上網。切球6次後，角色循環。</p>			
第 19 週	單元七 球類進階	健體-J-C2 具備利他	1c-IV-1 了解各項	Hd-IV-1 守 備/跑分性	1. 能遵守球 場上安全規	1. 介紹慢速壘球 守備的位置、慢	上課參與 態度檢核	【品德教育】 品 J1 溝通合	

<p>第 4 章 壘球 攻 守兼備</p>	<p>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。</p>	<p>運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-2</p>	<p>球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>則及遊戲規則。 2. 能了解慢速壘球守備的陣型。 3. 能經由經驗來了解投手投球之原理。 4. 了解如何利用身體部位力量來完成投球動作。 5. 能比較出較省力之投球動作。 6. 培養穩定投球的能力。 7. 相互合作的班級氣氛。</p>	<p>速壘球投球規則及要領。 2. 說明投手也是守備的一環，在棒球比賽中，投手的工作不僅僅只是投球而已，在球投出之後，接著也須準備防守打者擊出的球。 3. 說明慢速壘球投手投球的目的不是要三振打者，而是要讓打擊者打得到球。 4. 慢速壘球的好球帶高度在擊球員肩部以下，膝關節以上，位置在本壘板和好球板正上方的柱狀空間。 5. 拋球練習，以任務及設定條件的方式，帶著學生逐步在活動當中學會在慢速壘球投球的規則及原理之下進行投球。</p>	<p>技能測驗</p>	<p>作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。 品 J8 理性溝通與問題解決。</p>	
-------------------------------	--	---	-----------------------	--	---	-------------	--	--

			執行個人運動計畫，實際參與身體活動。						
第 20 週	單元七 球類進階 第 4 章 壘球 攻 守兼備	健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。	Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 2. 能了解慢速壘球守備的陣型。 3. 能經由經驗來了解投手投球之原理。 4. 了解如何利用身體部位力量來完成投球動作。 5. 能比較出較省力之投球動作。 6. 培養穩定投球的能力。 7. 相互合作的班級氣氛。	1. 介紹慢速壘球守備的位置、慢速壘球投球規則及要領。 2. 說明投手也是守備的一環，在棒球比賽中，投手的工作不僅僅只是投球而已，在球投出之後，接著也須準備防守打者擊出的球。 3. 說明慢速壘球投手投球的目的不是要三振打者，而是要讓打擊者打得到球。 4. 慢速壘球的好球帶高度在擊球員肩部以下，膝關節以上，位置在本壘板和好球板正上方的柱狀空間。 5. 拋球練習，以任務及設定條件的方式，帶著學	上課參與 態度檢核 技能測驗	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。 品 J8 理性溝通與問題解決。	

			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。			生逐步在活動當中學會在慢速壘球投球的規則及原理之下進行投球。			
第 21 週	單元七 球類進階 第 4 章 壘球 攻 守兼備	健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，	Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 2. 能了解慢速壘球守備的陣型。 3. 能經由經驗來了解投手投球之原理。 4. 了解如何利用身體部位力量來完成投球動作。 5. 能比較出較省力之投球動作。 6. 培養穩定投球的能	1. 介紹慢速壘球守備的位置、慢速壘球投球規則及要領。 2. 說明投手也是守備的一環，在棒球比賽中，投手的工作不僅僅只是投球而已，在球投出之後，接著也須準備防守打者擊出的球。 3. 說明慢速壘球投手投球的目的不是要三振打者，而是要讓打擊者打得到球。 4. 慢速壘球的好球帶高度在擊球員肩部以下，膝	上課參與 態度檢核 技能測驗	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。 品 J8 理性溝通與問題解決。	

			<p>發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>	<p>力。</p> <p>7. 相互合作的班級氣氛。</p>	<p>關節以上，位置在本壘板和好球板正上方的柱狀空間。</p> <p>5. 拋球練習，以任務及設定條件的方式，帶著學生逐步在活動當中學會在慢速壘球投球的規則及原理之下進行投球。</p>			
--	--	--	--	--------------------------------	--	--	--	--

※身心障礙類學生: 其它障礙中度：染色體異常伴隨智能障礙輕度 1 人

※課程調整建議：

1. 李生個子嬌小(114 公分)，理解能力與活動力尚可，與七年級任課的體育老師討論結果：該生適合在原班一起上體育課，上課聽講位置安排在最前面他能看清楚與專心，老師也方便掌握該生學習情形。
2. 請老師協助調整適當的桌椅座位高度。
3. 課程調整主要為評量調整，若該項評量時會受限於體型影響，請老師調整評量標準，或是調整評量環境，並說明讓李生了解。
4. 請老師分組時安排加入熱心與接納的組別一同學習，或是能安排小天使協助，以利活動與學習。
5. 請老師提供成功機會，讓該生都能與同學一起完成班上活動，與他人建立良好的互動關係，具備友善的人際情懷。

