貳、各年級各領域/科目課程計畫(部定課程)

109學年度嘉義縣豐山實驗教育學校七、八年級第一學期 健體領域 體育 教學計畫表

一、教材版本：翰林版國中健體7.8上教材

二、本領域每週學習節數：2

三、總綱核心素養:

■A1身心素質與自我精進■A2系統思考與解決問題■A3規劃執行與創新應變■B1符號運用與溝通表達⬜B2科技資訊與媒體素養

■B3藝術涵養與美感素養⬜C1道德實踐與公民意識■C2人際關係與團隊合作⬜C3多元文化與國際理解

四、本學期課程內涵：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 週次 | 起訖日期 | 單元/主題名稱 | 學習領域核心素養 | | 學習重點 | 評量方式 | 議題融入 | 跨域統整或協同教學規劃（無則免填） |
| 學習表現 | 學習內容 |
| 第一週 | 8/31~9/4 | 第四篇運動好健康  第一章體適能 | 健體-J-A3  健體-J-B2 | | 1.了解體適能的定義。  2.分析體是能對生活的影響。  3.了解體適能的分類和要素。  4.分辨健康體適能與技能體適能的差異。 | 實作  觀察  問答 | **【生涯規劃教育】**  涯J3 覺察自己的能力與興趣。 |  |
| 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-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。  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。 |
| 第二週 | 9/7~9/11 | 第四篇運動好健康  第一章體適能 | 健體-J-A3  健體-J-B2 | | 1.了解體適能的定義。  2.分析體是能對生活的影響。  3.了解體適能的分類和要素。  4.分辨健康體適能與技能體適能的差異。 | 實作  觀察  問答 | **【生涯規劃教育】**  涯J3 覺察自己的能力與興趣。 |  |
| 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-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。  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。 |
| 第三週 | 9/14~9/18 | 第四篇運動好健康  第二章運動安全 | 健體-J-A3 | | 1.明白運動傷害發生的原因。  2.了解正確的運動安全觀念。 | 實作  觀察  問答 | **【安全教育】**  安J1 理解安全教育的意義。  安J6 了解運動設施安全的維護。 |  |
| 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。 |
| 第四週 | 9/21~9/25 | 第四篇運動好健康  第二章運動安全 | 健體-J-A3 | | 1.明白運動傷害發生的原因。  2.了解正確的運動安全觀念。 | 實作  觀察  問答 | **【安全教育】**  安J1 理解安全教育的意義。  安J6 了解運動設施安全的維護。 |  |
| 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。 |
| 第五週 | 9/28~10/2 | 第四篇運動全方位  第二章肌力訓練 | 健體-J-A3 | | 規畫與改善肌肉適能。 | 實作  觀察  問答 | **【生涯規劃教育】**  涯J14 培養並涵化道德倫理意義於日常生活。 |  |
| 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。  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。  4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 | Bc-IV-2 終身運動計畫擬定的相關知識。 |
| 第六週 | 10/5~10/9 | 第四篇運動全方位  第二章肌力訓練 | 健體-J-A3 | | 規畫與改善肌肉適能。 | 實作  觀察  問答 | **【生涯規劃教育】**  涯J14 培養並涵化道德倫理意義於日常生活。 |  |
| 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。  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。  4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 | Bc-IV-2 終身運動計畫擬定的相關知識。 |
| 第七週 | 10/12~10/16 | 第五篇玩球樂趣多  第一章籃球（第一次段考） | 健體-J-A2  健體-J-C2 | | 1.透過趣味透過影片欣賞，讓學生了解上籃基本動作與快速進攻戰術的重要性，激發學習動機及參與感。  2.學會運球三步上籃動作要領。  3.讓學生在練習中，找到最好的跑動起跳及蹬地上籃時機。  4.了解上籃分解動作要領。  5.讓學生自我檢視是否已具備運球三步上籃的準備工作。 | 觀察  技能  情意 | **【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。 |  |
| 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。  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-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。 | Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 |
| 第八週 | 10/19~10/23 | 第五篇玩球樂趣多  第一章籃球 | 健體-J-A2  健體-J-C2 | | 1.讓學生在空手跑動接球上籃練習中，找到最好的傳球時機與位置。  2.讓學生在3人一組直線上籃練習中，學會比賽基本三人小組進攻戰術。  3.了解快速進攻戰術的特性與要領。  4.能熟練做出轉守為攻的快速進攻戰術。 | 觀察  技能  情意 | **【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。 |  |
| 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。  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-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。 | Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 |
| 第九週 | 10/26~10/30 | 第五篇玩球樂趣多  第一章籃球 | 健體-J-A2  健體-J-C2 | | 1.運用教練戰術板模擬演練方式，讓學生了解快速進攻的跑動傳球路線。  2.從戰術執行結果檢核表，自我檢驗是否了解戰術目的，並能有效執行。 | 觀察  技能  情意 | **【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。 |  |
| 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。  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-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。 | Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 |
| 第十週 | 11/2~11/6 | 第五篇玩球樂趣多  第一章籃球 | 健體-J-A2  健體-J-C2 | | 1.善用影像資料分析，學習如何檢討改進、調整戰術。  2.學會3對3籃球比賽的運作方式。 | 觀察  技能  情意 | **【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。 |  |
| 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。  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-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。 | Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 |
| 第十一週 | 11/9~11/13 | 第五篇健康動起來  第二章排球 | 健體-J-A2  健體-J-C2 | | 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。 | 發表  觀察  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。 |  |
| 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。 |
| 第十二週 | 11/16~11/20 | 第五篇健康動起來  第二章排球 | 健體-J-A2  健體-J-C2 | | 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。 | 發表  觀察  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。 |  |
| 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。 |
| 第十三週 | 11/23~11/27 | 第五篇健康動起來  第二章排球 | 健體-J-A2  健體-J-C2 | | 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。 | 發表  觀察  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。 |  |
| 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。 |
| 第十四週 | 11/30~12/4 | 第五篇健康動氣來  第三章羽球（第二次段考） | 健體-J-A2  健體-J-C2 | | 1.認識羽球運動的起源。  2.學會羽球握拍方法。  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。 | 觀察  實作  問答 | **【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。 |  |
| 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。 |
| 第十五週 | 12/7~12/11 | 第五篇健康動起來  第三章羽球 | 健體-J-A2  健體-J-C2 | | 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.熟練米字步法。  4.米字步法運用時機。  5.認識與學會平抽球。  6.基本擊球策略的認識。  7.結合發球與平抽球的擊球練習。  8認識與了解不同擊球技巧，對羽球飛行路線與落點位置的差異性。 | 觀察  實作  問答 | **【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。  **【生涯規劃教育】**  涯J3 覺察自己的能力與興趣。 |  |
| 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。 |
| 第十六週 | 12/14~12/18 | 第五篇玩球樂趣多  第四章棒球 | 健體-J-A2  健體-J-B1  健體-J-C2  健體-J-C3 | | 1.藉由情境了解棒球好球區，進而提升打擊技能。  2.藉由打擊活動，提升打擊技能。  3.引導學生了解接滾地球技術，並藉由接滾地球了解接球動作要領。 | 認知  情意  技能 | **【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。  **【生涯規劃教育】**  涯J3 覺察自己的能力與興趣。 |  |
| 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。  Hd-IV-1 守備／跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。 |
| 第十七週 | 12/21~12/25 | 第五篇玩球樂趣多  第四章棒球 | 健體-J-A2  健體-J-B1  健體-J-C2  健體-J-C3 | | 1.引導學生了解接滾地球技術，並藉由接滾地球了解接球動作要領。  2.引導學生了解接高飛球技術，並藉由接高飛球了解接球動作要領。 | 認知  情意  技能 | **【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。**【生涯規劃教育】**  涯J3 覺察自己的能力與興趣。 |  |
| 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。  Hd-IV-1 守備／跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。 |
| 第十八週 | 12/28~1/1 | 第六篇運動樣樣行  第一章田賽 | 健體-J-A1  健體-J-B2  健體-J-C2 | | 1.認識跳躍在生活中的重要性及運用方式。  2.瞭解跳躍在各項運動中的運用範疇。  3.瞭解並能操作立定跳遠的動作，從中引導學生體會動作過程中身體的感受。  4.透過活動瞭解雙手助擺的重要性。  5.透過活動的規劃，能自行蒐集資訊或觀摩他組的設計，進而瞭解並嘗試做出跳躍的多樣性。  6.活動中能展現自我挑戰精神，也能鼓勵及包容他人。  7.能瞭解提升助跑速度的重要性。  8.能跑出助跑之三個時期的速度與做出身體姿勢的控制。  9.能了解並做出起跳動作的動作要領。 | 觀察  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。  **【生涯規劃教育】**  涯J3 覺察自己的能力與興趣。 |  |
| 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。  3d-IV-1 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。 | Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。 |
| 第十九週 | 1/4~1/8 | 第六篇運動樣樣行  第一章田賽 | 健體-J-A1  健體-J-B2  健體-J-C2 | | 1.能瞭解提升助跑速度的重要性。  2.能跑出助跑之三個時期的速度與做出身體姿勢的控制。  3.能了解並做出起跳動作的動作要領。  4.能瞭解起跳時，身體爆發力的重要性，並做出抗阻力的起跳動作。  5.能瞭解用力踩蹬起跳製造出來的高度之重要性並能做出空中平衡動作。  6.能理解空中走步式的動作要領並試著協調做出連貫動作。 | 觀察  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。  **【生涯規劃教育】**  涯J3 覺察自己的能力與興趣。 |  |
| 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。  3d-IV-1 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。 | Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。 |
| 第二十週 | 1/11~1/15 | 第六篇運動樣樣行  第一章民俗運動—跳繩 | 健體-J-A2 | | 1.了解跳繩的效益，增加運動參與意願。  2.了解跳繩的技能概念和迴旋方式。  3.能表現不同的跳繩迴旋技能。  4.了解跳繩的技能概念和迴旋方式。  5.能表現不同的跳繩迴旋技能。 | 觀察  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。 |  |
| 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。  4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 | Ic-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。  Ic-IV-2 民俗運動個人或團隊展演。 |
| 第二十一週 | 1/18~1/19 | 第六篇運動樣樣行  第一章民俗運動—跳繩（第三次段考） | 健體-J-A2 | | 1.了解跳繩的技能概念和手部變化概念。  2.能表現不同的手臂交叉跳繩技能。  3.體驗不同形式的跳繩運動，擬定課後運動參與的計畫。  4.能主動參與跳繩運動，提升個人體適能。  5.能表現和創作進階性跳繩技能，展演雙人和多人的花式跳繩組合動作。 | 觀察  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。 |  |
| 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。  4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 | Ic-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。  Ic-IV-2 民俗運動個人或團隊展演。 |

108學年度第二學期

一、教材版本：翰林版國中健體7.8下教材

二、本領域每週學習節數：2

三、總綱核心素養:

■A1身心素質與自我精進■A2系統思考與解決問題■A3規劃執行與創新應變■B1符號運用與溝通表達■B2科技資訊與媒體素養

■B3藝術涵養與美感素養■C1道德實踐與公民意識■C2人際關係與團隊合作■C3多元文化與國際理解

四、本學期課程內涵：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 週次 | 起訖日期 | 單元/主題名稱 | 學習領域核心素養 | | 學習目標 | 評量方式 | 議題融入 | 跨域統整或協同教學規劃（無則免填） |
| 學習表現 | 學習內容 |
| 第一週 | 2/17~2/19 | 第四篇運動大視界  第一章運動新視野 | 健體-J-A1 | | 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。 | 問答  實作 | **【生涯規劃教育】**  涯J4 了解自己的人格特質與價值觀。 |  |
| 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。 |
| 第二週 | 2/22~2/26 | 第四篇青春的躍動  第一章運動營養 | 健體-J-A3 | | 1.能瞭解並說出運動瘦身及節食瘦身差異性。  2.能思考問題並能清楚的表達意見。  3.面對情境能將所學的知識活用，明確做出決定。 | 問答  說明 | **【安全教育】**  安J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 |  |
| 1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。  4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 | 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。 |
| 第三週 | 3/1~3/5 | 第四篇青春的躍動  第二章休閒運動-自行車 | 健體-J-A3 | | 1.了解自行車做為休閒運動的良好條件。  2.認識與自行車各項結構與用途。 | 問答  說明 | **【安全教育】**  安J1 理解安全教育的意義。  安J6 了解運動設施安全的維護。 |  |
| 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。  2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。  4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 | Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。  Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。 |
| 第四週 | 3/8~3/12 | 第四篇青春的躍動  第二章休閒運動-自行車 | 健體-J-A3 | | 1.了解騎乘自行車前的安全須知與準備。  2.能夠設定適合自己的騎乘姿勢。  3.了解騎乘自行車的相關禮儀。  3.能夠設定適合自己的騎乘姿勢。  4.了解騎乘自行車的相關禮 | 問答  說明 | **【安全教育】**  安J1 理解安全教育的意義。  安J6 了解運動設施安全的維護。 |  |
| 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。  2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。  4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 | Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。  Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。 |
| 第五週 | 3/15~3/19 | 第四篇運動大視界  第一章運動新視野 | 健體-J-A1 | | 1.閱讀我國優秀運動員挑戰自我能力的相關報導，了解運動可以發揮身體潛能，挑戰身體極限，也能反思自己運動學習歷程的表現。  2.了解終身運動的重要性以及運動參與的原則。  3.能擬定自己的運動參與的計畫，做為日後身體活動的參考。 | 問答  實作 | **【生涯規劃教育】**  涯J4 了解自己的人格特質與價值觀。 |  |
| 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。 |
| 第六週 | 3/22~3/26 | 第五篇球類真好玩  第一章籃球 | 健體-J-A2 | | 1.瞭解投籃技巧與命中率對於比賽勝負的影響。  2.認識不同投籃技巧與使用區域。  3.不同距離的得分計算與規則。  4.進籃方式分為擦板與空心球。  5.了解腿部力量與整個投籃動作之間的關係。  6.熟練身體協調運作來完成流暢的投籃動作。 | 認知  觀察 | **【生涯規劃教育】**  涯J3 覺察自己的能力與興趣。 |  |
| 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，解決運動情感的問題。  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。 |
| 第七週 | 3/29~4/2 | 第五篇球類真好玩  第一章籃球（第一次段考） | 健體-J-A2 | | 1.能夠注意哪些動作是錯誤的，進而能自我修正。  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.正確的投籃動作有助於提高命中率。  6.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。 | 觀察 | **【生涯規劃教育】**  涯J3 覺察自己的能力與興趣。 |  |
| 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，解決運動情感的問題。  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。 |
| 第八週 | 4/5~4/9 | 第五篇球類真好玩  第一章籃球 | 健體-J-A2 | | 1.與隊友合作共同挑戰防守者完成得分。  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。  3.沒有持球的進攻者能夠移動到空檔接球完成投籃。 | 觀察 | **【生涯規劃教育】**  涯J3 覺察自己的能力與興趣。 |  |
| 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，解決運動情感的問題。  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。 |
| 第九週 | 4/12~4/16 | 第五篇球類真好玩  第一章籃球 | 健體-J-A2 | | 1.給球跟進投籃練習。  2.擺脫防守者完成接球投籃動作。  3.基本小組戰術介紹。  4.能夠在有防守者的情況下，選擇較好的投籃機會。  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。  6.了解個人命中率在不同投籃位置的變化。 | 觀察 | **【生涯規劃教育】**  涯J3 覺察自己的能力與興趣。 |  |
| 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，解決運動情感的問題。  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。 |
| 第十週 | 4/19~4/23 | 第五篇球類真好玩  第二章排球 | 健體-J-A2  健體-J-B1  健體-J-C2 | | 1.透過影片欣賞，引導學生觀看舉球員與隊友間的暗號戰術，了解舉球員在比賽中的重要性，激發學習動機及參與感。  2.學會正面高手傳球的動作要領。  讓學生在練習中，找到最好的觸球及傳球時機。  3.了解正面、背後高手傳球的動作要領。  4.讓學生自我檢視是否能將高手傳球控制在目標範圍。 | 提問  觀察  實作 | **【生涯規劃教育】**  涯J3 覺察自己的能力與興趣。 |  |
| 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。 |
| 第十一週 | 4/26~4/30 | 第五篇球類真好玩  第二章排球 | 健體-J-A2  健體-J-B1  健體-J-C2 | | 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.學會六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。 | 提問  觀察  實作 | **【生涯規劃教育】**  涯J3 覺察自己的能力與興趣。 |  |
| 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。 |
| 第十二週 | 5/3~5/7 | 第五篇球類真好玩  第二章排球 | 健體-J-A2  健體-J-B1  健體-J-C2 | | 1.認識比賽常用裁判手勢與判決。  2.學會六人制比賽隊形輪轉及換位規定。  3.運用暗號手勢與隊友傳達進攻戰術。 | 提問  觀察  實作 | **【生涯規劃教育】**  涯J3 覺察自己的能力與興趣。 |  |
| 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。 |
| 第十三週 | 5/10~5/14 | 第五篇球類真好玩  第三章桌球 | 健體-J-A2 | | 1.透過趣味的桌球運動發展起源敘述，讓學生了解桌球運動歷史的演進，激發學習動機及參與感。  2.讓學生了解各式球拍特性，並找到最適合自己的持拍方式。  3.使學生了解桌球運動的基本規則，並從球感練習中訓練手持球拍控制球的能力。  4.了解並學會正手發不旋轉長球的動作要領。  5.學會正手平擊球的動作要領。 | 提問  觀察  發表  實作 | **【生涯規劃教育】**  涯J3 覺察自己的能力與興趣。 |  |
| 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。 |
| 第十四週 | 5/17~5/21 | 第五篇球類真好玩  第三章桌球（第二次段考） | 健體-J-A2 | | 1.學會反手發不旋轉長球的動作要領。  2.學會反手推擋球的動作要領。  3.熟練正手平擊球及反手推擋球組合的動作要領。  4.從比賽中了解自己桌球技巧的優、缺點。  5.能分析比賽對手的習性，並擬定作戰策略。 | 發表  實作  觀察 | **【生涯規劃教育】**  涯J3 覺察自己的能力與興趣。 |  |
| 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。 |
| 第十五週 | 5/24~5/28 | 第五篇運動大進擊  第四章足球 | 健體-J-A2  健體-J-B1  健體-J-C2 | | 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。 | 認知  情意  技能 | **【生涯規劃教育】**  涯J3 覺察自己的能力與興趣。 |  |
| 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。 |
| 第十六週 | 5/31~6/4 | 第五篇球類真好玩  第四章足球 | 健體-J-A2  健體-J-B1  健體-J-C2 | | 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。 | 情意  認知  技能 | **【生涯規劃教育】**  涯J3 覺察自己的能力與興趣。 |  |
| 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。 |
| 第十七週 | 6/7~6/11 | 第四篇運動大視界  第二章奧林匹克運動會 | 健體-J-B2  健體-J-B3  健體-J-C3 | | 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。 | 問答  實作 | **【國際教育】**  國J4 尊重與欣賞世界不同文化的價值。  **【生涯規劃教育】**  涯J14 培養並涵化道德倫理意義於日常生活。 |  |
| 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。 |
| 第十八週 | 6/14~6/18 | 第六篇就是愛運動  第三章體操 | 健體-J-B3 | | 1.認識體操起源。  2.認識競技體操的種類。  3.了解體操地板的基本技術。  4.表現支撐、平衡、柔軟、跳躍的地板技術。  5.表現旋轉的地板技術。  6.表現直膝分腿滾翻的地板技術。  6.理解體操動作組合的技巧與原則。  7.展現地板組合動作技巧。  8.創作與展演體操地板的動作組合。  9.應用體操技術原理評析他人的創作展演。 | 問答  實作 | **【生涯規劃教育】**  涯J3 覺察自己的能力與興趣。 |  |
| 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。  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。  3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。  4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 | Ia-IV-1 徒手體操動作組合。  Ib-IV-1 自由創作舞蹈。 |
| 第十九週 | 6/21~6/25 | 第六篇就是愛運動  第三章體操 | 健體-J-B3 | | 1.認識體操起源。  2.認識競技體操的種類。  3.了解體操地板的基本技術。  4.表現支撐、平衡、柔軟、跳躍的地板技術。  5.表現旋轉的地板技術。  6.表現直膝分腿滾翻的地板技術。  6.理解體操動作組合的技巧與原則。  7.展現地板組合動作技巧。  8.創作與展演體操地板的動作組合。  9.應用體操技術原理評析他人的創作展演。 | 問答  實作 | **【生涯規劃教育】**  涯J3 覺察自己的能力與興趣。 |  |
| 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。  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。  3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。  4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 | Ia-IV-1 徒手體操動作組合。  Ib-IV-1 自由創作舞蹈。 |
| 第二十週 | 6/28~6/30 | 第六篇大家動起來  第二章體操 | 健體-J-B3 | | 1.從生活中的體操新聞引發興趣，透過提問，引導學生  能對體操運動具備欣賞的能力。  2.瞭解競技體操比賽的種類與評分標準。  3.瞭解平衡木的動作要領。  4.能做出平衡木不同方式的走動。  5.學生能嘗試做出平衡木各項動作。  6.學生能展現有自主決定的能力，能設計個人組合動作。  7.學生能綜合技，成功且流暢地展現平衡木組合動作。 | 認知  情意  技能 | **【生涯規劃教育】**  涯J6 建立對於未來生涯的願景。 |  |
| 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。  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。  3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 | Ia-IV-2 器械體操動作組合。 |