

彰化縣立永靖國民中學112學年度第一學期一年級健體領域/科目課程(部定課程)

5、各年級領域學習課程計畫(5-1 5-2 5-3以一個檔上傳同一區域)

5-1 各年級各領域/科目課程目標或核心素養、教學單元/主題名稱、教學重點、教學進度、學習節數及評量方式之規劃符合課程綱要規定，且能有效促進該學習領域/科目核心素養之達成。

5-2各年級各領域/科目課程計畫適合學生之能力、興趣和動機，提供學生練習、體驗思考探索整合之充分機會。

5-3議題融入(七大或19項)且內涵適合單元/主題內容

教材版本	南一	實施年級 (班級/組別)	一年級	教學節數	每週( 2 )節，本學期共( 42 )節。
課程目標	<p><b>體育</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.能明白相關運動服裝穿著及需求知識，自信表達自我運動表現；能思考運動服裝穿著自我需求，選擇何時合宜的服裝產品，並能執行自我運動服裝選擇。</li> <li>2.理解相關護具知識及護具的運動需求，能選擇何時合宜的運動護具。</li> <li>3.明白體適能相關知識及重要性，主動並協助他人參與體適能活動。</li> <li>4.認識起跑的起源與起跑的動作要領；了解接力的方法與策略，改受團隊合作的意義，做到跑步與傳接棒動作流暢，並能幫團隊排出棒次以利賽事進行。</li> <li>5.認識全臺危險水域及成因，並理解水域環境特性、評估水域安全。認識溺水發生原因且能說出防溺的方法，熟記防溺十招且能在日後運用。</li> <li>6.能說出自救的基本原則，評估與加強自救能力級別。熟悉與善用韻律呼吸、俯漂前進、仰漂助划與踩水等移動求生。學習利用衣服長褲來製作浮具漂浮。</li> <li>7.認識籃球、排球、羽球及足球的基本規則及基礎動作。能遵守場上安全及遊戲規則，理解相互合作的班級氣氛及小組合作的挑戰精神。</li> </ol>				
領域核心素養	<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-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-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>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-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>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>				
重大議題融入	<p>【生命教育】、【安全教育】、【海洋教育】、【品德教育】、【閱讀素養】、【人權教育】、【國際教育】、【戶外教育】、【生涯規劃】</p>				

課程架構

教學進度 (週次/日期)	教學單元名稱	節數	學習重點		學習目標	學習活動 搭配課本於各章設計的 活動內容與學習單。	評量方式	融入議題 內容重點
			學習表現	學習內容				
第一週	單元4 運動穿著與防護 第1章 跑步服裝秀	2	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 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技、資訊、媒體、產品與服務。	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。	1. 能明白相關運動服裝穿著知識。 2. 能明白何謂運動服裝需求知識。 3. 能自信表達自我運動表現。 4. 能思考運動服裝穿著自我需求。 5. 能選擇何時合宜的服裝產品。 6. 能執行自我運動服裝選擇。	1. JUST DO IT 檢視身體密碼:說明聚酯纖維為一種人造纖維，可製成吸濕排汗等機能性紡織品。棉觸感良好、吸濕性強，且乾得也快，容易去污。補充教學人體尺寸測量方式。兩兩一組，互相檢視衣褲標籤及鞋子上的尺寸並記錄在課本另實際測量胸圍及腰圍並比對標籤，討論後教師隨機抽選學生發表。	態度檢核 上課參與 小組討論 經驗分享	【生命教育】 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。
第二週	單元4 運動穿著與防護 第2章 護具大集合	2	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 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技、資訊、媒體、產品與服務。	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。	1. 能明白相關護具知識。 2. 能明白護具的運動需求。 3. 能自信表達自我護具的運動需要。 4. 能選擇何時合宜的運動護具。	1. JUST DO IT 護具總動員:課前準備護具:護腕、護踝、護膝、護肘、髕骨帶、小腿套。將學生分成若干組，各組隨機挑選本頁題型1~2題填寫答案，各組針對答案延伸報告護具主要功能及使用時機，隨機抽取護具請各組穿戴示範。 2. 體育客點點名「護具使用時機」:藉由情境問題讓學生自行評估護具選擇，使學生能選擇適合的護具，以利未來實際行動。	上課參與 課堂問答 紙筆測驗	【生命教育】 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。 【安全教育】 安 J2 判斷常見的事故傷害。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。 【閱讀素養】

								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。
第三週	單元五 體適能 第1章 健康體適能 體 適能檢測	2	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-2 反思自己的動作技能。 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-1 體適能促進策略與活動方法。	1. 能明白體適能相關知識及重要性。 2. 能主動並協助他人參與體適能活動。 3. 能明白體適能各項檢測要領並積極完成檢測。	1. 愛上體育課「團體增能挑戰」：班級平均編成8組，各組分配不同動作後分開就位在8個站點。組員按標準的節奏執行動作。由第8組喊口號，跳完10下時喊「交換」，則各組輪替，迅速前往下一站點就位。口令一下，進行下一動作。當各組完成8站時為一循環，每一循環完成需測量記錄個人最大心跳率。每一循環間休息2分鐘，須完成基本量三循環。	實作評量 上課參與 觀察記錄	【閱讀教育】 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。 【生涯規畫】 涯 J3覺察自己的能力與興趣。
第四週	單元五 體適能 第2章 接力 衝破終點 線	2	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。 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。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	1. 能認識起跑的種類。 2. 能明白起跑的動作要領。 3. 能理解接力的方法與策略。 4. 能感受團隊合作的意義。 5. 能做到跑步動作流暢。 6. 能做到傳接棒順利流暢。 7. 能幫團隊排出棒次以利賽事進行。	1. 愛上體育課「接球衝刺反應遊戲」：拿一顆軟球或網球，兩人一組面對站立間隔3~5公尺，兩人皆須同一手持球並向外側平舉，避免碰撞。一起喊口令原地「向上」拋球。接著快速上前移動並將對方的球接住。完成5球後再換到另一手持球，改成球「向下」放球並練習之。	上課參與 觀察記錄 態度檢核	【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>第五週</p>	<p>單元五 體適能 第2章 接力 衝破終點 線</p>	<p>2</p>	<p>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。 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。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p>	<p>Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能認識起跑的種類。</li> <li>2. 能明白起跑的動作要領。</li> <li>3. 能理解接力的方法與策略。</li> <li>4. 能感受團隊合作的意義。</li> <li>5. 能做到跑步動作流暢。</li> <li>6. 能做到傳接棒順利流暢。</li> <li>7. 能幫團隊排出棒次以利賽事進行。</li> </ol>	<p>1. 愛上體育課「競速追逐遊戲」：傳棒者與接棒者在接力區前起跑後全速衝刺，前者追逐後者。在接下來的8~10公尺區間內，接棒者盡可能不讓傳棒者碰觸到身體，試圖擺脫追逐，確保起跑加速是足夠的。</p>	<p>上課參與 技能測驗 態度檢核</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>
<p>第六週</p>	<p>單元五 體適能 第2章 接力 衝破終點 線</p>	<p>2</p>	<p>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。 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。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p>	<p>Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能認識起跑的種類。</li> <li>2. 能明白起跑的動作要領。</li> <li>3. 能理解接力的方法與策略。</li> <li>4. 能感受團隊合作的意義。</li> <li>5. 能做到跑步動作流暢。</li> <li>6. 能做到傳接棒順利流暢。</li> <li>7. 能幫團隊排出棒次以利賽事進行。</li> </ol>	<p>1. 體育客點點名「跑出黃金陣容」：以20x100公尺的大隊接力為例，傳棒者依照棒次一、三、五、七、九、十一、十三、十五棒次各拿一支接力棒，由內而外依序站在1、2、3、4、5、6、7、8 道次上準備傳棒。其餘未拿棒次者（兩組人）於旁邊觀察並記錄同學傳接棒優劣。待8組依序傳完棒次後，通通有向內縮一道次，每接完一回就內縮一道次再練習，如此反覆不斷地練習彼此的接棒技巧、選手彼此間默契以及不同道次曲率、速度、道次變化的練習情境。</p>	<p>上課參與 技能測驗 態度檢核</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>

<p>第七週 第一次段考</p>	<p>單元六 安心暢游 第1章 水域安全 智者樂水</p>	<p>2</p>	<p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 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-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。</p>	<p>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、安全活動水域的辨識、意外落水自救與仰漂30秒。</p>	<p>1. 認識全臺危險水域及成因。 2. 認識水域環境特性與評估水域的安全。 3. 認識溺水的發生原因並能說出防溺的方法。 4. 熟記防溺十招且能在日後運用。</p>	<p>1. JUST DO IT 新聞放大鏡:運用實際案例說明近年來的溺水新聞事件，讓學生思考該事例造成溺水的原因是什麼。請學生分組共同思考與討論，當你在「不諳水性」、「體力不支」、「危險水域」、「嬉戲」、「跳水」等溺水事故發生之前，戲水時應該如何避免這些危險情況發生。</p>	<p>資料蒐集整理 小組討論 上課參與</p>	<p>【生命教育】 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。 【人權教育】 人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。 【品德教育】 品 J8 理性溝通與問題解決。 【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 J12 探討臺灣海岸地形與近海的特色、成因與災害。 【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。</p>
<p>第八週</p>	<p>單元六</p>	<p>2</p>	<p>1c-IV-2 評估運動風</p>	<p>Gb-IV-1</p>	<p>1. 能說出自救的基本</p>	<p>1. 愛上體育課「長褲救</p>	<p>上課參與</p>	<p>【海洋教育】</p>

	安心暢游 第2章 自救求生 臨危 自保		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-3 表現自信樂 觀、勇於挑戰的學習 態度。 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-3 應用思考與 分析能力，解決運動 情境的問題。	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。	原則。 2. 評估與加強自己的 自救能力級別。 3. 熟悉與善用韻律呼 吸、俯漂前進、仰漂 助划與踩水等移動求 生。 4. 能夠運用藉物漂浮 和移動求生。 5. 學習利用衣服長褲 來製成浮具漂浮。	命接力賽」：將長褲兩 褲管打結作為自救浮 具，以接力方式進行活 動。最快完成接力的組 別獲勝。	態度檢核	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 J1 理解安全 教育的意義。 【閱讀素養】 閱 J10 主動尋 求多元的詮 釋，並試著表 達自己的想 法。
第九週	單元六 安心暢游 第2章 自救求生 臨危 自保	2	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-3 表現自信樂 觀、勇於挑戰的學習 態度。 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-3 應用思考與 分析能力，解決運動 情境的問題。	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。	1. 能說出自救的基本 原則。 2. 評估與加強自己的 自救能力級別。 3. 熟悉與善用韻律呼 吸、俯漂前進、仰漂 助划與踩水等移動求 生。 4. 能夠運用藉物漂浮 和移動求生。 5. 學習利用衣服長褲 來製成浮具漂浮。	1. 體育客點點名「自救 新聞挖哇哇」：收集因 自救而成功獲救的新 聞，可包括運用韻律呼 吸、水母漂、仰漂或藉 物漂浮獲救等等的相關 自救方法案例，引導學 生思考該情境如何運用 上課堂中所習得的自救 技能。將學生分成小組 共同探討發表心得，我 們可以學習到什麼，以 及自己應該如何加強自 救技能等引導問題。期 能吸取經驗，並反思自 己的自救能力與應變能 力是否足夠熟練。	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。 【安全教育】 安 J1 理解安全 教育的意義。 【閱讀素養】 閱 J10 主動尋 求多元的詮 釋，並試著表 達自己的想 法。
第十週	單元六 安心暢游 第3章 捷泳 流線直進	2	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。	Gb-IV-2 游泳前進 25公尺 (需換氣5	1. 能反思捷泳腿部打 水動作的優劣。 2. 能做出捷泳打水前 進配合正面換氣的動	1. 愛上體育課「300 公 尺打水總動員」：7 人 為一組。每組於每一棒 需推派3 人，3 人打	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

			<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>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，實際參與身體活動。</p>	<p>次以上)。</p>	<p>作。</p> <p>3. 能積極參與活動，充分展現自我。</p> <p>4. 能評量自我，在課堂上或課餘時間持續自我精進。</p>	<p>水，4 人輪休。3 人同時手持長形浮條，齊力打水推進，其餘4 人於場邊休息或指導。若不慎中途離手落地，須3 人到齊後就地再次出發。可自行安排棒次，每棒打水25 公尺後可自由換人，也可選擇不換。每組須完成長距離300 公尺的挑戰，花費時間最短的組別勝利。</p>		<p>域活動，熟練各種水域求生技能。</p> <p>【品德教育】 品 EJU4 自律負責。</p>
第十一週	<p>單元六 安心暢游 第3章 捷泳 流線直進</p>	2	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</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>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，實際參與身體活動。</p>	<p>Gb-IV-2 游泳前進 25公尺 (需換氣5 次以上)。</p>	<p>1. 能反思捷泳腿部打水動作的優劣。</p> <p>2. 能做出捷泳打水前進配合正面換氣的動作。</p> <p>3. 能積極參與活動，充分展現自我。</p> <p>4. 能評量自我，在課堂上或課餘時間持續自我精進。</p>	<p>1. 愛上體育課「水上樂樂棒」：以樂樂棒規則在水上進行活動。進攻時可使用丟擲或是軟棒打擊橡膠觸覺球，上壘方式採用捷泳正面換氣打水。防守隊伍採用封殺方式守備。活動中觀察學生的動作表現，最後詢問學生打水上壘的表現動作是否順暢。想想應該要怎麼做才能再加強。</p>	<p>上課參與 態度檢核 技能測驗</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>【品德教育】 品 EJU4 自律負責。</p>
第十二週	<p>單元六 安心暢游 第3章 捷泳 流線直進</p>	2	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理</p>	<p>Gb-IV-2 游泳前進 25公尺 (需換氣5 次以上)。</p>	<p>1. 能反思捷泳腿部打水動作的優劣。</p> <p>2. 能做出捷泳打水前進配合正面換氣的動作。</p> <p>3. 能積極參與活動，</p>	<p>1. 體育客點點名「冰士練習帖」：讓學生思考如何自我精進，學習設立練習目標，規劃運動計畫，並尋求可用資源，並落實執行。逐日</p>	<p>上課參與 態度檢核 技能測驗</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</p>

			<p>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>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，實際參與身體活動。</p>		<p>充分展現自我。</p> <p>4. 能評量自我，在課堂上或課餘時間持續自我精進。</p>	<p>記錄下每次練習的內容。設定計畫完成的時間。完成時再次測驗或檢視進步成果。最後請學生反思過程中做了什麼樣的學習和努力，是否有完成計畫。分享自己的成長與改變。</p>		<p>技能。</p> <p>【品德教育】 品 EJU4 自律負責。</p>
第十三週	<p>單元七 球類入門 第1章 籃球 出手得分</p>	2	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。</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>	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	<p>1. 認識籃球運動的脈絡。</p> <p>2. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。</p> <p>3. 能由經驗來了解投籃動作之原理。</p> <p>4. 了解利用身體部位力量來幫助投籃動作。</p> <p>5. 能比較出較省力之投籃動作。</p> <p>6. 培養定點投籃能力，瞄準目標物的投籃能力。</p> <p>7. 相互合作的班級氣氛。</p>	<p>1. 愛上體育課「決戰六分」：全班平均分隊，每次可兩隊同時上場比賽，分別使用不同籃框。每隊派出 1 人負責傳球，其他人輪流上場投籃。投籃路線可任選一種方式，一是直接由運球出發至障礙點射籃，成功可得 1 分；另一種是跑至障礙點接隊友的球後射籃，成功可得 2 分，先獲得 6 分的隊伍獲勝。</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>
第十四週 第二次段考	<p>單元七 球類入門 第1章 籃球 出手得分</p>	2	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。</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>	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	<p>1. 認識籃球運動的脈絡。</p> <p>2. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。</p> <p>3. 能由經驗來了解投籃動作之原理。</p> <p>4. 了解利用身體部位力量來幫助投籃動作。</p>	<p>1. 愛上體育課「叫我神射手」：全班平均分組，進行計時投籃比賽，力氣不夠者可用雙手投籃。每人各自尋找自己最擅長的位置，並選擇其中一種投籃方式：原地、移動接球投籃、運</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>



			3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。		5. 能比較出較省力之投籃動作。 6. 培養定點投籃能力，瞄準目標物的投籃能力。 7. 相互合作的班級氣氛。	球後投籃。每隊輪流上場，比賽開始前，第一棒先就位預備，開始後，投進3 球換下一棒上場。3 球射籃方式不可重複，位置可重複。計時最快輪完所有人的隊伍獲勝。		
第十五週	單元七 球類入門 第1章 籃球 出手得分	2	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 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. 認識籃球運動的脈絡。 2. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3. 能由經驗來了解投籃動作之原理。 4. 了解利用身體部位力量來幫助投籃動作。 5. 能比較出較省力之投籃動作。 6. 培養定點投籃能力，瞄準目標物的投籃能力。 7. 相互合作的班級氣氛。	1. 愛上體育課「叫我神射手」：全班平均分组，進行計時投籃比賽，力氣不夠者可用雙手投籃。每人各自尋找自己最擅長的位置，並選擇其中一種投籃方式：原地、移動接球投籃、運球後投籃。每隊輪流上場，比賽開始前，第一棒先就位預備，開始後，投進3 球換下一棒上場。3 球射籃方式不可重複，位置可重複。計時最快輪完所有人的隊伍獲勝。	上課參與 態度檢核 技能測驗 分组競賽	【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。
第十六週	單元七 球類入門 第2章 排球 一球入魂	2	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。 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	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 介紹排球運動基本規則。 2. 遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3. 能了解並做到低手傳接球動作之原理原則。 4. 學習運用身體部位來緩衝接球力量。 5. 能在接球後將球精準將球送至指定位置。	1. 愛上體育課「俄羅斯輪盤」：全班分為數组，採亂數分组，每5~8人圍成一圓圈。其中1 人至圓圈中央，將球拋至空中。拋出球後指定1人為接球員，以此原則反覆操作。接球者需低手擊球，來不及反應者或將球拋出圓圈者即淘汰。在指定時間內，留下最多組員的組	上課參與 態度檢核 技能測驗 分组競賽	【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。

第十七週	單元七 球類入門 第2章 排球 一球入魂	2	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。 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。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	6. 培養正確低手傳接球的觀念與能力。 7. 班級和諧團結氣氛。  1. 介紹排球運動基本規則。 2. 遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3. 能了解並做到低手傳接球動作之原理原則。 4. 學習運用身體部位來緩衝接球力量。 5. 能在接球後將球精準將球送至指定位置。 6. 培養正確低手傳接球的觀念與能力。 7. 班級和諧團結氣氛。	別為勝利方。  1. 愛上體育課「新式四人排球賽」:2 人一組，進行新式排球對抗賽，以四個角錐所圍起的長方形區域為比賽場地。每組由1 人以雙手拋球進行發球。發球後，對方球員需採用低手傳接球方式回擊，需在球未落地前或落地反彈一次後擊回球，否則將失分，若未將球回擊至有效區域內，亦判失分。有效區內一球1 分最終由先取得6 分的組別獲勝。	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 J8理性溝通與問題解決。
第十八週	單元七 球類入門 第3章 羽球 擊球高手	2	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 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。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 認識羽球運動優秀選手及不同羽球結構與飛行距離。 2. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3. 能了解羽球握拍及擊球之原理原則。 4. 學習運用身體部位力量來幫助擊球。 5. 能做出較完整正確的擊球動作。 6. 能抓住正確的擊球點。 7. 培養能將球擊高擊遠的能力。	1. 愛上體育課「合作積分挑戰賽」:4人一組，兩組同時進行對抗，時間3~5分鐘。每組隊員站在球網同一側，球網另一側地面擺放數量不等的圓圈。隊員兩兩配合，一人用球拍撿起球後，直接遞給旁邊的另一人。另一人拿到球後，拋給原來的撿球者，讓他以高遠球擊球過網，設法落在對面的圓圈內。一組6 顆球，時間內最快完成的組別獲得勝利。	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 J8理性溝通與問題解決。 【國際教育】 國 J3了解我國與全球議題之關連性。

第十九週	單元七 球類入門 第3章 羽球 擊球高手	2	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 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。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 認識羽球運動優秀選手及不同羽球結構與飛行距離。 2. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3. 能了解羽球握拍及擊球之原理原則。 4. 學習運用身體部位力量來幫助擊球。 5. 能做出較完整正確的擊球動作。 6. 能抓住正確的擊球點。 7. 培養能將球擊高擊遠的能力。	1. 體育客點點名「羽球高手訓練表」:拍攝討論相關動作。分組共同分享經驗。推選一位動作較優美的同學示範。	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 J8 理性溝通與問題解決。 【國際教育】 國 J3 了解我國與全球議題之關連性。
第二十週	單元七 球類入門 第4章 足球 腳下功夫	2	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。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 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。 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。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 明白足球運動的脈絡以及相關裝備。 2. 遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3. 能了解足球傳球動作之原理原則。 4. 加強練習身體協調性。 5. 能運用重心轉移做出點球、停球、撥球。 6. 小組相互合作挑戰精神。	1. 愛上體育課「集點遊戲」:以6人為一小隊。一次兩隊同時上場比賽。A、B兩隊第一棒出發，至中央區域任一點取球，先用腳尖點球後，把球踢往兩側自己隊伍的置球區停球。待球完全靜止後，才能回來換下一人。以接力方式完成任務。先停滿6格置球區的隊伍獲勝。	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 J8 理性溝通與問題解決。
第二十一週	單元七	2	1d-IV-1 了解各項運	Hb-IV-1	1. 明白足球運動的脈	1. 愛上體育課「過關斬	上課參與	【品德教育】

<p>第三次段考</p>	<p>球類入門 第4章 足球 腳下功夫 生生用平板</p>	<p>動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 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。 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>	<p>陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>絡以及相關裝備。 2. 遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3. 能了解足球傳球動作之原理原則。 4. 加強練習身體協調性。 5. 能運用重心轉移做出點球、停球、撥球及傳球能力。 6. 小組相互合作挑戰精神。</p>	<p>將」：將運球前進、停球後傳球做結合，並加入射門的元素完成這一系列的練習。參考課本P190的圖示進行比賽，兩兩一組，依最後成功進球累計的時間多寡做為勝負的依據。可以依據能力的不同做難度調整，甚至可以加入一位防守隊員於其中干擾傳運球，增加遊戲的困難度。</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>
--------------	---	---	----------------------------	---	---	-------------------------------	--

備註：

1. 總綱規範議題融入：【人權教育】、【海洋教育】、【品德教育】、【閱讀素養】、【民族教育】、【生命教育】、【法治教育】、【科技教育】、【資訊教育】、【能源教育】、【安全教育】、【防災教育】、【生涯規劃】、【多元文化】、【戶外教育】、【國際教育】
2. 教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

彰化縣立永靖國民中學112學年度第二學期一年級健體領域/科目課程(部定課程)

5、各年級領域學習課程計畫(5-1 5-2 5-3以一個檔上傳同一區域)

5-1 各年級各領域/科目課程目標或核心素養、教學單元/主題名稱、教學重點、教學進度、學習節數及評量方式之規劃符合課程綱要規定，且能有效促進該學習領域/科目核心素養之達成。

5-2各年級各領域/科目課程計畫適合學生之能力、興趣和動機，提供學生練習、體驗思考探索整合之充分機會。

5-3議題融入(七大或19項)且內涵適合單元/主題內容

教材版本	南一	實施年級 (班級/組別)	一年級	教學節數	每週( 2 )節，本學期共( 40 )節。		
課程目標	<p><b>體育</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解臺灣棒球發展與現況。體會古今臺灣優秀棒球選手的奮鬥精神。</li> <li>2. 認識核心肌群，了解核心肌群與下背疼痛的關聯，以及鍛鍊核心肌群的重要性。並能做出正確的訓練動作，設計出適合自己的訓練課表。</li> <li>3. 了解競技體適能與一般體適能的差異。不同專項運動會利用到的人體肌肉與其在運動中所扮演的功能。能依照課本內容，區分其他專項運動所屬的運動類型。</li> <li>4. 了解捷泳身體縱軸轉體的特徵，能做出划手動作控制，並掌握交換划手的時機，做出捷泳流暢的手腳聯合動作，展現良好的推進速度。</li> <li>5. 能說出基本岸上救生原則及方法，認識溺水的可能徵兆提高警覺。認識救溺五步。認識常見的救生器材及施救方法，並學習陸上急救法。</li> <li>6. 認識籃球、排球、羽球及足球的基本規則及基礎動作。分析自我與他人的運動表現，在動態活動中正確評估動作要點，具團隊意識及運動精神展現在綜合應用中。</li> </ol>						
領域核心素養	<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-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-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>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-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>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>						
重大議題融入	【品德教育】、【多元文化】、【閱讀素養】、【國際教育】、【安全教育】、【海洋教育】、【戶外教育】、【生涯規劃】						
<b>課程架構</b>							
教學進度	教學單元名稱	節	學習重點	學習目標	學習活動	評量方式	融入議題

(週次/日期)		數	學習表現	學習內容				內容重點
第一週	單元四 Baseball 運動誌 第1章 從棒球看臺灣	2	2d-IV-2展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 2d-IV-3鑑賞本土與世界運動的文化價值。	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。 Ib-IV-1 自由創作舞蹈。	1. 了解臺灣棒球發展。 2. 了解臺灣棒球現況。	1. 體育客點點名「前進球場 GO ! GO ! GO !」：以分組方式進行應援口號練習並表演。可自創形式與內容，並將表演拍攝成影片。	上課參與 小組討論	【品德教育】 品 EJU6欣賞感恩。 品 J2重視群體規範與榮譽。 【多元文化】 多 J2關懷我族文化遺產的傳承與興革。 多 J8探討不同文化接觸時可能產生的衝突、融合或創新。 【閱讀素養】 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。 閱 J6懂得在不同學習及生活情境中使用文本之規則。 【國際教育】 國 J2具備國際視野的國家意識。
第二週	單元四 第2章	2	2d-IV-2展現運動欣賞的技巧，體驗生活	Cb-IV-1 運動精	1. 了解臺灣棒球起源及發展。	1. 體育客點點名「球員速寫專欄」：老師隨	上課參與 小組討論	【品德教育】 品 EJU6欣賞感

	臺灣棒球名人堂		的美感。 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。	神、運動營養攝取知識、適合個人運動所需營養素知識。	2. 體會古今臺灣優秀棒球選手奮鬥精神。	機點選學生上臺分享自己欣賞的球員。	分組報告	恩。 品 J2重視群體規範與榮譽。 【多元文化】多 J2關懷我族文化遺產的傳承與興革。 多 J8探討不同文化接觸時可能產生的衝突、融合或創新。 【閱讀素養】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。 閱 J6懂得在不同學習及生活情境中使用文本之規則。 【國際教育】國 J2具備國際視野的國家意識。
第三週	單元五 競技體適能 第1章 核心肌群	2	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。 4c-IV-3規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。	Ab-IV-1體適能促進策略與活動方法。	1. 核心肌群簡介。 2. 能指出核心肌群指哪些肌肉。 3. 能了解核心肌群與下背疼痛的關聯。 4. 能了解鍛鍊核心肌群的重要性。 5. 能做出正確的核心肌群訓練動作。	1. 愛上體育課「核心大考驗」：可將班上同學分成 A、B、C、D、E 等組別，每組約 3~5 人。各組分別配一項核心肌群動作，其中最後一組則律定是跑步繞大圈，試著去發現動作不正確的同學	上課參與 技能測驗	【生涯規畫】涯 J3覺察自己的能力與興趣。

					<p>6. 每一核心訓練都能調整強度的變化。</p> <p>7. 可設計出適合自己的核心訓練課表。</p> <p>8. 相互合作的班級氣氛。</p>	<p>並從旁調整之。每組採45秒執行動作，另15秒是休息含換組的時間。完成後整組前往下一個動作地點。各組輪替回到起始地時，此為一整個循環。</p>		
第四週	單元五 競技體適能 第1章 核心肌群	2	<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>4c-IV-3規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p>	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。	<p>1. 核心肌群簡介。</p> <p>2. 能指出核心肌群指哪些肌肉。</p> <p>3. 能了解核心肌群與下背疼痛的關聯。</p> <p>4. 能了解鍛鍊核心肌群的重要性。</p> <p>5. 能做出正確的核心肌群訓練動作。</p> <p>6. 每一核心訓練都能調整強度的變化。</p> <p>7. 可設計出適合自己的核心訓練課表。</p> <p>8. 相互合作的班級氣氛。</p>	<p>1. 體育客點點名「我的核心肌群訓練課表」：教師隨機請同學上臺分享，並舉例說明有哪幾種規劃方式，安排原則為何，以及安排上需注意的重點。</p>	上課參與 技能測驗 小組討論	【生涯規畫】 涯 J3覺察自己的能力與興趣。
第五週	單元五 競技體適能 第2章 專項適能	2	<p>1c-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-2反思自己的運動技能。</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>	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。	<p>1. 能夠清楚說出競技體適能與一般體適能的差異。</p> <p>2. 學生能夠說出不同專項運動會利用到的人體肌肉，與其在運動中所扮演的功能。</p> <p>3. 學生能依照本單元所介紹的內容，區分其它不同專項運動所屬的運動類型。</p> <p>4. 能夠做出課程設計中在不同專項類型的</p>	<p>1. 愛上體育課「臨機應變」：全班分成雙數組，同時兩組面對面進行比賽，比賽分成兩回合。第一回合由隊長猜拳決定先後順序，假使 A 組猜拳贏，則派出第1人任意執行一個基礎動作，B 組全員模仿 A 組所做的動作。若動作不確實或錯誤的人則挑戰失敗，每位動作成功</p>	上課參與 分組檢測 技能測驗	【閱讀素養】 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。



			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。		運動所需求的訓練動作。	者記錄為+1。A、B組員輪流指定動作，依序進行至兩組的第6人結束後，較多人成功的組可以在第二回合優先進攻。第二回合選擇進階動作，比賽方式與第一回合相同。在兩回合結束後，總計獲得最多成功者的組別即為獲勝。		
第六週	單元五 競技體適能 第2章 專項適能	2	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。 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-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-1體適能促進策略與活動方法。	1. 能夠清楚說出競技體適能與一般體適能的差異。 2. 學生能夠說出不同專項運動會利用到的人體肌肉，與其在運動中所扮演的功能。 3. 學生能依照本單元所介紹的內容，區分其它不同專項運動所屬的運動類型。 4. 能夠做出課程設計中在不同專項類型的運動所需求的訓練動作。	1. 體育客點點名「我的肌力訓練表」：先找出自己所想要加強訓練的部位，並且依表格安排來選定所需訓練等級。	上課參與 分組檢測 技能測驗	【閱讀素養】 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。
第七週 第一次段考	單元六 展臂優游 第1章 捷泳 水中協奏曲	2	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	Cc-IV-1水域休閒運動綜合應用。 Gb-IV-2	1. 能了解捷泳身體縱軸轉體的特徵，進而應用在動作學習和技能表現。 2. 能做出捷泳划手動	1. 愛上體育課「捷泳追逐戰」：分為 A、B 兩隊，兩隊有等量的球，球池距牆5公尺。進攻方每次推派1人，	上課參與 技能測驗	【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

			能。 3d-IV-3應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	游泳前進25公尺（需換氣5次以上）。	作控制，並掌握交換划手的時機。 3.能做出捷泳流暢的手腳聯合動作，並表現良好的推進速度。 4.能思考與分辨動作表現或影片資訊，進而反思自我與學習動作技能。	防守方推派2人。A隊進攻者進入對方場地，從B隊球池中拿取1顆球後，即快速捷泳游回自己的場地，此時B隊兩名防守者從牆壁出發，開始捷泳追逐。若A隊該名進攻者成功游回自己的場地，則A隊得1球。反之，若被B隊任一位防守者觸碰到腳，則A隊除了須放棄搶來的球外，要再另給B隊一顆球。兩隊輪流攻防奪球。計時10分鐘，累計球數多的一方獲勝。		技能。
第八週	單元六 展臂優游 第1章 捷泳 水中協奏曲	2	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。 3d-IV-3應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。 Gb-IV-2 游泳前進25公尺（需換氣5次以上）。	1.能了解捷泳身體縱軸轉體的特徵，進而應用在動作學習和技能表現。 2.能做出捷泳划手動作控制，並掌握交換划手的時機。 3.能做出捷泳流暢的手腳聯合動作，並表現良好的推進速度。 4.能思考與分辨動作表現或影片資訊，進而反思自我與學習動作技能。	1.愛上體育課「捷泳追逐戰」：比賽分為兩隊，兩隊有等量的球，球池距牆5公尺。進攻方每次推派1人，防守方推派2人。進攻者進入對方場地，從球池中拿取1顆球後，即快速捷泳游回自己的場地，此時2名防守者從牆壁出發，開始捷泳追逐。兩隊同時攻防奪球。計時10分鐘，累計球數多的一方獲勝。	上課參與技能測驗	【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。
第九週	單元六 展臂優游 第1章	2	1d-IV-2反思自己的運動技能。 3c-IV-1表現局部或	Cc-IV-1 水域休閒運動綜合	1.能了解捷泳身體縱軸轉體的特徵，進而應用在動作學習和技	1.體育客點點名「我的游泳筆記」：請學生利用課餘時間上網搜	上課參與技能測驗	【戶外教育】 戶J5在團隊活動中，養成相

	捷泳 水中協奏曲		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。	應用。 Gb-IV-2 游泳前進25公尺（需換氣5次以上）。	能表現。 2.能做出捷泳划手動作控制，並掌握交換划手的時機。 3.能做出捷泳流暢的手腳聯合動作，並表現良好的推進速度。 4.能思考與分辨動作表現或影片資訊，進而反思自我與學習動作技能。	尋並觀賞捷泳比賽的影片，觀察選手的打水或是划手動作，並思考與記錄學習心得。		互合作與互動的良好態度與技能。
第十週	單元六 展臂優游 第2章 救生伸拋划 援力同在	2	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。	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。 Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 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。	1.能說出基本岸上救生的原則及方法。 2.認識溺水的可能徵兆並提高警覺。 3.認識救溺五步並加以熟習之。 4.認識常見救生器具如救生浮標的使用方法。 5.認識及學習救生圈的施救拋擲方法。 6.認識及學習陸上急救法。	1.愛上體育課「救生浮標接力賽」:全班平均分成數隊，一隊一水道，各隊分站水道兩側，以救生浮標作為接力棒，先完成全部棒次的隊伍獲勝。	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。 【安全教育】 安 J1理解安全教育的意義。 安 J10學習心肺復甦術及AED 的操作。
第十一週	單元六 展臂優游 第2章	2	1c-IV-2評估運動風險，維護安全的運動情境。	Ba-IV-3 緊急情境處理與止	1.能說出基本岸上救生的原則及方法。 2.認識溺水的可能徵	1.愛上體育課「拋繩圈救生賽」:分組進行接力救生比賽，每組	上課參與技能測驗	【海洋教育】 海 J1參與多元海洋休閒與水

	救生伸拋划 援力同在		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。	血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。 Bc-IV-1簡易運動傷害的處理與風險。 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。	兆並提高警覺。 3. 認識救溺五步並加以熟習之。 4. 認識常見救生器具如救生浮標的使用方法。 5. 認識及學習救生圈的施救拋擲方法。 6. 認識及學習陸上急救法。	平均區分為施救者及待援者。每組的待援者先在水中約距離池邊10公尺處等待救援，而施救者在岸上拋擲救生繩圈，如成功拋擲給水中待援的同學，則迅速將他拖救上岸。待援者若抓到繩圈，應抓緊等待拖拉上岸。拖回時，可用力打水。若拋擲失誤，應立即收回繩索，重新拋擲。成功救援上岸後，雙方均換下一人重複施救動作。最快輪完所有人的組別獲勝。	域活動，熟練各種水域求生技能。 【安全教育】安 J1理解安全教育的意義。 安 J10學習心肺復甦術及AED的操作。
第十二週	單元七 球類入門 第1章 籃球 扭轉乾坤	2	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-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。	1. 能了解基本傳接球方式。 2. 能在動態活動中選擇並做出適當的傳接球動作。 3. 能有效掌握移位時機。 4. 能分析自我與他人的運動表現。 5. 能具有團隊意識與運動精神。	1. 愛上體育課「攔截者」：引導學生彼此之間先間隔約兩公尺，而後逐漸增加間距，以提升傳接球難度。透過限制秒數，提升學生傳接球速度及臨場感。除了直線的移動路徑外，也可以設置不同的移動路徑，增加傳接球及移動的難度。	上課參與實務操作 【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。 【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。
第十三週	單元七 球類入門 第1章	2	1d-IV-2反思自己的運動技能。 2c-IV-2表現利他合	Hb-IV-1陣地攻守性球類運	1. 能了解基本傳接球方式。 2. 能在動態活動中選	1. 愛上體育課「追緝者」：全班平均分成兩隊，追緝者與被追	上課參與技能測驗 分組競賽 【品德教育】品 J1溝通合作與和諧人際關

	籃球 扭轉乾坤		<p>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>動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>擇並做出適當的傳接球動作。</p> <p>3. 能有效掌握移位時機。</p> <p>4. 能分析自我與他人的運動表現。</p> <p>5. 能具有團隊意識與運動精神。</p>	<p>者。由一隊派出5個人擔任追緝者站在中圈，追緝者共持一顆球，可在整個籃球場中移動。被追者則試圖閃躲追緝者的追捕。每局2分鐘，追緝者之間可以相互傳球，目標是穩穩持球觸人，使其出局。注意不可運球，不可用球丟人，接到球後，軸心腳不可離地，傳球後方可移動。被球觸碰立即出局，若自行踩到邊線也算出局。出局者須盡速離場，不可干擾場內活動。被追者無人在場或時間終了時攻守交換，比賽結束以在場人數剩下較多的一方獲勝。</p>	<p>係。</p> <p>品 J8理性溝通與問題解決。</p> <p>【戶外教育】</p> <p>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>
第十四週 第二次段考	<p>單元七 球類入門 第2章 排球 高手過招</p>	2	<p>1c-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。</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>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>Ha-IV-1網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1. 能對排球比賽場地有基礎認知。</p> <p>2. 能表現出正確的基本發球動作。</p> <p>3. 能在動態活動中正確評估動作要點並據以回饋和反思。</p> <p>4. 能有效掌握移位與擊球點間的相互關係。</p> <p>5. 能分析場上情境並擬定策略。</p> <p>6. 能具有團隊意識與</p>	<p>1. 愛上體育課「車水馬龍」：在一平坦牆面之高處，以粉筆畫4個方框，並將全班分為4組，使學生在方框前各自列隊，並距離方框約5公尺。第一位先以低手發球方式將球擊到框內，然後移動到隊伍末端，第二位向前遞補，球落地彈起後，亦試著將球擊到方框中，以此類</p>	<p>上課參與實務操作</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> <p>品 J8理性溝通與問題解決。</p>

			3d-IV-3應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。		運動精神並展現在綜合應用中。	推。每擊中1顆，該隊需報出累積之擊中數，每3分鐘為1輪，看哪一組在時間結束後擊中方框最多次。		
第十五週	單元七 球類入門 第2章 排球 高手過招	2	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。 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-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。	1.能對排球比賽場地有基礎認知。 2.能表現出正確的基本發球動作。 3.能在動態活動中正確評估動作要點並據以回饋和反思。 4.能有效掌握移位與擊球點間的相互關係。 5.能分析場上情境並擬定策略。 6.能具有團隊意識與運動精神並展現在綜合應用中。	1.愛上體育課「攻占九宮格」:全班分組，一組8人，組別兩兩對抗。球網兩側地板均分為3x3的九宮格，兩組隔網對打。空下中央格，這8個人分站在其餘8格中，對打過程不能離開自己的格子。假設A、B組對打，A組一人先於發球區肩上發球，對側則想辦法回擊，來回擊球直到落地。A組只要成功過網，B組接球者所在的格子分數即計為A組得分，無論落地與否。落地後換組發球，兩組各有1次發球機會。加總兩次的得分，積分較高的組別獲勝。	上課參與 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。
第十六週	單元七 球類入門 第3章 羽球 先發制人	2	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。 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	Ha-IV-1 網/牆性 球類運動 動作組合 及團隊戰 術。	1.能表現出正確的基本發球動作。 2.能理解並做出米字跑的動作要點。 3.能了解場區與球路軌跡之間的關聯。 4.能在比賽情境中立即的擬定策略並提醒	1.愛上體育課「四面八方」:3人一組，在地上畫出兩個米字線，其中A、B兩人相對站立在各自的米字中心，雙方每一次擊球的同時，在旁的C都給出不同的方向指	上課參與 實務操作	【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>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-3應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p>		<p>隊友。</p> <p>5.能有效掌握移位、擊球點與不同角色間的相互關係。</p> <p>6.能具有團隊意識與運動精神並展現在綜合應用中。</p>	<p>令，如：甲、乙、丙……。A發球後，須依C的方向指令，沿著米字線移動並觸摸端點，接著回到中心，等候回擊球。B接發球後，同樣依C的方向指令，沿著米字線移動並觸摸端點，接著回到中心，等候回擊球，以此類推。3人輪流擔任C的角色，並觀察彼此的移動步法是否正確。採落地得分制，沒有成功回擊者，則對手得1分。一段時間內，累計最高分者獲勝。</p>		
第十七週	<p>單元七 球類入門 第3章 羽球 先發制人</p>	2	<p>1c-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。</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>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-3應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p>	<p>Ha-IV-1 網/牆性 球類運動 動作組合 及團隊戰 術。</p>	<p>1.能表現出正確的基本發球動作。</p> <p>2.能理解並做出米字跑的動作要點。</p> <p>3.能了解場區與球路軌跡之間的關聯。</p> <p>4.能在比賽情境中立即的擬定策略並提醒隊友。</p> <p>5.能有效掌握移位、擊球點與不同角色間的相互關係。</p> <p>6.能具有團隊意識與運動精神並展現在綜合應用中。</p>	<p>1.體育客點點名「網牆概念知多少」：引導學生思考網牆性運動之特點、類似與差異處，以利於概念和動作技術的遷移。教師可適度透過動作的示範、時間與空間的影像展示來加深學生的記憶並提升聯想。</p>	<p>上課參與 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>
第十八週	<p>單元七 球類入門</p>	2	<p>1d-IV-1了解各項運動技能原理。</p>	<p>Hb-IV-1 陣地攻守</p>	<p>1.能在動態情境中表現出適當的踢擊與射</p>	<p>1.愛上體育課「足球九宮格」：將移動式球</p>	<p>上課參與 實務操作</p>	<p>【品德教育】 品 J1溝通合作</p>

	第4章 足球 臨門一腳		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。 2d-IV-3鑑賞本土與世界運動的文化價值。 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。	性球類運動動作組合及團隊戰術。	門技術。 2. 能正確評估動作要點並據以回饋和反思。 3. 能分析場上情勢並立即性的調整策略。 4. 能具有團隊意識與運動精神並展現在綜合應用中。	門掛上1至9號九宮格圖，在距離球門前7公尺定點射準。全班分成兩組，從1到9依順序每人踢一球，輪流在該組進行踢準，所有人踢完一輪看看哪組踢中最多格數字。經過前一輪練習後，第二輪比賽可以最快連成一線的組別獲勝，踢完的人從外側繞至排尾等待輪替。 2. 愛上體育課「足球高爾夫」：將操場分為多個10x10公尺的區塊，各場地中分別設置多個角錐門作為關卡。每個區塊一次上場兩人，攜1顆球。其中一人先選擇1個角錐門開始闖關，試著將球踢進角錐門，並往下一個角錐門前進。另一人則防守或抄球，若抄到球就攻守交換，不須重來。若球出界，則由對方重新從界外處開始繼續闖關。破關順序不限，但須各自將所有角錐門都踢進一次，先全部進球者獲勝，或時間終了時進球數多者獲勝。		與和諧人際關係。 品 J8理性溝通與問題解決。 【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。
第十九週	單元七	2	1d-IV-1了解各項運	Hb-IV-1	1. 能在動態情境中表	1. 愛上體育課「快搶	上課參與	【品德教育】



	球類入門 第4章 足球 臨門一腳		<p>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>2d-IV-3鑑賞本土與世界運動的文化價值。</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>	陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	<p>現出適當的踢擊與射門技術。</p> <p>2. 能正確評估動作要點並據以回饋和反思。</p> <p>3. 能分析場上情勢並立即性的調整策略。</p> <p>4. 能具有團隊意識與運動精神並展現在綜合應用中。</p>	<p>快射」：將全班平均分成A、B、C、D四組。20x30公尺場地，兩邊放置球門。兩組分別對抗，每組各推派1位組員進行快搶快射。老師於中場線將球下放後，兩人從各自組別位置出發搶球，先搶到球者可選擇任一球門射門，無球者做防守動作，阻擋球被射入球門。進球後雙方各換一人上場，每組所有人都輪過一次後，以進球數多的一方獲勝。</p>	實務操作	<p>品 J1溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>品 J8理性溝通與問題解決。</p> <p>【戶外教育】</p> <p>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>
第二十週 第三次段考	單元七 生生用平板 球類入門 第4章 足球 臨門一腳	2	<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>2d-IV-3鑑賞本土與世界運動的文化價值。</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>	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	<p>1. 能在動態情境中表現出適當的踢擊與射門技術。</p> <p>2. 能正確評估動作要點並據以回饋和反思。</p> <p>3. 能分析場上情勢並立即性的調整策略。</p> <p>4. 能具有團隊意識與運動精神並展現在綜合應用中。</p>	<p>1. 體育客點點名「人我互動樂開懷」：引導學生對本章課程進行整體回顧，分別自動作、活動用意、策略發展等面向切入，並且思考射門（攻）、守門（防）的想法、差異，進行口頭發表與分享。哪一位同學的動作最令人欣賞？引導學生分別找出心目中的最佳射手、守門員。</p>	上課參與 實務操作	<p>【品德教育】</p> <p>品 J1溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>品 J8理性溝通與問題解決。</p> <p>【戶外教育】</p> <p>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>

備註：

1. 總綱規範議題融入：【人權教育】、【海洋教育】、【品德教育】、【閱讀素養】、【民族教育】、【生命教育】、【法治教育】、【科技教育】、【資訊教育】、【能源教育】、【安全教育】、【防災教育】、【生涯規劃】、【多元文化】、【戶外教育】、【國際教育】
2. 教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。