各年級各領域/科目課程計畫(部定課程)

112 學年度嘉義縣中埔國民中學九年級第一二學期健康與體育領域體育科 教學計畫表 設計者:洪琬瑜(表十二之一)

一、教材版本:南一版第五冊、第六冊 二、本領域每週學習節數:3節

三、本學期課程內涵:

第一學期:

			學習重	點					跨領域
教學進度	單元名稱	學習領域 核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	統整規 劃(無 則免 填)
第 1 週	單風第盤 盤	健備的度運能性與並不健備健貌思知用略決的體體知,動,、生積輕體理康,考能適,體問一育能展與探自命極言一解情並與,當處育題一與與現保索我意實放 A體境做分進的理與。具健態自健人價義踐棄 2 育的獨析而策與健具康 我潛 值,,。具與全立的運 解康	Ic-IV-2 動全1d-IV-2 ,動全1d-IV-2 ,動子1 技 2c-IV-2 的理互3、習 2c-IV-3 的理互3、習 2c-IV-3 動與 2c-IV-3 動與 2c-IV-3 動與 3c-IV-2 計身 4d-IV-2 計身 4d-IV-3 動與 4d-IV-3 動與 4d-IV-3 動與 4d-IV-3 動與 4d-IV-3 動與 4d-IV-3 動與 4d-IV-3 動與 4d-IV-3 動與 4d-IV-3 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	Cd-IV-1 户外体閒運動綜合應用。	1.認源達及透運鍊 了飛接 專出 人名	1.介紹是 生對此運 生對此運 生對此運 生對此 是 生 生 生 生 生 生 生 生 生 生 生 生 生	上實務組制學作賽驗	【課網】品月1溝通合作與和諧人際關係。	
第2週	單元四 逆 風飛翔 第1章 飛盤 盤旋之際	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	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	Cd-IV-1户 外休閒運動 綜合應用。	1.認識飛盤運動的 起源。 2.能遵守場上安全 規則及遊戲規則。 3.能透過練習體會	1. 介紹飛盤的起源,使學生對此運動項目有基本了解。 2. 可使用軟式飛盤或以其他安全性替代飛盤取代。 3. 示範與練習反手傳接盤的動作要	實作評量 上課參與 觀察記錄 技能測驗	【課網】 品 J1 溝通合 作與和諧人際 關係。	

		能,探索人	理。		如何運用更順暢的	領,引導學生分組練習並從旁指			
		性、自我價值	2c-IV-2 表現利		動力鍊來進行傳接	導、提示。			
		與生命意義,	他合群的態度,		盤。	4. 示範與練習正手傳盤,提醒初學			
		並積極實踐,	與他人理性溝通		4.能了解及做出基	者正手投擲飛盤時,常會太用力,			
		不輕言放棄。	與和諧互動。		本的飛盤投擲動	造成手腕過度內翻的狀況,使飛盤			
		健體-J-A2 具	2c-IV-3 表現自		作、接盤後傳盤之	產生左彎,甚至變成直立盤。要調			
		備理解體育與	信樂觀、勇於挑		動作。	整手腕及出盤角度,將飛盤外側放			
		健康情境的全	戰的學習態度。		5.能發現傳盤路線	低,就可順利投擲出平穩直行的飛			
		貌,並做獨立	3c-IV-1 表現局		偏移並加以修正。	盤。			
		思考與分析的	部或全身性的身		6.相互合作的班級				
		知能,進而運	體控制能力,發		氣氛。				
		用適當的策	展專項運動技						
		略,處理與解	能。						
		決體育與健康	4d-IV-2 執行個						
		的問題。	人運動計畫,實						
			際參與身體活						
			動。						
第3週	單元五 舞	健體-J-B3 具	1c-IV-1 了解各	Ib-IV-1 自	1.認識啦啦隊運動	1. 講解 ICU 是什麼組織,其重要性	上課參與	【課綱】	
	林高手	備審美與表現	項運動基礎原理	由創作舞	的趨勢。	為何。引導學生對啦啦隊運動有初	觀察記錄	品 J1 溝通合	
	第1章 啦啦	的能力,了解	和規則。	蹈。	2.能夠評斷動作的	步認識。	態度檢核	作與和諧人際	
	隊 魅力四	運動與健康在	1d-IV-1 了解各	Ce-IV-1 其	正確與否。	2. 簡介完整的彩球舞蹈比賽含有的		關係。	
	射	美學上的特質	項運動技能原	他休閒運動	3.能將課程的組合	動作元素,並引導學生分析 motion		品 J2 重視群	
		與表現方式,	理。	綜合應用。	熟記並且跳得順	展現所要注意的重點。		體規範與榮	
		以增進生活中	2c-IV-3 表現自		暢。	3. 搭配音樂練習,試著請學生跟隨		譽。	
		的豐富性與美	信樂觀、勇於挑		4.培養欣賞動作美	音樂的拍子一起大聲數出來。			
		感體驗。	戰的學習態度。		感的能力。	4. 利用數拍或背誦動作口訣,邊唸			
			2d-IV-2 展現運		5.培養合作的團隊	邊跳。			
			動欣賞的技巧,		氣氛。	5. 說明培養好的音樂節奏感很重			
			體驗生活的美			要,也可以導引學生只先跟著音樂			
			感。			數拍,接著可以抽掉音樂讓學生空			
			3c-IV-2 發展動			數 ,最後再數。			
			作創作和展演的						
			技巧,展現個人						
			運動潛能。						
			4d-IV-2 執行個						
			人運動計畫,實						
			際參與身體活						
			動。						
第 4 週	單元五 舞	健體-J-B3 具	1c-IV-1 了解各	Ib-IV-1 自	1.認識啦啦隊運動	1. 講解 ICU 是什麼組織,其重要性	上課參與	【課綱】	
	林高手	備審美與表現	項運動基礎原理	由創作舞	的趨勢。	為何。引導學生對啦啦隊運動有初	技能測驗	品 J1 溝通合	
	第1章 啦啦	的能力,了解	和規則。	蹈。	2.能夠評斷動作的	步認識。	態度檢核	作與和諧人際	

第 5 週	隊射 一 五 舞	運動與健康有 與學見現 理學學 理學 理學 理會 國體 國體 是 是 是 性 性 的 方 式 活 與 性 的 之 是 性 的 。 是 性 的 。 是 性 的 。 是 性 的 。 是 性 。 是 是 是 的 。 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	項理。IV-3、智区。IV-3、智区。IV-3、智区。IV-2的活表勇態展技的一个,潛人工動與。IV-2和展能到,是不是一个,潛人工動與人工。其一個一下,不是一個人人。與此一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一	Ce-IV-1 其 他休閒運動 綜合應用。	正確與否。 3.能將課程的組合 熟記並且跳得順 暢。 4.培養欣賞動作美 感的能力。 5.培養合作的團隊 1.能了解嘻哈文化	2. 簡介完整的彩球舞蹈比賽含有的動作元素,並引導學生分析 motion 展現所至數的引導點。 3. 搭配音樂之一, 數數 4 中, 数数 4 电, 数数	上課參與	關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。
	林高手	備健貌思知用略決的健備的運美與以的感健備的度理康,考能適,體問體審能動學表增豐體體利知,解情並與,當處育題了美力與上現進富驗了他能並體境做分進的理與。B與,健的方生性。℃及與在育的獨析而策與健 3表了康特式活與 2合態體與全立的運 解康 具現解在質,中美 具群 育與全立的運 解康 具現解在質,中美 具群 育	戰 2d-IV-1 实验的 12d-IV-2的活 以 2d-IV-1 实验 2d-IV-1 实验 2d-IV-1 全制項 身能運 人名 2d-IV-1 建、产度 3d-IV-1 和 1 和 1 和 1 和 1 和 1 和 1 和 1 和 1 和 1 和	由創作舞	發2.全則3.來原4.體練作5.的哈6.有7.及神與遵則經解。解位嘻配現作比感培團起守及由嘻如力哈合一組較的養隊神會付量舞音系合出動人合一個數人會一個數人會人會一個數人會一個數人會一個數人會一個數人會	手優男表現。 2.說好數方面 在日本稱過加別DDown。 3. 在日本稱過加起來 在日本稱過加起來 有動作覺續。 3. 也,有動位單的對子 一個動作,是 一個動作。 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個	平時觀察核	品JI 溝通合作與和諧人際關係。

第6週	單 林 第 舞 舞 舞 舞	活活合諧養健備健貌思知用略決的健備的運美與以的感健備的度活活合諧養聯動中作互。體理康,考能適,體問體審能動學表增豐體體利知,動中作互。強健育與的「紹見做分進的理與。」一與,健的方生性。「及與在健育與的原相人素 2 育的獨析而策與健 3 表了康特式活與 2 合態體康相人素 里鱼鱼鱼鱼鱼鱼鱼鱼鱼鱼鱼鱼鱼鱼鱼鱼鱼鱼鱼鱼鱼鱼鱼鱼鱼鱼鱼鱼鱼鱼鱼鱼鱼鱼鱼鱼	Id-IV-到	Ib-IV-1自由創作舞蹈。	1.發2.全則 3.來原 4.體練作 5.的哈6.有 7.及神略,與實則 經解。如力哈 6.有 4. 數學 6. 數學 6. 如此 6. 如此 6. 如此 6. 如此 6. 如此 6. 有 7. 及神 6. 和神 6	1. 講述嘻哈風格組成元素及臺灣選手優別 Bounce 不是一個動作,是有關動作,是有關動作,是有關動作,是有關動作,是有關動作,是有關力,有關人工,與一個人工,可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以	上平態學與察核	【課網】 品 J1 溝	
第7週	第一次段考	體適能檢測	體適能檢測	體適能檢測	體適能檢測	體適能檢測			
第8週	單元六 民 俗運動 第1章 扯鈴 螞蟻上樹	健體-J-A1 具 備體和, 實 所 與 與 與 與 與 與 員 與 員 與 員 員 與 員 員 員 員 員 員	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	Ic-IV-1 民 俗運動進階 與綜合動 作。 Ic-IV-2 民 俗運動個人	1.能了解並做到扯 鈴的基本技巧與變 化動作的要領。 2.能做到扯鈴進階 技巧,並針對困難 點加以改善。	1.介紹扯鈴器材及其結構。 2.講解運鈴是扯鈴最基本的動作, 主要目的是讓扯鈴在鈴繩上轉動起 來,並且保持穩定,並示範動作要 領。 3.拋鈴是扯鈴一個相當重要的基礎	上課參與態度檢核技能測驗		

		與生命意義, 並積極實踐, 不輕言放棄。	3c-IV-2 發展動作創作和展現所, 作創作和展現。 4c-IV-1 分析關於 善相, 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個	演。	配扯鈴技術,感受 團隊合作的意義。 4.能安排扯鈴自我 練習計畫,並加以 執行從中獲取進 步。	動作要領。 4. 扯領進階練習:金雞上架、抬頭望 月、蜻蜓點水,引導學生分組練習 並從旁指導,提示動作的穩定性比 速度來得更重要。		
第 9 週	單元六 民 (谷) 第1章 排	健備的度運能性與並不 J-A1健態自健人價義 以票與現保索我意實放 與與人價義 發棄	Id-IV-1 項理。 2c-IV-2 他與與一 2c-IV-2 他與與一 3c-IV-2 的理互發展現。 4c-IV-1 動資品 4c-IV-1 動資品 4d-IV-2 計身 相間、服行,活 4d-IV-2 計 體 4d-IV-2 計 體 4d-IV-3 4d-IV-3 4d-IV-3 4d-IV-3 4d-IV-3 4d-IV-3 4d-IV-3 4d-IV-3 4d-IV-3 4d-IV-3 4d-IV-3 4d-IV-3 4d-IV-3 4d-IV-3 4d-1d-1 4d-1d-1d-1d-1d-1d-1d-1d-1d-1d-1d-1d-1d-1d	Ic-IV-1 民俗與信息 「在運動」 「Ic-IV-2 人。 「Ic-IV-2 個人 「Ic-IV-2 個人 「Ic-IV-2 個人」 「Ic-IV-2 個人」 「Ic-IV-2 個人」 「Ic-IV-2 個人」	1.能的動作人工,在 1.能的動作人工,在 2.能的動作的可以 2.能好,以他们,以他们们的一个 2.能好,以他们们的一个 2.能好,以他们们的一个 3.能量,是 4.能对,是 4.能对	1.介紹扯鈴器材及其結構。 2.講解運鈴是扯鈴最基本的動作, 主要自動性學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學	上課寒檢測驗與核體	
第 10 週	單元六 民 俗運動 第2章 跳繩 繩力超人	健體 H D F 運能性與並不輕體制,數,、生積輕別保索我意實放果保索我意實放不實,與不可養。	Id-IV-1 了解各 項運動技能原 理。 2c-IV-2 表現利 他合群的理性 與和諧互動 與和指互動 3c-IV-1 表現的 部或全身性的,發	Ic-IV-1 民 俗運動進階 與綜合動 作。	1.明白跳繩對身體 發展的重跳繩的 2.能知道跳繩的 3.能做到單大巧。 3.能做到單大巧。 4.能感受團 基本跳繩變團 基本跳鄉受團 各作的默契與 会 会 。 5. 6. 6. 6. 6. 6. 6. 6. 6. 6. 6. 6. 6. 6.	1.介紹跳繩的起源,示範如何選擇 合適的繩子長度。 2.講解前門上鄉一人 一人 一人 一人 一人 一人 一人 一人 一人 一人 一人 一人 一人 一	上課參與態度檢核技能測驗	

第 11 週	單元 一	健備健以保效主新力健備的度運能性與並不健備健以保效主新力體善康擬健執動求。體體知,動,、生積輕體善康擬健執動求。1. 用的定計行學變以育能展與探自命極言以用的定計行學變的一與與現保索我意實放一體資運畫並習的名資源動,發與能具健人價義踐棄3育源動,發與能具與,與有揮創	展能 4d-IV-2 計身 動 1d-IV-2 計身 動 1d-IV-2 計身	Ic-IV-1 民俗與合動作。	5.趣。6.成跳繩 1. 1. 發 2. 巧 3. 基本 4. 合 竅 5. 趣 6. 成跳鄉 對性鄉 以 5. 他 5. 他 6. 成跳鄉 對性鄉 以 5. 他 6. 成跳鄉 對性鄉 以 5. 他 8 处	羅子 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一	上態技能與核驗	
第 12 週	單元六 民 第3章 拔河 力拔山河	健備的度活活合 體別知,動中作互 是一人 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	1c-IV-2 評估運安 動全的運動 1d-IV-1 項動 項連。 1d-IV-3 技 動比賽 1d-IV-3 應各 的 整。 2c-IV-2 表態性 與和 對 與和 對 與和 對 與和 對 與 是 與 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	Cb-IV-2 各項與企業的, 項安全。 Ce-IV-1 其他 他合應用。	1.認識本程河繩法 河繩法 人.明進河 海中 有 3.學守 以 大學 以 大學 以 大學 以 大學 以 大 一 大 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一	1. 說明臺灣男子 的強隊。 2. 說明是手 所紹拔河般選手(後在的 是在的 是在的 是在的 是在的 是在的 是在的 是在的 是	上態技分組織務實	

第 13 週	單俗第3方拔山河民 河	健體利知,動中作互。 1-C2合態體康相人素 2.存態體康相人素	3d-IV-2 動策4d-IV-3 動策4d-IV-3 。 1c-M属的IV-3 。 1c-M属的IV-3 。 1d-IV-3 。 1d-IV-3 。 1d-IV-3 。 2c-IV-3 的理互2中 。 3d-IV-3 。 4d-IV-3 。 4d-IV-3 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	Cb-IV-2 码的规定。 Ce-IV-1 题全。 Ce-IV-1 運安定 IV-1 運用 .	用團隊技術。 1.認基中,進程, 1.認是, 1.認是, 1.認是, 1.認是, 1.認是, 1.認是, 1.認是, 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1.	7.河要對出8.調1.的2.位3.式作4.高姿5.6.比7.河要對出8.調預額與身,拉數學多解中明隊明手解日明標的紹明的明全力學多解中明隊明手解日明標的紹明的明全力學多解中明隊運稅用判預、拔成。握繼式姿勢位的的助下來手備女河一絕話、內生、河線灣介手位確的地方低。範比。防的在是裁、男紹分)的地方低。範比。防的在是大學多解中學多解中學多解中學多解中學學多解中學學人。學大。 法型 與 上絕 舉始是及手。學大。 法 要 與 上絕 與 上絕 與 上絕 與 與 上絕 與 上絕 與 上絕 與 上絕	上課度檢測競賽		
第 14 週	第二次段考	體適能檢測	體適能檢測	體適能檢測	體適能檢測	體適能檢測			
第 15 週	單元七 球 類1章 網球 網前悍將	健備的度運能性與並不健備的 問題知,動,、生積輕體利知 一有能展與探自命極言一他能 是與現保索我意實放-C及與 是人價義踐棄2合態 是人價義踐棄2合態	1c-IV-1 了學 項規則 1d-IV-1 技 理 2c-IV-2 的理 2c-IV-2 的理 與 2c-IV-3 表 態性動 現 2c-IV-3	Ha-IV-1 網/ 牆性球類運 動動作組 及團隊戰 術。	1.認名了解 臺。 2.式與解 全種 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	1.步伐訓練記報 東進 東進 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大	上課參與態度檢核技能測驗	【課網】 品JI 溝通合 作與和諧人際 關係。	

第 16 週	單類第網元進章制作	度活活合諧養 健備的度運能性與並不健備的度活活合諧養,動中作互。 體體知,動,、生積輕體利知,動中作互。並和培及動「了育能展與探自命極言」一他能並和培及動在健育與的「A與與現保索我意實放C及與在健育與的體康相人素」(自使能自健人價義踐棄2合態體康相人素育生互和	3c-IV-1 全制項	Ha-IV-1網/ 牆性球作類 動團隊 術。	域 6.拍動用 7.網戲 1.動 2.式 3.了助理 4.球應 5.抽域 6.拍動用 7.網戲 2.或 2. 或 3.了助理 4.球應 5.抽域 6.拍動用 7.與 2.式 3.了助理 4.球應 5.抽域 6.拍動用 7.網戲 1.動 2.式 3.了助理 4.球應 5.抽域 6.拍動用 7.與 2.式 3.了助理 4.球應 5.抽域 6.拍動用 7.以 4.球 6.拍动 6.拍动 6.时动 6.时动 6.时动 6.时动 6.时动 6.时动 6.时动 6.时	不範正手拍移位抽球動作要領。 1. 步伐神道、	上課參與核驗	【課綱】 品J1 溝譜人 解係。	
		養。	4d-IV-2執行個 人運動計畫,實 際參與身體活 動。		7.學會參與與欣賞 網球運動比賽、遊 戲。				
第 17 週	單元七 球 類進階 第2章 棒球 固若金湯	健備的度運能性與並不體體知,動,、生積輕一可能展與探自命極言一個人價義踐棄,與無 人價義踐棄 人	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。 2d-IV-2 展現運	Hd-IV-1 守備/跑分性 球類運動動 作組合及團 隊戰術。	1 認識棒球運動的 起源。 2.能遵守球場上安 全規則及遊戲規 則。 3.能透過練習經報 可動動動 行傳接球 行傳接球 4.了解知名棒球選	1. 約略介紹棒球來源,使學生對此 運動項目有基本了解。更重要的是 讓學生也了解此運動的風險,以將風 麼學生必須聽從老師指示,以將風 險降到最低。 2. 講解並示範傳接球。傳接練習的 距離可根據狀況進行調整。是 理解並不 與大學 與大學 與大學 與 與 與 與 以 與 以 與 以 與 以 的 以 的 以 的 是 以 的 是 以 的 是 的 是 的 是 的 是 的	上課參與 態度檢核 技能測驗		

第 18 週	單類第2章金湯	度運能性與並不健備健技體習察與訊,動,、生積輕體善康、,的覺科、展與探自命極言J用相資以素、技媒現保索我意實放 B體關訊增養思、體自健人價義踐棄2 育的及進,辨資的我潛 值,,。具與科媒學並人 互	動體感 3c 部體展能 4d 人際動 1c 項和 1c 動全 1d 項理 2d 動體感 3c 部體展能 4d 人際動 1c 可和 1c 型, 1	Hd-IV-1 守 備/跑分動運 作類組 係 関	手力5.球守作6.氣。 1 起2.全則3.了順行4.手力5.球守作6.氣動態了備後 互。 認源:遵則 透到的接解故態了備後 互。 」以目本及之 的 」以目本及之 」以目本及 」以上,以目本及 」以上,以上,以上,以上,以上,以上,以上,以上,以上,以上,以上,以上,以上,以	3. 球入清後4.球到向就作 1.運讓東險之。 距用用類3.球入清後4.球到向於接時球楚傳接,預來已, 約動學學降講離跨軟取接時球楚傳接,預來已接側球聯向滾順球計劃的完能 作目也必最並根之棒。地身來見的飛將的的完態 於前將 來了運老一樓進加其 權向漁門 接接球時如拉。 學重險, 好人, 我是我的人, 我看了須低示據力或 是先行球度高微,跨前將 來了運老一樓進加其 接側球彈 要再更接 使更風示 傳整 力全 球體向滾順 說實點向標果 來了運 接進加其 接側球彈 球著接球 中, 。的指 。調球子 樓 人, , , , , , , , , , , , , , , , , ,	上課寒檢驗與核驗	
		訓、媒體的互動關係。	4d-1V-2 執行個 人運動計畫,實 際參與身體活 動。			向來球的方向踩跨一步,如此身體 就已經完成傳球前的身體拉弓動 作,也能夠更快將球傳出。		
第 19 週	單元七 球 類3章 高爾 夫球 一桿 進洞	健體-J-A1具 備體和 育與與 度動,展與保 運動,探 能,與保 大 性、 自 後 性 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人	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	Hc-IV-1 標 的性球類運 動動作組合 及團隊戰 術。	1.認識臺灣高爾夫 球運動名人與賽 事。 2.了解基本擊球體 姿與各式握桿法及 其應用。 3.經由基礎訓練體	1.講述臺灣高爾夫球運動起源及發展沿革,介紹臺灣好手曾雅妮。 2.講解及示範重疊式、交叉互鎖式、棒球式握桿方式。 3.在資源不足之下,老師可帶領學生一同製作替代器材,以學校淘汰的廢棄掃把柄或拖把柄製作成練習	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	

	1	かま人士	12 1/4 th 2 12 11	I	r. + -> 47 4 24 4 1-	1+		1	T
		與生命意義,	信樂觀、勇於挑		驗來了解身體各部	棒。			
		並積極實踐,	戰的學習態度。		位協助擊球動作之	4. 講解與示範揮桿擊球動作要領與			
		不輕言放棄。	3c-IV-1 表現局		原理。	揮桿軌跡及應用。分組揮桿練習			
		健體-J-C2 具	部或全身性的身		4.了解與學會揮桿	時,互相提醒組員是否握桿正確,			
		備利他及合群	體控制能力,發		擊球動作要領與應	預防運動傷害發生。			
		的知能與態	展專項運動技		用。	5. 揮桿擊球練習可提醒上桿時雙手			
		度,並在體育	能。		5.了解與學會推桿	應如何挺直後帶至左肩須碰觸下			
		活動和健康生	4d-IV-3 執行提		動作要領與應用。	巴,才能將上桿動作準備完整。			
		活中培育相互	升體適能的身體		6.了解與學會揮	6. 揮桿、推桿標的挑戰為進階學			
		合作及與人和	活動。		桿、推桿擊球所站	習,建議改為標準球桿練習,練習			
		諧互動的素			的位置區域與觀	方式以海綿球、空洞球為主,因球			
		養。			念。	桿的重量、桿面角度與練習棒相差			
					7.學會參與與欣賞	甚遠,可體驗完全不同的感受。			
					高爾夫球比賽、遊	7. 講解與示範推桿握桿方式、動作			
					戲。	要領與推桿距離及應用。			
第 20 週	單元七 球	健體-J-A1具	1c-IV-1 了解各	Hc-Ⅳ-1 標	1.認識臺灣高爾夫	1. 講述臺灣高爾夫球運動起源及發	上課參與		
	類進階	備體育與健康	項運動基礎原理	的性球類運	球運動名人與賽	展沿革,介紹臺灣好手曾雅妮。	態度檢核		
	第3章 高爾	的知能與態	和規則。	動動作組合	事。	2. 講解及示範重疊式、交叉互鎖	技能測驗		
	夫球 一桿	度,展現自我	1d-IV-1 了解各	及團隊戰	2.了解基本擊球體	式、棒球式握桿方式。	分組競賽		
	進洞	運動與保健潛	項運動技能原	術。	姿與各式握桿法及	3. 在資源不足之下,老師可帶領學			
		能,探索人	理。		其應用。	生一同製作替代器材,以學校淘汰			
		性、自我價值	2c-IV-3 表現自		3.經由基礎訓練體	的廢棄掃把柄或拖把柄製作成練習			
		與生命意義,	信樂觀、勇於挑		驗來了解身體各部	棒。			
		並積極實踐,	戰的學習態度。		位協助擊球動作之	4. 講解與示範揮桿擊球動作要領與			
		不輕言放棄。	3c-IV-1 表現局		原理。	揮桿軌跡及應用。分組揮桿練習			
		健體-J-C2 具	部或全身性的身		4.了解與學會揮桿	時,互相提醒組員是否握桿正確,			
		備利他及合群	體控制能力,發		擊球動作要領與應	預防運動傷害發生。			
		的知能與態	展專項運動技		用。	5. 揮桿擊球練習可提醒上桿時雙手			
		度,並在體育	能。		5.了解與學會推桿	應如何挺直後帶至左肩須碰觸下			
		活動和健康生	4d-IV-3 執行提		動作要領與應用。	巴,才能將上桿動作準備完整。			
		活中培育相互	升體適能的身體		6.了解與學會揮	6. 揮桿、推桿標的挑戰為進階學			
		合作及與人和	活動。		桿、推桿擊球所站	習,建議改為標準球桿練習,練習			
		諧互動的素			的位置區域與觀	方式以海綿球、空洞球為主,因球			
		養。			念。	桿的重量、桿面角度與練習棒相差			
					7.學會參與與欣賞	甚遠,可體驗完全不同的感受。			
					高爾夫球比賽、遊	7. 講解與示範推桿握桿方式、動作			
					戲。	要領與推桿距離及應用。			<u> </u>
第 21 週	第三次段考	體適能檢測	體適能檢測	體適能檢測	體適能檢測	體適能檢測			
	休業式								

第二學期:

			學習重點						跨領域
教學進度	單元名稱	學習領域核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	統 割 則 角 填)
第1週	預備週								
第 2 週	單自音第十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二	健備的運美與以的感體審能動學表增豐體驗 是力與上現進富驗 與,健的方生性。	Ic-IV-1 運護情見自能了局的力運程圖畫身下一個工作。 IC-IV-1 動規2 險的 2 運 1 全控展能2 動際動了基則評,運 反動 表身制專。執計參。解礎。估維動 思技 現性能項 行 與	Ce-IV-1 其他体 閒運動綜合應 用。	1.學會確認。 2.能確 1.學會 1.學會 1.學會 1.學會 1. 學會 1. 學會 1. 我身體	1. 說明為何近年來瑜伽盛行,是由於許多人好用瑜珈來調整因 3C 使用過度而造成的姿勢不端正。 2. 講解瑜珈動作及示範,可讓同學兩人一組練習,彼此可相調整動作。再三提醒安全要領,勿過度勉強自己。 3. 講解瑜珈柱的材質與用途。說明運動前後皆適用,運動前來放鬆軟組織,可有效率的達到熱身,降低受傷風險。	上州分出報報報報報報報報報報報報報報報報報報報報報報報報報報報報報報報報報報報報		
第 3 週	單元四 來 自心瑜珈 第1章 瑜婚	健體審能動學表增豐富 與,健的方生性 與,健的方生性。 與與解在質,中美	1c-IV-1 了解 各項運動基礎。 1c-IV-2 評估 運動風險,運動 情境。 1d-IV-2 反思 自己的運動技 能。	Ce-IV-1 其他休 閒運動綜合應 用。	1.學會自我身體檢 視,確保 習情境。 2.能確實執行基 礎、進階實輸後 3.學會運動後 放鬆的自 致鬆的自 4.透過自我練習計 畫提升身心素質。	1. 說明為何近年來瑜伽盛行,是由於 許多人好用瑜珈來調 整因 3C 使用過度而造成的姿勢不端 正。 2. 講解瑜珈動作及示範,可讓同學兩 人一組練習,彼此可以互相調整動 作。再三提醒安全要領,勿過度勉強 自己。 3. 講解瑜珈柱的材質與用途。說明運 動前後皆適用,運動前來放鬆軟組 織,可有效率的達到熱身,降低受傷	上課參與小分組報告		

			ı	I	Г	Г · ·			
			3c-IV-1 表現			風險。			
			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。						
第4週	單元五 武	健體-J-A1 具	1c-IV-1 了解	Bd-IV-2 技擊綜	1.了解防身術的原	1. 以防身術為保護自己為前題,並不	上課參與		
	林高手	備體育與健康	各項運動基礎	合動作與攻防	意。	是和別人起衝突,防身術主要是以徒	技能測驗		
	第1章 防身	的知能與態	原理和規則。	技巧。	2.知道有效攻擊及	手方式自我防衛,基本上不會帶著武			
	術 臨陣脫 逃	度,展現自我 運動與保健潛	1c-IV-2 評估		防守位置為何處。 3.了解不同危險情	器,故多為肉搏戰。 2. 引導學生思考人體要害部位及方			
		能,探索人	運動風險,維		境中的自我保護方	式有哪些?			
		性、自我價值	護安全的運動		法。	3. 護身倒法可減少身體所受到的衝			
		與生命意義,	情境。		4.能作出閃避危險	擊並降低受傷風險,保護身體安全,			
		並積極實踐,	1d-IV-1 了解		後以加反擊的連貫	說明注意頭部不著地、縮下顎。翻滾			
		不輕言放棄。	各項運動技能		動作。	時的三大原則為降低身體重心、分散			
			原理。			受力、拍擊地板反震。			
			// 2c-IV-1 展現			4. 講解所謂直拳顧名思義是走直線			
			運動禮節,具			的拳法,不分前手後手都可做打擊。			
			•			5. 練習防衛性攻擊:直拳、勾拳、位移。			
			備運動的道德			19			
			思辨和實踐能						
			力。						
			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。						
第5週	單元五 武	健體-J-A1 具	1c-IV-1 了解	Bd-IV-2 技擊綜	1.了解防身術的原	1. 以防身術為保護自己為前題,並不	上課參與		
71 0 22	林高手	備體育與健康	1C-1V-1	合動作與攻防	意。	是和別人起衝突,防身術主要是以徒	上		
	第1章 防身	的知能與態		技巧。	2.知道有效攻擊及	手方式自我防衛,基本上不會帶著武	技能測驗		
	術 臨陣脫	度,展現自我	原理和規則。		防守位置為何處。	器,故多為肉搏戰。			

	逃	運動與保健潛	1c-IV-2 評估		3.了解不同危險情	2. 引導學生思考人體要害部位及方		
		能,探索人	運動風險,維		境中的自我保護方	式有哪些?		
		性、自我價值			法。	3. 護身倒法可減少身體所受到的衝		
		與生命意義,	護安全的運動		4.能作出閃避危險	擊並降低受傷風險,保護身體安全,		
		並積極實踐,	情境。		後以加反擊的連貫	說明注意頭部不著地、縮下顎。翻滾		
		不輕言放棄。	1d-IV-1 了解		動作。	時的三大原則為降低身體重心、分散		
			各項運動技能			受力、拍擊地板反震。		
			原理。			4. 講解所謂直拳顧名思義是走直線		
			2c-IV-1 展現			的拳法,不分前手後手都可做打擊。		
			運動禮節,具			5. 練習防衛性攻擊:直拳、勾拳、位		
			備運動的道德			移。		
			思辨和實踐能					
			一					
			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。					
第6週	單元五 武	健體-J-A2 具	1c-IV-1 了解	Bd-IV-2 技擊綜	1.認識跆拳道運動	1. 介紹國內跆拳道發展史、禮儀、規	上課參與	
	林高手	備理解體育與	各項運動基礎	合動作與攻防	的器材。	則及代表人物。	態度檢核	
	第2章 跆拳	健康情境的全	原理和規則。	技巧。	2.認識跆拳道的比	2. 示範基礎踢擊:前抬腳、前踢及旋	技能測驗	
	道 拳霸一	貌,並做獨立	1d-IV-2 反思		賽規則轉變。	踢。提醒踢擊時與踢擊腳同側的手順		
	方	思考與分析的	自己的運動技		3.能完整協調身體	勢向後擺臂,不要放置在踢擊腳內側		
		知能,進而運	能。		力量來完成踢擊動	位置以免影響踢擊動作的正確性。多		
		用適當的策	2d-IV-2 展現		作。	加提醒練習旋踢轉腰時記得支撐腳		
		略,處理與解	運動欣賞的技		4.相互合作的班級	也要旋轉。		
		決體育與健康	巧,體驗生活		氣氛。	3. 示範進階踢擊—轉身下壓:提醒轉		
		的問題。	的美感。			身時注意支撐腳旋轉方向避免膝蓋		
		健體-J-B3 具	3c-IV-1 表現			及腳踝受傷,兩個動作皆朝背後旋轉		
		備審美與表現	局部或全身性			並非朝正面向前旋轉。		
		的能力,了解	的身體控制能					
		運動與健康在	力,發展專項					
		美學上的特質	運動技能。					
		與表現方式,	4d-IV-2 執行					
		以增進生活中	個人運動計					

		从曲户从办义	+ 字四分小						
		的豐富性與美	畫,實際參與						
	kk) on b	感體驗。	身體活動。						
第7週	第一次段考								
	週								
第8週	單元五 武	健體-J-A2 具	1c-IV-1 了解	Bd-IV-2 技擊綜	· ·	1. 介紹國內跆拳道發展史、禮儀、規	上課參與		
	林高手	備理解體育與	各項運動基礎	合動作與攻防	的器材。	則及代表人物。	分組檢測		
	第2章 跆拳	健康情境的全	原理和規則。	技巧。	2.認識跆拳道的比	2. 示範基礎踢擊:前抬腳、前踢及旋	技能測驗		
	道 拳霸一	貌,並做獨立	1d-IV-2 反思		賽規則轉變。	踢。提醒踢擊時與踢擊腳同側的手順			
	方	思考與分析的	自己的運動技		3.能完整協調身體	勢向後擺臂,不要放置在踢擊腳內側			
		知能,進而運	能。		力量來完成踢擊動	位置以免影響踢擊動作的正確性。多			
		用適當的策	2d-IV-2 展現		作。	加提醒練習旋踢轉腰時記得支撐腳			
		略,處理與解	運動欣賞的技		4.相互合作的班級	也要旋轉。			
		決體育與健康	巧,體驗生活		氣氛。	3. 示範進階踢擊—轉身下壓:提醒轉			
		的問題。	的美感。			身時注意支撐腳旋轉方向避免膝蓋			
		健體-J-B3 具	3c-IV-1 表現			及腳踝受傷,兩個動作皆朝背後旋轉			
		備審美與表現	局部或全身性			並非朝正面向前旋轉。			
		的能力,了解	的身體控制能						
		運動與健康在	力,發展專項						
		美學上的特質	運動技能。						
		與表現方式,	4d-IV-2 執行						
		以增進生活中	個人運動計						
		的豐富性與美	畫,實際參與						
		感體驗。	身體活動。						
第9週	單元五 武	健體-J-A1 具	1d-IV-2 反思	Bd-IV-1 武術套	1.學習武術的基本	1. 示範武術基本禮儀「抱拳禮」, 並	上課參與	【課綱】	
	林高手	備體育與健康	自己的運動技	路動作與攻防	禮儀及精神。	講解其含義,提醒學生習武須保持虚	分組檢測	品EJU5謙遜	
	第3章 你、	的知能與態	能。	技巧。	2.認識武術的基本	心之態度。	技能測驗	包容。	
	我來練武功	度,展現自我	2c-IV-3 表現		步法。	2. 認識基本步法:並步抱拳、弓步沖			
		運動與保健潛	自信樂觀、勇		3.能確實執行武術	拳、馬步架打、歇步沖拳、仆步穿掌、			
		能,探索人	於挑戰的學習		基本套路:五步拳。	虚步挑掌。			
		性、自我價值	態度。		4.藉由步法訓練鍛	3. 武術基本套路——五步拳:老師先			
		與生命意義,	2d-IV-1 了解		鍊腿部肌力及身體	示範一次完整的套路之後,再將所有			
		並積極實踐,	運動在美學上		平衡。	動作逐一拆分講解。教學過程中要強			
		不輕言放棄。	的特質與表現		5.能設法應用在基	調以上動作都具有實戰價值。強調在			
		健體-J-B3 具	方式。		礎實戰中。	實戰體驗過程,千萬不可真的攻擊同			
		備審美與表現	3c-IV-1 表現			學,更不能在課餘時間從事打架、霸			
		的能力,了解	局部或全身性			凌等危險行為。			
		運動與健康在	的身體控制能						
		美學上的特質	力,發展專項						
		與表現方式,	運動技能。						
		以增進生活中	4d-IV-2 執行						
		的豐富性與美	個人運動計						

		感體驗。	畫,實際參與						
			身體活動。						
第 10 週	單元五 武	健體-J-A1 具	1d-IV-2 反思	Bd-IV-1 武術套	1.學習武術的基本	1. 示範武術基本禮儀「抱拳禮」, 並	上課參與	【課綱】	
	林高手	備體育與健康	自己的運動技	路動作與攻防	禮儀及精神。	講解其含義,提醒學生習武須保持虛	技能測驗	品 EJU5 謙	
	第3章 你、	的知能與態	能。	技巧。	2.認識武術的基本	心之態度。		遜包容。	
	我來練武功	度,展現自我	2c-IV-3 表現		步法。	2. 認識基本步法:並步抱拳、弓步沖			
		運動與保健潛	自信樂觀、勇		3.能確實執行武術	拳、馬步架打、歇步沖拳、仆步穿掌、			
		能,探索人	於挑戰的學習		基本套路:五步拳。	虚步挑掌。			
		性、自我價值	態度。		4.藉由步法訓練鍛	3. 武術基本套路——五步拳:老師先			
		與生命意義,	2d-IV-1 了解		鍊腿部肌力及身體	示範一次完整的套路之後,再將所有			
		並積極實踐,	運動在美學上		平衡。	動作逐一拆分講解。教學過程中要強			
		不輕言放棄。	的特質與表現		5.能設法應用在基	調以上動作都具有實戰價值。強調在			
		健體-J-B3 具	方式。		礎實戰中。	實戰體驗過程,千萬不可真的攻擊同			
		備審美與表現	3c-IV-1 表現			學,更不能在課餘時間從事打架、霸			
		的能力,了解	局部或全身性			凌等危險行為。			
		運動與健康在	的身體控制能						
		美學上的特質	力,發展專項						
		與表現方式,	運動技能。						
		以增進生活中	4d-IV-2 執行						
		的豐富性與美	個人運動計						
		感體驗。	畫,實際參與						
			身體活動。						
第 11 週	單元六 翻	健體-J-A2 具	1c-IV-1 了解	Cd-IV-1户外休	1.認識飛盤運動的	1. 介紹飛盤擲準賽及規則。	上課參與		
	轉人生	備理解體育與	各項運動基礎	閒運動綜合應	各項比賽。	2. 投擲方式為:反手投擲、正手投擲。	技能測驗		
	第1章 飛盤	健康情境的全	原理和規則。	用。	2.能遵守場上安全	3. 讓學生可以使用任何投擲技巧,使			
	劃破天際	貌,並做獨立	1c-IV-2 評估		規範及遊戲規則。	飛盤飛到最遠的落點。投擲瞬間身體			
		思考與分析的	運動風險,維		3.能透過練習領悟	任何部位不可超線,投擲後則無限			
		知能,進而運	護安全的運動		如何運用更順暢的	制。			
		用適當的策	情境。		動力鏈來穩定傳				
		略,處理與解	2c-IV-2 表現		盤。				
		決體育與健康	利他合群的態		4.能了解規則,並				
		的問題。	度,與他人理		實際操作單人或團				
		健體-J-C2 具	性溝通與和諧		體等不同的飛盤賽				
		備利他及合群			制。				
		的知能與態	2c-IV-3 表現		5.培養相互合作的				
		度,並在體育	自信樂觀、勇		班級氣氛,並從飛				
		活動和健康生	於挑戰的學習		盤爭奪賽中學習運				
		活中培育相互	態度。		動家精神。				
		合作及與人和	3d-IV-2 運用						
		諧互動的素	運動比賽中的						
		養。	各種策略。						

第 12 週	單元人生 第1 破天際	健備健貌思知用略決的健備的度活活合諧養體理康,考能適,體問體利知,動中作互。一分解情並與,當處育題一他能並和培及動名質的獨析而策與健 2 合態體康相人素具與全立的運 解康 具群 育生互和	3d思力情在提運動 1c各原1c運護情2c利度性互2c自於態3d運各3d思力情1c了與解的V體技畫V運和V風全。V-合與通。V樂戰。V-比策一與解的V-應析運題規能的 了基則評,運 表的人和 表、學 運中。應析運題規能的 了基則評,運 表的人和 表、學 運中。應析運題規用能動。劃與運 解礎。估維動 現態理諧 現勇習 用的 用能動。劃	Cd-IV-1 戶外体 閒運動綜合應 用。	1.認項是經過一個 1.認項 1.認項 1.認項 1.認項 1.認項 1.認項 1.認項 1.說	1.介紹飛盤擲準賽及規則。 2.投擲方式為:反手投擲、正手投擲。 3.讓學生可以使用任何投擲技巧,使 飛盤飛到最遠的落點。投擲瞬間身體 任何部位不可超線,投擲後則無限 制。	上課參與技能測驗		
第 13 週	單元六 翻轉人生 第1章 自行 車 轉動騎 跡	健體-J-A2 具 備理解體育 健康情境的全 貌,並做獨立 思考與分析的 知能,進而運	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	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。	1.了解自行車的種 類與構造。 2.了解道路騎乘規 則及安全事項。 3.了解自行車的安 全檢查及基本設	1. 介紹臺灣自行車的發展。 2. 說明騎乘時的穿著搭配: 著重在安全性上的提醒,建議可以準備一套專業騎乘器材供學生參考。 3. 準備自行車以及維修器材,並說明使用方式。讓學生在進	上課參與 態度檢核 技能測驗	【課綱】 戶 J2 擴充對 環境的理 解,運用所 學的知識到 生活當中,	

第 14 週 第二次段=	用適當的策略,處理與健康的問題。	思力 2c-信挑度 IV-或體發技V-與解的 1 全控展能 3 分決問 2 動際動 3d-IV-與解的V-運實活 4d-IV-與解的V-運實活 4d-IV-與解的V-運實活 4d-IV-與解動 5 电极 4d-IV-與解動 5 电极 4d-IV-现 1 电极 4d-IV-IV-现 1 电极 4d-IV-IV-IV-IV-IV-IV-IV-IV-IV-IV-IV-IV-IV-		定。 4.了解並能加 集 。 作 。 作 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。	行騎乘前。 4. 上下專生性及設定皆達到 在在狀態。 4. 上下專工與無理不有 在於學生是作習之之。 5. 急傳生是與學生是不力 等與主動練之之。 6. 控課程子,教習主題, 於數方之, 等與主題, 於數方。 6. 控課程子, 於數方。 6. 控課程子, 於數方, 於數方, 於數方, 於數方。 於一一之。 一一之。 於一一之。 於一一之。 於一一之。 於一一之。 一一一。 一一一。 一一一。 一一一。 一一一。 一一一。 一一一。 一一一。 一一一。 一一一。 一一。 一一一。 一一一。 一一一。 一一一。 一一一。 一一。 一一一。 一一一。 一一一。 一一一。 一一。 一一一。 一一一。 一一一。 一一一。 一一一。 一一一。 一一一。 一一。 一一一。 一一一。 一一		具備觀察、描述、紀錄的能力。
第15週 單元六二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十	備理解體育與 行 健康情境的全	Ic-IV-1 各原理化型 1c-IV-1 型和V-2 遭升 2c-IV-2 遭到和 2c-信挑度-3 引動規程,道踐 表、學 表身制專。 3c-IV-與 3c-IV-與 3c-IV-與 3d-IV-與 3d-IV-與 3d-IV-與	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。	1.了與稱道全定,與不可以與此一個,不可與解於不可以與此一個,不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不	1.介紹臺灣自行的發展。 2.說明騎乘時子著子。 2.說明騎乘時子, 之性來器付事。 者子可以。 者子, 之性來器自一方。 一方, 之性來器自一方, 之性, 一方, 一方, 一方, 一方, 一方, 一方, 一方, 一方	上課參與核人	【即】 「是 「是 」 「是 」 」 一 一 で の で の の の の の の の の の の の の の

T	1		力, 級小浑毛			Q 担职舆业大送功联乖昧。西比叫34		
			力,解決運動			8. 提醒學生在道路騎乘時,要特別注意不要占用到其他用路車道,甚至因		
			情境的問題。					
			4d-IV-2 執行			為過彎而切到對向車道,以免造成危		
			個人運動計			险 。		
			畫,實際參與			9. 說明過彎時的要領及注意事項,提		
			身體活動。			醒學生在變換方向時注意內外側的		
kk 10 vm	四二十七	/ 本間 T A O 日	1 . TV 1 -> 27	 Ha-IV-1 網/牆	1 - 山	高低腳轉換。 1.講述網球運動起源及現代網球發	1 241 62 752	
第 16 週	單元七 球	健體-J-A2 具	1c-IV-1 了解		1.認識網球運動起		上課參與	
	類進階	備理解體育與	各項運動基礎	性球類運動動	源及現代網球發展	展沿革及示範握拍方式。	態度檢核	
	第1章 網球	健康情境的全	原理和規則。	作組合及團隊	沿革。	2. 球感練習:讓學生接觸網球運動的	技能測驗	
	一網打盡	貌,並做獨立	1d-IV-1 了解	戦術。	2.了解反手拍握拍	入門基礎練習,如:拋、		
		思考與分析的	各項運動技能		方式與應用。	傳、接、擲、擊等動作,訓練能對移		
		知能,進而運	原理。		3.經由球感遊戲體	動的球起到手眼協調配合的自然反		
		用適當的策	2c-IV-3 表現		驗,了解非慣用手	應能力。		
		略,處理與解	自信樂觀、勇		協助擊球動作之原	3. 講解與示範反手拍抽球動作要領		
		決體育與健康	於挑戰的學習		理。	與揮拍軌跡、擊球時機應用,動作口		
		的問題。	態度。 2d-IV-2 展現		4.了解與學會反手	訣:準備>轉拉>跨>打>收。 4.講解與示範反手拍移位抽球動作		
		健體-J-C2 具			拍移位著地球抽擊			
		備利他及合群			動作要領與應用,	要領與揮拍距離、擊球時機應用,動		
		的知能與態	巧,體驗生活		以及擊球所站的位	作口訣:準備>轉拉>跑>打>收。		
		度,並在體育	的美感。		置區域與觀念。			
		活動和健康生			5.可在網球比賽中			
		活中培育相互			欣賞正、反手拍擊			
		合作及與人和 諧互動的素	· ·		球動作。			
		商	力,發展專項					
		食。	運動技能。 4d-IV-3 執行					
			· · ·					
			提升體適能的 身體活動。					
第 17 週	單元七 球	健體-J-A2 具	1c-IV-1 了解	Ha-IV-1 網/牆	1.認識網球運動起	1. 講述網球運動起源及現代網球發	上課參與	
第11週	単九七 塚 類進階	備理解體育與	各項運動基礎	lla-1V-1 網/ 個 性球類運動動	源及現代網球發展	I. 調並網球運動起源及現代網球發展沿革及示範握拍方式。	上球分兴 態度檢核	
	第1章 網球	健康情境的全	原理和規則。	作組合及團隊	沿革。	2. 球感練習:讓學生接觸網球運動的	芯及做物 技能測驗	
	一網打盡	貌,並做獨立	1d-IV-1 了解	戰術。	2.了解反手拍握拍	2. 坏感厥自· 嵌字主按胸睛坏迷動的 入門基礎練習,如:拋、	3人月日7月79以	
	MA11 研	思考與分析的		丁入7 四	方式與應用。	八八巫峽		
		知能,進而運			3.經由球感遊戲體	動的球起到手眼協調配合的自然反		
		用適當的策			、 	题能力。		
		略,處理與解			協助擊球動作之原	3. 講解與示範反手拍抽球動作要領		
						1		
		備利他及合群			動作要領與應用,	要領與揮拍距離、擊球時機應用,動		
		決體育與健康 的問題。 健體-J-C2 具	於挑戰的學習 態度。 2d-IV-2 展現		理。 4.了解與學會反手 拍移位著地球抽擊	與揮拍軌跡、擊球時機應用,動作口 訣:準備>轉拉>跨>打>收。 4.講解與示範反手拍移位抽球動作		

	的知能與態 度,並在健康 活中中及 合作及動的素 養。	巧,美 IT N N N N N N N N N N N N N N N N N N		以及擊球所站的位 置區域與觀念。 5.可在網球比賽中 欣賞正、反手拍擊 球動作。	作口訣:準備>轉拉>跑>打>收。		
第18週 總複習/畢業典禮	健備的度運能性與並不 一A1 健態自健人價養輕 到,數,、生積輕 1 健態自健人價養踐棄	1c-可理U-1。 2 運巧的3c局的力運3位基準 4 並體技人畫IV運和V-1。 2 賞驗。 1 全控展能 2 實略 2 個與修動了基則了技 展的生 表身制專。運中。分人運正計解礎。解能 現技活 現性能項 用的 析的動個	Hd-IV-1 守備/ 跑分性球類運 動動作組合及 團隊戰術。	1. 手努之。 以	1. 打打打能打2. 不險3. 力4. 此刺看次應踏所5. 且出一壘能介有個方時一個大學的選問時對於一個大學的選問時對於一個大學的選問題,如學定出壘需於球學的選問題,如學定出壘需於球學前數。 這者打於不可讓好選,如學定出壘需於球學前數。 一個大學的選問題,一個大學的出產上對時過過少 1 如地起野時是以。 程權一一 接近 中華, 在 一 在 一 在 一 在 一 在 一 在 一 在 一 在 一 在 一 在	上課組競與賽	

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。