

## 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七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：翰林版第 1、2 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					
第一週	第四篇運動 好健康 第二章運動 安全	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。	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。	Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。	1.明白運動傷害發生的原因。 2.了解正確的運動安全觀念。	1.運動環境安全與氣候 2.暖身運動與緩和運動 3.說明運動規則的重要性	1.問答 2.實作	<b>【安全教育】</b> 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J6 了解運動設施安全的維護。	
第二週	第四篇運動 好健康 第二章運動 安全	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。	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。	Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。	1.明白運動傷害發生的原因。 2.了解正確的運動安全觀念。 3.學習各項運動使用的護具，以及護具的用途。	1.說明正確的運動技巧 2.說明運動安全的重要性	1.觀察 2.問答	<b>【安全教育】</b> 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J6 了解運動設施安全的維護。	
第三週	第四篇運動 好健康 第二章運動 安全	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。	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。	Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。	1.明白運動傷害發生的原因。 2.了解夏日高溫時正確的運動安全觀念。 3.學習使用防曬用具，避免	1.說明夏日高溫對影動的影響 2.說明紫外線對健康的影響 3.說明夏日運動的注意事項 4.防曬乳的正確使用方法 5.空氣汙染中的懸浮微粒簡介及空氣汙染對身體	1.觀察 2.問答 3.實作	<b>【安全教育】</b> 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J6 了解運動設施安全的維護。	

					皮膚傷害。 4.明白空氣汙染對於運動的影響。 5.利用科技產品，熟知空氣品質，放心運動。	的影響與保護措施			
第四週	第四篇運動好健康 第一章體適能	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。	4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 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。	Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。	1.了解體適能的定義、分類和要素。 2.分辨健康體適能與技能體適能的差異。	1.了解科技進步和身體活動量的關係 2.說明體適能的重要性 3.健康體適能與競技體適能的差異	1.問答	<b>【生涯規劃教育】</b> 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	
第五週	第四篇運動好健康 第一章體適能	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。	4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 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。	Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。	1.能正確實作體適能檢測方法。 2.了解體適能運動處方基礎設計原則。 3.能評估個人體適能檢測結果。 4.能設計體適能促進的運動計畫。	1.健康體適能檢測 2.評估體適能等級 3.設計體適能運動處方	1.問答 2.觀察 3.實作	<b>【生涯規劃教育】</b> 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	
第六週	第四篇運動好健康 第一章體適能	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。	4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。	Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。	1.能正確實作體適能檢測方法。 2.了解體適能運動處方基礎設計原則。 3.能評估個人體適能檢測結果。	1.健康體適能檢測 2.評估體適能等級 3.設計體適能運動處方	1.問答 2.觀察 3.實作	<b>【生涯規劃教育】</b> 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	

			4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。		4.能設計體適能促進的運動計畫。				
第七週	第五篇健康動起來 第一章籃球 (第一次段考)	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。	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-3 應用運動比賽的各項策略。 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。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.團隊的合作的重要性。 2.籃球場地與基本規則、看懂裁判手勢。 3.籃球基本戰術與運動實踐。 4.了解持球三威脅作的使用。 5.熟練持球動作與基本球感練習。	1.籃球歷史與規則介紹 2.裁判手勢與狀況解說 3.介紹持球三重威脅動作 4.球感練習	1.問答 2.觀察 3.實作	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	
第八週	第五篇健康動起來 第一章籃球	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。	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-3 應用運動比賽的各項策略。 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。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.認識各種傳球技能與方法與使用時機。 2.能夠學習正確且有效率的傳球姿勢。 3.確實接球的重要性。 4.墊步結合接球動作，能讓進攻更具破壞性。	1.介紹與示範傳接球動作要領 2.胸前傳球 3.地板傳球 4.過頂傳球 5.側邊傳球	1.問答 2.觀察 3.實作	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。	

								【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	
第九週	第五篇健康動起來 第一章籃球	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。	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-3 應用運動比賽的各項策略。 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。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.傳接球基本概念介紹。 2.與隊友合作運用傳接球完成進攻。	1.傳接球基本概念介紹 2.運球的介紹與示範動作要領	1.問答 2.觀察 3.實作	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	
第十週	第五篇健康動起來 第一章籃球	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。	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-3 應用運動比賽的各項策略。 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	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.認識換手運球的目的以及技巧。 2.學會基本運球並具備保護球不被對手抄截的能力。 3.能運用所學運球方法，達成進攻目的。	1.轉身運球介紹與示範動作要領 2.防守練習	1.問答 2.觀察 3.實作	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。	

			策略。					異。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	
第十一週	第五篇健康動起來 第二章排球	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 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。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 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-1 運用運動技術的學習策略。 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。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.認識排球低手發球、低手傳接球等排球基礎技術的重要性。 2.認識正確的排球低手擊球的手部動作、身體軀幹姿勢的穩定。 3.能夠操作低手擊球的動作，以及指出低手擊球動作的正確與否。	1.說明與示範低手傳球動作要領 2.低手傳接球手感練習	1.問答 2.觀察 3.實作	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。	
第十二週	第五篇健康動起來 第二章排球	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，	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。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.找到最適合自己低手發球的擊球位置。 2.透過溝通討論，與他人合作學習，完成手感練習活動。 3.學會低手發球的動作要領。	1.說明與示範低手發球的動作要領 2.低手發球手感練習	1.問答 2.觀察 3.實作	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 【人權教育】 人 J5 了解	

		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。	他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 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。					社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。	
第十三週	第五篇健康動起來 第二章排球	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 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。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 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-1 運用運動技術的學習策略。 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。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.在9人制排球比賽中，透過溝通討論擬定比賽策略。 2.能熟練的控制低手發球的方向及位置。 3.能判斷對方發球落點，並嘗試用低手傳球的動作接發球。	1.低手發球及接發球練習 2.說明正規排球比賽(6人制)與9人制排球比賽的差異 3.9人制排球比賽	1.問答 2.觀察 3.實作	<b>【性別平等教育】</b> 性J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 <b>【人權教育】</b> 人J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。	
第十四週	第五篇健康動氣來 第三章羽球 (第二次段)	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.認識羽球運動的起源。 2.學會羽球握拍方法。	1.簡介羽球的起源 2.介紹球拍各部位名稱 3.握拍的方式介紹 4.發球基本概念介紹與示範	1.問答 2.觀察 3.實作		

	考)	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。	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。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		3.認識準備發球前的持球動作。 4.學會羽球正拍發高遠球。與反拍發網前短球。 5.認識接發球區。	5.正拍發高遠球動作要領 6.反拍發網前短球 7.發球策略應用			
第十五週	第五篇健康動起來 第三章羽球	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-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。 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。	1.學會羽球基本步法。 2.能將基本步法實際運用。在擊球或比賽上。 3.米字步法運用時機。 4.認識與學會平抽球。 5.基本擊球策略的認識。 6.發球與平抽球的擊球練習。	1.羽球基本步法 2.說明米字步法 3.講解與示範羽球步法 4.平抽球講解 5.邊線及對角線平抽球對打練習	1.問答 2.觀察 3.實作	<b>【性別平等教育】</b> 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 <b>【人權教育】</b> 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 <b>【生涯規劃教育】</b> 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	
第十六週	第五篇健康動起來 第三章羽球	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.學會羽球基本步法並能在比賽情境實際運用。	1.羽球基本步法的運用 2.單打與雙打的規則說明及場地規範 3.	1.問答 2.觀察 3.實作	<b>【性別平等教育】</b> 性 J4 認識身體自主權	

		<p>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>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>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>		<p>2.學會羽球單打及雙打基本規則</p>		<p>相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。</p> <p><b>【人權教育】</b> 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>【生涯規劃教育】</b> 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>	
第十七週	<p>第五篇健康動起來</p> <p>第四章棒球</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>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>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>	<p>Hd-IV-1 守備/跑分性運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1.說明棒球與 5 人制棒球場地規格及發展</p> <p>2.引導學生了解各式球法。</p> <p>3.學習基本的手套接球方式，藉由互動式學習，提升接球技巧。</p>	<p>1.介紹棒球守備位置及手套使用方式</p> <p>2.介紹棒球的握球方式</p> <p>3.說明並示範接球動作要領</p> <p>4.說明並示範手套接球要領</p>	<p>1.問答</p> <p>2.觀察</p> <p>3.實作</p>	<p><b>【國際教育】</b> 國 J4 尊重與欣賞世界不同文化的價值。</p>
第十八週	<p>第五篇健康動起來</p> <p>第四章棒球</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>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>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>Hd-IV-1 守備/跑分性運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1.學會正確投球方式及傳接球的動作要領。</p> <p>2.引導學生了解棒球運動並積極參與全民運動。</p>	<p>1.高肘傳球動作要領說明與示範</p> <p>2.投手投球動作要領</p>	<p>1.問答</p> <p>2.觀察</p> <p>3.實作</p>	<p><b>【國際教育】</b> 國 J4 尊重與欣賞世界不同文化的價值。</p>

			4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。						
第十九週	第五篇健康動起來 第四章棒球	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。	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。 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-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.說明棒球與 5 人制棒球場地規格及發展 2.引導學生了解各式球法。 3.學習基本的踩壘包技術及傳球動作	1.踩壘包技術及傳球動作 2.補位的重要性	1.問答 2.觀察 3.實作	【國際教育】 國 J4 尊重與欣賞世界不同文化的價值。	
第二十週	第六篇健康跑跳碰 第一章田徑	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 應與思考能力與分析能力，解決運動情境問題。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。	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.了解起跑的重要性，並體驗短距離的蹲踞式起跑、中長距離跑的站立式起跑的動作要領。 2.體驗不同的短距離起跑、中長距離起跑方式，並熟悉其動作的要領。	1.說明田徑項目的分類。 2.說明擺臂動作要領 3.擺臂動作練習	1.問答 2.觀察 3.實作	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	
第二十一週	第六篇健康跑跳碰 第一章田徑	健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。	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.了解起跑的重要性，並體驗短距離的蹲	1.蹲踞式起跑動作要領說明與示範 2.站立式起跑動作要領說明與示範	1.問答 2.觀察 3.實作	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力	

	(第三次段考)	和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	<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 應與思考能力與分析能力，解決運動情境問題。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p>		<p>踞式起跑、中長距離跑的站立式起跑的動作要領。</p> <p>2.體驗不同的短距離起跑、中長距離起跑方式，並熟悉其動作的要領。</p>	<p>3.起跑瞬間的加速度練習</p> <p>4.100 公尺檢測</p>		與興趣。	

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					
第一週	第四篇運動 大視界 第一章運動 新視野	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。 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。	Bc-IV-2 終身運動計畫的擬定原則。	1.利用資訊科技或書籍蒐集運動功能相關資料。 2.評估自己對運動功能的認知。 3.了解運動對學習效益影響的相關資訊，建立正確的運動價值。 4.了解運動對心理的正面效益，提高運動參與動機。	1.簡介及評估運動功能 2.探究運動對學習效益的影響 3.探究運動對心理的影響 4.SH150 政策說明 5.理解終身運動的重要性 6.擬定終身運動計畫	1.問答 2.實作		
第二週	第四篇運動 大視界 第二章奧林 匹克運動會	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-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，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。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。	Cb-IV-1 運動精神、運動營養攝取知識、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。	1.了解奧林匹克運動會的歷史與文化價值。 2.能以美學方式去鑑賞奧運精神以及運動員表現。	1.簡介奧林匹克運動會起源 2.簡介奧林匹克運動會旗的意義 3.探究奧林匹克運動會理念 4.奧林匹克運動精神宣導活動	1.問答 2.觀察 3.實作	<b>【國際教育】</b> 國 J5 尊重與欣賞世界不同文化的價值。 <b>【生涯規劃教育】</b> 涯 J14 培養並涵化道德倫理意義於日常生活。	
第三週	農曆春節								
第四週	第五篇球類 真好玩 第一章籃球	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。	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。 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	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動。	1.自我修正投籃動作。 2.學會運球上籃與動作要領。 3.認識原地接球投籃與跑動接球投籃的動作要領與注意事項。 4.能夠學習正確且有效率的投籃姿勢，進而能實際運用在比賽中。 5.透過全場跑動的傳接球以及與隊友的互動，讓投籃技術更加進步。	1.投籃常見錯誤動作修正 2.上籃動作要領示範與講解	1.問答 2.觀察 3.實作		

			<p>比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情感的問題。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>						
第五週	第五篇球類真好玩 第一章籃球	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。	<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>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，解決運動情感的問題。</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。	<p>1.與隊友合作共同挑戰防守者完成得分。</p> <p>2.運球切入造成防守狀態失衡，吸引協防者，使無球的隊友獲得投籃的空檔。</p> <p>3.沒有持球的進攻者能夠移動到空檔接球完成投籃。</p>	<p>1.切傳練習</p> <p>2.小組練習</p>	<p>1.問答</p> <p>2.觀察</p> <p>3.實作</p>		
第六週	第五篇球類真好玩 第一章籃球	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。	<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>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</p>	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動。	<p>1.給球跟進投籃練習。</p> <p>2.擺脫防守者完成接球投籃動作。</p> <p>3.基本小組戰術介紹。</p> <p>4.能夠在有防守者的情況下，選擇較好的投籃機會。</p> <p>5.藉由比進攻者少一人的防守者情況下，演練前面所學基本戰術：運球切入分球與給球後跟進。</p> <p>6.了解個人命中率在不同投籃位置的變化。</p>	<p>1.基本小組戰術與動作示範</p> <p>2.給球後跟進投籃練習</p> <p>3.分組實戰練習</p>	<p>1.問答</p> <p>2.觀察</p> <p>3.實作</p>		

			略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情感的問題。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。						
第七週	第五篇球類 真好玩 第二章排球 (第一次段考)	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 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 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-3 應用運動比賽的各項策略。 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-1 運用運動技術的學習策略。 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-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。	1.學會正面高手傳球的動作要領並找到最好的觸球及傳球時機。 2.了解正面、背後高手傳球的動作要領。 3.讓學生自我檢視是否能將高手傳球控制在目標範圍。	1.說明舉球員角色的重要性 2.說明並示範高手傳球的動作要領 3.高手對牆傳球練習 4.高手傳球投籃練習	1.問答 2.觀察 3.實作		
第八週	第五篇球類 真好玩 第二章排球	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 備情	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-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.在高手傳球跑動練習中，提升學生控球能力及心肺耐力。 2.學會舉球員在比賽中跑位及舉球技術。 3.學會6人制排球比賽基本運作模式。 4.了解六人制排球比賽換位方式及越位規則。	1.高手傳球跑動練習 2.模擬比賽中舉球員練習 3.6人制排球比賽方式及隊形介紹 4.6人制排球比賽接發球隊形換位方式介紹	1.問答 2.觀察 3.實作		

		<p>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>合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</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-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>					
第九週	<p>第五篇球類真好玩</p> <p>第二章排球</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-B1 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>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-3 應用運動比賽的各項策略。</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>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</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-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>	<p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1.認識比賽常用裁判手勢與判決。</p> <p>2.學會六人制比賽隊形輪轉及換位規定。</p> <p>3.運用暗號手勢與隊友傳達進攻戰術。</p>	<p>1.排球裁判手勢說明</p> <p>2.6 人制排球比賽</p>	<p>1.問答</p> <p>2.觀察</p> <p>3.實作</p>	

第十週	第五篇球類 真好玩 匹克球	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。	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-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。 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。	1.匹克球的發展 2.了解球拍特性，並找到最適合自己的持拍方式。 3.使學生了解匹克球運動的基本規則，並從球感練習中訓練手持球拍控制球的能力。 4.學會正拍擊球的動作要領。	1.匹克球運動發展歷史及球拍持法特性 2.匹克球簡易規則 3.說明並示範匹克球發球方式	1.問答 2.觀察 3.實作	【國際教育】 國 J5 尊重與欣賞世界不同文化的價值。	
第十一週	第五篇球類 真好玩 匹克球	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。	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-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。 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。	1.匹克球的發展 2.了解球拍特性，並找到最適合自己的持拍方式。 3.使學生了解匹克球運動的基本規則，並從球感練習中訓練手持球拍控制球的能力。 4.學會正拍擊球的動作要領。	1.匹克球單打及雙打規則 2.廚房(非截擊球區)區域說明及規範 3.正拍回擊球	1.問答 2.觀察 3.實作	【國際教育】 國 J5 尊重與欣賞世界不同文化的價值。	
第十二週	全中運								
第十三週	第五篇球類 真好玩 匹克球	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。	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-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。 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。	1.匹克球的發展 2.了解球拍特性，並找到最適合自己的持拍方式。 3.使學生了解匹克球運動的基本規則，並從球感練習中訓練手持球拍控制球的能力。 4.學會正拍擊球的動作要領。	1.複習匹克球簡易規則 2.反拍回擊長球 3.正拍回擊長球 4.截擊球的動作要領說明與示範	1.問答 2.觀察 3.實作	【國際教育】 國 J5 尊重與欣賞世界不同文化的價值。	

第十四週	第五篇球類 真好玩 第四章足球 (第二次段考)	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 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。	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 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-1 發展適合個人之專項運動技能。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動。	1.透過足球場地規格及演進，激發學生學習動機及參與感。 2.引導學生了解足球基本技術，藉由足球網袋認識不同的部位控球。 3.學會盤帶球要領。 4.展現盤帶球技能。	1.介紹足球運動場地與發展，及場地規格與特色 2.盤帶球技術 3.控球練習	1.問答 2.觀察 3.實作		
第十五週	第五篇球類 真好玩 第四章足球	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 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	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 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	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動。	1.使學生了解傳球基本技巧，透過傳球練習傳球基本技巧。 2.了解並學會傳球的動作要領。 3.傳接球的綜合運用。 4.熟練傳接球的動作要領。 5.學習盤運球的技術動作。 6.表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。	1.說明並示範足內側傳球動作要領 2.動態傳接球練習 3.小組控球對抗賽	1.問答 2.觀察 3.實作		

		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。	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-1 發展適合個人之專項運動技能。						
第十六週	第五篇球類 真好玩 第四章足球	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 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。	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 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-1 發展適合個人之專項運動技能。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動。	1.使學生了解傳球基本技巧，透過傳球練習傳球基本技巧。 2.了解並學會傳球的動作要領。 3.傳接球的綜合運用。 4.熟練傳接球的動作要領。 5.學習盤運球的技術動作。 6.表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。	1.複習足內側傳球動作要領 2.說明並示範足外側傳球動作要領 3.動態傳接球練習 4.小組控球對抗賽	1.問答 2.觀察 3.實作		
第十七週	第六篇就是愛運動 第二章水上安全與自救	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。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Gb-IV-1 岸邊救生步驟、安全活動水域的辨	1.藉由新聞訊息傳遞了解安全水域判斷。 2.讓學生了解常見水域意外發生的原因。 3.讓學生了解常見水域意外發生的原因。 4.認識安全水域與警示旗。	1.常見水域發生意外的原因 2.認識水域遊憩活動警示 3.離岸流注意事項 4.俯漂與仰漂 5.自製浮具 6.救援任務 ing			

			專項運動技能。	識、意外落水自救與仰漂 30 秒。	5.自救學習技能操作。 6.浮具自製技能操作。 7.叫叫伸拋划救援法。				
第十八週	第六篇就是愛運動 第一章游泳	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-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。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 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-1 發展適合個人之專項運動技能。	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。	1.學習基本泳姿提升游泳效能。 2.藉由基礎訓練，提升游泳基本能力。 3.藉由陸上划手練習，熟練划手能力。 4.透過水上划手練習、提升划手效能。	1.蹬牆漂浮與水中站立 2.陸上與水上踢水練習 3.陸上划手動作分析 4.水上划手基礎動作	1.問答 2.觀察 3.實作	<b>【海洋教育】</b> 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。 <b>【生涯規劃教育】</b> 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	
第十九週	第六篇就是愛運動 第一章游泳	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-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。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 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-1 發展適合個人之專項運動技能。	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。	1.藉由側身完成換氣。 2.捷泳划手，提升換氣效能。 3.表現局部或全身性的身體控制能力。 4.游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。	1.蹬牆漂浮與水中站立 2.陸上與水上踢水練習 3.陸上划手動作分析 4.水上划手基礎動作 5.換氣練習	1.問答 2.觀察 3.實作	<b>【海洋教育】</b> 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。 <b>【生涯規劃教育】</b> 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	
第二十週	第六篇就是愛運動 田徑-接力	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	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。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ga-IV-1 跑、跳與推	1.了解起跑的重要性，並體驗短距離的蹲踞式起跑、中長距離跑的站立式起跑的動作要領。 2.體驗不同的短距離起跑、中長距離起跑方式，	1.各種接力區及接力規則說明 2.傳接棒動作要領 3.助跑的重要性 4.接力大比拚	1.問答 2.觀察 3.實作	<b>【生涯規劃教育】</b> 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	

		互動的素養。	2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰學習態度。 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 應與思考能力與分析能力，解決運動情境問題。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。	擲的基本技巧。	並熟悉其動作的要領。				
第二十一週	第六篇就是愛運動 田徑-跳遠	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 應與思考能力與分析能力，解決運動情境問題。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。	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.分辨立定跳與急行跳遠的差異。 2.了解助跑在跳遠技巧中的重要性。 3.了解跳遠的種類	1.田賽的種類 2.說明及示範跳遠起跳動作的動作要領 3.步法說明及測量	1.問答 2.觀察 3.實作	<b>【生涯規劃教育】</b> 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	
第二十二週	第六篇就是愛運動 田徑-跳遠 (第三次段考)	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、勇於挑戰學習態度。	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.分辨立定跳與急行跳遠的差異。 2.了解助跑在跳遠技巧中的重要性。 3.了解跳遠的種類	1.田賽的種類 2.說明及示範跳遠空中動作的動作要領 3.說明及示範跳遠著地動作的動作要領 4.跳遠實作	1.問答 2.觀察 3.實作	<b>【生涯規劃教育】</b> 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	

			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 應與思考能力與分析能力，解決運動情境問題。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。						
--	--	--	---	--	--	--	--	--	--

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。