**南投縣日新國民中學113學年度領域學習課程計畫**

【第一學期】

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 領域  /科目 | 健康與體育(體育) | 年級/班級 | 九年級，共 2 班 |
| 教師 | 黃晧塵 | 上課週/節數 | 每週 2 節， 21 週，共 42 節 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 課程目標:  1.認識飛盤運動，透過練習體會如何運用更順暢的動力鍊來進行傳接盤。  2.認識啦啦隊運動的趨勢，將課程的組合熟記並且跳得順暢。  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原理。  4.能做到扯鈴的基本技巧與變化動作的要領，並能與他人組合搭配扯鈴技術。  5.明白跳繩對身體發展的重要性，能做到單、雙人基本跳躍技巧與基本跳繩變化。  6.認識拔河運動個人基本握繩法，學習個人進攻與防守技巧及團隊技術。  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。  8.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。  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。 | | | | | |
| 教學進度 | | 核心素養 | 教學重點 | 評量方式 | 議題融入/  跨領域(選填) |
| 週次 | 單元名稱 |
| 一 | 單元4  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。 | 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更順暢的動力鍊來進行傳接盤。  4.能了解及做出基本的飛盤投擲動作、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。 | 上課參與  平時觀察  技能測驗 | 【品德教育】  品J1溝通合作與和諧人際關係。 |
| 二 | 單元4  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。 | 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更順暢的動力鍊來進行傳接盤。  4.能了解及做出基本的飛盤投擲動作、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。 | 上課參與  平時觀察  技能測驗 | 【品德教育】  品J1溝通合作與和諧人際關係。 |
| 三 | 單元5  舞林高手  第1章  啦啦隊 魅力四射 | 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。 | 1.認識啦啦隊運動的趨勢。  2.能夠評斷動作的正確與否。  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.培養合作的團隊氣氛。 | 上課參與  平時觀察  分組練習 | 【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5  舞林高手  第1章  啦啦隊 魅力四射 | 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。 | 1.認識啦啦隊運動的趨勢。  2.能夠評斷動作的正確與否。  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.培養合作的團隊氣氛。 | 上課參與  平時觀察  分組練習 | 【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。 |
| 五 | 單元5  舞林高手  第2章  街舞 舞領風潮 | 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-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。  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。 | 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原理。  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。 | 上課參與 平時觀察 同儕互評 | 【品德教育】  品J1溝通合作與和諧人際關係。 |
| 六 | 單元5  舞林高手  第2章  街舞 舞領風潮 | 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-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。  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。 | 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原理。  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。 | 上課參與 平時觀察 同儕互評 | 【品德教育】  品J1溝通合作與和諧人際關係。 |
| 七 | 單元6  民俗運動  第1章  扯鈴 螞蟻上樹 | 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。 | 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。  3.能與他人組合搭配扯鈴技術，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。 | 上課參與 平時觀察 動作檢核 |  |
| 八 | 單元6  民俗運動  第1章  扯鈴 螞蟻上樹 | 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。 | 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。  3.能與他人組合搭配扯鈴技術，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。 | 上課參與 平時觀察 動作檢核 |  |
| 九 | 單元6  民俗運動  第2章  跳繩 繩力超人 | 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。 | 1.明白跳繩對身體發展的重要性。  2.能知道跳繩的技巧。  3.能做到單、雙人基本跳躍技巧與基本跳繩變化。  4.能感受團隊多人合作的默契與訣竅。  5.能感受跳繩的樂趣。  6.能克服困難，完成跳繩自我訓練。 | 上課參與 平時觀察 分組練習 |  |
| 十 | 單元6  民俗運動  第2章  跳繩 繩力超人 | 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。 | 1.明白跳繩對身體發展的重要性。  2.能知道跳繩的技巧。  3.能做到單、雙人基本跳躍技巧與基本跳繩變化。  4.能感受團隊多人合作的默契與訣竅。  5.能感受跳繩的樂趣。  6.能克服困難，完成跳繩自我訓練。 | 上課參與 平時觀察 分組練習 |  |
| 十一 | 單元6  民俗運動  第3章  拔河 力拔山河 | 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。 | 1.認識拔河運動個人基本握繩法。  2.明白拔河比賽如何進行。  3.學習個人進攻與防守技巧。  4.學習拔河運動之團隊技術。  5.培養自己成為能夠彼此信任與相互合作之團隊一份子。  6.在拔河比賽中應用團隊技術。 | 上課參與 平時觀察  動作檢核 分組練習 | 【生涯規劃】  涯J3覺察自己的能力與興趣。 |
| 十二 | 單元6  民俗運動  第3章  拔河 力拔山河 | 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。 | 1.認識拔河運動個人基本握繩法。  2.明白拔河比賽如何進行。  3.學習個人進攻與防守技巧。  4.學習拔河運動之團隊技術。  5.培養自己成為能夠彼此信任與相互合作之團隊一份子。  6.在拔河比賽中應用團隊技術。 | 上課參與 平時觀察  動作檢核 分組練習 | 【生涯規劃】  涯J3覺察自己的能力與興趣。 |
| 十三 | 單元7  球類進階  第1章  籃球 防守與急攻 | 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。 | 1.能了解並執行不同時機所使用的防守動作、防守步伐。  2.認識防守角色的位置分布及任務，並能根據比賽情況即時切換角色與站位。  3.能瞭解進攻多打少的走位及戰術並於比賽中實際運用。 | 上課參與  動作檢核  小組討論 |  |
| 十四 | 單元7  球類進階  第1章  籃球 防守與急攻 | 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。 | 1.能了解並執行不同時機所使用的防守動作、防守步伐。  2.認識防守角色的位置分布及任務，並能根據比賽情況即時切換角色與站位。  3.能瞭解進攻多打少的走位及戰術並於比賽中實際運用。 | 上課參與  動作檢核  小組討論 |  |
| 十五 | 單元7  球類進階  第1章  籃球 防守與急攻 | 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。 | 1.能了解並執行不同時機所使用的防守動作、防守步伐。  2.認識防守角色的位置分布及任務，並能根據比賽情況即時切換角色與站位。  3.能瞭解進攻多打少的走位及戰術並於比賽中實際運用。 | 上課參與  動作檢核  小組討論 |  |
| 十六 | 單元7  球類進階  第2章  棒球 固若金湯 | 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。 | 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。 | 上課參與  平時觀察  動作檢核 |  |
| 十七 | 單元7  球類進階  第2章  棒球 固若金湯 | 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。 | 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。 | 上課參與  平時觀察  動作檢核 |  |
| 十八 | 單元7  球類進階  第2章  棒球 固若金湯 | 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。 | 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。 | 上課參與  平時觀察  動作檢核 |  |
| 十九 | 單元7  球類進階  第3章  足球 足智多謀 | 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。 | 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。 | 上課參與  動作檢核  分組競賽 |  |
| 二十 | 單元7  球類進階  第3章  足球 足智多謀 | 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。 | 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。 | 上課參與  動作檢核  分組競賽 |  |
| 二十一 | 單元7  球類進階  第3章  足球 足智多謀 | 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。 | 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。 | 上課參與  動作檢核  分組競賽 |  |

**南投縣日新國民中學113學年領域學習課程計畫**

【第二學期】

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 領域  /科目 | 健康與體育(體育) | 年級/班級 | 九年級，共 2 班 |
| 教師 | 黃晧塵 | 上課週/節數 | 每週 2 節， 18 週，共 36 節 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 課程目標:  1.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.了解防身術有效攻擊及防守位置為何處，不同危險情境中的自我保護方法。  3.認識跆拳道運動，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、精神及基本步法。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。  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。  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。 | | | | | |
| 教學進度 | | 核心素養 | 教學重點 | 評量方式 | 議題融入/  跨領域(選填) |
| 週次 | 單元名稱 |
| 一 | 單元4  來自心靈的聲音 瑜珈  第1章  瑜珈 愉佳 | 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。 | 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。  4.透過自我練習計畫提升身心素質。 | 上課參與 小組討論 | 【生涯規劃】  涯J3覺察自己的能力與興趣。 |
| 二 | 單元4  來自心靈的聲音 瑜珈  第1章  瑜珈 愉佳 | 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。 | 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。  4.透過自我練習計畫提升身心素質。 | 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。 |
| 三 | 單元5  武林高手  第1章  防身術 臨陣脫逃 | 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。 | 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。 | 上課參與  態度檢核 技能測驗 |  |
| 四 | 單元5  武林高手  第1章  防身術 臨陣脫逃 | 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。 | 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。 | 上課參與 技能測驗 |  |
| 五 | 單元5  武林高手  第2章  跆拳道 拳霸一方 | 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-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。 | 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。 | 上課參與  態度檢核 技能測驗 |  |
| 六 | 單元5  武林高手  第2章  跆拳道 拳霸一方 | 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-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。 | 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。 | 上課參與  態度檢核 技能測驗 |  |
| 七 | 單元5  武林高手  第2章  跆拳道 拳霸一方 | 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-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。 | 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。 | 上課參與 分組檢測 技能測驗 |  |
| 八 | 單元5  武林高手  第3章  你、我來練武功 | 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。 | 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。 | 上課參與 分組檢測 技能測驗 | 【品德教育】  品EJU6謙遜包容。 |
| 九 | 單元5  武林高手  第3章  你、我來練武功 | 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。 | 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。 | 上課參與 技能測驗 | 【品德教育】  品EJU6謙遜包容。 |
| 十 | 單元6  翻轉人生  第1章  飛盤 劃破天際 | 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。 | 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，並從飛盤爭奪賽中學習運動家精神。 | 上課參與 技能測驗 |  |
| 十一 | 單元6  翻轉人生  第1章  飛盤 劃破天際 | 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。 | 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，並從飛盤爭奪賽中學習運動家精神。 | 上課參與 技能測驗 |  |
| 十二 | 單元6  翻轉人生  第2章  自行車 轉動騎跡 | 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。 | 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。 | 上課參與 態度檢核 | 【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 | 單元6  翻轉人生  第2章  自行車 轉動騎跡 | 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。 | 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。 | 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 | 單元6  翻轉人生  第2章  自行車 轉動騎跡 | 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。 | 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。 | 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。 |
| 十五 | 單元7  球類進階  第1章  足球 胸有成足 | 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。 | 1.了解足球場上最常運用到的兩人配合戰  術。  2.了解兩人配合的執行重點與突破。  3.能成功執行足球兩人小組的配合。  4.能與隊友創造出戰術的暗號。 | 上課參與 態度檢核  技能測驗 |  |
| 十六 | 單元7  球類進階  第1章  足球 胸有成足 | 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。 | 1.了解足球場上最常運用到的兩人配合戰  術。  2.了解兩人配合的執行重點與突破。  3.能成功執行足球兩人小組的配合。  4.能與隊友創造出戰術的暗號。 | 上課參與 態度檢核  技能測驗 |  |
| 十七 | 單元7  球類進階  第2章  棒球 同心合力 | 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。 | 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.習得流暢打擊以及跑壘之基本技巧。  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。 | 上課參與 分組競賽 |  |
| 十八 | 單元7  球類進階  第2章  棒球 同心合力 | 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。 | 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.習得流暢打擊以及跑壘之基本技巧。  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。 | 上課參與 分組競賽  技能測驗 |  |

註:

1. 本表格係依〈國民中學及國民小學課程計畫備查作業參考原則〉設計而成。
2. 計畫可依實際教學進度填列，週次得合併填列。