

## 貳、各年級各領域/科目課程計畫(部定課程)

114 學年度嘉義縣忠和國民中學八年級第一二學期教學計畫表 設計者：\_\_\_\_\_健康與體育\_\_\_\_\_領域(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：奇鼎版第三、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	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃
			學習表現	學習內容					
第1週	3-1：平沙落雁～跳遠	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 4d-IV-1 發展適合	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	1.能理解暖身、伸展活動，可以減少跳遠練習或比賽運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全的運動行為。 2.能與同學討論如何提升腿肌力訓練的方法，並正向溝通有效策略，提高學習效能。 3.能做到跳遠助跑、起跳、空中動作、落地動作技術。	1.介紹跳遠的起源與現代跳遠男女世界紀錄。 2.介紹國內外跳遠選手。 3.說明場地的檢視與運動安全的重要，並請學生完成 Let' s do it!「安全小尖兵」。 4.講述跳遠動作要點，並進行練習。 5.說明助跑、起跳動作概念，並進行練習。	1.歷程性評量：積極參與課程並回答問題。 2.總結性評量：能說出動作要領。	【品德教育】 品 J9 知行合一與自我反省。 【安全教育】 安 J6 了解運動設施安全的維護。	

			個人之專項運動技能。						
第 2 週	3-1：平沙落雁～跳遠	<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>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>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</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>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	<p>1.能理解暖身、伸展活動，可以減少跳遠練習或比賽運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全的運動行為。</p> <p>2.能與同學討論如何提高腿肌力訓練的方法，並正向溝通有效策略，提高學習效能。</p> <p>3.能做到跳遠助跑、起跳、空中動作、落地動作技術。</p> <p>4.能透過班級檢測活動中，檢視彼此動作正確及完整性。</p> <p>5.能認識急行跳遠的動作技術及流程，並透過觀摩和合作，改善動作技能表現。</p>	<p>1.請學生完成 Let' s do it! 「獨步武林」與「飛躍羚羊」作為助跑起跳與三步跳的練習。</p> <p>2.說明空中動作可分為蹲踞式、挺身式和走步式。</p> <p>3.說明落地動作的概念。</p> <p>4.請學生完成 Let' s do it! 「好身入定」。</p>	<p>1.歷程性評量：積極參與課程並回答問題。</p> <p>2.總結性評量： (1)能說出動作要領。 (2)能完成不同的助跑步數練習。 (3)能完成 Let' s do it 的練習。</p> <p>3.學生自我檢核。</p>	<p>【品德教育】 品 J9 知行合一與自我反省。</p> <p>【安全教育】 安 J6 了解運動設施安全的維護。</p>	
第 3 週	3-2：安全無漾～仰泳	<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-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>3c-IV-1 表現局部</p>	Gb-IV-1 岸邊救生步驟、安全活動水域的辨識、意外落水自救與仰漂 30 秒。 Gb-IV-2 游泳	能瞭解水中安全與自救和仰泳之相關知識。	<p>1.說明游泳池使用安全注意事項，以實際案例說明水域安全的重要性。</p> <p>2.介紹水上安全標誌，並請學生完成 Let' s do it! 「認識水上安全標誌」。</p> <p>3.說明並示範水中漂浮的</p>	<p>1.歷程性評量：活動過程中能鼓勵同學與自己。</p> <p>2.總結性評量：能完成活動目標。</p>	<p>【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。</p> <p>【安全教育】</p>	

		健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。	或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。	前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。		姿勢。 4.說明並示範大字飄與一字飄。 5.說明如何自製漂浮物，請學生練習。 6.說明抽筋的原因與預防、改善方法，並請學生練習水中抽筋自救動作。		安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。	
第 4 週	3-2：安全無漾～仰泳	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-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。	1c-IV-2 評估運動風險,維護安全的運動情境。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。	Gb-IV-1 岸邊救生步驟、安全活動水域的辨識、意外落水自救與仰漂 30 秒。 Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。	1.能瞭解水中安全與自救和仰泳之相關知識。 2.能瞭解仰泳的動作要領，並能做出仰泳腿部與手部的聯合動作，以及能夠在過程中超越自我。 3.能在模擬溺水情境中做出水中自救的基本動作。	1.說明救生三大原則和救溺五步。 2.說明 Let' s do it!「救溺五步我最行」的內容並示範製作漂浮物。 3.介紹仰泳的代表人物。 4.說明仰泳打水動作要領並示範。 5.說明常見的仰泳打水錯誤動作。	1.歷程性評量：課堂中發表自己的經驗或看法。 2.總結性評量：(1)瞭解水域安全的重要性的救溺五步。 (2)瞭解仰泳動作和其背景知識。 (3)能完成活動目標。	【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。 【安全教育】 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。	
第 5 週	3-2：安全無漾～仰泳	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-2 評估運動風險,維護安全的運動情境。 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	Gb-IV-1 岸邊救生步驟、安全活動水域的辨識、意外落水自救與仰漂 30 秒。 Gb-IV-2 游泳	能瞭解仰泳的動作要領，並能做出仰泳腿部與手部的聯合動作，以及能夠在過程中超越自我。	1.請學生熱身後練習浮板打水和蹬牆漂浮打水。 2.請學生分組完成 Let' s do it!「齊心協力來打水」並引導學生進行賽後檢討。 3.說明並示範划水動作。	1.歷程性評量：認真參與比賽並樂在其中。 2.總結性評量：(1)能簡述規則的重點。 (2)能瞭解仰泳	【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。 【安全教育】	

		<p>健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p>	<p>或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p>	<p>前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。</p>			<p>划水動作要領。</p>	<p>安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。</p>	
第 6 週	3-2：安全無漾～仰泳	<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-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p>	<p>1c-IV-2 評估運動風險,維護安全的運動情境。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p>	<p>Gb-IV-1 岸邊救生步驟、安全活動水域的辨識、意外落水自救與仰漂 30 秒。 Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。</p>	<p>能瞭解仰泳的動作要領，並能做出仰泳腿部與手部的聯合動作，以及能夠在過程中超越自我。</p>	<p>1.說明常見仰泳划水錯誤動作請學生修正。 2.請學生練習後完成 Let' s do it!「仰泳大進擊」。</p>	<p>1.歷程性評量：依照教師的說明進行仰泳划水練習。 2.學生自我檢核。</p>	<p>【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。 【安全教育】 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。</p>	
第 7 週	3-3 精彩可騎～自行車	<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>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-3 表現自信</p>	<p>Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。</p>	<p>1.能認識不同的自行車種類。 2.能進一步瞭解自行車的結構、零件與功用。</p>	<p>1.以自行車比賽或新聞引導進入課程，再介紹自行車的歷史與在臺灣的發展。 2.介紹自行車的種類與不同種類自行車的用途。 3.搭配圖片介紹自行車的</p>	<p>歷程性評量：積極參與課程內容並踴躍發表。</p>	<p>【家庭教育】 家 J11 規劃與執行家庭的各種活動(休閒、節慶等)。 【安全教育】 安 J4 探討日</p>	

		<p>健體-J-A3</p> <p>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>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-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>			<p>結構與零件，說明如何選用適合的自行車。</p> <p>4.說明自行車的騎乘技巧，並請學生體驗 Let' s do it!「肌群用力大不同」。</p> <p>5.介紹騎乘自行車應有的裝備，說明如何檢查自行車裝備，再請學生完成 Let' s do it!「行前裝備檢查小能手」。</p>		<p>常生活發生事故的影響因素。</p>	
第 8 週	3-3 精彩可騎~自行車	<p>健體-J-A1</p> <p>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>健體-J-A3</p> <p>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>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。</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-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p>	Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。	能知道自行車騎乘注意事項。	<p>1.實際示範說明如何調整自行車坐墊與煞車和變速。</p> <p>2.講解基本安全守則，說明並示範自行車手勢。</p> <p>3.說明自行車規劃道，播放自行車事故的影片或新聞來強調自行車安全的重要性。</p> <p>4.講解簡易故障排除。</p> <p>5.請學生完成 Let' s do it!「自行車，自由行」。</p>	<p>1.歷程性評量：積極參與課程內容並踴躍發表。</p> <p>2.總結性評量：熟悉自行車手勢。</p> <p>3.學生自我檢核。</p>	<p>【家庭教育】</p> <p>家 J11 規劃與執行家庭的各種活動(休閒、節慶等)。</p> <p>【安全教育】</p> <p>安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。</p>	

			1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。						
第 9 週	4-1 前挑後切~羽球	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。	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。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.能瞭解切球的相關知識和動作要領，並在運動的情境中作出正確的切球動作。 2.讓學生在運動的情境中對練，將所學的技能連貫使用，練習的過程中彼此互相修正和鼓勵。	1.說明球場的空間概念，並請學生完成 Let' s do it! 「羽球回顧」，思考過往的比賽經驗裡是否對球場空間足夠熟悉。 2.帶領學生熱身，熱身動作著重於打羽球常與用的肌群。 3.介紹切球特色和使用時機，說明並示範切球動作要領。 4.學生分組體驗切球手腕揮動的感受，並進行練習。 5.完成 Let' s do it! 「切球積分賽」後進行賽後檢討。	歷程性評量： (1)課堂認真聽講並踴躍發言。 (2)協助、指導同學完成目標動作。	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J7 學習蒐集與分析工作／教育環境的資料。	
第 10 週	4-1 前挑後切~羽球	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1	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。	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.能瞭解挑球的相關知識和動作要領，並在運動的情境中作出正確的挑球動作。 2.讓學生在運動的情境中對練，將所學的技能連貫使用，練習的過程中彼此互相修正和	1.介紹挑球特色和使用時機，說明並示範挑球（正拍）動作要領，讓學生進行練習。 2.說明並示範挑球（反拍）動作要領，讓學生進行練習。 3.請學生完成 Let' s do it!	1.歷程性評量： 課堂認真聽講並踴躍發言。 2.總結性評量： (1)能依教師指令做出正拍挑球、反拍挑球的正確動作。	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J7 學習蒐集與分析工作／教育環境的	

		具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。	1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。		鼓勵。	「挑球我最行」、「技巧檢測卡」與「動動腦，揮揮手」的練習。	(2)能做出正拍、反拍動作並將球挑過網。 (3)可以控制挑球的方向。 3.學生自我檢核。	資料。	
第 11 週	4-2 堅守崗位~籃球	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2d-IV-3 鑑賞運動的本土與世界文化價值。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.能瞭解團隊合作在籃球比賽中的重要性。 2.瞭解防守基本動作要領與姿勢，並檢核動作的正確性。	1.介紹國內外各種比賽的由來、賽制，以籃球賽帶入防守觀念。 2.說明防守基本動作要領，示範滑併步、交叉步等姿勢。 3.請學生完成 Let' s do it! 「Z 字滑步防守訓練」的練習。 4.說明一對一防守動作的要領與應用時機，以及一對二防守由進攻轉換為防守的時機與策略。	1.歷程性評量： 課堂認真聽講並踴躍發言。 2.總結性評量： (1)能正確做出滑併步與交叉步。 (2)能正確做出防守基本動作。	【生涯規劃教育】 涯 J3 察覺自己的能力與興趣。 【戶外教育】 戶 J5 在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。	
第 12 週	4-2 堅守崗位~籃球	健體-J-A2 具備理解體育與健	2c-IV-2 表現利他合群的態度，與	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運	1.學會進攻與防守技術，並發揮團隊合作。	1.複習一對一防守與一對二防守。	1.歷程性評量： 認真完成練習	【生涯規劃教育】	

		<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-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</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>他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2d-IV-3 鑑賞運動的本土與世界文化價值。</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>動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>2.養成遵守常規並主動參與團體的學習。</p>	<p>2.分組完成 Let' s do it! 「一對一黏人我最行」、「守護堡壘」與「突破重圍」。</p> <p>3.請學生進行 Let' s do it! 「3 對 3 鬥牛大進擊」比賽，並在賽後做賽後檢討。</p>	<p>且積極參與比賽。</p> <p>2.總結性評量： (1)能正確做出防守基本動作。 (2)能完成守護堡壘活動。 (3)能將所學技巧應用在突破重圍的活動中。 (4)能將所學技巧應用在比賽中。 3.學生自我檢核。</p>	<p>涯 J3 察覺自己的能力與興趣。</p> <p>【戶外教育】 戶 J5 在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。</p>
第 13 週	4-3 高手過招~排球	<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>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</p>	<p>1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。</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>1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動</p>	<p>Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1.能知悉高手傳接球的運用時機。</p> <p>2.能熟悉高手接球的要領。</p>	<p>1.以排球比賽帶入舉球概念，介紹基本名詞的解釋與作用。</p> <p>2.說明高手傳接球與低手傳接球的差異。</p> <p>3.練習高手傳接球的動作。</p> <p>4.練習對牆持球。</p> <p>5.講解常見錯誤動作。</p> <p>6.完成 Let' s do it! 「對牆、對空練習」的練習，以及</p>	<p>歷程性評量：積極參與課程並踴躍發表。</p>	<p>【安全教育】 安 J2 判斷常見的事故傷害。 安 J6 了解運動設施安全的維護。</p>

		中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	技能。			進行 Let' s do it! 「接力傳球挑戰賽」。			
第 14 週	4-3 高手過招~排球	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	能與同學進行高手傳接球練習，進而知道高手傳接球的策略運用。	1.講解並示範正確與錯誤的傳球姿勢。 2.學生分組完成 Let' s do it! 「傳球過網」、「同心協力來傳接」。 3.進行 Let' s do it! 「排球競「技」」。	1.歷程性評量：積極參與課程並踴躍發表。 2.學生自我檢核。	【安全教育】 安 J2 判斷常見的事故傷害。 安 J6 了解運動設施安全的維護。	
第 15 週	4-4 運球唯握~桌球	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析之知能，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	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.能瞭解桌球運動之相關知識。 2.能瞭解桌球正拍發平擊球之動作要領、並能做出正拍發平擊球技術。 3.能做出正拍發平擊球結合正、反拍連續擊球。	1.認識臺灣桌球名將，並介紹時鐘比喻法。 2.說明正拍發平擊球的動作要領與常見錯誤，並進行練習。 3.完成 Let' s do it! 「大展身手連連看」。 4.說明並示範正拍發平擊球+反拍推球與正拍發平擊球+反拍對攻，並請學生分組進行練習。	1.歷程性評量：依據教師指示進行練習與調整動作。 2.總結性評量： (1)能說出正拍發平擊球的動作要領。 (2)能做出正拍發平擊球的動作。 (3)能做出正拍發平擊球結合	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J11 分析影響個人生涯決定的因素。	

		養。	1d-IV-2 反思自己的運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。				反拍推球與正拍發平擊球結合正拍攻球。		
第 16 週	4-4 運球唯握～桌球	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.能瞭解桌球正拍發平擊球之動作要領、並能做出正拍發平擊球技術。 2.能瞭解單打比賽的規則並應用於比賽之中。 3.瞭解活動的動作要求，以及能夠做出團隊互動合作的精神。	1.分組練習正、反拍揮拍。 2.說明正拍發平擊球＋左推右攻與正拍發平擊球＋不定點攻球的動作要領並進行練習。 3.全班分成兩隊完成 Let' s do it!「攻佔城堡」，過程中引導各隊討論戰術。 4.搭配影片說明單打比賽規則。 5.引導學生寫比賽紀錄單，完成 Let' s do it!「大顯身手」。 6.分組進行小組單打循環賽，並於賽後計算比賽成績。	1.歷程性評量： (1)依據教師指示進行練習與調整動作。 (2)比賽前與隊友討論戰略。 2.總結性評量： 確實瞭解比賽規則。 3.學生自我檢核。	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J11 分析影響個人生涯決定的因素。	
第 17 週	5-1 立足天下～足球	健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	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。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.能理解做好暖身、伸展活動，可以減少足球練習或比賽運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全運動行為。	1.說明足球的起源以及世界盃的影響。 2.分組進行 Let' s do it!「移形換影」比賽。 3.講解球感的重要性並進行練習。 4.分組完成 Let' s do it!	1.歷程性評量： 積極參與課程並踴躍發表。 2.總結性評量： 能說出動作要領及對抗勝利的關鍵。	【安全教育】 安 J6 了解運動設施安全的維護。	

			<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>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</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>2.能做出行進間足球運球和傳接球組合，並透過競爭、合作學習策略，改善動作技能表現，以利於日後學習。</p>	<p>「雙腳彈珠檯」，引導學生思考如何配合完成互相傳球。</p> <p>5.講解並示範足內側傳球與停球技巧。</p> <p>6.分組完成 Let' s do it! 「眾星拱月」。</p>			
第 18 週	5-1 立足天下~足球	<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>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>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</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</p>	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	<p>1.能理解做好暖身、伸展活動，可以減少足球練習或比賽運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全運動行為。</p> <p>2.能與同學討論如何提升傳接球之技巧，並正向溝通有效策略，提高學習效能。</p> <p>3.能從班級的足球比賽觀摩中，體察參賽者運、傳球行進的變化和精湛球技，發表運動欣賞之體驗。</p> <p>4.能做到左、右足操作前後及左右交互等方</p>	<p>1.說明三角傳球戰術的應用，可搭配影片協助學生理解。</p> <p>2.示範傳球方向及時機，並請學生完成 Let' s do it! 「黃金三角」。</p> <p>3.說明運球行進中傳接球與團隊合作的重要性。</p> <p>4.請學生完成 Let' s do it! 「過關斬將」，並於進攻時利用三角戰術來得分。</p> <p>5.說明攻防角色的轉換以及與隊友的搭配。</p> <p>6.全班分成兩組進行 Let' s do it! 「一分高下」的比賽，並於賽後進行檢討。</p>	<p>1.歷程性評量：積極參與課程並踴躍發表。</p> <p>2.總結性評量： (1)能說出動作要領及關鍵要素並流暢完成。 (2)能畫出比賽中黃金三角的陣型。 (3)能流暢完成個人動作及小組合作能順利完成。</p> <p>3.學生自我檢核。</p>	【安全教育】安 J6 了解運動設施安全的維護。	

			參與身體活動。		向之運球技術。 5.能透過傳球與跑位， 學會進攻及防守的技 能。				
第 19 週	5-2：壁壘 分明～慢速 壘球	健體 J-A2 具備理解體育與健 康情境的全貌，並做 獨立思考與分析的 知能，進而運用適當 的策略，處理與解決 體育與健康的問題。 健體-J-C2 具備利他及合群的 知能與態度，並在體 育活動和健康生活 中培育相互合作及 與人和諧互動的素 養。	1c-IV-1 瞭解各項 運動基礎原理和 規則。 2c-IV-2 表現利他 合群的態度，與 他人理性溝通與 和諧互動。 1d-IV-1 瞭解各項 運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己 的運動技能。 1d-IV-3 應用運動 比賽的各項策 略。 3d-IV-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。	能瞭解慢壘傳接球之 相關知識，並做出慢壘 傳接球的動作技術。	1.介紹慢速壘球的起源、 場地、安全守則與基本用 具。 2.說明並示範傳球與接球 的動作要領並進行練習。 3.分組完成 Let' s do it! 「傳球我最準」與「傳接 默契大考驗」。	歷程性評量：課 堂認真聽講並 積極參與。	【安全教育】 安 J6 了解運 動設施安全的 維護。 【品德教育】 品 J8 理性溝 通與問題解 決。 品 J9 知行合 一與自我反 省。	
第 20 週	5-2：壁壘 分明～慢速 壘球	健體 J-A2 具備理解體育與健 康情境的全貌，並做 獨立思考與分析的 知能，進而運用適當 的策略，處理與解決 體育與健康的問題。 健體-J-C2 具備利他及合群的	1c-IV-1 瞭解各項 運動基礎原理和 規則。 2c-IV-2 表現利他 合群的態度，與 他人理性溝通與 和諧互動。 1d-IV-1 瞭解各項 運動技能原理。	Hd-IV-1 守備 ／跑分性球類 運動動作組合 及團隊戰術。	能瞭解慢壘打擊之相 關知識，並做出慢壘打 擊的動作技術。	1.說明並示範握棒方式與 揮棒的動作要領，再讓學 生進行打擊練習。 2.分組完成 Let' s do it! 「強棒出擊」。	歷程性評量：課 堂認真聽講並 積極參與。	【安全教育】 安 J6 了解運 動設施安全的 維護。 【品德教育】 品 J8 理性溝 通與問題解 決。 品 J9 知行合	

		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-2 反思自己的運動技能。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。					一與自我反省。	
第 21 週	5-2：壁壘分明～慢速壘球	健體 J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 3d-IV-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。	能瞭解慢壘打擊之相關知識，並做出慢壘打擊的動作技術。	進行 Let' s do it!「躲避王」比賽，並於賽後進行賽後檢討。	1.歷程性評量：課堂認真聽講並積極參與。 2.學生自我檢核。	【安全教育】 安 J6 了解運動設施安全的維護。 【品德教育】 品 J8 理性溝通與問題解決。 品 J9 知行合一與自我反省。	

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
			學習表現	學習內容					
第1週	3-1：壁壘 森嚴～慢速 壘球	健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 2c-IV-2 表現利他合群的态度，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。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Hd-IV-1 守備跑分性運動動作組合及團隊戰術。	1.能瞭解慢速壘球之歷史及相關知識。 2.能瞭解內野接滾地球傳球組合動作之技巧，並做出內野接滾地球傳球的動作技術。	1.先請學生完成熱身，再介紹內野防守接滾地球的基本動作介紹。 2.介紹雙殺守備。 3.請學生完成 Let' s do it! 「內野防守練練看」，練習接滾地球與雙殺守備。	1.歷程性評量：課堂認真聆聽講解且積極參與課程內容。 2.總結性評量： (1)能做出接滾地球基本動作。 (2)能做出接高飛球的守備動作。	【安全教育】 安 J5 了解特殊體質學生的運動安全。 【閱讀素養教育】 閱 J3 理解學科知識內的重要詞彙的意涵，並懂得如何運用該詞彙與他人進行溝通。	
第2週	3-1：壁壘 森嚴～慢速 壘球	健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 2c-IV-2 表現利他合群的态度，與他人理性溝通與和諧互動。	Hd-IV-1 守備跑分性運動動作組合及團隊戰術。	1.能瞭解內野接滾地球傳球組合動作之技巧，並做出內野接滾地球傳球的動作技術。 2.能瞭解外野接	1.請學生完成 Let' s do it! 「內野防守練練看」，練習接滾地球與雙殺守備。 2.介紹外野防守接高飛球並進行練習。	1.歷程性評量：課堂認真聆聽講解且積極參與課程內容。 2.總結性評量：	【安全教育】 安 J5 了解特殊體質學生的運動安全。 【閱讀素養教育】 閱 J3 理解學	

		生活中。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		高飛球傳球組合動作之技巧，並做出外野接高飛球傳球的動作技術。		(1)能做出接滾地球基本動作。 (2)能做出接高飛球的守備動作。	科知識內的重要詞彙的意涵，並懂得如何運用該詞彙與他人進行溝通。	
第3週	農曆春節								
第4週	3-2 力挽狂籃~籃球	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.能瞭解團隊合作在籃球比賽中的重要性。 2.瞭解上籃的基本動作要領與姿勢，並檢核動作的正確性。 3.學會卡位與籃板球技術，並發揮團隊合作。	1.讓學生欣賞一場籃球比賽後，介紹上籃的時機與重要性。 2.說明上籃打板位置與上籃基本動作要領，示範高手上籃與低手上籃。 3.完成 Let' s do it! 「運球+上籃大集合」、「運球+上籃大集合」，並進行「三分鐘上籃比賽」比賽。 4.說明及示範卡位基本動作和注意事項。	1.歷程性評量：認真聆聽教師解說。 2.總結性評量： (1)能正確完成帶球上籃步伐。 (2)運球時步伐正確且動作流暢。	【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。	

		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。							
第5週	3-2 力挽狂籃～籃球	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.學會卡位與籃板球技術，並發揮團隊合作。 2.養成遵守常規並主動參與團體的學習。	1.完成 Let' s do it!「三人卡位練習運球」。 2.說明搶籃板球的重點並讓學生進行練習。 3.請學生分組完成 Let' s do it!「搶奪大作戰」。 4.進行 Let' s do it!「3分鐘鬥牛挑戰賽」。	1.歷程性評量：認真聆聽教師解說。 2.總結性評量： (1)能正確完成卡位動作。 (2)各組於比賽時能運用策略和防守技巧。 3.學生自我檢核。	【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。	

		相互合作及與人和諧互動的素養。							
第6週	3-3 凌波微步～桌球	<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>1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的态度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>1d-IV-1 瞭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>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p>	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	<p>1.能瞭解腳步對於桌球的重要性與應用。</p> <p>2.能學會側併步的動作要領與應用。</p>	<p>1.介紹桌球側併步步伐，說明側併步注意事項，再讓學生進行練習。</p> <p>2.說明手部動作跟步伐結合的分解動作要領，並示範動作。</p> <p>3.請學生完成 Let' s do it! 「速速到壘」並做紀錄。</p> <p>4.講解發平擊球結合正拍與反拍攻球的動作要領。</p> <p>5.講解單球與多球的練習方法。</p> <p>6.完成 Let' s do it! 「側併步組合練習」。</p>	<p>1.歷程性評量：根據說明進行練習與修正動作。</p> <p>2.總結性評量：能做出正確的側併步動作。</p>	<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>	
第7週	3-3 凌波微步～桌球	<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</p>	<p>1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的态度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>1d-IV-1 瞭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>3d-IV-1 運用運動技術的</p>	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	<p>1.能瞭解雙打比賽規則。</p> <p>2.能瞭解雙打跑位及規則並應用於比賽之中。</p>	<p>1.講解雙打發接球移位順序並進行練習。</p> <p>2.進行 Let' s do it! 「小組比賽」。</p>	<p>1.歷程性評量：</p> <p>(1)根據說明進行練習與修正動作。</p> <p>(2)根據說明進行比賽。</p> <p>2.總結性評量：</p> <p>(1)能說出雙</p>	<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>	

		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。	學習策略。				打的兩種搭配跑位方法。 (2) 充分瞭解比賽規則。		
第 8 週	3-4 飄移换位～羽球	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。	2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	能瞭解反手發球的相關知識和動作要領，並在運動的情境中作出標準的反手發球動作。	1.複習基本規則與握拍方式。 2.介紹反手發球，說明反手發球動作要領。 3.說明反手發球注意事項，進行反手發球練習活動，完成 Let' s do it!「夾縫中求生存」。	1. 歷程性評量：課堂上正向積極的練習。 2. 總結性評量： (1)能說出反手發球的使用策略和動作要領。 (2)能說出簡易發球規則。 (3)能將球以標準動作發進目標區域。 (4)能控制球飛行的高度。	【國際教育】 國 J1 理解我國發展和全球之關聯性。 國 J2 發展國際視野的國家意識。	
第 9 週	3-4 飄移换位～羽球	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適	2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.能瞭解網前球的相關知識和動作要領，並在運動的情境中作出標準的網前球動作。	1.介紹網前球的特色、使用時機與效果，並分析正、反拍的動作要領、握法。 2.分組練習網前球動作。 3.完成 Let' s do it!「你來	1. 歷程性評量：能積極為團隊爭取榮耀並給予隊友指導和鼓勵。 2. 總結性評	【國際教育】 國 J1 理解我國發展和全球之關聯性。 國 J2 發展國際視野的國家	

		<p>當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p>	3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。		2.和同學在運動的情境中對練，將所學的技能連貫使用，練習的過程中彼此互相修正和鼓勵。	我往雙人練習」。	<p>量：能運用所學技巧規劃策略成功得分。</p> <p>3.學生自我檢核。</p>	意識。	
第 10 週	3-5 品頭論足~足球	<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>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的态度，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-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	<p>1.能夠理解暖身、伸展活動，可以減少足球練習或比賽運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全的運動行為。</p> <p>2.能知道頭頂球不僅是防守排除險情，解救門前危急，也是在進攻端作為得分的關鍵技術。</p> <p>3.能完成頭頂球的動作要領。能</p>	<p>1.播放足球頭頂球的比賽片段，以此來介紹頭頂球。</p> <p>2.教師先請學生進行暖身。</p> <p>3.講解並示範原地前額正面頂球的動作要領。</p> <p>4.完成 Let' s do it! 「頭頂功夫」。</p>	<p>1.歷程性評量：課堂認真聆聽並能理解課堂內容。</p> <p>2.總結性評量：</p> <p>(1)能做出正確頭頂球動作。</p> <p>(2)能確實使用額頭正面、側面頂球。</p>	【生涯規劃教育】 涯 J7 學習蒐集與分析工作/教育環境的資料。	

					與隊友完成方向變化的頭頂球表現。能透過競爭和合作學習策略(距離、方向),改善動作技能表現。				
第11週	3-5 品頭論足~足球	<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>1c-IV-2 評估運動風險,維護安全的運動情境。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的态度,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-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	<p>1.能完成頭頂球的動作要領。能與隊友完成方向變化的頭頂球表現。能透過競爭和合作學習策略(距離、方向),改善動作技能表現。</p> <p>2.能說出足球發邊線球的規則及動作要領。</p> <p>3.能從班級的足球比賽觀摩中,體察參賽者頭頂球的精湛球技及關鍵拋投的契機掌握,發表運動欣賞之體驗。</p>	<p>1.暖身後複習頭頂球動作,接著進行 Let' s do it! 「頭頭是道」。</p> <p>2.搭配影片介紹界外球。</p> <p>3.使用課本的分解動作說明原地擲球的注意事項。</p> <p>4.分組進行 Let' s do it! 「擲球得分王」與「你擲我頂」比賽。</p>	<p>1.歷程性評量:</p> <p>(1)課堂認真聆聽並積極參與。</p> <p>(2)認真參與比賽並能樂在其中。</p> <p>2.總結性評量:</p> <p>(1)直球動作正確。</p> <p>(2)能確實使用額頭正面、側面頂球。</p> <p>(3)比賽中能達到團隊合作的默契。</p>	【生涯規劃教育】 涯 J7 學習蒐集與分析工作/教育環境的資料。	
第12週	全中運								
第13週	4-1 舞力全開~土風舞	健體-J-B3	1c-IV-1 瞭解各項運動基	1b-IV-1 自由創	1.能培養團隊合	1.介紹「小人國」舞步。	1.歷程性評	【國際教育】	

		具備審美與表現的能力，瞭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>基礎原理和規則。</p> <p>3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</p> <p>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>	作舞蹈。 Ib-IV-2 各種社交舞蹈。	<p>作的精神。</p> <p>2.能夠利用美的原則創作舞步並分享。</p>	<p>2.完成 Let' s do it! 「土風舞大不同」。</p> <p>3.請同學舉例說明認為什麼是美。</p> <p>4.搭配圖片說明美的原則，引導學生將這些原則轉換成肢體動作。</p> <p>5.完成 Let' s do it! 「美感律動」。</p>	<p>量：積極主動參與課程並做出動作。</p> <p>2.總結性評量：</p> <p>(1)能夠理解課程內容並與藝術領域連結。</p> <p>(2)能夠活用課程中所說的美的原則。</p> <p>3.學生自我檢核。</p>	國 J5 尊重與欣賞世界不同文化的價值。	
第 14 週	4-2 一毬之地~毬子段考複習	<p>健體 J-C2</p> <p>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>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>1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>	Ic-IV-2 民俗運動個人或團隊展演。	<p>1.瞭解毬子的起源分類。</p> <p>2.瞭解毬子各種動作技巧，並學會毬子的動作。</p>	<p>1.提供踢毬子與足球的影片來說明兩者的共同點。</p> <p>2.介紹毬子的演變、構造與握法及其特性。</p> <p>3.進行 Let' s do it! 「製毬高手」，製作自己的毬子。</p> <p>4.說明與示範小武動作踢、拐、膝、踮、豆。</p>	<p>1.歷程性評量：積極參與課程並練習。</p> <p>2.總結性評量：能理解動作的重點。</p>	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	
第 15 週	4-2 一毬之地~毬子	<p>健體 J-C2</p> <p>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</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>1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。</p>	Ic-IV-2 民俗運動個人或團隊展演。	<p>1.瞭解毬子各種動作技巧，並學會毬子的動作。</p> <p>2.能培養團隊合作的精神。</p>	<p>1.說明與示範小武動作蹬和勾。</p> <p>2.進行 Let' s do it! 「踢準比賽」、「踢毬連連看」與「傳接默契大考驗」等活動。</p> <p>3.介紹毬球運動。</p>	<p>1.歷程性評量：積極參與課程並練習。</p> <p>2.總結性評量：</p> <p>(1)能確實做出小武動作。</p>	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	

		養。	4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。				(2)能正確做出踢毬動作。 (3)能與隊友討論、改善問題。 3.學生自我檢核。		
第 16 週	4-3 拳拳到位~基本防身術	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。	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 運用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Bd-IV-1 武術 套路動作與攻防技巧。	1.認識人體弱點，以及使用基本防禦姿勢保護弱點不受攻擊。 2.學會移動與基本防禦姿勢配合。	1.以社會事件或電視劇畫面說明防身要領。 2.認識人體弱點。 3.說明基本防禦姿勢。 4.說明步伐移動方式。	1.歷程性評量：課堂認真聆聽並理解上課重點。 2.總結性評量： (1)能做出防禦的基本動作。 (2)能做出各項移動的基本動作。	【安全教育】 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。	
第 17 週	4-3 拳拳到位~基本防身術	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。	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 運用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Bd-IV-1 武術 套路動作與攻防技巧。	1.學會反擊。 2.分析環境與情境，思考適合使用基本防身術的時機。	1.複習基本防禦姿勢和移動步伐後，請學生完成 Let' s do it! 「防禦的組合」。 2.說明反擊姿勢與技巧。 3.介紹線狀反擊與面狀反擊。 4.分組完成 Let' s do it! 「危機處理一把罩」的演練。	1.歷程性評量：課堂認真聆聽並積極參與課程。 2.總結性評量：能善用防身技巧。 3.學生自我檢核。	【安全教育】 安J4探討日常生活發生事故的影響因素。	
第 18	5-1 無懼障	健體-J-A1	3b-IV-2 熟悉各種人際溝	Cb-IV-3 奧林	1.能說明帕運的	1.介紹帕運，說明參賽資	1.歷程性評	【人權教育】	

週	礙～帕運	<p>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>健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>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。</p>	<p>通互動技能。</p> <p>1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>2d-IV-1 瞭解運動在美學上的特質與表現方式。</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>匹克運動會的精神。</p>	<p>相關知能。</p> <p>2.能理解帕運的歷史由來。</p> <p>3.能尊重身心障礙者並且主動協助。</p>	<p>格，並請學生完成 Let' s do it!「帕運知多少」。</p> <p>2.介紹帕運的歷史演進，並請學生分組完成 Let' s do it!「帕運由來一把罩」。</p> <p>3.介紹帕運比賽項目。</p>	<p>量：課堂認真聆聽並積極參與課程。</p> <p>2.總結性評量：</p> <p>(1)能理解帕運的歷史演進。</p> <p>(2)能舉出調適身心的方式。</p> <p>3.紙筆測驗：完成 Let' s do it。</p>	<p>人 J4 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。</p> <p>人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。</p> <p><b>【生命教育】</b> 生 J1 思考生活、學校與社區的公共議題，培養與他人理性溝通的素養。</p>	
第 19 週	5-1 無懼障礙～帕運	<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</p>	<p>3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。</p> <p>1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>2d-IV-1 瞭解運動在美學上的特質與表現方式。</p>	<p>Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。</p>	<p>1.能尊重身心障礙者並且主動協助。</p> <p>2.能主動欣賞帕運比賽並關心體育事務議題。</p>	<p>1.介紹帕運賽制。</p> <p>2.請學生完成 Let' s do it!「帕運精神」。</p> <p>3.介紹身心障礙在臺灣的發展。</p> <p>4.請學生完成 Let' s do it!</p>	<p>1.歷程性評量：課堂認真聆聽並積極參與課程。</p> <p>2.總結性評量：</p>	<p><b>【人權教育】</b> 人 J4 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。</p> <p>人 J5 了解社</p>	

		<p>與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> <p>健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>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。</p>	3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。		3.能同理身心障礙者並實際體會生命意義。	「身體力行試試看」。	<p>(1)能說明夏季帕運與冬季帕運的差別。</p> <p>(2)能理解各比賽項目的規則與賽制。</p> <p>(3)能同理身心障礙者的實際感受。</p> <p>(4)能瞭解我國身心障礙體育組織單位。</p> <p>(5)能理解身心障礙者權利公約內容。</p> <p>3.學生自我檢核。</p> <p>4.紙筆測驗：完成 Let' s do it。</p>	<p>會有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。</p> <p><b>【生命教育】</b> 生 J1 思考生活、學校與社區的公共議題，培養與他人理性溝通的素養。</p>	
第 20 週	5-2 身心靈合一～瑜伽	<p>健體-J-B3 具備審美與表現的能力，瞭解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。</p> <p>健體-J-C2 具備利他及合群</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>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>3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的動作</p>	Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。	<p>1.能瞭解瑜伽的起源與歷史背景。</p> <p>2.能學會單人和雙人瑜伽的動作。</p>	<p>1.介紹瑜伽的由來與瑜伽的種類。</p> <p>2.說明與示範啟動身體瑜伽動作。</p> <p>3.介紹瑜伽的輔具，並請學生思考日常生活中有哪些東西可替代輔具。</p> <p>4.說明與示範肌力與平衡瑜伽動作。</p>	<p>1.歷程性評量：</p> <p>(1)課堂積極參與課程並表達意見。</p> <p>(2)認真聆聽並配合指導進行活動。</p> <p>2.總結性評量：能理解瑜</p>	<p><b>【生涯規劃教育】</b> 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p> <p>涯 J11 分析影響個人生涯決定的因素。</p>	

		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。	技能。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。				伽的種類與特性。	
第 21-22 週	5-2 身心靈合一～瑜伽	健體-J-B3 具備審美與表現的能力，瞭解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。 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。	2c-IV-2 表現利他合群的态度，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。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 1d-IV-2 反思自己的動作技能。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。	Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。	1.能學會單人和雙人瑜伽的動作。 2.能培養團隊合作的精神。	1.說明與示範肌力與平衡瑜伽動作。 2.請學生完成 Let' s do it! 「瑜伽大風吹」與「瑜伽隨手記」。 3.說明雙人瑜伽動作，並請學生選擇身材相近的一組。 4.分組完成 Let' s do it! 「瑜伽一人體作畫」。	1.歷程性評量：認真聆聽並配合指導進行活動。 2.總結性評量：能與同學分享自身感受。 3.學生自我檢核。 4.紙筆測驗：完成 Let' s do it。	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J11 分析影響個人生涯決定的因素。

註 1：請分別列出七、八、九年級第一學期及第二學期八個學習領域（語文、數學、自然科學、綜合、藝術、健體、社會及科技等領域）之教學計畫表。

註 2：議題融入部份，請填入法定議題及課綱議題。