**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 | 八年級，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.了解不同貼紮類型的功能差異，並學習貼紮技術對身體運動的影響。  2.認識標槍運動，成功做出完整標槍動作。  3.認識三項全能的起源的起源及各種距離；體驗不同項目間的轉換過程及身體的感受。  4.認識體操運動的脈絡，臺灣在國際體操領域的表現，學習體操地板動作的技巧。  5熟練換氣與划手的配合技巧，精進泳技並思考換氣策略。認識浮潛安全守則，學習浮潛技能與知識。  6.理解籃球、桌球、羽球及壘球的基本知識並能做出基本動作。 | | | | | |
| 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 | 單元四  貼心！就能安心！  第1章  運動與貼紮 | 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.了解不同貼紮類型的功能差異。  2.體驗並練習貼紮技術對身體動作的影響。  3.了解如何在常見的運動傷害中施作正確的貼紮技術。 | 上課參與 實務操作 | 【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。 |
| 二 | 單元四  貼心！就能安心！  第1章  運動與貼紮 | 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.了解不同貼紮類型的功能差異。  2.體驗並練習貼紮技術對身體動作的影響。  3.了解如何在常見的運動傷害中施作正確的貼紮技術。 | 上課參與 實務操作 | 【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。 |
| 三 | 單元五  挑戰極限  第1章  標槍 千斤一擲 | 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.能遵守標槍場上安全規則及遊戲規則。  2.能經由同儕間的觀察學習了解標槍動作的原理。  3.懂得聯合身體各部位提升運動表現。  4.能成功做出完整的標槍動作。  5.相互合作的班級氣氛。  6.能將學習到的軀幹、下肢訓練法運用於標槍運動增能。 | 實作評量 上課參與  觀察記錄 | 【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。 |
| 四 | 單元五  挑戰極限  第1章  標槍 千斤一擲 | 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.能遵守標槍場上安全規則及遊戲規則。  2.能經由同儕間的觀察學習了解標槍動作的原理。  3.懂得聯合身體各部位提升運動表現。  4.能成功做出完整的標槍動作。  5.相互合作的班級氣氛。  6.能將學習到的軀幹、下肢訓練法運用於標槍運動增能。 | 實作評量 上課參與  觀察記錄 | 【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。 |
| 五 | 單元五  挑戰極限  第2章  三項全能 | 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.了解三項全能的起源及各種距離。  2.認識三項全能的器材及使用時機。  3.體驗在不同項目之間轉換的過程、身體感受，並了解轉換區的擺放設置。  4.學習設計適合自己的運動訓練計畫。  5.完成一次的小型三項全能賽。 | 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。 |
| 六 | 單元五  挑戰極限  第2章  三項全能 | 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.了解三項全能的起源及各種距離。  2.認識三項全能的器材及使用時機。  3.體驗在不同項目之間轉換的過程、身體感受，並了解轉換區的擺放設置。  4.學習設計適合自己的運動訓練計畫。  5.完成一次的小型三項全能賽。 | 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。 |
| 七 | 單元五 挑戰極限  第3章  競技體操 地板 | 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.認識體操運動的脈絡。  2.能夠了解臺灣在國際體操領域的表現。  3.能夠了解體操地板運動為何。  4.能夠了解體操地板運動的基本動作及練習方法。  5.能夠學會體操地板運動的動作與正確技巧。  6.能夠學會簡單的動作組合，並加以運用。  7.能夠學會分析動作技巧與編排。  8.能夠培養全身協調性與提升肌肉適能。  9.能遵守安全規範及比賽規則。  10.營造相互合作的班級氣氛。  11.能夠欣賞他人的動作表現。 | 上課參與  平時觀察  態度檢核 | 【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。 |
| 八 | 單元五 挑戰極限  第3章  競技體操 地板 | 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.認識體操運動的脈絡。  2.能夠了解臺灣在國際體操領域的表現。  3.能夠了解體操地板運動為何。  4.能夠了解體操地板運動的基本動作及練習方法。  5.能夠學會體操地板運動的動作與正確技巧。  6.能夠學會簡單的動作組合，並加以運用。  7.能夠學會分析動作技巧與編排。  8.能夠培養全身協調性與提升肌肉適能。  9.能遵守安全規範及比賽規則。  10.營造相互合作的班級氣氛。  11.能夠欣賞他人的動作表現。 | 上課參與  平時觀察  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。 |
| 九 | 單元六 水上游龍  第1章  捷泳 泳無止息 | 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。 | 1.認識呼吸肌群在捷泳換氣中是如何作用。  2.熟練捷泳換氣與划手的配合技巧。  3.自我反思動作學習成果，並分析與改善換氣問題。  4.精進泳技並思考換氣策略，有效應用於游泳能力評量並達成目標。 | 上課參與 平時觀察  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。 |
| 十 | 單元六 水上游龍  第1章  捷泳 泳無止息 | 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。 | 1.認識呼吸肌群在捷泳換氣中是如何作用。  2.熟練捷泳換氣與划手的配合技巧。  3.自我反思動作學習成果，並分析與改善換氣問題。  4.精進泳技並思考換氣策略，有效應用於游泳能力評量並達成目標。 | 上課參與 平時觀察  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。 |
| 十一 | 單元六  水上游龍  第2章  浮潛 深入潛出 | 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。 | 1.認識浮潛安全守則，執行安全的水上休閒活動。  2.學習浮潛的技巧，輕鬆結合自己的泳技，培養休閒運動的興趣。  3.學習浮潛技能與知識，提高水上休閒活動的適應能力。  4.了解海洋環境與生態，促進重視海洋環境保護意識。 | 上課參與 平時觀察  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。 |
| 十二 | 單元六  水上游龍  第2章  浮潛 深入潛出 | 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。 | 1.認識浮潛安全守則，執行安全的水上休閒活動。  2.學習浮潛的技巧，輕鬆結合自己的泳技，培養休閒運動的興趣。  3.學習浮潛技能與知識，提高水上休閒活動的適應能力。  4.了解海洋環境與生態，促進重視海洋環境保護意識。 | 上課參與 平時觀察  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。 |
| 十三 | 單元七  球類入門  第1章  籃球 跑動與配合 | 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。 | 1.能瞭解進行籃球練習前，如何藉由腳步動態訓練提升體能。  2.了解並操作新、舊式上籃方式。  3.能運球並簡易突破障礙後上籃。  4.能了解正確掩護動作，並應用不同方向的掩護阻擋防守者，協助隊上進攻。  5.能在簡易賽事中自由運用掩護、擋拆等技術。 | 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。 |
| 十四 | 單元七  球類入門  第1章  籃球 跑動與配合 | 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。 | 1.能瞭解進行籃球練習前，如何藉由腳步動態訓練提升體能。  2.了解並操作新、舊式上籃方式。  3.能運球並簡易突破障礙後上籃。  4.能了解正確掩護動作，並應用不同方向的掩護阻擋防守者，協助隊上進攻。  5.能在簡易賽事中自由運用掩護、擋拆等技術。 | 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。 |
| 十五 | 單元七  球類入門  第2章  桌球 誰與爭鋒 | 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。 | 1.認識桌球的發球原則。  2.能遵守球場上安全規則及遊戲規則。  3.能了解桌球正拍發平擊球和反拍推擋的分解動作。  4.能做出正拍發平擊球和反拍推擋的動作。  5.培養控球落點瞄準目標物的能力。  6.相互合作的班級氣氛。 | 上課參與 平時觀察 | 【品德教育】  品J1溝通合作與和諧人際關係。 |
| 十六 | 單元七  球類入門  第2章  桌球 誰與爭鋒 | 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。 | 1.認識桌球的發球原則。  2.能遵守球場上安全規則及遊戲規則。  3.能了解桌球正拍發平擊球和反拍推擋的分解動作。  4.能做出正拍發平擊球和反拍推擋的動作。  5.培養控球落點瞄準目標物的能力。  6.相互合作的班級氣氛。 | 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。 |
| 十七 | 單元七  球類入門  第3章 羽球 致命一擊 | 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2020東京奧運選手的精湛表現及最關鍵的後場致命一擊。  2.經由高遠球對抗賽，熟習舊經驗，並藉此建立後場擊球之基本能力。  3.了解與學會後場殺球動作要領與應用，並建立擊球時正確的拍面擊球位置及發力。  4.能了解羽球殺球之不同方式並能在比賽中欣賞。  5.能學會殺球時的使用時機與執行方法，並實際應用於比賽戰術戰略。 | 上課參與  平時觀察 | 【品德教育】  品J8理性溝通與問題解決。 |
| 十八 | 單元七  球類入門  第3章 羽球 致命一擊 | 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2020東京奧運選手的精湛表現及最關鍵的後場致命一擊。  2.經由高遠球對抗賽，熟習舊經驗，並藉此建立後場擊球之基本能力。  3.了解與學會後場殺球動作要領與應用，並建立擊球時正確的拍面擊球位置及發力。  4.能了解羽球殺球之不同方式並能在比賽中欣賞。  5.能學會殺球時的使用時機與執行方法，並實際應用於比賽戰術戰略。 | 上課參與 技能測驗 | 【品德教育】  品J8理性溝通與問題解決。 |
| 十九 | 單元七  球類入門 第4章  壘球 身手矯健 | 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.認識壘球運動的演進脈絡。  2.能比較出棒球與壘球的差異。  3.能遵守球場上的遊戲規則。  4.能了解傳接球動作之原理。  5.能利用身體各部位力量來完成穩定傳接球動作。  6.了解正式比賽的傳接順序與不同的傳接組合變化。  7.相互合作的班級氣氛。 | 上課參與  平時觀察 | 【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。 |
| 二十 | 單元七  球類入門 第4章  壘球 身手矯健 | 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.認識壘球運動的演進脈絡。  2.能比較出棒球與壘球的差異。  3.能遵守球場上的遊戲規則。  4.能了解傳接球動作之原理。  5.能利用身體各部位力量來完成穩定傳接球動作。  6.了解正式比賽的傳接順序與不同的傳接組合變化。  7.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。  品J2重視群體規範與榮譽。  品J8理性溝通與問題解決。 |
| 二十一 | 單元七  球類入門 第4章  壘球 身手矯健 | 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.認識壘球運動的演進脈絡。  2.能比較出棒球與壘球的差異。  3.能遵守球場上的遊戲規則。  4.能了解傳接球動作之原理。  5.能利用身體各部位力量來完成穩定傳接球動作。  6.了解正式比賽的傳接順序與不同的傳接組合變化。  7.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。  品J2重視群體規範與榮譽。  品J8理性溝通與問題解決。 |

**南投縣日新國民中學113學年度領域學習課程計畫**

【第二學期】

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 領域  /科目 | 健康與體育(體育) | 年級/班級 | 八年級，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.認識奧林匹克運動會，了解夏、冬季奧運； 認識奧運風雲人物及對體壇的意義為何。  2.了解有氧運動的益處與正確跑步的概念，並習得慢跑的技巧。  3.懂得肌肉鍛鍊的原則，認識肌力與肌耐力，學會正確的基本肌肉鍛鍊動作。  4.能夠了解體操跳箱基本動作及練習方法，並能學會跳箱動作。  5.學會仰泳腿部打水、手臂滑水和聯合動作，展現全身動作協調性。  6.認識獨木舟、槳、救生衣的類型及獨木舟動作的原理；能做出獨木舟基本槳法。  7.理解藤球，桌球、羽球及壘球的進階知識。 | | | | | |
| 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 | 單元四  Olympic Games運動誌  第1章  奧林匹克故事館 | 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。 | 1.認識現代奧林匹克運動會的復興。  2.了解國際奧林匹克委員會與奧運會的關係。  3.了解夏、冬季奧運項目，並知悉我國曾出戰的項目。  4.了解奧林匹克精神如何落實，回顧歷屆奧運的代表性事件。  5.認識我國在奧林匹克運動會奪牌的優秀運動員。  6.了解我國參與奧運與奪牌的歷程。  7.能欣賞奧林匹克運動會表現優異的選手。 | 上課參與  平時觀察 | 【國際教育】  國J4尊重與欣賞世界不同文化的價值。 |
| 二 | 單元四  Olympic Games運動誌  第1章  奧林匹克故事館 | 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。 | 1.認識現代奧林匹克運動會的復興。  2.了解國際奧林匹克委員會與奧運會的關係。  3.了解夏、冬季奧運項目，並知悉我國曾出戰的項目。  4.了解奧林匹克精神如何落實，回顧歷屆奧運的代表性事件。  5.認識我國在奧林匹克運動會奪牌的優秀運動員。  6.了解我國參與奧運與奪牌的歷程。  7.能欣賞奧林匹克運動會表現優異的選手。 | 上課參與  平時觀察 | 【國際教育】  國J4尊重與欣賞世界不同文化的價值。 |
| 三 | 單元五  有氧、無氧運動  第1章  慢跑 | 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.了解有氧運動的益處。  2.建立正確的跑步運動概念。  3.習得慢跑的動作技巧與訣竅。  4.學會運動前熱身與運動後收操伸展。  5.懂得利用智慧軟體輔助運動。  6.養成持續慢跑的運動習慣。  7.具備簡易的配速觀念，並可實際應用於慢跑練習中。 | 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。 |
| 四 | 單元五  有氧、無氧運動  第1章  慢跑 | 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.了解有氧運動的益處。  2.建立正確的跑步運動概念。  3.習得慢跑的動作技巧與訣竅。  4.學會運動前熱身與運動後收操伸展。  5.懂得利用智慧軟體輔助運動。  6.養成持續慢跑的運動習慣。  7.具備簡易的配速觀念，並可實際應用於慢跑練習中。 | 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。 |
| 五 | 單元五  有氧、無氧運動  第2章  彈力繩肌肉鍛鍊 | 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.能懂得肌肉鍛鍊的原則。  2.能認識肌力與肌耐力。  3.能瞭解肌肉強化的好處。  4.學會正確的基本肌肉鍛練動作。  5.懂得使用簡易肌肉鍛鍊的器材。  6.可設計出適合自己的肌肉鍛鍊課表。 | 上課參與  平時觀察 |  |
| 六 | 單元五  有氧、無氧運動  第2章  彈力繩肌肉鍛鍊 | 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.能懂得肌肉鍛鍊的原則。  2.能認識肌力與肌耐力。  3.能瞭解肌肉強化的好處。  4.學會正確的基本肌肉鍛練動作。  5.懂得使用簡易肌肉鍛鍊的器材。  6.可設計出適合自己的肌肉鍛鍊課表。 | 上課參與  平時觀察  技能測驗 |  |
| 七 | 單元五 有氧、無氧運動  第3章  器械體操 跳箱 | 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。 | 1.能夠了解體操跳箱運動的基本動作及練習方法，並加以運用。  2.能夠學會體操跳箱運動的動作與正確技巧。  3.能夠學會分析動作技巧與應用組合。  4.能夠培養全身協調性與提升肌肉適能。  5.能遵守安全規範及比賽規則。  6.營造相互合作的班級氣氛，  7.能夠欣賞他人的動作表現。 | 上課參與  平時觀察 | 【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。 |
| 八 | 單元五 有氧、無氧運動  第3章  器械體操 跳箱 | 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。 | 1.能夠了解體操跳箱運動的基本動作及練習方法，並加以運用。  2.能夠學會體操跳箱運動的動作與正確技巧。  3.能夠學會分析動作技巧與應用組合。  4.能夠培養全身協調性與提升肌肉適能。  5.能遵守安全規範及比賽規則。  6.營造相互合作的班級氣氛，  7.能夠欣賞他人的動作表現。 | 上課參與  平時觀察  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。 |
| 九 | 單元六 力爭上游  第1章  仰泳 趾高氣揚 | 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.認識游泳姿勢的歷史演進，學習探索游泳技術。  2.學會仰泳腿部打水與手臂划水動作，持續精進泳技。  3.學會仰泳聯合動作，展現全身動作協調性。  4.勇於參與游泳能力評量並達成目標。 | 上課參與  平時觀察 |  |
| 十 | 單元六 力爭上游  第1章  仰泳 趾高氣揚 | 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.認識游泳姿勢的歷史演進，學習探索游泳技術。  2.學會仰泳腿部打水與手臂划水動作，持續精進泳技。  3.學會仰泳聯合動作，展現全身動作協調性。  4.勇於參與游泳能力評量並達成目標。 | 上課參與  平時觀察  技能測驗 |  |
| 十一 | 單元六 力爭上游  第2章  獨木舟 划力出場 | 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.認識獨木舟、槳、救生衣的類型。  2.能經由引導學習來了解獨木舟動作之原理。  3.了解如何利用力量來輔助划船的動作。  4.能做出獨木舟基本槳法。  5.培養水中自救與救援能力。  6.能夠組成彼此信任與並相互合作的團隊。 | 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。 |
| 十二 | 單元六 力爭上游  第2章  獨木舟 划力出場 | 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.認識獨木舟、槳、救生衣的類型。  2.能經由引導學習來了解獨木舟動作之原理。  3.了解如何利用力量來輔助划船的動作。  4.能做出獨木舟基本槳法。  5.培養水中自救與救援能力。  6.能夠組成彼此信任與並相互合作的團隊。 | 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。 |
| 十三 | 單元七  球類進階  第1章  藤球 空中格鬥 | 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.認識藤球運動的特性與規則。  2.理解運動前伸展的重要性。  3.透過遊戲來思考動作應用的時機。  4.能協調控制身體各個部位的力量來進行控球動作。  5.能感受省力及準確之擊球動作。  6.培養定點發球過網的穩定性，進一步學習移位回擊球的能力。  7.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。  品J8理性溝通與問題解決。 |
| 十四 | 單元七  球類進階  第1章  藤球 空中格鬥 | 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.認識藤球運動的特性與規則。  2.理解運動前伸展的重要性。  3.透過遊戲來思考動作應用的時機。  4.能協調控制身體各個部位的力量來進行控球動作。  5.能感受省力及準確之擊球動作。  6.培養定點發球過網的穩定性，進一步學習移位回擊球的能力。  7.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。  品J8理性溝通與問題解決。 |
| 十五 | 單元七  球類進階  第2章  桌球 蓄勢待發 | 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-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.認識桌球比賽單打規則。  2.能遵守球場上安全規則及遊戲規則。  3.能了解桌球正拍攻球以及步法的分解動作。  4.能做出正拍攻球結合步法的動作。  5.培養控球落點瞄準目標物的能力。  6.相互合作的班級氣氛。 | 上課參與  平時觀察 | 【品德教育】  品J1溝通合作與和諧人際關係。 |
| 十六 | 單元七  球類進階  第2章  桌球 蓄勢待發 | 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-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.認識桌球比賽單打規則。  2.能遵守球場上安全規則及遊戲規則。  3.能了解桌球正拍攻球以及步法的分解動作。  4.能做出正拍攻球結合步法的動作。  5.培養控球落點瞄準目標物的能力。  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。 |
| 十七 | 單元七  球類進階  第3章 羽球 羽日俱進 | 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.學會後場攻擊技術的使用時機，並建立後場擊球之基本能力。  2.了解後場切球動作要領與應用，以及學會拍面擊球位置並建立正確發力。  3.能了解羽球切球之類型並能在比賽中欣賞。  4.能學會切球的應用方法，並實際執行於比賽中。 | 平時觀察  上課參與 |  |
| 十八 | 單元七  球類進階  第3章 羽球 羽日俱進 | 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.學會後場攻擊技術的使用時機，並建立後場擊球之基本能力。  2.了解後場切球動作要領與應用，以及學會拍面擊球位置並建立正確發力。  3.能了解羽球切球之類型並能在比賽中欣賞。  4.能學會切球的應用方法，並實際執行於比賽中。 | 平時觀察  上課參與 |  |
| 十九 | 單元七  球類進階  第4章  壘球 攻守兼備 | 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.能遵守球場上安全規則及遊戲規則。  2.能了解慢速壘球守備的陣型。  3.能經由經驗來了解投手投球之原理。  4.了解如何利用身體部位力量來完成投球動作。  5.能比較出較省力之投球動作。  6.培養穩定投球的能力。  7.相互合作的班級氣氛。 | 上課參與  平時觀察 | 【安全教育】  安J10學習心肺復甦術及AED的操作。 |
| 二十 | 單元七  球類進階  第4章  壘球 攻守兼備 | 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.能遵守球場上安全規則及遊戲規則。  2.能了解慢速壘球守備的陣型。  3.能經由經驗來了解投手投球之原理。  4.了解如何利用身體部位力量來完成投球動作。  5.能比較出較省力之投球動作。  6.培養穩定投球的能力。  7.相互合作的班級氣氛。 | 上課參與  平時觀察  技能測驗 | 【安全教育】  安J10學習心肺復甦術及AED的操作。 |
| 二十一 | 單元七  球類進階  第4章  壘球 攻守兼備 | 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.能遵守球場上安全規則及遊戲規則。  2.能了解慢速壘球守備的陣型。  3.能經由經驗來了解投手投球之原理。  4.了解如何利用身體部位力量來完成投球動作。  5.能比較出較省力之投球動作。  6.培養穩定投球的能力。  7.相互合作的班級氣氛。 | 上課參與  平時觀察  技能測驗 | 【安全教育】  安J10學習心肺復甦術及AED的操作。 |

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。