**花蓮豐濱國民中學114學年度 八 年級第 一 學期部定課程計畫 設計者：健體領域團隊**

1. **課程類別：**(請勾選，原住民族語文及新住民語文請分別填寫族別及語文名稱)

□國語文 □閩南語文 □客家語文 □原住民族語文： 族 □新住民語文： 語 □英語文

□數學 ■健康與體育-體育 □生活課程 □社會 □自然 □藝術 □綜合 □科技

1. **學習節數：**每週（ 2 ）節，實施( 20 )週，共( 40 )節。
2. **素養導向教學規劃：**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **教學期程** | **核心素養** | **學習重點** | | **單元/主題名稱**  **與活動內容** | **節數** | **教學**  **資源** | **評量方式** | **融入議題**  **實質內涵** | **備註**  **(如協同方式/申請經費)** |
| **學習表現** | **學習內容** |
| 第一週 | 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-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。 | Bc-Ⅳ-1簡易運動傷害的處理與風險。 | 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。  4c-Ⅳ-1分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 | 單元4  貼心！就能安心！  第1章  運動與貼紮  活動內容:  1.利用圖片或影片講解人體各種組織並且比較功能的差異。  2.舉例運動時會有各種運動傷害：瘀傷或挫傷、擦傷、扭傷。提醒學生當發生以上傷害時應立即停止運動。  3.說明並非每種傷害都適合貼紮，讓學生了解什麼狀況下才可以貼，並判斷課本情境哪些適合用貼紮。  4.介紹3種貼紮工具:彈性繃帶、運動貼布(白貼)、肌內效，教師示範，並請學生實作。 | 2 | 教科書  習作  投影片  教學影片  肌內效貼布  人工敷膜  運動貼布  彈性繃帶  剪裁工具 | 上課參與 課堂問答 實作測驗 | 【安全教育】  安J1理解安全教育的意義。 安J2判斷常見的事故傷害。  安J5了解特殊體質學生的運動安全。  安J6了解運動設施安全的維護。安J11學習創傷救護技能。 | □實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)  1.協同科目：  ＿ ＿  2.協同節數：  ＿ ＿＿  3.申請鐘點費：  \_\_(人)\*\_\_(節)  \*\_\_\_\_(元) |
| 第二週 | 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-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。 | Bc-Ⅳ-1簡易運動傷害的處理與風險。 | 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。  4c-Ⅳ-1分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 | 單元4  貼心！就能安心！  第1章  運動與貼紮  活動內容:  1.介紹3種貼紮工具:彈性繃帶、運動貼布(白貼)、肌內效，教師示範，並請學生實作。  2.引導學生完成體育課點點名「貼紮實戰趣」學習單，根據課堂所學，應用於學習單所設定的假想情況，並實際操作，帶領學生觀察、討論貼紮後對關節活動的影響。 | 2 | 教科書  習作  投影片  教學影片  肌內效貼布  人工敷膜  運動貼布  彈性繃帶  剪裁工具 | 上課參與 課堂問答 實作測驗 | 【安全教育】  安J1理解安全教育的意義。 安J2判斷常見的事故傷害。  安J5了解特殊體質學生的運動安全。  安J6了解運動設施安全的維護。安J11學習創傷救護技能。 | □實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)  1.協同科目：  ＿ ＿  2.協同節數：  ＿ ＿＿  3.申請鐘點費：  \_\_(人)\*\_\_(節)  \*\_\_\_\_(元) |
| 第三週 | 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。 | 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。 | 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。  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。  4d-Ⅳ-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。  4d-IV-3執行提升體適能的身體活動。 | 單元五  挑戰極限  第1章  標槍 千斤一擲  活動內容:  1.引導介紹田徑運動中的標槍項目，介紹我國好手鄭兆村。  2.先從羽球及藥球練習投擲技巧，並請同學彼此分享技巧與經驗。  3.簡易說明標槍拿法分別有美國式、芬蘭式、鉗式3種擲槍手法，讓學生分別練習體驗，隨機請同學分享3種握法的心得，互相欣賞彼此的投擲動作，相互回饋。  4.插槍練習務必保持安全距離。雙腳平行站立預備。出手保持槍身朝前，避免左右晃動，講解重心、軀幹、上肢配合的連動，以及出手甩腕技巧。 | 2 | 教科書  習作  投影片  教學影片  標槍  藥球  羽球  角錐  網球  掃把 | 實作評量 上課參與  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。 | □實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)  1.協同科目：  ＿ ＿  2.協同節數：  ＿ ＿＿  3.申請鐘點費：  \_\_(人)\*\_\_(節)  \*\_\_\_\_(元) |
| 第四週 | 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。 | 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。 | 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。  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。  4d-Ⅳ-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。  4d-IV-3執行提升體適能的身體活動。 | 單元五  挑戰極限  第1章  標槍 千斤一擲  活動內容:  1.練習原地投擲，將槍頭朝上45°，試著將標槍擲遠，提醒學生依照自己的喜好調整重心與握把。  2.說明助跑與投擲前，所踩的最後步伐，而前交叉步法的作用是為了維持助跑速度。  3.請學生進行課本「我的投擲觀察紀錄」，相互檢核動作，做到的打勾，沒有做到的打叉。  4.練習徒手深蹲、捲腹運動、跪姿起身體能訓練。  5.進行愛上體育課「擲向天際」活動，比賽結束後，教師可請投擲成績較佳的同學分享技能心得。 | 2 | 教科書  習作  投影片  教學影片  標槍  藥球  羽球  角錐  網球  掃把 | 實作評量 上課參與  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。 | □實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)  1.協同科目：  ＿ ＿  2.協同節數：  ＿ ＿＿  3.申請鐘點費：  \_\_(人)\*\_\_(節)  \*\_\_\_\_(元) |
| 第五週 | 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-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。 | Cd-Ⅳ-1戶外休閒運動綜合應用。 | 2c-Ⅳ-3表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。  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。  4c-IV-3規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。  4d-IV-3執行提升體適能的身體活動。 | 單元五  挑戰極限  第2章  三項全能  活動內容:  1.介紹三項全能起源、競賽順序及相關知識等，以及各種不同環境的三項全能賽。  2.了解三項全能主要之準備器材，並說明使用時機。  3.進行第一關-游泳，依程度分為3至4個水道，每個水道每次4名學生同時出發，提醒帶頭學生控制團體速度，避免暴衝。  4.進行愛上體育課「泳感前行」，提示學生可以盡量跟緊或是注意不要游歪。  5.說明轉換區上下車線的規則，讓學生了解這項技術在三項全能中的重要性。 | 2 | 教科書 習作 投影片 教學影片  自行車  自行車安全帽  碼表  小角錐 | 上課參與  觀察記錄 態度檢核 | 【戶外教育】  戶J3理解知識與生活環境的關係，獲得心靈的喜悅，培養積極面對挑戰的能力與態度。  【生涯規劃】  涯J3覺察自己的能力與興趣。 | □實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)  1.協同科目：  ＿ ＿  2.協同節數：  ＿ ＿＿  3.申請鐘點費：  \_\_(人)\*\_\_(節)  \*\_\_\_\_(元) |
| 第六週 | 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-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。 | Cd-Ⅳ-1戶外休閒運動綜合應用。 | 2c-Ⅳ-3表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。  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。  4c-IV-3規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。  4d-IV-3執行提升體適能的身體活動。 | 單元五  挑戰極限  第2章  三項全能  活動內容:  1.進行路跑，說明三項全能當中的跑步屬於長距離耐力跑步，了解配速的重要性，忽快忽慢無法有好的表現。  2.介紹「運動自覺量表」，運動自覺量表在長距離耐力跑步中的應用，可以針對「應該處於哪個區間」去做說明。  3.進行體育課點點名「我也可以三項全能」學習單，依照課本的訓練計畫行事曆安排練習，並按照表定計畫執行。 | 2 | 教科書 習作 投影片 教學影片  自行車  自行車安全帽  碼表  小角錐 | 上課參與  觀察記錄 態度檢核 | 【戶外教育】  戶J3理解知識與生活環境的關係，獲得心靈的喜悅，培養積極面對挑戰的能力與態度。  【生涯規劃】  涯J3覺察自己的能力與興趣。 | □實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)  1.協同科目：  ＿ ＿  2.協同節數：  ＿ ＿＿  3.申請鐘點費：  \_\_(人)\*\_\_(節)  \*\_\_\_\_(元) |
| 第七週 | 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-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。 | Gb-Ⅳ-2游泳前進25公尺(需換氣5次以上)。 | 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。 | 單元5  挑戰極限  第3章  競技體操 地板  活動內容:  1.講解場地須知，有助於增加場地的使用年限，並維護學生的安全，降低受傷的機率。  2.介紹臺灣競技體操運動及選手在國際賽事間屢創佳績，尤其近幾年成績相當亮眼。  3.基本跳躍、水平平衡及滾翻動作練習，請學生們散開避免碰撞，由老師在前面統一帶著學生們一起操作動作，同時給予學生回饋。  4.進階動作練習，如前滾翻、後滾翻、側手翻。老師須在旁保護（輔助）。 | 2 | 教科書 習作 投影片 教學影片  浮板 | 上課參與 態度檢核 技能測驗 | 【安全教育】  安J1理解安全教育的意義。  安J2判斷常見的事故傷害。  安J6了解運動設施安全的維護。  安J9遵守環境設施設備的安全守則。 | □實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)  1.協同科目：  ＿ ＿  2.協同節數：  ＿ ＿＿  3.申請鐘點費：  \_\_(人)\*\_\_(節)  \*\_\_\_\_(元) |
| 第八週 | 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-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。 | Gb-Ⅳ-2游泳前進25公尺(需換氣5次以上)。 | 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。 | 單元5  挑戰極限  第3章  競技體操 地板  活動內容:  1.進階動作練習，如前滾翻、後滾翻、側手翻。老師須在旁保護（輔助）。在常見錯誤部分應提醒學生注意手部支撐方式（手掌務必緊貼地面）、起始手撐位置及落地腳踩位置等，這些常見錯誤可以幫助降低運動傷害發生的機率。  2.介紹地板項目的組成、規則、動作型態。最後可帶入實際比賽現場常發生的問題，包括比賽場地人員管控，以及比賽中禁止使用閃光燈攝影避免導致選手發生危險。 | 2 | 教科書 習作 投影片 教學影片  浮板 | 上課參與 態度檢核 技能測驗 | 【安全教育】  安J1理解安全教育的意義。  安J2判斷常見的事故傷害。  安J6了解運動設施安全的維護。  安J9遵守環境設施設備的安全守則。 | □實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)  1.協同科目：  ＿ ＿  2.協同節數：  ＿ ＿＿  3.申請鐘點費：  \_\_(人)\*\_\_(節)  \*\_\_\_\_(元) |
| 第九週 | 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-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-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。 | Gb-Ⅳ-2游泳前進25公尺(需換氣5次以上)。 | 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。 | 單元六 水上游龍 第1章  捷泳 泳無止息  活動內容:  1.講解呼吸運動的機制與其重點。認識呼吸運動時會有哪些肌肉參與此間的過程，並了解呼吸肌群的位置何在。  2.捷泳划手與轉頭換氣的配合，講解示範捷泳換氣的配合動作，並要求學生熟練陸上動作，才能在水中應用。  3.分析一般常見的捷泳動作問題，讓學生學會從頭部換氣的正確與否來評估捷泳動作的問題。  4.練習兩次划手換氣，練習右側換氣時，當左手空中入水，接著右划轉頭換氣，此時為換氣的關鍵時機。 | 2 | 教科書 習作 投影片 教學影片  浮板 | 上課參與 態度檢核 技能測驗 |  | □實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)  1.協同科目：  ＿ ＿  2.協同節數：  ＿ ＿＿  3.申請鐘點費：  \_\_(人)\*\_\_(節)  \*\_\_\_\_(元) |
| 第十週 | 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-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-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。 | Gb-Ⅳ-2游泳前進25公尺(需換氣5次以上)。 | 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。 | 單元六 水上游龍 第1章  捷泳 泳無止息  活動內容:  1.練習三次划手換氣、換氣節奏練習。說明游泳換氣時應該像慢跑要調整呼吸一樣，講求節奏與均速，避免因缺氧而疲勞。  2.進行愛上體育課「水中奪球」活動，  3.帶領學生完成體育客點點名「捷泳換氣學習筆記」，請學生於課前拍下自己捷泳時於水面上換氣的照片或影片，進一步反思自己的動作，並將學生分組進行總測驗，請同學協助計算測驗學生的完成時間和換氣次數，並記錄下測驗當趟的感受與心得，報告與分享。 | 2 | 教科書 習作 投影片 教學影片  浮板 | 上課參與 態度檢核 技能測驗 |  | □實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)  1.協同科目：  ＿ ＿  2.協同節數：  ＿ ＿＿  3.申請鐘點費：  \_\_(人)\*\_\_(節)  \*\_\_\_\_(元) |
| 第十一週 | 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-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。 | Cb-Ⅳ-2各項運動設施的安全使用規定。  Cc-Ⅳ-1水域休閒運動綜合應用。 | 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-1展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。  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-1運用運動技術的學習策略。 | 單元六 水上游龍 第2章  浮潛 深入潛出  活動內容:  1.介紹臺灣浮潛運動的方式、浮潛活動與觀光現況、臺灣適合浮潛的地方與環境。  2.用圖片和實際裝備教具介紹浮潛裝備，讓學生有基本的概念與認知。  3.說明正確穿戴與調整面鏡、呼吸管，並練習浮潛技巧。 | 2 | 教科書 習作 投影片 教學影片  浮潛面鏡  呼吸管  浮板  象棋  白板 | 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。  海J2認識並參與安全的海洋生態旅遊。  海J14探討海洋生物與生態環境之關聯。 | □實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)  1.協同科目：  ＿ ＿  2.協同節數：  ＿ ＿＿  3.申請鐘點費：  \_\_(人)\*\_\_(節)  \*\_\_\_\_(元) |
| 第十二週 | 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-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。 | Cb-Ⅳ-2各項運動設施的安全使用規定。  Cc-Ⅳ-1水域休閒運動綜合應用。 | 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-1展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。  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-1運用運動技術的學習策略。 | 單元六 水上游龍 第2章  浮潛 深入潛出  活動內容:  1.強調下潛勿以破壞自然環境為樂，也要注意自身的安全。  2.下潛結束欲上升至水面時，須注意動作和上升速度勿急躁。  3.說明入水前要確定裝備穿戴齊全，入水時隨時注意地形、海流，同時要和教練或潛伴相互照應，確保入水到上岸期間的安全。  4.教導並示範解決面鏡進水的處理方法，並觀察學生的基本呼吸控制能力與  技巧。  5.提醒學生學會浮潛的同時，也要學習增加海洋生態和環境保護的知識，秉持對大自然的尊重。 | 2 | 教科書 習作 投影片 教學影片  浮潛面鏡  呼吸管  浮板  象棋  白板 | 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。  海J2認識並參與安全的海洋生態旅遊。  海J14探討海洋生物與生態環境之關聯。 | □實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)  1.協同科目：  ＿ ＿  2.協同節數：  ＿ ＿＿  3.申請鐘點費：  \_\_(人)\*\_\_(節)  \*\_\_\_\_(元) |
| 第十三週 | 健體-J-C2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。 | Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及  團隊戰術。 | 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。  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-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。 | 單元七  球類入門 第1章  籃球 跑動與配合  活動內容:  1.說明現今籃球比賽節奏有愈來愈快的趨勢，球員要具備外線射籃及快速移動能力，在短時間判斷並穩定動作，且做出前後動作的銜接。  2.說明初學者應以上籃作為最穩定簡單的得分方式，腳步與手的配合成了上籃、跳起能否順暢的最大關鍵。引導學生左右手都練習，實際上場時更靈巧的運用上籃技術。 | 2 | 教科書 習作 投影片 教學影片  籃球  三角錐  呼拉圈 | 上課參與 態度檢核 技能測驗  分組競賽 |  | □實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)  1.協同科目：  ＿ ＿  2.協同節數：  ＿ ＿＿  3.申請鐘點費：  \_\_(人)\*\_\_(節)  \*\_\_\_\_(元) |
| 第十四週 | 健體-J-C2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。 | Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及  團隊戰術。 | 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。  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-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。 | 單元七  球類入門 第1章  籃球 跑動與配合  活動內容:  1.講解掩護的基礎概念與動作要領，引導學生進入循環練習。  2.說明掩護後的轉換，最常見叫擋拆，這是最基本且最有效的走位，掩護的人在運球者通過後，利用防守的錯位趁機轉身要球進攻。  3.進行2對1擋拆、2對2對球掩護+擋拆綜合練習，反覆操作，熟悉跑動路線及場上狀況。活動後請學生反思如果擋拆時速度不夠快，造成防守者追上，有什麼應變的方式？ | 2 | 教科書 習作 投影片 教學影片  籃球  三角錐  呼拉圈 | 上課參與 態度檢核 技能測驗  分組競賽 |  | □實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)  1.協同科目：  ＿ ＿  2.協同節數：  ＿ ＿＿  3.申請鐘點費：  \_\_(人)\*\_\_(節)  \*\_\_\_\_(元) |
| 第十五週 | 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-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。 | Ha-Ⅳ-1網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 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。  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。 | 單元七  球類入門  第2章  桌球 誰與爭鋒  活動內容:  1.說明常用的球拍共分為直拍和橫拍兩種。讓學生分別使用兩種握拍法進行向上擊球球感練習。  2.介紹桌球發球規則及得分的概念。  3.示範發球時的拋球動作及實作拋球練習，這樣的練習可以幫助學生更快的掌握發球的擊球時機和空間感。  4.依照發球四步驟：預備、引拍、擊球、還原來講解，可先做完整正確的動作後，再提醒常犯錯誤有哪些。  5.說明正拍發平擊球控制落點的技巧，提醒學生改變這三種擊球方式時，切勿一次改變太多，以免失誤率提高。 | 2 | 教科書 習作 投影片 教學影片  籃子  粉筆  空白紙張 | 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。 | □實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)  1.協同科目：  ＿ ＿  2.協同節數：  ＿ ＿＿  3.申請鐘點費：  \_\_(人)\*\_\_(節)  \*\_\_\_\_(元) |
| 第十六週 | 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-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。 | Ha-Ⅳ-1網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 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。  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。 | 單元七  球類入門  第2章  桌球 誰與爭鋒  活動內容:  1.講解反拍推擋分解動作。反拍推擋時容易出現由高處往低處擊球的情形。雖無規定不可如此，但可提醒學生，若按照此動作軌跡擊球，同伴會因球的弧線過低而不易將球回擊。  2.說明調整拍面角度需要利用手腕來控制內收、外展、前傾、後仰等角度。  3.引導學生依序操作各個動作變化，感受球路的掌握。  4.進行愛上體育課「反拍接龍對抗賽」活動，關鍵在於隊友輪轉的瞬間是否還能夠繼續穩定的擊球，控球方可以調整控球的速度，在隊友輪轉時將球速放慢、弧線打高，使隊友有充裕的時間進行輪轉。而負責輪轉的隊友們則須緊盯來球，隨時準備上前擊球。 | 2 | 教科書 習作 投影片 教學影片  籃子  粉筆  空白紙張 | 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。 | □實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)  1.協同科目：  ＿ ＿  2.協同節數：  ＿ ＿＿  3.申請鐘點費：  \_\_(人)\*\_\_(節)  \*\_\_\_\_(元) |
| 第十七週 | 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。 | Ha-IV-1 網/ 牆性球類運動動作組合及團  隊戰術。 | 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。  4d-IV-2執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 | 單元七  球類入門  第3章 羽球 致命一擊  活動內容:  1.讓學生複習七年級習得高遠球之舊經驗，開始前協助學生分組並講解規則。  2.講述羽球殺球主要目的、使用時機與運用方法。實際舉例東京奧運金牌選手王齊麟、李洋在比賽場中使用殺球的時機與方法，加深學生印象。  3.進行定點徒手殺球練習，並提醒學生丟球軌跡不可為拋物線。  4.說明殺球技術是搶奪分數的最佳利器，在比賽中若採取殺球攻擊，通常是為了要破壞對方節奏，取得整場控制權而進行。 | 2 | 教科書 習作 投影片 教學影片  羽球 水桶 羽球拍 三角錐 大呼拉圈 | 上課參與 態度檢核 技能測驗 |  | □實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)  1.協同科目：  ＿ ＿  2.協同節數：  ＿ ＿＿  3.申請鐘點費：  \_\_(人)\*\_\_(節)  \*\_\_\_\_(元) |
| 第十八週 | 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。 | Ha-IV-1 網/ 牆性球類運動動作組合及團  隊戰術。 | 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。  4d-IV-2執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 | 單元七  球類入門  第3章 羽球 致命一擊  活動內容:  1.進行米字步伐徒手拋接練習，米字步是以球場中心出發，分前、中、後移動，訓練步伐的敏捷，沿著米字的「四撇」以及「中間左右兩側」移動，共6個位置。  2.練習左右、前後殺球及殺球上網練習。利用羽球場上的敏捷練習培養學生場上移動之能力。  3.進行體育客點點名「致命一擊」學習單，針對殺球所需的體適能力，進行課後引導思考及訓練。講解羽球後場攻擊使用時機與方法。針對當日比賽狀況分析與回饋，並給予學生正面鼓勵。 | 2 | 教科書 習作 投影片 教學影片  羽球 水桶 羽球拍 三角錐 大呼拉圈 | 上課參與 態度檢核 技能測驗 |  | □實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)  1.協同科目：  ＿ ＿  2.協同節數：  ＿ ＿＿  3.申請鐘點費：  \_\_(人)\*\_\_(節)  \*\_\_\_\_(元) |
| 第十九週 | 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。 | Hd-Ⅳ-1守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 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。  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-1運用運動技術的學習策略。  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。 | 單元七  球類入門 第4章  壘球 身手矯健  活動內容:  1.說明慢速壘球場地特色。藉著壘球場地內外野的說明，一併說明攻防的概念，並帶入說明傳接球於守備起到的作用，講解傳接球之重要性。  2.傳接球練習並說明拋接的練習球速較緩，但實際比賽時，應該採取快速的傳球方式，直線的傳球更能爭取時間。  3.練習肩上傳球、接高飛球與滾地球，提醒學生判斷來球方向後，你需要預先用最快的速度移動至預測落點等待。 | 2 | 教科書 習作 投影片 教學影片  三角錐  棒球或壘球手套 | 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J2重視群體規範與榮譽。  品J8理性溝通與問題解決。 | □實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)  1.協同科目：  ＿ ＿  2.協同節數：  ＿ ＿＿  3.申請鐘點費：  \_\_(人)\*\_\_(節)  \*\_\_\_\_(元) |
| 第二十週 | 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。 | Hd-Ⅳ-1守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 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。  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-1運用運動技術的學習策略。  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。 | 單元七  球類入門 第4章  壘球 身手矯健  活動內容:  1.進行傳接練習，示範該怎麼因應傳遞距離來改變傳球的方式。同樣都是傳球動作，但透過微調出手的角度，就可以展現出不同的飛行軌跡來因應賽場的各種變化。  2.引導學生觀察球速過快時該怎麼因應，若傳球總是容易偏移，需留意是否站穩才進行傳接球，輪到其他人時也要多多觀察。  3. 進行愛上體育課「壘間相傳」活動，講解遊戲規則並要求學生遵守遊戲規則及運動家精神，讓各隊討論戰術，並實際運用在比賽中，賽中亦可安排檢討，反饋成效。  4.帶領學生進行體育課點點名「慢速壘球知多少」學習單，請學生找夥伴一起完成傳接挑戰計劃，挑戰最遠可以到達幾公尺。也藉此機會互相提點，修正動作。 | 2 | 教科書 習作 投影片 教學影片  三角錐  棒球或壘球手套 | 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J2重視群體規範與榮譽。  品J8理性溝通與問題解決。 | □實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)  1.協同科目：  ＿ ＿  2.協同節數：  ＿ ＿＿  3.申請鐘點費：  \_\_(人)\*\_\_(節)  \*\_\_\_\_(元) |

說明：部定課程採自編者，需經校內課程發展委員會通過，教材內容留校備查。

**花蓮縣豐濱國民中學114學年度 八 年級第 二 學期部定課程計畫 設計者：健體領域團隊**

1. **課程類別：**(請勾選，原住民族語文及新住民語文請分別填寫族別及語文名稱)

□國語文 □閩南語文 □客家語文 □原住民族語文： 族 □新住民語文： 語 □英語文

□數學 ■健康與體育 □生活課程 □社會 □自然 □藝術 □綜合 □科技

1. **學習節數：**每週（ 2 ）節，實施( 20)週，共( 40 )節。
2. **素養導向教學規劃：**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **教學期程** | **核心素養** | **學習重點** | | **單元/主題名稱**  **與活動內容** | **節數** | **教學**  **資源** | **評量方式** | **融入議題**  **實質內涵** | **備註**  **(如協同方式/申請經費)** |
| **學習表現** | **學習內容** |
| 第一週 | 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。 | 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。 | 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-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。 | 單元四  Olympic Games運動誌 第1章  奧林匹克故事館  活動內容:  1.說明奧林匹克精神就是相互瞭解、友誼、團結和公平競爭的精神。能基於平等與公平的原則形塑一種文化價值。  2.說明奧運五環這正是代表五大洲的團結。  3.介紹奧運分為夏季奧運與冬季奧運，經主辦國奧運籌委會遞交國際奧會申請書，就可望增加新的奧運項目。 | 2 | 教科書 習作 投影片 教學影片 | 上課參與 小組討論  分組報告 | 【國際教育】  國J4尊重與欣賞世界不同文化的價值。 | □實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)  1.協同科目：  ＿ ＿  2.協同節數：  ＿ ＿＿  3.申請鐘點費：  \_\_(人)\*\_\_(節)  \*\_\_\_\_(元) |
| 第二週 | 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。 | 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。 | 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-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。 | 單元四  Olympic Games運動誌 第1章  奧林匹克故事館  活動內容:  1.介紹臺灣奧運名人，讓同學了解奪牌面臨的障蔽是如何巨大，了解要得到任何一面獎牌都不是件容易的事情。  2.進行「小小奧運鑑賞家」活動，選出一位最崇拜的臺灣奧運選手，並與他組分享其故事。 | 2 | 教科書 習作 投影片 教學影片 | 上課參與 小組討論  分組報告 | 【國際教育】  國J4尊重與欣賞世界不同文化的價值。 | □實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)  1.協同科目：  ＿ ＿  2.協同節數：  ＿ ＿＿  3.申請鐘點費：  \_\_(人)\*\_\_(節)  \*\_\_\_\_(元) |
| 第三週 | 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-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。 | 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。 | 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。  2c-Ⅳ-3表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。  3d-IV-1運用運動技術的用學習策略。  3d-IV-3應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。  4c-Ⅳ-1分析並善運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。  4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。  4d-IV-3執行提升體適能的身體活動。 | 單元5  有氧、無氧運動  第1章  慢跑  活動內容:  1.說明慢跑即是一種有氧運動以及它的好處。  2.介紹各個跑步場域，不同的路面擁有不同的特性，可根據入門到進階一一講解。  3.講解慢跑的動作要領與訣竅，並帶領學生把每一個動作訣竅練習過，特別注意身體重心的掌握與跑步姿勢的放鬆。  4.說明「速度」與「配速」的不同之處。 | 2 | 教科書 習作 投影片 教學影片 | 上課參與  平時觀察  技能測驗 | 【生涯規劃】  涯J3覺察自己的能力與興趣。 | □實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)  1.協同科目：  ＿ ＿  2.協同節數：  ＿ ＿＿  3.申請鐘點費：  \_\_(人)\*\_\_(節)  \*\_\_\_\_(元) |
| 第四週 | 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-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。 | 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。 | 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。  2c-Ⅳ-3表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。  3d-IV-1運用運動技術的用學習策略。  3d-IV-3應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。  4c-Ⅳ-1分析並善運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。  4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。  4d-IV-3執行提升體適能的身體活動。 | 單元5  有氧、無氧運動  第1章  慢跑  活動內容:  活動內容:  1.說明初學跑者，先從快走開始慢慢加速，保持穩定與順暢呼吸，並且試著以穩定的速度持續20～30分鐘。  2.提醒學生在慢跑運動時，做好事前的準備，多留意身體狀況，倘若跑時真的很不舒服，建議適時的休息，找出原因，待身體狀況恢復再跑。  3.介紹跑步APP的功能與操作來練習配速。  4.進行愛上體育課「動物大遷徙」活動，配合配速將學生依能力分組測驗。 | 2 | 教科書 習作 投影片 教學影片 | 上課參與  平時觀察  技能測驗 | 【生涯規劃】  涯J3覺察自己的能力與興趣。 | □實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)  1.協同科目：  ＿ ＿  2.協同節數：  ＿ ＿＿  3.申請鐘點費：  \_\_(人)\*\_\_(節)  \*\_\_\_\_(元) |
| 第五週 | 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-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。 | Ab-IV-1體適能促進策略與活動方法。 | 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。  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。  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。 | 單元五  有氧、無氧運動 第2章  彈力繩肌肉鍛鍊  活動內容:  1.說明青少年的主要鍛鍊目標是促進生長發育，增強基本的身體素質，注重安全。詳細就鍛鍊計畫、漸進阻力、安全性、適當重量、早期訓練等方向進行解說。  2.介紹彈力繩的優點，且有很多不同的形式，有一般彈力帶、迷你彈力帶、薄布型彈力帶等等，可以幫助減輕關節負擔，因此可以有效減少肌力訓練時常造成的關節傷害。  3.練習彈力繩握法時，請學生留意動作，先不要做拉扯的動作，必須按照教師的指示，避免彈力繩斷裂彈開，造成受傷。 | 2 | 教科書 習作 投影片 教學影片  彈力繩(帶)  瑜珈墊或軟墊 | 上課參與 技能測驗 |  | □實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)  1.協同科目：  ＿ ＿  2.協同節數：  ＿ ＿＿  3.申請鐘點費：  \_\_(人)\*\_\_(節)  \*\_\_\_\_(元) |
| 第六週 | 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-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。 | Ab-IV-1體適能促進策略與活動方法。 | 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。  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。  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。 | 單元五  有氧、無氧運動 第2章  彈力繩肌肉鍛鍊  活動內容:  1.進行適合國中生的簡易肌肉訓練，肩膀與手臂肌群、胸部肌群、背部肌群、腹部肌群、臀部與大腿肌群。  2.解說鍛鍊必須要有計畫性、有特定活動內容，並且依循序漸進的原則，避免過度使用某些肌群，每個肌群都要平均鍛鍊，並且適度休養，幫助肌肉充分修復。 | 2 | 教科書 習作 投影片 教學影片  彈力繩(帶)  瑜珈墊或軟墊 | 上課參與 技能測驗 |  | □實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)  1.協同科目：  ＿ ＿  2.協同節數：  ＿ ＿＿  3.申請鐘點費：  \_\_(人)\*\_\_(節)  \*\_\_\_\_(元) |
| 第七週 | 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-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。 | Ab-Ⅳ-1體適能促進策略與活動方法。  Cb-Ⅳ-2各項運動設施的安全使用規定。  Ia-Ⅳ-2器械體操動作組合。 | 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。  2c-Ⅳ-3表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。  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。  3d-Ⅳ-1運用運動技術的學習策略。 | 單元五  有氧、無氧運動 第3章  器械體操 跳箱  活動內容:  1.介紹跳箱及跳板的組成物件，可依體重、運動能力來決定是否增加或減少內部彈簧數量；軟墊也是跳箱項目必備的器材之一，能夠緩衝落地時的衝力，降低運動傷害發生的機率。  2.讓學生了解動作與器械之間的關係，並實施課本動作練習，過程中可以分成兩組，一組在旁練習推撐動作，另一組排成一排進行跳箱練習，老師則在跳箱旁進行動作保護。 | 2 | 教科書 習作 投影片 教學影片  地墊  跳板  落地墊  跳箱  方形墊 | 上課參與 分組檢測 技能測驗 | 【安全教育】  安J2判斷常見的事故傷害。  安J9遵守環境設施設備的安全守則。 | □實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)  1.協同科目：  ＿ ＿  2.協同節數：  ＿ ＿＿  3.申請鐘點費：  \_\_(人)\*\_\_(節)  \*\_\_\_\_(元) |
| 第八週 | 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-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。 | Ab-Ⅳ-1體適能促進策略與活動方法。  Cb-Ⅳ-2各項運動設施的安全使用規定。  Ia-Ⅳ-2器械體操動作組合。 | 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。  2c-Ⅳ-3表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。  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。  3d-Ⅳ-1運用運動技術的學習策略。 | 單元五  有氧、無氧運動 第3章  器械體操 跳箱  活動內容:  1.練習併腿橫向跳箱，說明在操作併腿跳箱時，以橫向跳箱來實施會比較適合，跳箱前後距離較短，較容易推撐並完成動作。  2.強調競技體操是高危險的運動，很多選手（教練）欲追求分數，而將難度疊加，忽略體能及技巧是否足夠。首先要知道，不僅教練（教師）有保護學生避免傷害的責任，選手自身也要把運動傷害發生率降到最低。  3.跳馬器械介紹，並說明跳馬項目中所有動作皆為單一動作，沒有其他項目的整套複雜動作編排與連結。 | 2 | 教科書 習作 投影片 教學影片  地墊  跳板  落地墊  跳箱  方形墊 | 上課參與 分組檢測 技能測驗 | 【安全教育】  安J2判斷常見的事故傷害。  安J9遵守環境設施設備的安全守則。 | □實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)  1.協同科目：  ＿ ＿  2.協同節數：  ＿ ＿＿  3.申請鐘點費：  \_\_(人)\*\_\_(節)  \*\_\_\_\_(元) |
| 第九週 | 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。 | Cc-Ⅳ-1水域休閒運動綜合應用。 | 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。  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。  3d-Ⅳ-3應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 | 單元6  力爭上游  第2章  獨木舟 划力出場  活動內容:  1.介紹獨木舟的類型之所以造型各異，是為了因應不同的地勢與水速。  2.說明獨木舟活動的正確穿著，並提醒學生重點在於落水後能否保暖，而不是依天候為穿著基準。  2.說明獨木舟使用的3個救生衣類型並指導救生衣的正確穿法。示範、指導等待救援姿勢。  3.介紹獨木舟船體：船艏、船身、船尾，並說明座艙、握把、排水孔之功能，並說明船身的排水原理。  4.獨木舟基本姿勢教學:上舟練習、翻舟復位練習、槳法練習。 | 2 | 教科書 習作 投影片 教學影片 | 上課參與  平時觀察 | 【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。  【品德教育】  品J1溝通合作與和諧人際關係。 | □實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)  1.協同科目：  ＿ ＿  2.協同節數：  ＿ ＿＿  3.申請鐘點費：  \_\_(人)\*\_\_(節)  \*\_\_\_\_(元) |
| 第十週 | 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。 | Cc-Ⅳ-1水域休閒運動綜合應用。 | 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。  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。  3d-Ⅳ-3應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 | 單元6  力爭上游  第2章  獨木舟 划力出場  活動內容:  1.獨木舟基本姿勢教學:上舟練習、翻舟復位練習、槳法練習。  2.練習前進槳、停船、擋水、後退槳。練習後可配合愛上體育課「同舟共濟」活動，引導學生依序操作學習過的技能：翻舟復位、前進至對岸、停船擋水。孰悉後亦可分組進行比賽。 | 2 | 教科書 習作 投影片 教學影片 | 上課參與  平時觀察 | 【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。  【品德教育】  品J1溝通合作與和諧人際關係。 | □實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)  1.協同科目：  ＿ ＿  2.協同節數：  ＿ ＿＿  3.申請鐘點費：  \_\_(人)\*\_\_(節)  \*\_\_\_\_(元) |
| 第十一週 | 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。 | Hb-Ⅳ-1陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 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。  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。 | 單元七  球類入門 第4章  足球 臨門一腳  活動內容:  1.詢問學生對於守門員的印象為何?並說明守門員身為防線的最後關卡，身負重任，抗壓性要非常高。  2.練習踢擊，說明踢擊點與球路軌跡之間的關係，原理和適合運用的時機也可作為補充。包含足內側踢、足外側踢、足背踢。  3.講解守門員的動作要點，並在地面上鋪設體操用軟墊，示範守門員之動作。包含預備動作、接滾地球、各種方向的飛球，並點出常犯錯誤與可修正之方式。  4.練習接平飛球、原地接高飛球、滾地球。 | 2 | 教學影片 足球 白板 角錐 體操用軟墊 移動式球門 九宮格掛圖 | 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。 | □實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)  1.協同科目：  ＿ ＿  2.協同節數：  ＿ ＿＿  3.申請鐘點費：  \_\_(人)\*\_\_(節)  \*\_\_\_\_(元) |
| 第十二週 | 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。 | Hb-Ⅳ-1陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 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。  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。 | 單元七  球類入門 第4章  足球 臨門一腳  活動內容:  1.練習射門，提醒學生保護臉部及手指，如有撲接、滾翻時，須降低重心及與地面的高度落差，並利用緩衝維護自身安全。  2.進行愛上體育課「足球九宮格」活動，引導學生思考踢不同位置的格子需要如何調整動作?力量不足會造成什麼結果？球路容易偏左、偏右要怎麼微調才能順利擊中？  3.進行愛上體育課「足球高爾夫」活動，引導學生從不同路徑與方向完成活動，並且在過程中運用多元的攻防策略。 | 2 | 教學影片 足球 白板 角錐 體操用軟墊 移動式球門 九宮格掛圖 | 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。 | □實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)  1.協同科目：  ＿ ＿  2.協同節數：  ＿ ＿＿  3.申請鐘點費：  \_\_(人)\*\_\_(節)  \*\_\_\_\_(元) |
| 第十三週 | 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。 | Hb-Ⅳ-1陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 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。  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。 | 單元七  球類入門 第4章  足球 臨門一腳  活動內容:  1.進行愛上體育課「多門足球賽」活動，引導學生思考有沒有根據隊員的長處分配防守位置或任務？攻防轉換的時候，如何切換角色?若被守門員阻擋射門，下一個動作該做什麼？攻守交換可以促使學生相互引導、扮演不同角  色。  2.進行愛上體育課「快搶快射」，透過練習，引導學生思考一開始的速度就先決定了持球機會，當速度居於劣勢時，是否第一時間進入防守狀態？搶到球時，會選擇進攻哪一方的球門？除了正面突破，還有沒有其他方式有助取得射門機會？  3.進行愛上體育課「四對四鬥牛比賽」活動，引導學生思考組別是如何部署的?射門遭守門員欄擋，後續行動有哪些選擇等。 | 2 | 教學影片 足球 白板 角錐 體操用軟墊 移動式球門 九宮格掛圖 | 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。 | □實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)  1.協同科目：  ＿ ＿  2.協同節數：  ＿ ＿＿  3.申請鐘點費：  \_\_(人)\*\_\_(節)  \*\_\_\_\_(元) |
| 第十四週 | 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-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-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。  2c-Ⅳ-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。  3d-Ⅳ-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。  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。  4d-Ⅳ-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 | Cb-Ⅳ-3 奧林匹克運動會的精神。  Cd-Ⅳ-1 戶外休閒運動綜合應用。  Ce-Ⅳ-1 其他休閒運動綜合應用。 | 智者的運動－定向越野  1.第1節：教師詢問學生對「定向越野運動」一詞的印象，簡單介紹其基本概念，包含起源、器材與全球及臺灣的發展現況，並先進行分組，以四～五人為一組。  2.教師講述定向越野活動的相關心理技能，並解說怎麼看定向越野地圖。  3.進行定向越野接力賽活動 | 2 | 1.小型三角錐數個、地徵說明卡片(自行製作或購買)、定向越野地圖與賽程圖(自行製作或蒐集)。 | 1.課堂觀察  2.口語問答  3.技能實作 | 【生涯規劃教育】  涯J3 覺察自己的能力與興趣。  【戶外教育】  戶J2 擴充對環境的理解，運用所學的知識到生活當中，具備觀察、描述、測量、紀錄的能力。  戶J3 理解知識與生活環境的關係，獲得心靈的喜悅，培養積極面對挑戰的能力與態度。  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。  【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。 | □實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)  1.協同科目：  ＿ ＿  2.協同節數：  ＿ ＿＿  3.申請鐘點費：  \_\_(人)\*\_\_(節)  \*\_\_\_\_(元) |
| 第十五週 | 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-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-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-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。  3d-Ⅳ-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。  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。  4d-Ⅳ-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 | Cd-Ⅳ-1 戶外休閒運動綜合應用。  Ce-Ⅳ-1 其他休閒運動綜合應用。 | 智者的運動－定向越野  1.說明順點賽和積分賽的比賽方法與規則，並簡介計時器材。  2.教師介紹國內外著名的選手與事蹟。  3.校園積分賽，學生在校園地圖上圈選檢查點所在位置，並於所有檢查點拍攝現地地徵不易察覺的角落，將其貼在地圖上。採積分賽集體出發方式，學生持圖出發後，須先抵達檢查點位置，對照檢查點地徵和地圖上的照片，將正確的檢查點號碼寫在正確的照片旁邊。完成後往下一個檢查點前進，直到確認所有照片和檢查點所在位置。 | 2 | 1.小型三角錐數個、地徵說明卡片(自行製作或購買)、定向越野地圖與賽程圖(自行製作或蒐集)。 | 1.課堂觀察  2.口語問答  3.技能實作 | 【戶外教育】  戶J2 擴充對環境的理解，運用所學的知識到生活當中，具備觀察、描述、測量、紀錄的能力。  戶J3 理解知識與生活環境的關係，獲得心靈的喜悅，培養積極面對挑戰的能力與態度。  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。  【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。 | □實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)  1.協同科目：  ＿ ＿  2.協同節數：  ＿ ＿＿  3.申請鐘點費：  \_\_(人)\*\_\_(節)  \*\_\_\_\_(元) |
| 第十六週 | 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-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。 | Hc-V-1 標的性  球類運動技術綜合應用及團隊綜合戰  術 。 | 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。 | 法式滾球-我是神射手  活動內容:  1.戰術模擬場景練習  - 場上模擬實戰配置：我方球×2、對方球×2、目標球×1  - 學生思考並練習不同情境中的最佳射擊選擇  2.「保命行動」射擊挑戰賽  　- 任務：在敵方欲射擊我方球前，設法將對方主力球擊退或擋掉  3.- 小組討論＋輪流出手，看誰的戰術最聰明、出手最有效！  4.命中策略觀察單  - 記錄每一次出手的「對象」、「目標」、「成效」  - 學生分組討論：為什麼這一球打錯／打對？  5.法滾神射盃 | 2 | 教學影片  法式滾球  投擲圈  目標球 | 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。 | □實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)  1.協同科目：  ＿ ＿  2.協同節數：  ＿ ＿＿  3.申請鐘點費：  \_\_(人)\*\_\_(節)  \*\_\_\_\_(元) |
| 第十七週 | 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。 | Ha-IV-1 網/ 牆性球類運動動作組合及團  隊戰術。 | 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。  4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。  4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。 | 單元七  球類進階  第3章 羽球 羽日俱進  活動內容:  1.進行「投擲地雷大作戰」當作暖身活動，藉此複習上學期殺球，以利銜接後續切球。  2.練習切球動作，並介紹切球類型及使用時機可分為短距離、長距離切球兩種。為強化使用目的，可說明切球技術主要是破壞對手節奏，製造自我主導優勢，找出機會搶奪分數，取得整場控制權而進行的武器。  3.練習定點直線切球→定點對角切球→直線切球上網，→對角線切球上網。切球6 次後，角色循環。 | 2 | 教科書 習作 投影片 教學影片  羽球 羽球拍 三角錐 | 上課參與 技能測驗  分組競賽 |  | □實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)  1.協同科目：  ＿ ＿  2.協同節數：  ＿ ＿＿  3.申請鐘點費：  \_\_(人)\*\_\_(節)  \*\_\_\_\_(元) |
| 第十八週 | 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。 | Ha-IV-1 網/ 牆性球類運動動作組合及團  隊戰術。 | 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。  4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。  4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。 | 單元七  球類進階  第3章 羽球 羽日俱進  活動內容:  1.進行切球後上網練習，可花些時間複習上一節課的直線站位。若直線熟練了，練習對角場地對對角場地，同樣先以半場為練習範圍。  2.繼後場左右切球及半場切球上網練習，接下來就是難度較高的全場切球上網。  3.進行愛上體育課「半場攻擊比賽——狹長型」活動，為鼓勵學生可以實際了解切球運用時機與方法，在比賽中只要學生因使用切球而獲得分數就得3分，殺球獲得2分，高遠球獲得1分。下一棒務必要看上一棒在對打時的狀況。 | 2 | 教科書 習作 投影片 教學影片  羽球 羽球拍 三角錐 | 上課參與 技能測驗  分組競賽 |  | □實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)  1.協同科目：  ＿ ＿  2.協同節數：  ＿ ＿＿  3.申請鐘點費：  \_\_(人)\*\_\_(節)  \*\_\_\_\_(元) |
| 第十九週 | 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。 | Hd-Ⅳ-1守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 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。  3d-Ⅳ-1運用運動技術的學習策略。  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。 | 單元七  球類進階 第4章  壘球 攻守兼備  活動內容:  1.介紹慢速壘球守備的位置、慢速壘球投球規則及要領。  2.說明投手也是守備的一環，在棒球比賽中，投手的工作不僅僅只是投球而已，在球投出之後，接著也須準備防守打者擊出的球。  3.說明慢速壘球投手投球的目的不是要三振打者，而是要讓打擊者打得到球。  4.慢速壘球的好球帶高度在擊球員肩部以下，膝關節以上，位置在本壘板和好球板正上方的柱狀空間。  5.拋球練習，以任務及設定條件的方式，帶著學生逐步在活動當中學會在慢速壘球投球的規則及原理之下進行投球。 | 2 | 教科書 習作 投影片 教學影片  手套  壘球  寶特瓶  羽球球筒  籃子 其他各式球類 | 上課參與 實務操作  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。 | □實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)  1.協同科目：  ＿ ＿  2.協同節數：  ＿ ＿＿  3.申請鐘點費：  \_\_(人)\*\_\_(節)  \*\_\_\_\_(元) |
| 第二十週 | 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。 | Hd-Ⅳ-1守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 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。  3d-Ⅳ-1運用運動技術的學習策略。  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。 | 單元七  球類進階 第4章  壘球 攻守兼備  活動內容:  1.引導學生回溯前幾堂課的3個任務中大家所發現的重點及問題，加深投手投球時的關鍵要素與原理的印象。並說明投手投球的正確動作要領。  2.以場地圖講解補位觀念，說明補位的邏輯。  3.進行愛上體育課「命中紅心」活動，先進行一輪比賽，接著組員交換心得，歸納無法投進、彈出的原因，並加以改進。  4.引導思考，當壘上無人，且打者擊出內野滾地球時，防守者須考量哪些要素？當壘上有一位跑者，打者擊出內野滾地球時，防守者須依據哪些要素判斷出誰要接球？並要傳給哪個壘包上的隊友？  5.進行愛上體育課「內野攻防戰」遊戲前做足安全的指引，以維護安全的教學情境，遊戲時也不斷從旁提醒正確拋球的原則。 | 2 | 教科書 習作 投影片 教學影片  手套  壘球  寶特瓶  羽球球筒  籃子 其他各式球類 | 上課參與 實務操作  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。 | □實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)  1.協同科目：  ＿ ＿  2.協同節數：  ＿ ＿＿  3.申請鐘點費：  \_\_(人)\*\_\_(節)  \*\_\_\_\_(元) |

說明：部定課程採自編者，需經校內課程發展委員會通過，教材內容留校備查。