

113學年度一甲國中七年級第一學期 健體 領域/科目課程計畫

| 週次              | 單元/<br>主題名稱        | 對應領域<br>核心素養<br>指標  | 學習重點                   |  | 評量方式                                    | 議題融入              | 線上教學<br>(註5)  | 「跨領域統整或<br>協同教學規劃」或<br>「線上教學方式」<br>(無則免填) |
|-----------------|--------------------|---|------------------------|--|---|-------------------|---|---|
|                 |                    |   | 學習表現                   | 學習內容   |   |                   |   |   |
| 第一週<br>8/30 開學日 | 第四篇運動好健康<br>第一章體適能 | 健體-J-A3<br>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。<br>健體 -J-B2<br>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-2 體適能運動處方基礎設計原則。 | 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。<br>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。<br>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。<br>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 | 1. 問答：能正確說出體適能的定義。<br>2. 問答：能理解體適能的重要性。 | 法定：健體-生涯-(涯 J3)-2 | <input type="checkbox"/> 即時直播：<br><input type="checkbox"/> 預錄播放：<br><input checked="" type="checkbox"/> 現有平台教學：翰林電子書、翰林行動大師<br><input type="checkbox"/> 其他： |   |

|            |                            |  |                               |   |  |                          |  |  |
|------------|----------------------------|--|-------------------------------|---|--|--------------------------|--|--|
| <p>第二週</p> | <p>第四篇運動好健康<br/>第一章體適能</p> | <p>健體-J-A3<br/>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。</p> <p>健體 -J-B2<br/>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。</p> | <p>Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。</p> | <p>4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。</p> <p>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。</p> <p>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> | <p>1. 問答：能正確說出體適能的類別和要素。</p> <p>2. 體適能測驗：能利用網路與體適能檢測資源，分析與評估個人體適能表現。</p> | <p>法定：健體-生涯-(涯 J3)-2</p> | <p><input type="checkbox"/>即時直播：</p> <p><input type="checkbox"/>預錄播放：</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>現有平台教學：翰林電子書、翰林行動大師</p> <p><input type="checkbox"/>其他：</p> |  |
| <p>第三週</p> | <p>第四篇運動好健康<br/>第一章體適能</p> | <p>健體-J-A3<br/>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</p>  | <p>Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。</p> | <p>4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。</p> <p>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。</p> <p>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動</p>   | <p>1. 實作：能評估自己的體適能檢測結果。</p> <p>2. 實作：能正確的設計體適能運動處方。</p>                  | <p>法定：健體-生涯-(涯 J3)-2</p> | <p><input type="checkbox"/>即時直播：</p> <p><input type="checkbox"/>預錄播放：</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>現有平台教學：翰林電子書、翰林行動大師</p> <p><input type="checkbox"/>其他：</p> |  |

|     |                        |  |  |   |   |                              |  |  |
|-----|------------------------|--|--|---|---|------------------------------|--|--|
|     |                        | <p>動學習與創新求變的能力。</p> <p>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。</p> |  | <p>技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>                         |   |                              |  |  |
| 第四週 | <p>第四篇運動好健康第二章運動安全</p> | <p>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。</p>                             | <p>Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。</p> <p>Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。</p> <p>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。</p> | <p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。</p> | <p>1. 實作：調查班上同學運動時受傷的原因，並統計其發生率。</p> <p>2. 問答：能說出自己曾從事何種運動，受到何種程度的傷害。</p> | <p>課綱：健體-安全-(安 J1, J6)-2</p> | <p><input type="checkbox"/>即時直播：</p> <p><input type="checkbox"/>預錄播放：</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>現有平台教學：翰林電子書、翰林行動大師</p> <p><input type="checkbox"/>其他：</p> |  |
| 第五週 | <p>第四篇運動好健康第二章運動安全</p> | <p>健體 -J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定</p>   | <p>Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。</p> <p>Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與</p>                                  | <p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒</p>         | <p>1. 觀察：是否能熱烈參與討論並踴躍發言。</p> <p>2. 問答：能說出從事運動</p>                         | <p>課綱：健體-安全-(安 J1, J6)-2</p> | <p>執行日期：9/25~9/29</p> <p><input type="checkbox"/>即時直播：</p> <p><input type="checkbox"/>預錄播放：</p>  |  |

|     |                 |   |   |  |   |   |   |  |
|-----|-----------------|---|---|--|---|---|---|--|
|     |                 | 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。                          | 風險。<br>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。   | 體、產品與服務。   | 時需注意哪些運動安全事項。   |   | <input checked="" type="checkbox"/> 現有平台教學：翰林電子書、翰林行動大師<br><input type="checkbox"/> 其他：   |  |
| 第六週 | 第四篇運動好健康第二章運動安全 | 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。 | Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。<br>Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。<br>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 | 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。<br>4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。   | 1. 觀察：是否能熱烈參與討論並踴躍發言。<br>2. 問答：能說出在夏日從事運動時，需注意哪些運動安全事項。<br>3. 觀察：是否能熱烈參與討論並踴躍發言。<br>問答：能說出空汙對運動的影響，需注意哪些運動安全事項。 | 課綱：健體-安全-(安 J1, J6)-2                                       | <input type="checkbox"/> 即時直播：<br><input type="checkbox"/> 預錄播放：<br><input checked="" type="checkbox"/> 現有平台教學：翰林電子書、翰林行動大師<br><input type="checkbox"/> 其他： |  |
| 第七週 | 第五篇健康動起來第一章籃球   | 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   | 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。<br>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。<br>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。<br>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 | 1. 觀察：學生能體認出籃球作為一團隊運動的精神何在。<br>2. 觀察：學生能熟悉籃球場的規格與場中各界線所表示的意義。<br>3. 觀察：能了解場上規則                                  | 法定：健體-性平-(性 J4)-2<br>課綱：健體-人權-(人 J5)-2<br>法定：健體-生涯-(涯 J3)-2 | <input type="checkbox"/> 即時直播：<br><input type="checkbox"/> 預錄播放：<br><input checked="" type="checkbox"/> 現有平台教學：翰林電子書、翰林行動大師<br><input type="checkbox"/> 其他： |  |

|               |                        |   |                             |   |   |   |   |  |
|---------------|------------------------|---|-----------------------------|---|---|---|---|--|
|               |                        | 決體育與健康的問題。  |                             | 能。<br>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。   | 與裁判手勢。<br>4. 觀察：能否做出正確的持球動作。<br>5. 觀察：三威脅姿勢與下一動作（跳投、傳球、切入）的連結使用。  |   |   |  |
| 第八週<br>(三次段考) | 第五篇健康動起來<br>第一章籃球(段考週) | 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。 | 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。<br>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。<br>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。<br>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。<br>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 | 1. 觀察：是否能認真參與活動。<br>2. 觀察：傳球姿勢的矯正以及傳球落點對於接球者的影響。<br>3. 觀察：手指是否張開，並將雙手置於胸前，重心略低，準備接球的姿勢做好。<br>4. 觀察：墊步接球時，先跳再接球，而不是先接球再跳。<br>5. 觀察：接完球後，面對籃框，成三威脅姿勢。<br>6. 技能：能做出從不同方向跑動的墊步接球。<br>7. 情意：透過聲音手勢告知隊友希望 | 法定：健體-性平-(性 J4)-2<br>課綱：健體-人權-(人 J5)-2<br>法定：健體-生涯-(涯 J3)-2 | <input type="checkbox"/> 即時直播：<br><input type="checkbox"/> 預錄播放：<br><input checked="" type="checkbox"/> 現有平台教學：翰林電子書、翰林行動大師<br><input type="checkbox"/> 其他： |  |

|     |               |   |                             |   |  |   |  |  |
|-----|---------------|---|-----------------------------|---|--|---|--|--|
|     |               |   |                             |   | 的接球位置或是傳球的力道、速度。   |   |  |  |
| 第九週 | 第五篇健康動起來第一章籃球 | 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。 | 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。<br>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。<br>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。<br>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。<br>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 | 1. 技能：是否有效運用身體將對手擋於背後以利接球。<br>2. 情意：接球方面產生問題，在溝通表達是否不足。<br>3. 觀察：是否能認真練習運球動作。<br>4. 觀察：學生運球姿勢的正確與否以及運球高度等相關問題。 | 法定：健體-性平-(性 J4)-2<br>課綱：健體-人權-(人 J5)-2<br>法定：健體-生涯-(涯 J3)-2 | <input type="checkbox"/> 即時直播：<br><input type="checkbox"/> 預錄播放：<br><input checked="" type="checkbox"/> 現有平台教學：翰林電子書、翰林行動大師<br><input type="checkbox"/> 其他：                        |  |
| 第十週 | 第五篇健康動起來第一章籃球 | 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。 | 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。<br>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。<br>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。<br>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。<br>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 | 1. 觀察：是否能認真練習運球動作。<br>2. 觀察：學生運球姿勢的正確與否以及運球高度等相關問題。  | 法定：健體-性平-(性 J4)-2<br>課綱：健體-人權-(人 J5)-2<br>法定：健體-生涯-(涯 J3)-2 | 執行日期：<br>10/30-11/3<br><input type="checkbox"/> 即時直播：<br><input type="checkbox"/> 預錄播放：<br><input checked="" type="checkbox"/> 現有平台教學：翰林電子書、翰林行動大師<br><input type="checkbox"/> 其他： |  |

|             |                           |   |   |   |  |  |   |  |
|-------------|---------------------------|---|---|---|--|--|---|--|
| <p>第十一週</p> | <p>第五篇健康動起來<br/>第二章排球</p> | <p>健體-J-A2<br/>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。<br/>健體-J-C2<br/>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。</p> | <p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。<br/>Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> | <p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br/>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。<br/>1d-IV-2 反思自己的運動技能。<br/>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。<br/>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br/>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。<br/>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。<br/>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> | <p>1. 說明：學生能夠清楚了解低手擊球的動作要點。<br/>2. 引導：學生能說出低手擊球的要領。<br/>3. 觀察：同學的低傳球動作並比較差異。<br/>4. 實作：學生能做出完整的低手傳球動作。</p> | <p>法定：健體-性平-(性 J4)-2<br/>課綱：健體-人權-(人 J5)-2<br/>法定：健體-生涯-(涯 J3)-2</p> | <p><input type="checkbox"/>即時直播：<br/><input type="checkbox"/>預錄播放：<br/><input checked="" type="checkbox"/>現有平台教學：翰林電子書、翰林行動大師<br/><input type="checkbox"/>其他：</p> |  |
| <p>第十二週</p> | <p>第五篇健康動起來<br/>第二章排球</p> | <p>健體-J-A2<br/>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</p>   | <p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。<br/>Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> | <p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br/>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。<br/>1d-IV-2 反思自己的運動技能。<br/>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</p>   | <p>1. 說明：學生能夠隨球的方向及位置，使身體保持移動性去擊球。<br/>2. 引導：學生了解低手傳球位置的重要性，控制擊球的穩定能</p>                                   | <p>法定：健體-性平-(性 J4)-2<br/>課綱：健體-人權-(人 J5)-2<br/>法定：健體-生涯-(涯 J3)-2</p> | <p><input type="checkbox"/>即時直播：<br/><input type="checkbox"/>預錄播放：<br/><input checked="" type="checkbox"/>現有平台教學：翰林電子書、翰林行動大師<br/><input type="checkbox"/>其他：</p> |  |

|      |               |  |  |   |   |  |  |  |
|------|---------------|--|--|---|---|--|--|--|
|      |               | <p>適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>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。</p>        |  | <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p>   | <p>力。3. 實作：學生能在低手傳球時，掌握擊到球時的擊球面及時間點。</p>  |  |  |  |
| 第十三週 | 第五篇健康動起來第二章排球 | <p>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。</p> <p>健體 -J-C2 具備利他及合群的知能</p> | <p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> <p>Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> | <p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種</p> | <p>1. 發表：能說出最適合自己低手發球的擊球部位。</p> <p>2. 觀察：是否能與他人溝通討論，合作完成手感練習活動</p> <p>3. 實作：能依動作要領做出低手發球的動作。</p> <p>4. 發表：了解9人制排球比賽規則，能說出低手發球及接發球在比賽中有效的因應策</p> | <p>法定：健體-性平-(性 J4)-2</p> <p>課綱：健體-人權-(人 J5)-2</p> <p>法定：健體-生涯-(涯 J3)-2</p> | <p><input type="checkbox"/>即時直播：</p> <p><input type="checkbox"/>預錄播放：</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>現有平台教學：翰林電子書、翰林行動大師</p> <p><input type="checkbox"/>其他：</p> |  |



|                |                         |  |                            |   |  |   |   |  |
|----------------|-------------------------|--|----------------------------|---|--|---|---|--|
|                |                         | 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。  |                            | 策略。<br>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。   | 略。<br>5. 觀察：知道如何與他人溝通合作，從比賽中獲得勝利。<br>6. 實作：能在動及比賽中，熟練運用低手發球及接發球技術。   |   |   |  |
| 第十四週<br>(三次段考) | 第五篇健康動氣來<br>第三章羽毛球(段週考) | 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。<br>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。<br>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。<br>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>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。<br>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 | 1. 觀察：是否能夠熱烈的參與討論。<br>2. 實作：能夠具備正確的握拍動作。<br>3. 觀察：是否能夠熱烈的參與討論。<br>4. 實作：能夠成功發出有效球。<br>5. 實作：能夠成功發出有效的網前短球與平抽球。<br>6. 問答：能具體說出發球應遵守的規則。 | 法定：健體-性平-(性 J4)-2<br>課綱：健體-人權-(人 J5)-2<br>法定：健體-生涯-(涯 J3)-2 | <input type="checkbox"/> 即時直播：<br><input type="checkbox"/> 預錄播放：<br><input checked="" type="checkbox"/> 現有平台教學：翰林電子書、翰林行動大師<br><input type="checkbox"/> 其他： |  |

|             |                            |  |                                     |  |   |  |   |  |
|-------------|----------------------------|--|-------------------------------------|--|---|--|---|--|
| <p>第十五週</p> | <p>第五篇健康動起來<br/>第三章羽毛球</p> | <p>健體-J-A2<br/>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。<br/>健體 -J-C2<br/>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。</p> | <p>Ha-IV-1 網 / 牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> | <p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br/>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。<br/>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br/>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。<br/>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p> | <p>1. 觀察：是否能夠熱烈的參與討論。<br/>2. 問答：能具體說出網前短球的發球要領。<br/>3. 實作：能夠成功操作米字步法作為移動技巧。<br/>4. 問答：能具體說出米字步法的要領。<br/>5. 問答：平抽球的特性為何？<br/>6. 實作：能夠以平抽球結合米字步法作為進攻技巧。<br/>7. 觀察：是否能夠熱烈的參與討論。<br/>8. 問答：能具體說出移位步法在比賽中的功能有哪些？</p> | <p>法定：健體-性平-(性 J4)-2<br/>課綱：健體-人權-(人 J5)-2<br/>法定：健體-生涯-(涯 J3)-2</p> | <p>執行日期：<br/>12/4~12/8<br/><input type="checkbox"/>即時直播：<br/><input type="checkbox"/>預錄播放：<br/><input checked="" type="checkbox"/>現有平台教學：翰林電子書、翰林行動大師<br/><input type="checkbox"/>其他：</p> |  |
| <p>第十六週</p> | <p>第五篇健康動起來<br/>第四章棒球</p>  | <p>健體 -J-A2<br/>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</p>   | <p>Hd-IV-1 守備 / 跑分性運動動作組合及團隊戰術。</p> | <p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br/>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。<br/>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</p>  | <p>1. 發表：能指出棒球守備位置。<br/>2. 實作：能正確使用手套進行自我傳接球。<br/>3. 觀察：能將球投入球檔，熟練手套</p>  | <p>法定：健體-性平-(性 J4)-2<br/>課綱：健體-人權-(人 J5)-2<br/>法定：健體-生涯-(涯 J3)-2</p> | <p><input type="checkbox"/>即時直播：<br/><input type="checkbox"/>預錄播放：<br/><input checked="" type="checkbox"/>現有平台教學：翰林電子書、翰林行動大師<br/><input type="checkbox"/>其他：</p>                         |  |

|      |                   |   |                            |  |  |   |   |  |
|------|-------------------|---|----------------------------|--|--|---|---|--|
|      |                   | 適當的策略,處理與解決體育與健康的問題。  |                            | 能。<br>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。   | 接球。<br>4. 認知:能充分了解正確握球法,能透過正確的球路達到傳球的目的。<br>5. 認知:能正確的將手指握在縫線上。  |   |   |  |
| 第十七週 | 第五篇健康動起來<br>第四章棒球 | 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。 | Hd-IV-1 守備/跑分性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。<br>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。<br>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。<br>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 | 1. 認知:能藉由轉身動作,將球投出。<br>2. 情意:了解傳球基本功,高肘傳球動作的重要性。<br>3. 技能:藉由牆壁的反彈,作為球感練習。<br>4. 認知:能正確的說出投球的動作要領。<br>5. 技能:能表現出不同種類的投球動作表現。<br>6. 認知:能正確的說出投球的動作要領。<br>7. 認知:能正確的說出雙殺傳球的動作要領。<br>8. 技能:能夠依動作要領 | 法定:健體-性平-(性 J4)-2<br>課綱:健體-人權-(人 J5)-2<br>法定:健體-生涯-(涯 J3)-2 | <input type="checkbox"/> 即時直播:<br><input type="checkbox"/> 預錄播放:<br><input checked="" type="checkbox"/> 現有平台教學:翰林電子書、翰林行動大師<br><input type="checkbox"/> 其他: |  |

|      |               |  |   |   |  |   |   |  |
|------|---------------|--|---|---|--|---|---|--|
|      |               |  |   |   | 做出前跨傳球、後退傳球的動作。<br>9. 情意：能適時呈現雙殺策略時的動作表現與積極的態度。  |   |   |  |
| 第十八週 | 第六篇健康跑跳碰第一章田徑 | 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。 | Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。<br>Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。 | 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。<br>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰學習態度。<br>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。<br>3d-IV-3 應與思考能力與分析能力，解決運動情境問題。<br>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 | 1. 問答：能夠比較出短跑、中長跑動作上的差異。<br>2. 實作：能作出短距離跑的動作要領。<br>3. 實作：能作出長距離跑的動作要領。<br>4. 觀察：能理解擺臂的動作要領。<br>5. 實作：能做出正確的擺臂姿勢。 | 法定：健體-性平-(性 J4)-2<br>課綱：健體-人權-(人 J5)-2<br>法定：健體-生涯-(涯 J3)-2 | <input type="checkbox"/> 即時直播：<br><input type="checkbox"/> 預錄播放：<br><input checked="" type="checkbox"/> 現有平台教學：翰林電子書、翰林行動大師<br><input type="checkbox"/> 其他： |  |
| 第十九週 | 第六篇健康跑跳碰第一章田徑 | 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             | Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。<br>Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。 | 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。<br>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰學習態度。  | 1. 實作：能做出蹲踞式起跑的動作要領。<br>2. 實作：在操作蹲踞式起跑時調整自己適合的起跑姿勢。  | 法定：健體-性平-(性 J4)-2<br>課綱：健體-人權-(人 J5)-2<br>法定：健體-生涯-(涯 J3)-2 | <input type="checkbox"/> 即時直播：<br><input type="checkbox"/> 預錄播放：<br><input checked="" type="checkbox"/> 現有平台教學：翰林電子書、翰林行動大師<br><input type="checkbox"/> 其他： |  |

|      |               |  |   |   |   |   |   |  |
|------|---------------|--|---|---|---|---|---|--|
|      |               | 作及與人和諧互動的素養。   |   | 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。<br>3d-IV-3 應與思考能力與分析能力，解決運動情境問題。<br>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。   |   |   |   |  |
| 第二十週 | 第六篇健康跑跳碰第一章田徑 | 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。 | Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。<br>Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。 | 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。<br>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰學習態度。<br>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。<br>3d-IV-3 應與思考能力與分析能力，解決運動情境問題。<br>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 | 1. 實作：能做出直立式起跑的動作要領。<br>2. 觀察：學生是否能掌握起跑動作的時間，及動作是否錯誤、需要修正。<br>3. 觀察：能正確做出短距離跑的動作要領。<br>4. 實作：能清楚 4x100 公尺傳接棒接力區的位置及範圍，以及傳接棒接力區的限制。<br>5. 實作：明白及了解各種傳接棒的方式，並能做出幾種傳接棒的動作。<br>6. 實作：能做 | 法定：健體-性平-(性 J4)-2<br>課綱：健體-人權-(人 J5)-2<br>法定：健體-生涯-(涯 J3)-2 | <input type="checkbox"/> 即時直播：<br><input type="checkbox"/> 預錄播放：<br><input checked="" type="checkbox"/> 現有平台教學：翰林電子書、翰林行動大師<br><input type="checkbox"/> 其他： |  |

|                         |                                     |   |   |  |  |                              |  |
|-------------------------|-------------------------------------|---|---|--|--|------------------------------|--|
|                         |                                     |   |   |  | <p>出正確的傳接棒動作。</p> <p>7. 實作：選擇適合該團隊傳接棒策略及傳接棒次策略，並思考選擇策略的重要性。</p> <p>8. 觀察：能利用課本中的要項，找出最好的傳接棒動作要領。</p>                   |                              |  |
| <p>第二十一週<br/>(三次段考)</p> | <p>第六篇健康跑跳碰<br/>第二章街舞<br/>(段考週)</p> | <p>健體-J-B1<br/>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。</p> <p>健體-J-B3<br/>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</p> | <p>Ib-IV-1 自由創作舞蹈。</p> <p>Ib-IV-2 各種社交舞蹈。</p> | <p>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。</p> <p>3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</p> | <p>1. 問答：能說出HipHop舞蹈的運動技能相關概念與街舞的文化意涵。</p> <p>2. 實作：能正確表現Hip-Hop舞蹈基本運動技能，展現身體的協調和控制能力。</p> <p>3. 實作：能和同儕進行舞蹈創作和展演。</p> | <p>課綱：健體-國際-(國 J4, J6)-2</p> | <p><input type="checkbox"/>即時直播：</p> <p><input type="checkbox"/>預錄播放：</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>現有平台教學：翰林電子書、翰林行動大師</p> <p><input type="checkbox"/>其他：</p> |

|   |   |  |   |  |  |                              |  |                                |
|---|---|--|---|--|--|------------------------------|--|--------------------------------|
|   |   | <p>性與美感體驗。</p> <p>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。</p>                                      |   |  |  |                              |  |                                |
| <p>第二十二週<br/>114/1/20 第一學期課程<br/>結束</p> | <p>第六篇健康跑跳碰<br/>第二章街舞<br/>課程<br/>結束</p> | <p>健體-J-B1 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。</p> <p>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</p> | <p>Ib-IV-1 自由創作舞蹈。</p> <p>Ib-IV-2 各種社交舞蹈。</p> | <p>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。</p> <p>3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</p> | <p>1. 問答：能說出 HipHop 舞蹈的運動技能相關概念與街舞的文化意涵。</p> <p>2. 實作：能正確表現 Hip-Hop 舞蹈基本運動技能，展現身體的協調和控制能力。</p> <p>3. 實作：能和同儕進行舞蹈創作和展演。</p> | <p>課綱：健體-國際-(國 J4, J6)-2</p> | <p><input type="checkbox"/>即時直播：</p> <p><input type="checkbox"/>預錄播放：</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>現有平台教學：翰林電子書、翰林行動大師</p> <p><input type="checkbox"/>其他：</p> | <p>第六篇健康跑跳碰<br/>第二章街舞（段考週）</p> |

|  |  |   |  |  |  |  |  |  |
|--|--|---|--|--|--|--|--|--|
|  |  | 活中的豐富<br>性與美感體<br>驗。<br>健體-J-C3<br>具備敏察和<br>接納多元文<br>化的涵養，關<br>心本土與國<br>際體育與健<br>康議題，並尊<br>重與欣賞其<br>間的差異。 |  |  |  |  |  |  |
|--|--|---|--|--|--|--|--|--|

註1：若為一個單元或主題跨數週實施，可合併欄位書寫。

註2：「議題融入」中「法定議題」為必要項目，課綱議題則為鼓勵填寫。(例：法定/課綱：領域-議題-(議題實質內涵代碼)-時數)

(一) 法定議題：性別平等教育、環境教育課程、海洋教育、家庭教育、生涯發展教育 (含職業試探、生涯輔導課程)、性侵害防治教育課程、交通安全教育、反毒認知教學、家庭暴力防治教育、低碳環境教育、愛滋病宣導、健康飲食教育、水域安全宣導教育課程、登革熱防治教育、全民國防教育、兒童權利公約、兒童及少年性剝削防制教育。

(二) 課綱議題：性別平等、環境、海洋、家庭教育、人權、品德、生命、法治、科技、資訊、能源、安全、防災、生涯規劃、多元文化、閱讀素養、戶外教育、國際教育、原住民族教育。

註3：九年級第二學期須規劃學生畢業考後或國中會考後至畢業前課程活動之安排。

註4：須依據本土語文/臺灣手語各語種實際開課情形填寫課程計畫。

註5：依據「高雄市高級中等以下學校線上教學計畫」第七點所示：「疫情趨緩後維持線上教學：(一) 全校性線上教學後續得以每月實施1次或每學期實施3次為原則，各班級均須實施。學校得視不同年級，彈性調整次數，並應事前與師生及家長充分說明。……(四) 鼓勵學校於各領域課程計畫規劃時，每學期至少實施3次線上教學。」，故請各校於每學期各領域/科目課程計畫「線上教學」欄勾選，並註明預計實施線上教學之方式。