

南投縣日新國民中學 115 學年度領域學習課程計畫

【第一學期】

領域 /科目	健體/體育	年級/班級	三年級，共 3 班
教師	劉婉菁	上課週/節數	每週 2 節，21 週，共 42 節

課程目標：

- 1.了解階梯有氧和拳擊有氧的基本動作要領與練習方法。
- 2.了解標槍及鉛球的相關知識與動作要領。
- 3.學習籃球三對三的進攻技術與策略，並能實際應用。
- 4.了解排球防守與接球的差異，並能將排球的防守基本技術運用在比賽中。
- 5.了解羽球正(反)手平抽球、正(反)手網前撲球之動作要領與運用時機，並能透過練習與反思增進動作技能。

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	第 4 單元運動生活 第 3 章有氧嗨起來——有氧舞蹈	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-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與	1.第一節 2.有氧舞蹈有許多風格類型，如放克(Funk)、街舞(Hip Hop)、拉丁有氧(Latin aerobic)、階梯有氧(Step)或拳擊有氧(Kick Boxing)，甚至學生喜歡跳的流行熱舞，都可以作為有氧舞蹈的動作元素；不同風格的有氧舞蹈，可以選配不同的音樂，反覆練習簡單的動作或組合練習，可消耗熱量，鍛鍊身體，提升身體	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習活動單	【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。

		保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 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。	的律動和舞感，令人活力充沛，精神愉快。 3.教師介紹各風格的有氧舞蹈，並強調有氧舞蹈能提升體適能。 4.進行原地踏步、走三步點、側併步、麻花步、後勾腿、前抬膝、側點步、剪刀步、跑步動作解析。 5.第二節 6.強調這一堂課中，學生可創新求變，體驗創作樂趣，並建議學生可試試手臂的動作變化。 7.複習上一堂課所學習的動作：依序為原地踏步→走三步點→側併步→麻花步→後勾腿→前抬膝→側點步→剪刀步→跑步。每個動作練習2個8拍。 8.認識有氧舞蹈，介紹低衝擊與高衝擊動作的區別。		
二	第 4 單元運動生活 第 3 章有氧嗨起來——有氧舞蹈	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.第一節 2.有氧舞蹈有許多風格類型，如放克(Funk)、街舞(Hip Hop)、拉丁有氧(Latin aerobic)、階梯有氧(Step)或拳擊有氧(Kick Boxing)，甚至學生喜歡跳的流行熱舞，都可以作為有氧舞蹈的動作元素；不同風格的有氧舞蹈，可以選配不同的音樂，反覆練習簡單的動作或組合練習，	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習活動單	【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。

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

		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。 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。	可消耗熱量，鍛鍊身體，提升身體的律動和舞感，令人活力充沛，精神愉快。 3.教師介紹各風格的有氧舞蹈，並強調有氧舞蹈能提升體適能。 4.進行原地踏步、走三步點、側併步、麻花步、後勾腿、前抬膝、側點步、剪刀步、跑步動作解析。 5.第二節 6.強調這一堂課中，學生可創新求變，體驗創作樂趣，並建議學生可試試手臂的動作變化。 7.複習上一堂課所學習的動作：依序為原地踏步→走三步點→側併步→麻花步→後勾腿→前抬膝→側點步→剪刀步→跑步。每個動作練習2個8拍。 8.認識有氧舞蹈，介紹低衝擊與高衝擊動作的區別。		
三	第 4 單元運動生活 第 3 章有氧嗨起來——有氧舞蹈	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	1.第一節 2.播放 2 分鐘教師自行蒐集的階梯有氧影片，吸引學生觀賞，詢問其觀後心得，試問幾個問題(以下舉例)，再說明這一堂課將體驗階梯有氧舞蹈。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習活動單	【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。

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

		決體育與健康的問題。 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。 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。	3.提問舉例：初學者踏板的高度是否愈高愈好？(答案：安全起見，初學者應先選擇較低的踏板練習。)腳掌要如何踩踏板比較安全？(答案：全腳掌踏貼在踏板上較安全。) 4.介紹階梯有氧。 5.進行前踏步、V 字步、K 字步、前抬膝動作解析。 6.第二節 7.說明拳擊有氧舞蹈除了帥氣，還可以防身！強調學生可多元學習不同類型的有氧舞蹈，豐富自己的運動計畫，再播放 2 分鐘教師自行蒐集的拳擊有氧影片，吸引學生觀賞和學習。 8.介紹拳擊有氧和操作注意事項。 9.進行直拳、側勾拳、上勾拳、前踢、側踢、後踢動作解析。		
四	第 4 單元運動生活 第 3 章有氧嗨起來——有氧舞蹈	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	1.第一節 2.播放 2 分鐘教師自行蒐集的階梯有氧影片，吸引學生觀賞，詢問其觀後心得，試問幾個問題(以下	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習活動單	【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。

		的策略，處理與解決體育與健康的問題。 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。 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。	舉例)，再說明這一堂課將體驗階梯有氧舞蹈。 3.提問舉例：初學者踏板的高度是否愈高愈好？(答案：安全起見，初學者應先選擇較低的踏板練習。)腳掌要如何踩踏板比較安全？(答案：全腳掌踏貼在踏板上較安全。) 4.介紹階梯有氧。 5.進行前踏步、V 字步、K 字步、前抬膝動作解析。 6.第二節 7.說明拳擊有氧舞蹈除了帥氣，還可以防身！強調學生可多元學習不同類型的有氧舞蹈，豐富自己的運動計畫，再播放 2 分鐘教師自行蒐集的拳擊有氧影片，吸引學生觀賞和學習。 8.介紹拳擊有氧和操作注意事項。 9.進行直拳、側勾拳、上勾拳、前踢、側踢、後踢動作解析。		
五	第 6 單元球之有道 第 2 章門陣特攻——籃球	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	1.第一節 2.進行老鷹捉小雞活動：四人一組，一人當老鷹，三人搭肩排成一行，第一位當母雞，需張開雙	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作	【人權教育】 人 J3 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的

		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-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-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。	臂左右移動保護後面小雞不被觸碰。活動開始，老鷹和最後一隻小雞都要運球。老鷹碰到最後一隻小雞或最後一隻小雞運球失控則成功，之後再互換。活動後引導學生反思，母雞應該怎麼站才能以最大範圍擋住老鷹？以正面或側面面對老鷹，何者較容易有效阻擋？老鷹如何移動，才能抓到後面的小雞？藉上述討論，引導出結論。 3.老鷹捉小雞進階版：同上活動，只是老鷹和最後一個小雞皆有運球。老鷹碰到最後一隻小雞或最後一隻小雞運球失控，則老鷹成功，之後再互換。 4.第二節 5.介紹傳切與切傳進攻策略的使用時機、戰術說明與動作要領講解。 6.進行「愛體育：貓捉老鼠——擺脫、空手跑未與擋人練習」活動。 7.進行半場三對三傳切與切傳進攻策略模擬練習：先模擬傳切進攻路線，傳切八次後再投籃或上	4.運動行為計畫實踐表 5.學習活動單	程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。
--	--	---	--	-----------------------------------	------------------------------

附件 2-5（一至四／七至九年級適用）

			籃；接著模擬切傳路線，最後兩者合併。		
六	第 6 單元球之有道 第 2 章門陣特攻——籃球	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-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。	1.第一節 2.進行老鷹捉小雞活動：四人一組，一人當老鷹，三人搭肩排成一列，第一位當母雞，需張開雙臂左右移動保護後面小雞不被觸碰。活動開始，老鷹和最後一隻小雞都要運球。老鷹碰到最後一隻小雞或最後一隻小雞運球失控則成功，之後再互換。活動後引導學生反思，母雞應該怎麼站才能以最大範圍擋住老鷹？以正面或側面面對老鷹，何者較容易有效阻擋？老鷹如何移動，才能抓到後面的小雞？藉上述討論，引導出結論。 3.老鷹捉小雞進階版：同上活動，只是老鷹和最後一個小雞皆有運球。老鷹碰到最後一隻小雞或最後一隻小雞運球失控，則老鷹成功，之後再互換。 4.第二節	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.運動行為計畫實踐表 5.學習活動單	【人權教育】 人 J3 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。

		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。	5.介紹傳切與切傳進攻策略的使用時機、戰術說明與動作要領講解。 6.進行「愛體育：貓捉老鼠——擺脫、空手跑未與擋人練習」活動。 7.進行半場三對三傳切與切傳進攻策略模擬練習：先模擬傳切進攻路線，傳切八次後再投籃或上籃；接著模擬切傳路線，最後兩者合併。		
七	第 6 單元球之道 第 2 章門陣特攻——籃球	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.第一節 2.介紹擋拆進攻策略，並說明進攻戰術、使用時機、動作要領。 3.進行半場三對三擋拆進攻策略模擬練習，先行模擬進攻擋拆路線，擋拆三次後再投籃或上籃。教師亦可依不同進攻機會設計情境，例如：先模擬上籃、投籃或跳投、傳球給籃下隊友、傳給無球邊的隊友投籃。 4.第二節 5.介紹掩護進攻策略，並說明進攻戰術、使用時機、動作要領。 6.進行「愛體育：攻城掠地——空間跑位與擋人練習」。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.運動行為計畫實踐表 5.學習活動單	【人權教育】 人 J3 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。

		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-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。	7.進行半場三對三掩護進攻策略模擬練習：先模擬進攻掩護執行路線，掩護三次後再投籃或上籃。教師亦可依不同進攻機會設計情境，例如：上籃、投籃或跳投、傳球給籃下隊友投籃。		
八	第 6 單元球之有道 第 2 章門陣特攻——籃球	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	1.第一節 2.介紹擋拆進攻策略，並說明進攻戰術、使用時機、動作要領。 3.進行半場三對三擋拆進攻策略模擬練習，先行模擬進攻擋拆路線，擋拆三次後再投籃或上籃。教師亦可依不同進攻機會設計情境，例如：先模擬上籃、投籃或跳投、傳球給籃下隊友、傳給無球邊的隊友投籃。 4.第二節 5.介紹掩護進攻策略，並說明進攻戰術、使用時機、動作要領。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.運動行為計畫實踐表 5.學習活動單	【人權教育】 人 J3 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

		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-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。	6.進行「愛體育：攻城掠地——空間跑位與擋人練習」。 7.進行半場三對三掩護進攻策略模擬練習：先模擬進攻掩護執行路線，掩護三次後再投籃或上籃。教師亦可依不同進攻機會設計情境，例如：上籃、投籃或跳投、傳球給籃下隊友投籃。		
九	第 6 單元球之道 第 3 章防城如意——排球	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-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	1.第一節 2.防守基本動作說明。 3.愛體育——米字形敏捷性測驗：防守時敏捷性練習。在 5×5 公尺的正方形場地中間畫一個區域，於場地四個角落及四角的連線中央擺放三角錐或其他識別物，隨意標示號碼 1～8。一人於場地中心點出發，依號碼順序移動，碰到標示物後即返回中心點，再立即往下一個號碼移動。也可請八位學生代替標的物，待操作學生從中心點出發或	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.認知測驗卷 5.運動行為計畫實踐表 6.學習活動單	【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。

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

		與保健的基本概念，應用於日常生活中。 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。	返回時，舉手讓同學即時判斷下一個移動方向。將八個標示物碰觸完畢，並返回中心點後，才算完成挑戰。完成秒數愈短，表示敏捷性愈好。 4.第二節 5.愛體育——你丟我擋(原地擋高防守)：兩人一組防守(一人丟球、一人防守)練習。 6.愛體育——轉向訓練(左右逢源)：原地左右轉向防守。		
十	第 6 單元球之道 第 3 章防城如意——排球	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-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。	1.第一節 2.防守基本動作說明。 3.愛體育——米字形敏捷性測驗：防守時敏捷性練習。在 5×5 公尺的正方形場地中間畫一個區域，於場地四個角落及四角的連線中央擺放三角錐或其他識別物，隨意標示號碼 1～8。一人於場地中心點出發，依號碼順序移動，碰到標示物後即返回中心點，再立即往下一個號碼移動。也可請八位學生代替標示物，待操作學生從中心點出發或返回時，舉手讓同學即時判斷下一個移動方向。將八個標示物碰觸完畢，並返回中心點後，才算完成挑	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.認知測驗卷 5.運動行為計畫實踐表 6.學習活動單	【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。

		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。	戰。完成秒數愈短，表示敏捷性愈好。 4.第二節 5.愛體育——你丟我擋(原地擋高防守)：兩人一組防守(一人丟球、一人防守)練習。 6.愛體育——轉向訓練(左右逢源)：原地左右轉向防守。		
十一	第 6 單元球之有道 第 3 章防城如意——排球	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-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-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	1.第一節 2.愛體育——轉向訓練(天旋地轉)：180 度轉身防守。此活動由兩人丟球，一人防守。丙先背對甲、乙，聽到甲喊「轉」時，丙立即轉身判斷來球遠近，並進行防守。待熟練後，甲、乙可將球拋在任何位置，丙將球接起至身體上方，再將球托回甲、乙後，回至原出發點。練習數次後，角色互換。 4.愛體育——轉向訓練(打中至正)：此活動由兩人丟球，一人防守，一人接球。四人一組，甲、乙各拿一顆球，丙進行防守練習，丁站中間作為丙的傳球目標。甲、乙站於丙前方 4~5 公尺處之左右兩側，輪流丟球(也可舉手提示丙)。丙防守時，必須讓身體完整轉向來球方向，進行防守接球，並將球接給	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.認知測驗卷 5.運動行為計畫實踐表 6.學習活動單	【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。

		育相互合作及與人和諧互動的素養。	丁，丁接到球即視為得分。一顆球一分，得分最多的組別獲勝。每位擔任防守者的組員面對左右來球共 10 顆後，即換人防守。 5.第二節 6.愛體育——進退有據(進退防守)：一人丟球、一人防守。 7.愛體育——進退有據(進退擋高防守)：一人丟球、一人防守及托球。		
十二	第 6 單元球之有道 第 3 章防城如意——排球	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-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-C2 具備利他及合群的知能與	1.第一節 2.愛體育——轉向訓練(天旋地轉)：180 度轉身防守。此活動由兩人丟球，一人防守。丙先背對甲、乙，聽到甲喊「轉」時，丙立即轉身判斷來球遠近，並進行防守。待熟練後，甲、乙可將球拋在任何位置，丙將球接起至身體上方，再將球托回甲、乙後，回至原出發點。練習數次後，角色互換。 4.愛體育——轉向訓練(打中至正)：此活動由兩人丟球，一人防守，一人接球。四人一組，甲、乙各拿一顆球，丙進行防守練習，丁站中間作為丙的傳球目標。甲、乙站於丙前方 4~5 公尺處之左右兩側，輪流丟球(也可舉手提示丙)。丙防守	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.認知測驗卷 5.運動行為計畫實踐表 6.學習活動單	【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。

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

		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。	時，必須讓身體完整轉向來球方向，進行防守接球，並將球接給丁，丁接到球即視為得分。一顆球一分，得分最多的組別獲勝。每位擔任防守者的組員面對左右來球共10顆後，即換人防守。 5.第二節 6.愛體育——進退有據(進退防守)：一人丟球、一人防守。 7.愛體育——進退有據(進退擋高防守)：一人丟球、一人防守及托球。		
十三	第5單元神來之手 第1章一擲定江山——投擲	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。 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	1.第一節 2.教師講述標槍簡史與安全觀念。 3.愛體育：你來我往——傳球樂無窮(標槍投擲動作講解：雙手、單手過肩投擲動作)。 4.第二節 5.標槍握法(美式、芬蘭式、叉子式握槍法)講解。 6.標槍投擲注意事項。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習活動單 5.互評表 6.認知測驗卷	【品德教育】 品J1 溝通合作與和諧人際關係。

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

		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。			
十四	第 5 單元神來之手 第 1 章一擲定江山——投擲	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。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立	1.第一節 2.詢問學生鉛球與標槍投擲方式有何不同？要如何讓自己投擲得更遠？ 3.鉛球握法講解(三指、四指、五指握球法)。 4.站姿推鉛球(正向、側身、轉身推球)動作講解。 5.第二節 6.詢問學生對推鉛球比賽的認識為何？	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習活動單 5.互評表 6.認知測驗卷	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。

附件 2-5（一至四／七至九年級適用）

		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。	7.側向式墊步推鉛球技術講解。		
十五	第 6 單元球之有道 第 5 章羽你有約——羽球	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.第一節 2.教師講解與示範正／反手平抽球動作。 3.教師說明正／反手平抽球特點與使用時機：平抽球為中場擊球技術，於中場左、右兩側以平快的方式回擊，使球近於網高並快速壓迫	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.認知測驗卷 5.互評表 6.分組討論 7.學習活動單	【生涯規畫教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

		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-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。	至對方後場，是具攻擊、侵略性的球路。 4.學生兩人一組，分別進行正／反手平抽球練習。 5.愛體育：定點練習(正、反手平抽球)：兩人一組，一人站於場邊，以徒手方式將球拋擲至場內，另一人站於中場進行正、反手抽球練習。完成指定次數後，甲、乙角色互換。 6.第二節 7.教師講解與示範正／反手網前撲球動作。 8.教師說明正／反手網前撲球特點與使用時機：撲球是網前進攻球路之一，當對方回擊的球高於網高時，透過判斷與動作技巧，爭取擊球時間，給予對手壓迫。 9.愛體育：定點練習(正、反手網前撲球)：兩人一組，分別站於球場兩側。甲徒手拋擲網前球，乙進行正、反手網前撲球練習。完成指定次數後，甲、乙角色互換。		
--	--	---	---	--	--

十六	第 6 單元球之有道 第 5 章羽你有約——羽球	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-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.第一節 2.教師講解與示範正／反手平抽球動作。 3.教師說明正／反手平抽球特點與使用時機：平抽球為中場擊球技術，於中場左、右兩側以平快的方式回擊，使球近於網高並快速壓迫至對方後場，是具攻擊、侵略性的球路。 4.學生兩人一組，分別進行正／反手平抽球練習。 5.愛體育：定點練習(正、反手平抽球)：兩人一組，一人站於場邊，以徒手方式將球拋擲至場內，另一人站於中場進行正、反手抽球練習。完成指定次數後，甲、乙角色互換。 6.第二節 7.教師講解與示範正／反手網前撲球動作。 8.教師說明正／反手網前撲球特點與使用時機：撲球是網前進攻球路之一，當對方回擊的球高於網高時，透過判斷與動作技巧，爭取擊球時間，給予對手壓迫。 9.愛體育：定點練習(正、反手網前撲球)：兩人一組，分別站於球	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.認知測驗卷 5.互評表 6.分組討論 7.學習活動單	【生涯規畫教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
----	--	---	--	--	---

			場兩側。甲徒手拋擲網前球，乙進行正、反手網前撲球練習。完成指定次數後，甲、乙角色互換。		
十七	第 6 單元球之有道 第 5 章羽你有約——羽球	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-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.第一節 2.抽球結合網前撲球練習：三人一組，甲站於場邊以徒手方式將球拋擲至中場，乙則徒手拋擲網前球，丙先平抽球後，連貫至網前進行撲球，反覆操作數分鐘後，三人角色互換。 3.第二節 4.愛體育——羽球友誼賽：比賽採 50 分，落地得分制，平分不加分，先取得 50 分為勝方。(可依人數多寡決定比賽分數。)各隊人數為 5 人，由各隊小隊長安排棒次 1～5 棒，決定後則不能擅自更換棒次。比賽以 10 分為基準做棒次接力。比賽開始，任一方分數先達到 10、20、30、40 時，雙方須同時下場，由下一棒同時上場做接力競賽。每隊人數固定，不可重複上場或中途交換棒次。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.認知測驗卷 5.互評表 6.分組討論 7.學習活動單	【生涯規畫教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

十八	第 6 單元球之有道 第 5 章羽你有約——羽球	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-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.第一節 2.抽球結合網前撲球練習：三人一組，甲站於場邊以徒手方式將球拋擲至中場，乙則徒手拋擲網前球，丙先平抽球後，連貫至網前進行撲球，反覆操作數分鐘後，三人角色互換。 3.第二節 4.愛體育——羽球友誼賽：比賽採 50 分，落地得分制，平分不加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。 5.各隊人數為 5 人，由各隊小隊長安排棒次 1～5 棒，決定後則不能擅自更換棒次。比賽以 10 分為基準做棒次接力。比賽開始，任一方分數先達到 10、20、30、40 時，雙方須同時下場，由下一棒同時上場做接力競賽。每隊人數固定，不可重複上場或中途交換棒次。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.認知測驗卷 5.互評表 6.分組討論 7.學習活動單	【生涯規畫教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
十九	第 4 單元運動生活 第 5 單元神來之手 第 6 單元球之有道	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	1.第一節 2.引起動機：教師分享歷年奧運會標語、海報，並介紹古代奧運的起源，以及奧林匹克永續發展的的精神。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.認知測驗卷 4.運動行為計畫實踐表 5.學習活動單	【環境教育】 環 J4 了解永續發展的意義(環境、社會、與經濟的均衡發展)與原則。 【生涯規畫教育】

附件 2-5（一至四／七至九年級適用）

複習第 4～6 單元	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-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。 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	3.引起動機：請學生分享平常的生活習慣，說明調整哪些習慣能讓身體更健康，熟悉課本中關於心肺耐力適能及柔軟度的示範動作，擬定屬於自己的運動計畫。 4.引起動機：介紹不同風格的有氧舞蹈，有氧舞蹈能提升健康體適能。體驗有氧舞蹈、階梯有氧舞蹈、拳擊有氧。 5.引起動機：介紹鄭兆村選手、標槍比賽如何進行，了解鉛球與標槍投擲方式的不同、比賽方式。 6.引起動機：介紹保齡球相關設施與規則，並了解持球與助跑步法的重要性、以及其對投擲準度與力量的功用、瞄準原理。 7.第二節 8.引起動機：介紹棒壘球場地、跑壘技術、滑壘、跑壘路線、踩壘規則與三尺線觀念。 9.引起動機：介紹籃球運動賽事、兩人擋拆、傳切、運球掩護、進攻策略。 10.引起動機：介紹排球賽的防守方式與動作，說明接球與防守差異，並進行防守練習活動。	6.技能實作 7.互評表 8.任務單 9.分組討論	涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J13 培養生涯規畫及執行的能力。 【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。 【家庭教育】 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 【人權教育】 人 J3 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。 【法治教育】 法 J1 探討平等。
-------------------	---	--	---	--

附件 2-5（一至四／七至九年級適用）

		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。 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。 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。	11.引起動機：簡述手球運動簡史、方式、比賽型態、射門要領。 12.引起動機：介紹羽球比賽、正/反手平抽球動作、撲球技術、網前擊球問題討論。		
--	--	---	--	--	--

二十	第 4 單元運動生活 第 5 單元神來之手 第 6 單元球之有道 複習第 4～6 單元	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-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。 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	1.第一節 2.引起動機：教師分享歷年奧運會標語、海報，並介紹古代奧運的起源，以及奧林匹克永續發展的精神。 3.引起動機：請學生分享平常的生活習慣，說明調整哪些習慣能讓身體更健康，熟悉課本中關於心肺耐力適能及柔軟度的示範動作，擬定屬於自己的運動計畫。 4.引起動機：介紹不同風格的有氧舞蹈，有氧舞蹈能提升健康體適能。體驗有氧舞蹈、階梯有氧舞蹈、拳擊有氧。 5.引起動機：介紹鄭兆村選手、標槍比賽如何進行，了解鉛球與標槍投擲方式的不同、比賽方式。 6.引起動機：介紹保齡球相關設施與規則，並了解持球與助跑步法的重要性、以及其對投擲準度與力量的功用、瞄準原理。 7.第二節 8.引起動機：介紹棒壘球場地、跑壘技術、滑壘、跑壘路線、踩壘規則與三尺線觀念。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.認知測驗卷 4.運動行為計畫實踐表 5.學習活動單 6.技能實作 7.互評表 8.任務單 9.分組討論	【環境教育】 環 J4 了解永續發展的意義(環境、社會、與經濟的均衡發展)與原則。 【生涯規畫教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J13 培養生涯規畫及執行的能力。 【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。 【家庭教育】 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 【人權教育】 人 J3 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。 【法治教育】 法 J1 探討平等。
-----------	--	---	--	--	--

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

		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-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-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。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與	9.引起動機：介紹籃球運動賽事、兩人擋拆、傳切、運球掩護、進攻策略。 10.引起動機：介紹排球賽的防守方式與動作，說明接球與防守差異，並進行防守練習活動。 11.引起動機：簡述手球運動簡史、方式、比賽型態、射門要領。 12.引起動機：介紹羽球比賽、正/反手平抽球動作、撲球技術、網前擊球問題討論。		
--	--	--	--	--	--

		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。			
二十一	第 4 單元運動生活 第 5 單元神來之手 第 6 單元球之有道 複習第 4~6 單元 第三次段考 【休業式】	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-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.第一節 2.引起動機：教師分享歷年奧運會標語、海報，並介紹古代奧運的起源，以及奧林匹克永續發展的精神。 3.引起動機：請學生分享平常的生活習慣，說明調整哪些習慣能讓身體更健康，熟悉課本中關於心肺耐力適能及柔軟度的示範動作，擬定屬於自己的運動計畫。 4.引起動機：介紹不同風格的有氧舞蹈，有氧舞蹈能提升健康體適能。體驗有氧舞蹈、階梯有氧舞蹈、拳擊有氧。 5.引起動機：介紹鄭兆村選手、標槍比賽如何進行，了解鉛球與標槍投擲方式的不同、比賽方式。 6.引起動機：介紹保齡球相關設施與規則，並了解持球與助跑步法的重要性、以及其對投擲準度與力量的功用、瞄準原理。 7.第二節	1.課堂觀察 2.口語問答 3.認知測驗卷 4.運動行為計畫實踐表 5.學習活動單 6.技能實作 7.互評表 8.任務單 9.分組討論	【環境教育】 環 J4 了解永續發展的意義(環境、社會、與經濟的均衡發展)與原則。 【生涯規畫教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J13 培養生涯規畫及執行的能力。 【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。 【家庭教育】 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 【人權教育】 人 J3 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。

	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-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-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	8.引起動機：介紹棒壘球場地、跑壘技術、滑壘、跑壘路線、踩壘規則與三尺線觀念。 9.引起動機：介紹籃球運動賽事、兩人擋拆、傳切、運球掩護、進攻策略。 10.引起動機：介紹排球賽的防守方式與動作，說明接球與防守差異，並進行防守練習活動。 11.引起動機：簡述手球運動簡史、方式、比賽型態、射門要領。 12.引起動機：介紹羽球比賽、正/反手平抽球動作、撲球技術、網前擊球問題討論。	【法治教育】 法 J1 探討平等。
--	---	---	---------------------------------

附件 2-5（一至四／七至九年級適用）

		益團體活動，關懷社會。 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。			
--	--	--	--	--	--

南投縣日新國民中學 115 學年度領域學習課程計畫

【第二學期】

領域 /科目	健體/體育	年級/班級	三年級，共 3 班
教師	劉婉菁	上課週/節數	每週 2 節，18 週，共 36 節

課程目標：

- 1.了解棒壘球進階打擊動作的相關知識與技能原理，學會棒壘球攻擊暗號手勢，並依賽況運用戰術。
- 2.了解籃球三對三的防守技術，以及策略的發展與成因，並實際應用於比賽或活動中。
- 3.了解手球不同射門技術的要領與方法，學會防守基本技術及守門員的防守要領。
- 4.了解桌球膠皮相關知識與基本切球技術原理，學習正確動作技能，於練習與競賽中展現。
- 5.了解排球的攔網基本技術，能夠將排球攔網運用在比賽上。
- 6.認識武術防禦八大式的技巧，並了解其實際運用的方式。

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	第 6 單元精益球精 第 1 章比手畫腳——棒壘球	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	1.第一節 2.暖身活動：做操，加強伸展。 3.主要活動：(1)界內與界外的判定要點。(2)觸擊短打戰術說明。(3)觸擊短打分解動作講解並練習。 (4)突襲短打分解動作講解並練習。 4.綜合活動：(1)進行「愛體育：短打基礎功」活動。(2)提醒學生，練習過程中應留意彼此間隔距離	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

		和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	是否適當，並且保持專注，以免造成意外及運動傷害。 5.第二節 6.暖身活動：(1)背對背手拉手。 (2)雙人拱背。 7.主要活動：(1)打帶跑戰術說明。 (2)打帶跑動作教學。 8.綜合活動：(1)進行「愛體育：打帶跑實戰」活動。(2)學生在活動實施前，應注意是否充分暖身，避免運動傷害。(3)提醒學生，練習過程中應留意彼此間隔距離是否適當，並且保持專注，以免造成意外及運動傷害。(4)賽後進行自我檢視與討論。		
二	第 6 單元精益球精 第 1 章比手畫腳——棒壘球	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	1.第一節 2.暖身活動：做操，加強伸展。 3.主要活動：(1)界內與界外的判定要點。(2)觸擊短打戰術說明。(3)觸擊短打分解動作講解並練習。 (4)突襲短打分解動作講解並練習。 4.綜合活動：(1)進行「愛體育：短打基礎功」活動。(2)提醒學生，練習過程中應留意彼此間隔距離是否適當，並且保持專注，以免造成意外及運動傷害。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

		相互合作及與人和諧互動的素養。	5.第二節 6.暖身活動：(1)背對背手拉手。(2)雙人拱背。 7.主要活動：(1)打帶跑戰術說明。(2)打帶跑動作教學。 8.綜合活動：(1)進行「愛體育：打帶跑實戰」活動。(2)學生在活動實施前，應注意是否充分暖身，避免運動傷害。(3)提醒學生，練習過程中應留意彼此間隔距離是否適當，並且保持專注，以免造成意外及運動傷害。(4)賽後進行自我檢視與討論。		
三	第 6 單元精益球精 第 1 章比手畫腳——棒壘球	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.第一節 2.暖身活動：做操後複習短打技術，五人一組，分別為投手、打者、一壘手、三壘手、捕手，投手距打者 5 公尺，以低手拋球的方式投球，打擊者以觸擊短打的方式，將球點成一、三壘方向的滾地球，一人 10 球。 3.主要活動：(1)介紹攻擊暗號種類。(2)介紹攻擊暗號的手勢。(3)進行「愛體育：簡單式手勢」活動。(4)進行「愛體育：組合式手勢——超級比一比(活動一)」活動。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.認知測驗卷(白紙)	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。

			4.綜合活動：進行「愛體育：組合式手勢——超級比一比(活動二)」競賽(於籃球場進行)。 5.第二節 6.暖身活動：做操，兩人一組進行雙人伸展「背對背手拉手」、「雙人拱背」活動，同此章第二節的暖身活動。 7.主要活動：棒壘大賽。 8.綜合活動：在棒壘大賽活動後，各組依比賽記錄表，將自己在比賽中觀察到的優缺點回饋給同學，並討論應如何改進與修正。		
四	第 6 單元精益球精 第 1 章比手畫腳——棒壘球	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.第一節 2.暖身活動：做操後複習短打技術，五人一組，分別為投手、打者、一壘手、三壘手、捕手，投手距打者 5 公尺，以低手拋球的方式投球，打擊者以觸擊短打的方式，將球點成一、三壘方向的滾地球，一人 10 球。 3.主要活動：(1)介紹攻擊暗號種類。(2)介紹攻擊暗號的手勢。(3)進行「愛體育：簡單式手勢」活動。(4)進行「愛體育：組合式手勢——超級比一比(活動一)」活動。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.認知測驗卷(白紙)	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

			4.綜合活動：進行「愛體育：組合式手勢——超級比一比(活動二)」競賽(於籃球場進行)。 5.第二節 6.暖身活動：做操，兩人一組進行雙人伸展「背對背手拉手」、「雙人拱背」活動，同此章第二節的暖身活動。 7.主要活動：棒壘大賽。 8.綜合活動：在棒壘大賽活動後，各組依比賽記錄表，將自己在比賽中觀察到的優缺點回饋給同學，並討論應如何改進與修正。		
五	第 6 單元精益球精 第 2 章防禦陣線聯盟——籃球	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	1.第一節 2.暖身活動：(1)詢問學生身體狀況，預防運動傷害或加重病情的情况。(2)由老師帶領班上學生，進行單人或雙人伸展活動。 3.主要活動：「愛體育：對錯選邊站」。 4.綜合活動：紅色警戒。 5.第二節 6.暖身活動：(1)詢問學生身體狀況，預防運動傷害或加重病情的情况。(2)由老師帶領班上學生動態伸展，自籃球場一邊的罰球線到另一邊的罰球線。先來回慢	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作	【人權教育】 人 J3 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

		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-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。	跑，再設計 6-8 個動態伸展動作進行熱身，如：側併步、跳躍步、手部伸展、軀幹伸展、腿部伸展(內容老師可自行設計)。(3)熱身活動：你跑我追。 7.主要活動：(1)半場三對三團隊防守觀念與站位模擬練習。(2)愛體育：猜猜猜活動——防守觀念與站位。 8.綜合活動：防禦陣線(半場三對三)。		
六	第 6 單元精益求精 第 2 章防禦陣線聯盟——籃球	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，	1.第一節 2.暖身活動：(1)詢問學生身體狀況，預防運動傷害或加重病情的狀況。(2)由老師帶領班上學生，進行單人或雙人伸展活動。 3.主要活動：「愛體育：對錯選邊站」。 4.綜合活動：紅色警戒。 5.第二節 6.暖身活動：(1)詢問學生身體狀況，預防運動傷害或加重病情的狀況。(2)由老師帶領班上學生動	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作	【人權教育】 人 J3 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

		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-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。	態伸展，自籃球場一邊的罰球線到另一邊的罰球線。先來回慢跑，再設計 6-8 個動態伸展動作進行熱身，如：側併步、跳躍步、手部伸展、軀幹伸展、腿部伸展(內容老師可自行設計)。(3)熱身活動：你跑我追。 7.主要活動：(1)半場三對三團隊防守觀念與站位模擬練習。(2)愛體育：猜猜猜活動——防守觀念與站位。 8.綜合活動：防禦陣線(半場三對三)。		
七	第 6 單元精益求精 第 4 章乒乓旋風——桌球	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	1.第一節 2.暖身活動：(1)以三張桌球桌為範圍，慢跑兩圈，不同方向併步各兩圈。(2)原地開合跳、原地抬腿跑、原地腿後勾跑各 30 次。(3)肩關節、腕關節、踝關節繞環伸展。 3.主要活動：(1)說明觸摸不同位置排球時的注意事項。(2)愛體育：手腳並用。(3)反手切球動作示範。(4)個人單次擊球練習。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作	【生涯規畫教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

		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-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。	4.綜合活動：(1)兩人連續切球。(2)詢問學生若下旋球到非持拍手方向時，可以採用何種方式回擊球？ 5.第二節 6.暖身活動：(1)以三張桌球桌為範圍，慢跑兩圈，不同方向併步各兩圈。(2)原地開合跳、原地抬腿跑、原地腿後勾跑各 30 次。(3)肩關節、腕關節、踝關節繞環伸展。 7.主要活動：(1)正手切球動作示範。(2)個人單次擊球練習。(3)進行「愛體育：切磋不停歇」活動。 8.綜合活動：(1)一人反手切球，將球送至不固定點；另一人視來球方式，做出正手或反手切球，並將球固定為至對方反手位，兩人連續切球練習。(2)一人正手切球，將球送至不固定點；另一人視來球方式，做出正手或反手切球，並將球固定送至對方正手位，兩人連續切球練習。		
--	--	---	--	--	--

八	第 6 單元精益球精 第 4 章乒乓旋風——桌球	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-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-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	1.第一節 2.暖身活動：(1)以三張桌球桌為範圍，慢跑兩圈，不同方向併步各兩圈。(2)原地開合跳、原地抬腿跑、原地腿後勾跑各 30 次。(3)肩關節、腕關節、踝關節繞環伸展。 3.主要活動：(1)說明觸摸不同位置排球時的注意事項。(2)愛體育：手腳並用。(3)反手切球動作示範。(4)個人單次擊球練習。 4.綜合活動：(1)兩人連續切球。(2)詢問學生若下旋球到非持拍手方向時，可以採用何種方式回擊球？ 5.第二節 6.暖身活動：(1)以三張桌球桌為範圍，慢跑兩圈，不同方向併步各兩圈。(2)原地開合跳、原地抬腿跑、原地腿後勾跑各 30 次。(3)肩關節、腕關節、踝關節繞環伸展。 7.主要活動：(1)正手切球動作示範。(2)個人單次擊球練習。(3)進行「愛體育：切磋不停歇」活動。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作	【生涯規畫教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
---	--	---	---	---	---

		相互合作及與人和諧互動的素養。	8.綜合活動：(1)一人反手切球，將球送至不固定點；另一人視來球方式，做出正手或反手切球，並將球固定為至對方反手位，兩人連續切球練習。(2)一人正手切球，將球送至不固定點；另一人視來球方式，做出正手或反手切球，並將球固定送至對方正手位，兩人連續切球練習。		
九	第 6 單元精益球精 第 4 章乒乓旋風——桌球	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-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互	1.第一節 2.暖身活動：(1)以三張桌球桌為範圍，慢跑兩圈，不同方向併步各兩圈。(2)原地開合跳、原地抬腿跑、原地腿後勾跑各 30 次。(3)肩關節、腕關節、踝關節繞環伸展。 3.主要活動：(1)於球桌旁說明並示範正手發下旋球的要領與完整動作。(2)於空曠處示範正手發平擊球、正手發下旋球，可藉由兩種不同的發球在地板上前進的軌跡，讓學生比較兩種旋轉的差異。(3)請學生各自找空曠處練習，自我檢視其正手發下旋球是否會在前進後停留於原地，甚至有往回跳的情況。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習活動單 5.我的個人戰術表	【生涯規畫教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

		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-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。	4.綜合活動：(1)愛體育：球來我擋。(2)同樣以正手發下旋球至左、右半區，接球者則採反手切球、正手切球將球回擊後，兩人連續切球。(3)說明下次上課將進入比賽，詢問比賽中除了比賽的選手外還有什麼人？ 5.第二節 6.暖身活動：(1)以三張桌球桌為範圍，慢跑兩圈，不同方向併步各兩圈。(2)原地開合跳、原地抬腿跑、原地腿後勾跑各 30 次。(3)肩關節、腕關節、踝關節繞環伸展。 7.主要活動：(1)裁判手勢介紹：下位發球員、得分、重發。(2)比賽方式、規則介紹。(3)單打比賽記錄表說明。 8.綜合活動：(1)我的個人戰術表說明。(2)單打比賽。		
十	第 6 單元精益球精 第 4 章乒乓旋風——桌球	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	1.第一節 2.暖身活動：(1)以三張桌球桌為範圍，慢跑兩圈，不同方向併步各兩圈。(2)原地開合跳、原地抬腿跑、原地腿後勾跑各 30 次。(3)肩關節、腕關節、踝關節繞環伸展。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習活動單 5.我的個人戰術表	【生涯規畫教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

		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-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-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。	3.主要活動：(1)於球桌旁說明並示範正手發下旋球的要領與完整動作。(2)於空曠處示範正手發平擊球、正手發下旋球，可藉由兩種不同的發球在地板上前進的軌跡，讓學生比較兩種旋轉的差異。(3)請學生各自找空曠處練習，自我檢視其正手發下旋球是否會在前進後停留於原地，甚至有往回跳的情況。 4.綜合活動：(1)愛體育：球來我擋。(2)同樣以正手發下旋球至左、右半區，接球者則採反手切球、正手切球將球回擊後，兩人連續切球。(3)說明下次上課將進入比賽，詢問比賽中除了比賽的選手外還有什麼人？ 5.第二節 6.暖身活動：(1)以三張桌球桌為範圍，慢跑兩圈，不同方向併步各兩圈。(2)原地開合跳、原地抬腿跑、原地腿後勾跑各 30 次。(3)肩關節、腕關節、踝關節繞環伸展。 7.主要活動：(1)裁判手勢介紹：下位發球員、得分、重發。(2)比賽	
--	--	--	--	--

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

			方式、規則介紹。(3)單打比賽記錄表說明。 8.綜合活動：(1)我的個人戰術表說明。(2)單打比賽。		
十一	第 6 單元精益球精 第 5 章東攔西阻——排球	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-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-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.第一節 2.主要活動：(1)進行「愛體育：你跑我抓——八人一組空中擊掌」活動。(2)教師配合課文講解攔網基本動作要領與操作。(3)教師引導學生進行攔網時起跳練習操作。(4)兩人一組無球攔網(原地起跳攔網)。 3.第二節 4.主要活動：(1)兩人一組練習(一人丟球＋一人原地攔網)。(2)兩人一組練習(一人丟球＋一人左右攔網)。(3)教師觀察學生攔網動作，分析正確與否。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

十二	第 6 單元精益球精 第 5 章東攔西阻——排球 期末考	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-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-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.第一節 2.主要活動：(1)進行「愛體育：你跑我抓——八人一組空中擊掌」活動。(2)教師配合課文講解攔網基本動作要領與操作。(3)教師引導學生進行攔網時起跳練習操作。(4)兩人一組無球攔網(原地起跳攔網)。 3.第二節 4.主要活動：(1)兩人一組練習(一人丟球＋一人原地攔網)。(2)兩人一組練習(一人丟球＋一人左右攔網)。(3)教師觀察學生攔網動作，分析正確與否。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。
十三	第 6 單元精益球精 第 5 章東攔西阻——排球	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	1.第一節 2.主要活動：(1)兩人與三人攔網隔網練習(一人丟球＋一人、兩人攔網)。(2)浮板攔網(一人攻擊＋兩人浮板攔網)。(3)教師觀察學生攔網動作，分析正確與否。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

		實踐，不輕言放棄。 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-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。	3.第二節 4.主要活動：(1)愛體育：四人一組攔網。(2)實戰應用與評量。		
十四	第 6 單元精益球精 第 5 章東攔西阻——排球	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-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	1.第一節 2.主要活動：(1)兩人與三人攔網隔網練習(一人丟球＋一人、兩人攔網)。(2)浮板攔網(一人攻擊＋兩人浮板攔網)。(3)教師觀察學生攔網動作，分析正確與否。 3.第二節 4.主要活動：(1)愛體育：四人一組攔網。(2)實戰應用與評量。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

		保健的基本概念，應用於日常生活中。 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。			
十五	第 7 單元武體之美 第 1 章操之在我——體操	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-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互	【第 1 章操之在我——體操】 1.第一節 2.暖身活動：(1)肌肉伸展(強調上肢與腹背伸展)。(2)教師給予口令，學生躺在地板上做出動作。 3.主要活動：(1)「超級變變變」小組討論與練習。(2)組合動作創作與展演。(3)展演與賞析。 4.綜合活動：(1)「超級變變變」發表與欣賞。(2)介紹體操比賽評分方式與欣賞重點。(3)綜合回饋。 【第 2 章形神兼備、內外兼修——武術】 5.第二節 6.主要活動：(1)防禦八大式——馬步架掌。(2)防禦八大式——弓步架衝掌。(3)防禦八大式——獨立彈踢。	【第 1 章操之在我——體操】 1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單(運動行為計畫實踐表) 【第 2 章形神兼備、內外兼修——武術】 5.課堂觀察 6.學生自評 7.技能實作	【安全教育】 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。 【生涯規畫教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 防災教育

		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-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。	7.綜合活動：(1)說明武術練習訣竅。(2)分組練習。(3)回饋時間。		
十六	第 7 單元武體之美 第 1 章操之在我——體操	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	【第 1 章操之在我——體操】 1.第一節 2.暖身活動：(1)肌肉伸展(強調上肢與腹背伸展)。(2)教師給予口令，學生躺在地板上做出動作。 3.主要活動：(1)「超級變變變」小組討論與練習。(2)組合動作創作與展演。(3)展演與賞析。	【第 1 章操之在我——體操】 1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單(運動行為計畫實踐表) 【第 2 章形神兼備、內外兼修——武術】	【安全教育】 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。 【生涯規畫教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

		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-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。	4.綜合活動：(1)「超級變變變」發表與欣賞。(2)介紹體操比賽評分方式與欣賞重點。(3)綜合回饋。 【第 2 章形神兼備、內外兼修——武術】 5.第二節 6.主要活動：(1)防禦八大式——馬步架掌。(2)防禦八大式——弓步架衝掌。(3)防禦八大式——獨立彈踢。 7.綜合活動：(1)說明武術練習訣竅。(2)分組練習。(3)回饋時間。	5.課堂觀察 6.學生自評 7.技能實作	
--	--	--	--	---	--

十七	第 7 單元武體之美 第 2 章形神兼備、內外兼修——武術	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-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	1.第一節 2.主要活動：(1)防禦八大式——馬步推掌。(2)防禦八大式——弓步穿掌。(3)防禦八大式——弓步蓋掌衝拳。 3.綜合活動：(1)分組練習。(2)回饋時間。 4.第二節 5.主要活動：(1)暖身。(2)防禦八大式——弓步頂肘撐掌彈踢。(3)防禦八大式——馬步雙砸拳。 6.綜合活動：(1)分組練習。(2)回饋時間。	1.課堂觀察 2.學生自評 3.技能實作 4.同儕互評	【生涯規畫教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
----	--	---	---	--	--------------------------------------

附件 2-5（一至四／七至九年級適用）

		相互合作及與人和諧互動的素養。			
十八	第 7 單元武體之美 第 2 章形神兼備、內外兼修——武術 【畢業典禮】	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-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.第一節 2.主要活動：(1)防禦八大式——馬步推掌。(2)防禦八大式——弓步穿掌。(3)防禦八大式——弓步蓋掌衝拳。 3.綜合活動：(1)分組練習。(2)回饋時間。 4.第二節 5.主要活動：(1)暖身。(2)防禦八大式——弓步頂肘撐掌彈踢。(3)防禦八大式——馬步雙砸拳。 6.綜合活動：(1)分組練習。(2)回饋時間。	1.課堂觀察 2.學生自評 3.技能實作 4.同儕互評	【生涯規畫教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

附件 2-5（一至四／七至九年級適用）

		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。			
十九					
二十					
二十一					

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。