臺南市南區大成國民中學一一四學年度第一學期 9 年級 健體 領域學習課程(調整)計畫(■普通班/□特教班/■體育班/■藝才班)

<b>量</b> 南 巾 南 區	大灰國民中學—	·一四學	\$牛 <b>皮第一</b> 學期 <u>9</u>	_牛級	貝域學督課程(調整	)計畫(■普通班/□特教班/	體育班/■藝才班)					
教材版本	Ī	南一	實施- (班級/	· U	教學節數	每週(2)節,本學	學期共( 42 )節					
課程目標	2.認識啦啦隊運 3.能了解嘻哈文 4.能了解並做到 5.明白跳繩對身 6.認識拔河個人 7.了解並執行不 並於比賽中實際 8.能透過練習了	<ul> <li>1.認識飛盤運動的起源,守場上安全規則及遊戲規則。透過練習體會如何運用順暢的動力鍊來進行傳接盤。</li> <li>2.認識啦啦隊運動的趨勢。能斷動作的正確與否。能將課程的組合熟記並且跳得順暢,培養欣賞動作美感的能力。</li> <li>3.能了解嘻哈文化發展與起源。能經由操作體驗來了解嘻哈動作之要領。</li> <li>4.能了解並做到扯鈴的基本技巧與變化動作的要領。能做到扯鈴進階技巧,並能與他人組合搭配扯鈴技術。</li> <li>5.明白跳繩對身體發展的重要性。知道跳繩的技巧,做到單、雙人基本跳躍與基本跳繩變化。</li> <li>6.認識拔河個人基本握繩法。明白拔河比賽如何進行。學習個人進攻與防守技巧及團隊技術。</li> <li>7.了解並執行不同時機所使用的防守動作、步伐,並認識防守角色的位置分布及任務,能根據比賽情況即時切換角色與站位。了解進攻多打少的走位及戰術並於比賽中實際運用。</li> <li>8.能透過練習了解如何運用更順暢的動力鍊來進行棒球傳接球,基本的守備動作及守備後傳球之動作。</li> <li>9.認識足球最常運用到的基本技巧、最快突破對方的方式、傳球技巧的運用、傳球品質的好壞,並學習判斷最適合接應傳球的位置。</li> </ul>										
該學習階類領域核心素	健體-J-A2 具備理 健體-J-B2 具備語 健體-J-B3 具備語	里解體育與 等用體育與 審美與表現	具健康情境的全貌,並做為 理健康相關的科技、資訊。 見的能力,了解運動與健康	獨立思考與分析的知能, 及媒體,以增進學習的素 康在美學上的特質與表現 育活動和健康生活中培育	進而運用適當的策略,處 養,並察覺、思辨人與科 方式,以增進生活中的豐 相互合作及與人和諧互動		•					
			1	課程架構脈線								
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習表現	野重點 學習內容	評量方式 (表現任務)	融入議題 實質內涵					
一 9/1 開學	單元四 逆風飛翔 第 1 章 飛盤 盤旋之 際	2	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.能透過練習體會如何運用順暢的動力鍊來進行傳接盤。 4.能了解及做出基本的正、反手飛盤投擲	Ic-IV-2 評估運動風險,維護安全的運動情境。 Id-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	Cd-IV-1 戶外休閒運動 綜合應用。	上課參與 實務操作 分組競賽 技能測驗	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧 人際關係。					

動作、接盤後傳盤之 觀、勇於挑戰的學習

態度。

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

動作。

氛。

5.能發現傳盤路線偏 移並加以修正。

6.相互合作的班級氣

				4d-IV-2 執行個人運動 計畫,實際參與身體活 動。			
<u> </u>	單元四 逆風飛翔 第 1 章 飛盤 盤旋之 際	2	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.能透過練習體會如何運用順暢的動力鍊來進行傳接盤。 4.能了解及做出基本的正、反手飛盤投擲動作、接盤後傳盤之動作。 5.能發現傳盤路線偏移並加以修正。 6.相互合作的班級氣氛。	Ic-IV-2 評估運動風險,維護安全的運動情境。 Id-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。 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。	實作評量上課參與觀察記錄技能測驗	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧 人際關係。
11.	單元五 舞林高手 第 1 章 啦啦隊 魅力 四射	2	1.認識啦啦隊運動的 趨勢。 2.能將課程的組合熟 記並且與夥伴相互指 導。 3.能跟隨不同節奏速 度,跳出流暢舞蹈。 4.能從不同面向觀察 並欣賞啦啦舞。 5.培養合作的團隊氣 氛。	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-2發展動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。	Ib-IV-1 自由創作舞蹈。 Ce-IV-1 其他休閒運動 綜合應用。	上課参與觀察記錄態度檢核	【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。
四	單元五 舞林高手	2	1.認識啦啦隊運動的	1c-IV-1 了解各項運動	Ib-IV-1 自由創作舞蹈。	上課參與	【品德教育】

T	第1章 啦啦隊 魅力四射	趨勢。  2.能將課程的組合熟記並且與夥伴相互指導。  3.能跟隨不同節奏速度,跳出流暢舞蹈。  4.能從不同面向觀察並欣賞啦啦舞。  5.培養合作的團隊氣氛。	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-2發展動作創作和展演的技巧,展別獨大學的技巧,展別個人運動潛能。 4d-IV-2執行個人運動計畫,實際參與身體活動。 1d-IV-1了解各項運動	Ce-IV-1 其他休閒運動 綜合應用。	技能測驗態度檢核	品 J1 溝通合作與和諧 人際關係。 品 J2 重視群體規範與 榮譽。
五 9/29 段考作 文	第2章街舞舞領風潮	1.能了解嘻哈文化發展與起源。 2.能遵守課堂上安全規則及遊戲規則。 3.能經由操作體驗來了解嘻哈動作之要領。 4.了解如何利用身體部位力量來幫助練習嘻哈舞蹈動作。 5.能配合音樂精準的呈現一系列的嘻哈動作組合。 6.能比較出較標準有美感的動作。 7.能培養人際關係及與團隊合作精神。	Id-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 展現運動欣的 美感。 3c-IV-1 表現局部或 全身性的身體控制技 企身,發展專項運動技 能。 4c-IV-1 分析並善用 運動相關之科技 系。	Ib-IV-1 自由創作舞蹈。	上課參與平時觀察態度檢核	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧 人際關係。
六 10/6 中秋節 10/10 國慶日 10/8-9 第一 次月考	單元五 舞林高手 第 2 章 街舞 舞領風 潮	1.能了解嘻哈文化發展與起源。 2.能遵守課堂上安全規則及遊戲規則。 3.能經由操作體驗來了解嘻哈動作之要	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	Ib-IV-1 自由創作舞蹈。	上課參與 平時觀察 態度檢核	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧 人際關係。

			領。	的技巧,體驗生活的			
			4.了解如何利用身體	美感。			
			部位力量來幫助練習	3c-IV-1 表現局部或			
			嘻哈舞蹈動作。	全身性的身體控制能			
			5.能配合音樂精準的	力,發展專項運動技			
			呈現一系列的嘻哈動	能。			
			作組合。	4c-IV-1 分析並善用			
			6.能比較出較標準有	運動相關之科技、資			
			美感的動作。	訊、媒體、產品與服			
			7.能培養人際關係及	務。			
			與團隊合作精神。	11771 777 6 77 774	T TT 1 = 10	1 111 6 661	
	單元六 民俗運動	2	1.能了解並做到扯鈴	1d-IV-1 了解各項運動	Ic-IV-1 民俗運動進階與		
	第1章扯鈴螞蟻上		的基本技巧與變化動	技能原理。	綜合動作。	態度檢核	
	樹		作的要領。	2c-IV-2 表現利他合群	Ic-IV-2 民俗運動個人或	技能測驗	
			2.能做到扯鈴進階技	的態度,與他人理性	團隊展演。		
			巧,並針對困難點加	溝通與和諧互動。			
			以改善。	3c-IV-2 發展動作創作			
t			3.能與他人組合搭配	和展演的技巧,展現			
T			扯鈴技術, 感受團隊	個人運動潛能。			
			合作的意義。	4c-IV-1 分析並善用運			
			4.能安排扯鈴自我練	動相關之科技、資			
			習計畫,並加以執行	訊、媒體、產品與服			
			從中獲取進步。	務。   4d-IV-2 執行個人運動			
				計畫,實際參與身體			
				計畫,員際多兴才脰   活動。			
	單元六 民俗運動		1.能了解並做到扯鈴	ld-IV-1 了解各項運動	Ic-IV-1 民俗運動進階與	上課參與	
	単ルハ 氏俗煙動   第1章 扯鈴 螞蟻上	2	的基本技巧與變化動	1 <b>d-1V-1</b>   所合頃建動     技能原理。	IC-IV-I 民俗運動進階與   綜合動作。	上誅多哭   態度檢核	
			作的要領。	12. R. R. G. F. L.	Ic-IV-2 民俗運動個人或		
			2.能做到扯鈴進階技	的態度,與他人理性	IC-1V-2 民俗建動個人或   團隊展演。	1又月已/兒海奴	
			巧,並針對困難點加	南恩度 / 英他八星庄			
			以改善。	3c-IV-2發展動作創作			
八			3.能與他人組合搭配	和展演的技巧,展現			
			払鈴技術, 感受團隊	個人運動潛能。			
			合作的意義。	4c-IV-1 分析並善用運			
			4.能安排扯鈴自我練	動相關之科技、資			
			習計畫,並加以執行	訊、媒體、產品與服			
			從中獲取進步。	務。			
			N   124X/42/2	471			

				41 TV 0 +L/ Im 1 \G-41	1		1
				4d-IV-2 執行個人運動			
				計畫,實際參與身體			
				活動。			
	單元六 民俗運動	2	1.明白跳繩對身體發	1d-IV-1 了解各項運動	Ic-IV-1 民俗運動進階與	上課參與	
	第2章 跳繩 繩力超		展的重要性。	技能原理。	綜合動作。	態度檢核	
	人		2.能知道跳繩的技	2c-IV-2表現利他合群		技能測驗	
			巧。	的態度,與他人理性			
			3.能做到單、雙人基	溝通與和諧互動。			
			本跳躍技巧與基本跳	3c-IV-1 表現局部或全			
九			繩變化。	身性的身體控制能			
			4.能感受團隊多人合	力,發展專項運動技			
			作的默契與訣竅。	能。			
			5.能感受跳繩的樂	4d-IV-2 執行個人運動			
			趣。	計畫,實際參與身體			
			6.能克服困難,完成	活動。			
			跳繩自我訓練。	7.1.2/3			
	單元六 民俗運動	2	1.明白跳繩對身體發	1d-IV-1 了解各項運動	Ic-IV-1 民俗運動進階與	上課參與	
	第2章跳繩繩力超	_	展的重要性。	技能原理。	綜合動作。	態度檢核	
	人		2.能知道跳繩的技	2c-IV-2 表現利他合群	WV [7 37] L	技能測驗	
			万。	的態度,與他人理性		1	
			3.能做到單、雙人基	溝通與和諧互動。			
			本跳躍技巧與基本跳	3c-IV-1 表現局部或全			
+			海變化。	身性的身體控制能			
			4.能感受團隊多人合	力,發展專項運動技			
			作的默契與訣竅。	能。			
			5.能感受跳繩的樂	4d-IV-2 執行個人運動			
			趣。	計畫,實際參與身體			
			6.能克服困難,完成	活動。			
			跳繩自我訓練。				
	單元六 民俗運動	2	1.認識拔河運動個人	1c-IV-2 評估運動風	Cb-IV-2 各項運動設施	上課參與	【生涯規劃】
	第3章 拔河 力拔山		基本握繩法。	險,維護安全的運動	的安全使用規定。	態度檢核	涯 J13 培養生涯規劃及
	河		2.明白拔河比賽如何	情境。	Ce-IV-1 其他休閒運動	技能測驗	執行的能力。
			進行。	1d-IV-1 了解各項運動	綜合應用。	分組競賽	
<b>├</b> ─			3.學習個人進攻與防	技能原理。			
			守技巧。	1d-IV-3 應用運動比賽			
			4.能操作拔河運動的	的各項策略。			
			各種標準姿勢。	2c-IV-2表現利他合群			
			5.培養自己成為能夠	的態度,與他人理性			
<u> </u>	L.		1 1 1 1			l .	

			彼此信任與相互合作	溝通與和諧互動。			
			之團隊一份子。	3d-IV-2 運用運動比賽			
			6.在拔河比賽中應用	中的各種策略。			
			<b>團隊技術。</b>	4d-IV-3 執行提升體適			
				能的身體活動。			
	單元六 民俗運動	2	1.認識拔河運動個人	1c-IV-2 評估運動風	Cb-IV-2 各項運動設施	上課參與	【生涯規劃】
	第3章 拔河 力拔山		基本握繩法。	險,維護安全的運動	的安全使用規定。	態度檢核	涯 J13 培養生涯規劃及
	河		2.明白拔河比賽如何	情境。	Ce-IV-1 其他休閒運動	技能測驗	執行的能力。
			進行。	1d-IV-1 了解各項運動	綜合應用。	分組競賽	
			3.學習個人進攻與防	技能原理。			
ı —			守技巧。	1d-IV-3 應用運動比賽			
+=			4.能操作拔河運動的	的各項策略。			
11/17 段考作 文			各種標準姿勢。	2c-IV-2 表現利他合群			
			5.培養自己成為能夠	的態度,與他人理性			
			彼此信任與相互合作	溝通與和諧互動。			
			之團隊一份子。	3d-IV-2 運用運動比賽			
			6.在拔河比賽中應用	中的各種策略。			
			<b>團隊技術。</b>	4d-IV-3 執行提升體適			
				能的身體活動。			
	單元七 籃球	2	1.能了解並執行不同	1c-IV-1了解各項運動	Hb-IV-1 陣地攻守性球	上課參與	
	第1章 籃球 防守與		時機所使用的防守動	基礎原理和規則。	類運動動作組合及團隊	平時觀察	
	急攻		作、防守步伐。	1d-IV-2反思自己的運	戰術。	動作檢核	
			2.認識防守角色的位	動技能。			
十三			置分布及任務,並能	2c-IV-2表現利他合群			
11/25-26第			根據比賽情況即時切	的態度,與他人理性			
二次月考			換角色與站位。	溝通與和諧互動。			
			3.能瞭解進攻多打少	3d-IV-2運用運動比賽			
			的走位及戰術並於比	中的各種策略。			
			賽中實際運用。	4d-IV-1 發展適合個人			
			1 44 7 777441 477	之專項運動技能。	111 111 111 11 11 11 11 11 11 11 11 11	1 2m & ret	
	單元七 籃球	2	1.能了解並執行不同	1c-IV-1了解各項運動	Hb-IV-1 陣地攻守性球	上課參與	
	第1章籃球防守與		時機所使用的防守動	基礎原理和規則。	類運動動作組合及團隊	平時觀察	
1	急攻		作、防守步伐。	1d-IV-2反思自己的運	戰術。	動作檢核	
十四			2.認識防守角色的位	動技能。			
12/5 校慶			置分布及任務,並能	2c-IV-2表現利他合群			
			根據比賽情況即時切	的態度,與他人理性			
			換角色與站位。 2 約 整 被 进	溝通與和諧互動。 3d-IV-2運用運動比賽			
			3.能瞭解進攻多打少	Ju-IV-2埋用埋割に耷			

			的主及 T 盟 宏 光 M L L	市的夕廷学哟。			
			的走位及戰術並於比	中的各種策略。			
			賽中實際運用。	4d-IV-1 發展適合個人			
				之專項運動技能。			
	單元七 籃球	2	1.能了解並執行不同	1c-IV-1了解各項運動	Hb-IV-1 陣地攻守性球	上課參與	
	第1章籃球防守與		時機所使用的防守動	基礎原理和規則。	類運動動作組合及團隊	平時觀察	
	急攻		作、防守步伐。	1d-IV-2反思自己的運	戦術。	動作檢核	
	芯以		2.認識防守角色的位	動技能。			
			置分布及任務,並能	2c-IV-2表現利他合群			
十五			根據比賽情況即時切	的態度,與他人理性			
			換角色與站位。	溝通與和諧互動。			
			3.能瞭解進攻多打少	3d-IV-2運用運動比賽			
			的走位及戰術並於比	中的各種策略。			
			賽中實際運用。	4d-IV-1 發展適合個人			
				之專項運動技能。			
	單元七 球類進階	2	1 認識棒球運動的起	1c-IV-1 了解各項運動	Hd-IV-1 守備/跑分性球	上課參與	
	第2章棒球固若金		源。	基礎原理和規則。	類運動動作組合及團隊	態度檢核	
	湯		2.能遵守球場上安全	1c-IV-2 評估運動風	戰術。	技能測驗	
			規則及遊戲規則。	險,維護安全的運動			
			3.能透過練習經驗了	情境。			
			解到如何運用更順暢	1d-IV-1 了解各項運動			
			的動力鍊來進行傳接	技能原理。			
			球。	2d-IV-2 展現運動欣賞			
十六			4.了解知名棒球選手	的技巧,體驗生活的			
			的故事並以其努力的	美感。			
			態度為目標。	3c-IV-1 表現局部或全			
			5.能了解基本的棒球	身性的身體控制能			
			守備動作及做出守備	力,發展專項運動技			
			後傳球之動作。	能。			
			6.相互合作的班級氣	4d-IV-2 執行個人運動			
			<b></b>	計畫,實際參與身體			
				活動。			
	單元七 球類進階	2	1 認識棒球運動的起	1c-IV-1 了解各項運動	Hd-IV-1 守備/跑分性球	上課參與	
	第2章棒球固若金		源。	基礎原理和規則。	類運動動作組合及團隊	態度檢核	
十七	湯		2.能遵守球場上安全	1c-IV-2 評估運動風	戦術。	技能測驗	
	(22)		規則及遊戲規則。	險,維護安全的運動	רויועכד	12/16/75/9/	
12/22-24 校 外教學			3.能透過練習經驗了	情境。			
217教学			解到如何運用更順暢	Id-IV-1 了解各項運動			
			的動力鍊來進行傳接	技能原理。			

		球。 4.了解知名棒球選手的故事並以其努力的態度為目標。 5.能了解基本的棒球守備動作及做出守備後傳球之動作。 6.相互合作的班級氣氛。	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。			
十八 1/1 元旦	單元七 球類進階 第 2 章 棒球 固若金 湯	2 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.能透過練習經驗了解到如何運用更順暢的動力鍊來進行傳接球。 4.了解知名棒球選手的故事並以其努力的態度為目標。 5.能了解基本的棒球守備動作及做出守備後傳球之動作。 6.相互合作的班級氣氛。	Ic-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 Ic-IV-2 評估運動風險,維護安全的運動情境。 Id-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。	Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	上課參與態度檢核技能測驗	
十九	單元七 球類人門 第 3 章 足球 足智多 謀	2 1.認識足球場上最常 運用到的基本技巧。 2.了解足球場上推進 最快突破對方的方式。 3.傳球技巧的運用。 4.了解傳球品質的好壞。 5.學習判斷最適合接 應傳球的位置。	Ic-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。 Id-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-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	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	上課參與平時觀察動作檢核	

				境的問題。			
二十 1/15-16第三 次月考	單元七 球類入門 第3章 足球 足智多 謀	2	1.認識足球場上最常運用到的基本技巧。 2.了解足球場上推進最快突破對方的方式。 3.傳球技巧的運用。 4.了解傳球品質的好壞。 5.學習判斷最適合接應傳球的位置。	Ic-IV-I了解各項運動基礎原理和規則。 Id-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-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。	上課參與平時觀察動作檢核	
二十一 1/20 休業式 1/21 寒假開 始	單元七 球類人門 第 3 章 足球 足智多 謀	2	1.認識足球場上最常 運用到的基本技巧。 2.了解足球場上推進 最快突破對方的方式。 3.傳球技巧的運用。 4.了解傳球品質的好壞。 5.學習判斷最適合接應傳球的位置。	Ic-IV-I了解各項運動基礎原理和規則。 Id-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-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。	上課參與平時觀察動作檢核	

- N - N - N - N - N - N - N - N - N - N												
臺南市南區	大成國民中學一	·一四學	年度第二學期_9	_年級健體\$	領域學習課程(調整	[)計畫(■普通班/□特教班/	體育班/■藝才班)					
教材版本	<u> </u>	有一	實施- (班級/	The second secon	教學節數	每週(2)節,本學	期共( 34 )節					
課程目標	2.了解防身術的 3.認識跆拳道運 4.學習武術的基 5.認識飛盤的各 6.了解自行車的 7.了解足球場上 8.習得棒球打擊	1.學會自我身體檢視,確保正確的練習情境並能確實執行基礎、進階瑜珈動作,學會運動後自我放鬆的重要性。 2.了解防身術的原意。知道有效攻擊及防守位置為何處。了解不同危險情境中的自我保護方法。 3.認識跆拳道運動的器材、比賽規則轉變。能完整協調身體力量來完成踢擊動作。 4.學習武術的基本禮儀及精神。認識武術的基本步法。確實執行武術基本套路:五步拳。 5.認識飛盤的各項比賽,透過練習領悟如何運用更順暢的動力鏈穩定傳盤。實際操作單人或團體等不同的飛盤賽制。 6.了解自行車的種類、構造、道路騎乘規則及安全事項。能加以運用自行車騎乘技術。學會騎行時的溝通手勢。 7.了解足球場上最常運用到的兩人配合戰術、執行重點與突破,與隊友創造出戰術的暗號。 8.習得棒球打擊以及跑壘之基本技巧。能確實執行直線跑壘與弧線跑壘,了解「打帶跑」戰術的運用時機,並在比賽中確實執行。										
該學習階段領域核心素	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。 设體-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。											
			,	課程架構脈								
教學期程	單元與活動名稱	節數	   學習目標	學習	<b>望重點</b>	評量方式	融入議題					
秋子州生	中儿兴/山助/山悟	以上多义	子白口休	學習表現	學習內容	(表現任務)	實質內涵					
	單元四 來自心靈的 聲音 瑜珈 第 1 章 瑜珈 愉佳	2	1.學會自我身體檢 視,確保正確的練習 情境。 2.能確實執行基礎、 進階瑜珈動作。 3.學會運動後自我放 鬆的重要性。	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-2 反思自己的運動技能。	Ce-IV-1 其他休閒運動 綜合應用。	上課參與 小組討論 分組報告	【生涯規劃】 涯 J3 覺察自己的能力 與興趣。					

3c-IV-1表現局部或全

身性的身體控制能 力,發展專項運動技

4d-IV-2 執行個人運動計 畫,實際參與身體活動。

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

Bd-IV-2 技擊綜合動作

與攻防技巧。

上課參與

態度檢核

技能測驗

能。

4.透過自我練習計畫

提升身心素質。

1.了解防身術的原

2.知道有效攻擊及防

守位置為何處。

意。

0

單元五 武林高手

脫逃

2/27 調整放

假 2/28 和平紀 第1章防身術臨陣

念日			3.了解不同危險情境中的自我保護方法。 4.能作出閃避危險後以加反擊的連貫動作。	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。 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。			
<u>PU</u>	單元五 武林高手第 1章 防身術 臨陣脫逃	2	1.了解防身術的原意。 2.知道有效攻擊及防守位置為何處。 3.了解不同危險情境中的自我保護方法。 4.能作出閃避危險後以加反擊的連貫動作。	Ic-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 Ic-IV-2 評估運動風險,維護安全的運動情境。 Id-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-1 展現運動禮簡,與備運動的道德思辨和實踐能力。 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。	Bd-IV-2 技擊綜合動作 與攻防技巧。	上課參與態度檢核技能測驗	
五.	單元五 武林高手 第2章 跆拳道 拳霸 一方	2	1.認識跆拳道運動的器材。 2.認識跆拳道的比賽規則轉變。 3.能完整協調身體力量來完成踢擊動作。 4.相互合作的班級氣氛。	Ic-IV-1 了解各項運動 基礎原理和規則。 Id-IV-2 反思自己的運動技能。 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	Bd-IV-2 技擊綜合動作 與攻防技巧。	上課參與分組檢測技能測驗	

六 3/16 段考作 文	單元五 武林高手 第 2 章 跆拳道 拳霸 一方	2	1.認識跆拳道運動的器材。 2.認識跆拳道的比賽規則轉變。 3.能完整協調身體力量來完成踢擊動作。 4.相互合作的班級氣 泵。	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。 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。 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。	Bd-IV-2 技擊綜合動作 與攻防技巧。	上課參與分組檢測技能測驗	
七 3/25-26第一 次月考	第2章跆拳道拳霸一方	2	1.認識跆拳道運動的器材。 2.認識跆拳道的比賽規則轉變。 3.能完整協調身體力量來完成踢擊動作。 4.相互合作的班級氣氛。	Ic-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 Id-IV-2 反思自己的運動技能。 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。	Bd-IV-2 技擊綜合動作 與攻防技巧。	上課參與 分組檢測 技能測驗	
八 4/3 調整放假 4/4 兒童節	單元五 武林高手 第3章 你、我來練 武功	2	1.學習武術的基本禮 儀及精神。 2.認識武術的基本步 法。	1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-3 表現自信樂 觀、勇於挑戰的學習	Bd-IV-1 武術套路動作 與攻防技巧。	上課參與技能測驗	【品德教育】 品 EJU6 謙遜包容。

			3.能確實執行武術基本套路:五步拳。 4.藉由步法訓練鍛鍊 腿部肌力及身體平衡。 5.能設法應用在基礎實戰中。	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。 4d-IV-2 執行個人運動			
九 4/5 清明節 4/6 調整放假	單元五 武林高手 第 3 章 你、我來練 武功	2	1.學習武術的基本禮 儀及精神。 2.認識武術的基本步 法。 3.能確實執行武術基 本套路:五步拳。 4.藉由步法訓練鍛鍊 腿部肌力及身體平 衡。 5.能設法應用在基礎 實戰中。	計畫,實際參與身體活動。  1d-IV-2 反思自己的運動技能。 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。 4d-IV-2 執行個人運動計畫,實際參與身體	Bd-IV-1 武術套路動作 與攻防技巧。	上課參與技能測驗	【品德教育】 品 EJU6 謙遜包容。
+	單元六 翻轉人生 第 1 章 飛盤 劃破天 際	2	1.認識飛盤運動的各項比賽。 2.能遵守場上安全規範及遊戲規則。 3.能透過練習領悟如何運用更順暢的動力鏈來穩定傳盤。 4.能了解規則,並實際操作單人或團體等不同的飛盤賽制。 5.培養相互合作的班級氣氛,並從飛盤爭	活動。  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。 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-2 運用運動比賽	Cd-IV-1 戶外休閒運動 綜合應用。	上課參與 技能測驗	

+	單元六 翻轉人生 第 1 章 飛盤 劃破天 際	2	奪賽中學習運動家精神。  1.認識飛盤運動的各項比賽。 2.能遵守場上安全規範及遊戲規則。 3.能透過練習領悟如何運用更順暢的動力鏈來穩定解規則,並實際操作單人或團體等不同的飛盤賽制。 5.培養相互合作的班級氣氛,並從飛盤爭奪賽中學習運動家精神。	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。 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。 2c-IV-2 表現利他合群的態度,維護互動信樂觀與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3d-IV-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	Cd-IV-1 戶外休閒運動 綜合應用。	上課參與技能測驗	
十二 4/27 段考作 文	單元六 翻轉人生 第 2 章 自行車 轉動 騎跡	2	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 檢查及基本設定。 4.了解並能加以運用 基礎、進階的自行車 騎乘技術。 5.學會騎行時的溝通 手勢。 6.學會安排自行車休	計畫。  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。 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。	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。	上課參與 態度檢核 技能測驗	【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。

十三 5/5-6 九年級 第二次月考	單元六 翻轉人生 第 2 章 自行車 轉動 騎跡	2	間騎乘活動。  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定。 4.了解並能加以運用基礎、進階的自行車騎乘技術。 5.學會騎行時的溝通手勢。 6.學會安排自行車休閒騎乘活動。	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。 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-1 展現運動禮簡,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-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	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。	上課參與態度檢核技能測驗	【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。
十四 5/12-13 七、 八年級第二 次月考 5/16-17 會考	單元六 翻轉人生 第 2 章 自行車 轉動 騎跡	2	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 檢查及基本設定。 4.了解並能加以運用 基礎、進階的自行車 騎乘技術。 5.學會騎行時的溝通 手勢。 6.學會安排自行車休 閒騎乘活動。	活動。 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。 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	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。	上課參與態度檢核技能測驗	【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。

	<u> </u>			134611111111111111111111111111111111111			1
				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	2	1.了解足球場上最常	1c-IV-1 了解各項運動	Hb-IV-1 陣地攻守性球	上課參與	
	第1章足球胸有成		運用到的兩人配合戰	基礎原理和規則。	類運動動作組合及團隊	態度檢核	
	足		術。	1d-IV-3 應用運動比賽	<b>戰術。</b>	技能測驗	
			2.了解兩人配合的執	的各項策略。			
			行重點與突破。	2c-IV-3表現自信樂			
			3.能成功執行足球兩 人小組的配合。	觀、勇於挑戰的學習 態度。			
十五			4.能與隊友創造出戰	<sup>念反。</sup>   3d-IV-2 運用運動比賽			
			術的暗號。	中的各種策略。			
				3c-IV-3 應用思考與分			
				析能力,解決運動情			
				境的問題。			
				4d-IV-3 執行提升體適			
	   單元七 球類進階		1.了解足球場上最常	能的身體活動。 1c-IV-1 了解各項運動	Hb-IV-1 陣地攻守性球	上課參與	
	単元し 球類進階     第1章 足球 胸有成	2	1. J 解定球場上取吊   運用到的兩人配合戰	IC-IV-I   解合頃運動     基礎原理和規則。	類運動動作組合及團隊	上ःः	
	宋 [ 章 足坏 胸		進用到的M/八配百報   術。	ld-IV-3應用運動比賽	類建到到下組口及BM   	技能測驗	
			2.了解兩人配合的執	的各項策略。	TEVINS	122000	
			行重點與突破。	2c-IV-3 表現自信樂			
			3.能成功執行足球兩	觀、勇於挑戰的學習			
十六			人小組的配合。	態度。			
1 / 1			4.能與隊友創造出戰	3d-IV-2 運用運動比賽			
			術的暗號。	中的各種策略。 3c-IV-3 應用思考與分			
				析能力,解決運動情			
				境的問題。			
				4d-IV-3 執行提升體適			
				能的身體活動。			
	單元七 球類進階	2	1.了解知名棒球選手	1c-IV-1 了解各項運動	Hd-IV-1 守備/跑分性球	上課參與	
	第2章棒球同心合		的故事,並以其努力	基礎原理和規則。	類運動動作組合及團隊	分組競賽	
十七	力		的態度自勉。 2.能遵守球場上安全	1d-IV-1 了解各項運動 技能原理。	戰術。	技能測驗	
			規則及遊戲規則。	12.R.尽压。   2d-IV-2 展現運動欣賞			
			3.習得流暢打擊以及	的技巧,體驗生活的			
					I	I	l .

	跑壘之基本技巧。 4.能確實執行直線跑 壘與弧線跑壘,並了 解其中差異。 5.了解「打帶跑」戰 術的運用時機,並在 比賽中確實執行。 6.培養相互合作的班 級氣氛。	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。 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。			
2章棒球同心合	1.了解知名棒球選手的故事,並以其努力的態度自勉。 2.能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3.習得流暢打擊以。 3.習得流暢打擊以。 4.能確實執行直線並 與其中差異。 5.了解「打帶跑」戰 術時中華爾大。 6.培養相互合作的班 級氣氛。	Ic-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。 Id-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。 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。	Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	上課參與 分組競賽 技能測驗	