

113學年度一甲國中九年級第 二 學期 健體 領域/科目課程計畫

| 週次 | 單元/ 主題名 稱 | 對應領域 核心素養 指標 | 學習重點 | | 評量方式 | 議題融入 | 線上教學 (註5) | 「跨領域統整或 協同教學規劃」 或 「線上教學方式」 (無則免填) |
|-----------------------------------|----------------------------------|---|-----------------------------|---|--|-------------------|---|---|
| | | | 學習內容 | 學習表現 | | | | |
| 第一週 2/11 開學 日, 2/15 正式上課 | 第四篇超 越運動障 礙 第1章運 動無礙 | 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。 | Cb-IV-3 奧林匹 克運動會的精 神。 | 1c-IV-1 了解各 項運動基礎原 理和規則。 2d-IV-3 鑑賞本 土與世界運動 的文化價值。 | 1. 問答: 能 說出帕拉林 匹克運動會 舉辦之意 義。 2. 問答: 能 說出帕拉林 匹克運動會 的主要價值 與體現事 例。 3. 發表: 能 分享觀賞帕 拉林匹克運 動會相關比 賽影片心 得。 4. 實作: 利 用學習單發 表運動參與 或學習經驗 可以展現運 動價值的事 件。 5. 問答: 能 說出身心障 礙者參與運 動的重要性 | 課綱:健體-國際-(國 J2)-2 | <input type="checkbox"/> 即時直播: <input type="checkbox"/> 預錄播放: <input checked="" type="checkbox"/> 現有平台教學: 翰林電子書、翰林 行動大師 <input type="checkbox"/> 其他: | |

| | | | | | | | |
|-----|--------------------------|---|-----------------------------|--|---|-------------------|---|
| | | | | | 以及國內外適應體育發展現況。 6. 實作：能分享如何協助有特殊需求的同學進行體育課或運動的具體作法。 | | |
| 第二週 | 第四篇超越運動障礙 第2章地板滾球 | 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。 | Hc-IV-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 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。 | 1. 問答：能說出地板滾球起源與特色。 2. 問答：能說出地板滾球的器材與簡單賽制。 3. 實作：能表現地板滾球投準動作技能。 4. 問答：能說出參與比賽的領略或心得。 5. 實作：能表現出正確的參賽動作技能。 6. 問答：能說出參與修正式地板滾球的心得。 | 課綱:健體-人權-(人 J5)-2 | <input type="checkbox"/> 即時直播： <input type="checkbox"/> 預錄播放： <input checked="" type="checkbox"/> 現有平台教學： 翰林電子書、翰林行動大師 <input type="checkbox"/> 其他： |
| 第三週 | 第五篇動如脫兔 第1章籃球～5x5全場比賽 | 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌， | 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。2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧 | 1. 問答：請學生想一想5X5 籃球賽的規則與3X3 的規則有何差異。 | 法定:健體-生涯-(涯 J3)-2 | <input type="checkbox"/> 即時直播： <input type="checkbox"/> 預錄播放： <input checked="" type="checkbox"/> 現有平台教學： 翰林電子書、翰林 |

| | | | | | | | |
|--|---|--|--|--|--|--|--|
| | <p>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>互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> | <p>2. 實作：學生能口頭說出規則的差異性與違例的罰則。</p> <p>3. 觀察：了解區域防守的種類。</p> <p>4. 實作：能針對對手特性，選擇適合的防守隊形。</p> <p>5. 觀察：能和同學討論使用區域防守的優、缺點。</p> <p>6. 實作：進攻者是否能夠透過球的傳導獲得投籃機會。</p> <p>7. 實作：解讀防守意圖，利用切傳破壞防守。</p> <p>8. 實作：防守者在移位防守後是否能夠回到原位。</p> <p>9. 實作：防守者是否能夠依持球者位置調整補防的站位。</p> | | <p>行動大師</p> <p><input type="checkbox"/>其他：</p> | |
|--|---|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | | | |
|-----|--------------------------|--|-----------------------------|---|---|-------------------|---|
| | | | | | 10. 實作：在練習時，能夠用聲音提醒隊友該站的位置。 11 實作：解讀進攻意圖，製造來得及協防的機會。 | | |
| 第四週 | 第五篇動如脫兔 第1章籃球～5x5全場比賽 | 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 | Hb-IV-1 陣地防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。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 運用運動比賽中的各種策略。 | 1. 實作：學生防守的人都接不到球，想辦法在進攻者接到球後，能夠抄截。 2. 實作：對於持球的進攻者無法抄截的話，也要迫使其無法傳球或傳出質量不佳的球以利後續隊友抄球。 3. 觀察：快速站在正確的防守位置上，能降低進攻者得分的機會。 4. 實作：場上的隊員能熟悉空間的掌握，不會都擠在一起。 5. 實作：能 | 法定:健體-生涯-(涯 J3)-2 | <input type="checkbox"/> 即時直播： <input type="checkbox"/> 預錄播放： <input checked="" type="checkbox"/> 現有平台教學： 翰林電子書、翰林行動大師 <input type="checkbox"/> 其他： |

| | | | | | | | |
|--|--|-----|--|--|--|--|--|
| | | 素養。 | | | <p>夠發生聲音，彼此提醒走位或接球位置。</p> <p>6. 實作：傳球與走位動作流暢？不發生傳球失誤，且能得分。</p> <p>7. 實作：快攻過程中球不落地。</p> <p>8. 實作：計算從搶到籃板到上籃得分過程中，透過幾次運球與傳球來達成得分。</p> <p>9. 實作：傳接球動作是否流暢，同學間是否持續溝通。</p> <p>10. 實作：防守方透過對控球者的壓迫，不讓控球者能夠輕鬆的將球傳出。</p> <p>11. 實作：阻擾可能接應球的進攻同學，讓控球者找不到人可以傳球。</p> <p>12. 實作：讓快攻方能夠</p> | | |
|--|--|-----|--|--|--|--|--|

| | | | | | | | | |
|-----|--------------------------|---|-----------------------------|---|--|------------------|---|--|
| | | | | | 以外線投籃結束，較能夠降低得分機率。 | | | |
| 第五週 | 第五篇動如脫兔 第1章籃球~5x5全場比賽 | 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。 | 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。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 運用運動比賽中的各種策略。 | 1. 實作：場上的隊員能熟悉空間的掌握，不會都擠在一起。 2. 實作：能夠發生聲音，彼此提醒走位或接球位置。 3. 實作：傳球與走位動作流暢，不發生傳球失誤，且能得分。 4. 問答：能夠自我省察在比賽中，缺乏的技能是什麼以及如何透過練習，讓自己更好。 5. 問答：能夠說明自己與隊友在場上時，最常使用的配合方式並畫出來。 | 法定:健體-生涯-(涯J3)-2 | 執行日期： 3/11~3/15 <input type="checkbox"/> 即時直播： <input type="checkbox"/> 預錄播放： <input checked="" type="checkbox"/> 現有平台教學： 翰林電子書、翰林行動大師 <input type="checkbox"/> 其他： | |

| | | | | | | | | |
|-----------------------|---|--|-----------------------------------|---|---|--------------------------|--|--|
| <p>第六週</p> | <p>第五篇動如脫兔 第2章桌球～下旋球與雙打比賽</p> | <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。 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>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。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 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。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p> | <p>1. 觀察：完成動動腦並勇於分享自己的看法。 2. 實作：學生能做出摩擦擊球動作。 3. 實作：學生能依動作要領成功做出正手發下旋球。 4. 觀察：學生能協助同學確實記錄練習狀況並給予建議。 5. 觀察：學生能在練習活動中積極認真參與。</p> | <p>法定:健體-生涯-(涯 J3)-2</p> | <p><input type="checkbox"/>即時直播： <input type="checkbox"/>預錄播放： <input checked="" type="checkbox"/>現有平台教學： 翰林電子書、翰林行動大師 <input type="checkbox"/>其他：</p> | |
| <p>第七週 (三次段考)</p> | <p>第五篇動如脫兔 第2章桌球～下旋球與雙打比賽 (段考週)</p> | <p>健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思</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。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策</p> | <p>1. 實作：學生能依動作要領成功做出正、反手放小球。 2. 觀察：學生能在練習與比賽活動</p> | <p>法定:健體-生涯-(涯 J3)-2</p> | <p><input type="checkbox"/>即時直播： <input type="checkbox"/>預錄播放： <input checked="" type="checkbox"/>現有平台教學： 翰林電子書、翰林行動大師</p> | |

| | | | | | | | | |
|-----|---------------------------|---|-----------------------------------|---|--|--------------------------|---|--|
| | | <p>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-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>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>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>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p> | <p>中積極認真參與。</p> <p>3. 實作：學生能成功做出正手抽下旋球。</p> <p>4. 觀察：能互相協助完成練習。</p> | | <input type="checkbox"/> 其他： | |
| 第八週 | 第五篇動如脫兔 第2章桌球～下旋球與雙打比賽 | <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</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。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</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>3c-IV-1 表現局部或全身性的身</p> | <p>1. 發表：學生能說出雙打跑位輪轉口訣。</p> <p>2. 實作：學生能流暢的做出雙打跑位輪轉。</p> <p>3. 觀察：能互相協助完成練習。</p> <p>4. 觀察：學生能在練習活動中積極認真參與。</p> | <p>法定:健體-生涯-(涯 J3)-2</p> | <input type="checkbox"/> 即時直播： <input type="checkbox"/> 預錄播放： <input checked="" type="checkbox"/> 現有平台教學： 翰林電子書、翰林行動大師 <input type="checkbox"/> 其他： | |

| | | | | | | | |
|-----|-------------------------|---|----------------------------|---|--|-------------------|---|
| | | <p>與健康的問題。</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>體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p> | <p>5. 實作：進行比賽，完成紀錄表。</p> <p>6. 觀察：學生能在練習活動中積極認真參與。</p> | | |
| 第九週 | 第五篇動如脫兔 第3章排球~初級進攻戰術 | <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-B1 備情意表達的能力，能</p> | Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | <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-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>1. 提問：是否能說出各種舉球戰術號碼的差異性。</p> <p>2. 觀察：是否認真參與討論初級進攻戰術，需要運用哪些已學會的技巧。</p> <p>3. 實作：能寫出常見的進攻戰術暗號。</p> <p>4. 觀察：是否認真參與扣快球練習。</p> <p>5. 實作：能加速起跳，</p> | 法定:健體-生涯-(涯 J3)-2 | <input type="checkbox"/> 即時直播： <input type="checkbox"/> 預錄播放： <input checked="" type="checkbox"/> 現有平台教學： 翰林電子書、翰林行動大師 <input type="checkbox"/> 其他： |

| | | | | | | | |
|-----|---------------------|--|----------------------------|---|---|------------------|--|
| | | <p>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-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>完成快速揮臂擊球練習。</p> <p>6. 發表：能正確的說出扣快球動作要領。</p> | | |
| 第十週 | 第五篇動如脫兔第3章排球~初級進攻戰術 | <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</p> | Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | <p>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。1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。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>1. 觀察：是否認真參與各種快攻攻擊型態的討論。</p> <p>2. 發表：能正確的說出各種快攻的差異性。</p> <p>3. 實作：能做出A式快攻的扣球動作。</p> <p>4. 發表：能說出平行攻</p> | 法定:健體-生涯-(涯J3)-2 | <p>執行日期：4/15~4/19</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>與健康的問題。</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-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>擊的特色。</p> <p>5. 觀察：是否認真參與比賽演練。</p> <p>6. 實作：能做出平行攻擊的技巧。</p> | | | |
| 第十一週 | 第五篇動如脫兔 第4章足球～防守 | 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思 | 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 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 | <p>1. 提問：同學們是否能說出盯人與區域防守的差異性。</p> <p>2. 觀察：是否認真參與鬼抓人遊戲</p> | 法定:健體-生涯-(涯 J3)-2 | <input type="checkbox"/> 即時直播： <input type="checkbox"/> 預錄播放： <input checked="" type="checkbox"/> 現有平台教學： 翰林電子書、翰林行動大師 | |

| | | | | | | | |
|--|--|--|---|--|--|------------------------------------|--|
| | <p>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-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-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>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p> | <p>活動。</p> <p>3. 實作：能做出個人盯防的防守動作。</p> <p>4. 觀察：是否認真參與小組防守活動演練。</p> <p>5. 實作：能做出壓迫及補位的小組防守陣形。</p> <p>6. 發表：能正確說出壓迫、補位、平衡的團隊防守技巧和概念。</p> | | <p><input type="checkbox"/>其他：</p> | |
|--|--|--|---|--|--|------------------------------------|--|

| | | | | | | | | |
|------|---------------------|--|----------------------------|--|---|-------------------|---|--|
| 第十二週 | 第五篇動如脫兔 第4章足球～防守 | <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-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-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</p> | Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | <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-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>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p> | <p>1. 觀察：是否認真參與2對2單邊斷球防守練習。</p> <p>2. 實作：能與隊友合力完成單邊斷球防守戰術。</p> <p>3. 發表：能正確的說出單邊斷球觀念和動作要領。</p> <p>4. 發表：能說出各項團隊防守觀念和技巧。</p> <p>5. 實作：在演練中能做出現隊防守陣形的變換。</p> <p>6. 觀察：是否認真參與各項團隊防守演練。</p> <p>7. 發表：能說出盯人防守與區域防守的優、缺點。</p> <p>8. 觀察：是否認真參與比賽演練。</p> <p>9. 實作：能做團隊防守的觀念及技巧。</p> | 法定:健體-生涯-(涯 J3)-2 | <input type="checkbox"/> 即時直播： <input type="checkbox"/> 預錄播放： <input checked="" type="checkbox"/> 現有平台教學： 翰林電子書、翰林行動大師 <input type="checkbox"/> 其他： | |
|------|---------------------|--|----------------------------|--|---|-------------------|---|--|

| | | | | | | | |
|----------------|------------------------------|--|---------------------------------|---|---|---|---|
| | | 中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 | | | | | |
| 第十三週 (三次段考) | 第六篇我愛運動 第1章游泳~蝶泳 (段考週) | 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 | Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺 (需換氣 5 次以上)。 | 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 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。 1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。 1d-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-1 發展適合個人之專項運動技能。 | 1. 認知：認識海豚游動作，建立蝶泳蝶腿基礎。 2. 情意：勇於挑戰的學習態度。 3. 技能：熟練海豚游蝶腿技能。 4. 實作：學生能做出有節奏性的蝶泳打腿練習。 5. 觀察：學生能積極的參與活動，找出屬於自己的打腿節奏。 6. 觀察：有效的認識蝶泳動作技能，並能依照動作順序完成蝶式技能。 7. 實作：能安全地小組合作完成單臂蝶泳陸上練習。 | 法定:健體-海洋-(海 J2)-2 法定：健體-水域安全宣導教育課程-2 | <input type="checkbox"/> 即時直播： <input type="checkbox"/> 預錄播放： <input checked="" type="checkbox"/> 現有平台教學： 翰林電子書、翰林行動大師 <input type="checkbox"/> 其他： |

| | | | | | | | | |
|------|---------------------|---|--------------------------------|---|--|---|---|--|
| | | 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。 | | | | | | |
| 第十四週 | 第六篇我愛運動 第1章游泳～蝶泳 | 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。 | Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。 | 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 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。 1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。 1d-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-1 發展適合個人之專項運 | 1. 觀察：有效的認識蝶泳動作技能，並能依照動作順序完成蝶式技能。 2. 實作：能安全地小組合作完成單臂蝶泳陸上練習。 3. 說明：能了解蝶腿與划手的節奏與目的。 4. 說明：複習單臂划手練習後再進行蝶泳連續動作練習 5. 實作：熱身完畢後先熟悉水性，再進行單臂划手練習，再執行蝶泳動作練習。 6. 實作：能將所學的蝶 | 法定:健體-海洋-(海 J2)-2 法定：健體-水域安全宣導教育課程-2 | <input type="checkbox"/> 即時直播： <input type="checkbox"/> 預錄播放： <input checked="" type="checkbox"/> 現有平台教學： 翰林電子書、翰林行動大師 <input type="checkbox"/> 其他： | |

| | | | | | | | |
|------|-----------------------|--|----------------------|--|---|-------------------|---|
| | | 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。 | | 動技能。 | 泳技能實踐於課堂。 7. 觀察：能完成檢核表與學習單。 | | |
| 第十五週 | 第六篇我愛運動 第2章民俗體育～扯鈴 | 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。 | 1c-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。 | 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-1 了解各項運動技能原理。 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-1 發展適合個人之專項運動技能。 | 1. 問答：能說出扯鈴運動的相關概念與文化意涵。 2. 實作：能正確表現扯鈴運鈴技能，展現身體的協調和控制能力。 3. 實作：能和同儕相互觀摩及正向學習。 4. 說明：學生能清楚了解繞腿分段化的基本動作要領。 5. 實作：學生能做出繞腿分段化的各項動作。 6. 觀察：學生能因達成 | 課綱:健體-多元-(多 J2)-2 | 執行日期： 5/20~5/24 <input type="checkbox"/> 即時直播： <input type="checkbox"/> 預錄播放： <input checked="" type="checkbox"/> 現有平台教學： 翰林電子書、翰林行動大師 <input type="checkbox"/> 其他： |

| | | | | | | | |
|-----------|-----------------------|--|----------------------|--|---|-------------------|---|
| | | | | | 分段化的目標而積極學習，樂在參與。 | | |
| 第十六週 0 | 第六篇我愛運動 第2章民俗體育～扯鈴 | 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。 | 1c-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。 | 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-1 了解各項運動技能原理。 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-1 發展適合個人之專項運動技能。 | 1. 說明：學生能清楚了解大輪迴分段化的基本動作要領。 2. 實作：學生能做出大輪迴分段化的各項動作。 3. 說明：學生能清楚了解連貫動作的連接要領。 4. 實作：學生能做出連貫動作的組合動作。 5. 觀察：學生能因達成目標而積極學習，樂在參與。 6. 說明學生能清楚了解連貫動作的連接要領。 7. 實作：學生能給予同儕建議，並透過分享能與他人良性溝通。 | 課綱:健體-多元-(多 J2)-2 | <input type="checkbox"/> 即時直播： <input type="checkbox"/> 預錄播放： <input checked="" type="checkbox"/> 現有平台教學：翰林電子書、翰林行動大師 <input type="checkbox"/> 其他： |

| | | | | | | | | |
|--|---|--|--|--|--|------------------------------|---|--|
| <p>第十七週 114/6/4- 114/6/10 國中畢業 典禮週</p> | <p>第六篇我 愛運動 第3章武 術～詠春 拳</p> | <p>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。</p> | <p>Bd-IV-1 武術套 路動作與攻防演 練應用。 Bd-IV-2 技擊綜 合動作與攻防演 練應用。</p> | <p>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。</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. 問答：學生能與教師間互動，回答問題並再深入提問。 2. 說明：學生能夠瞭解詠春拳的起源、詠春拳的基本套路以及理解詠春拳在眾多中國武術中的獨特性。 3. 說明：學生能清楚了解詠春拳手型的各種手型。 5. 實作：學生能示範出詠春拳的基本站馬步、攤手、衝拳、綁手、耕手。 6. 觀察：學生能否將動作做到確實到位。 7. 觀察：請同學們仔細觀察彼此的動作，藉由觀察中求得進步。 8. 實作：學生能示範出詠春拳的攤手、衝拳、 | <p>課綱:健體-人權-(人 J4, J8)-2</p> | <p><input type="checkbox"/>即時直播： <input type="checkbox"/>預錄播放： <input checked="" type="checkbox"/>現有平台教學： 翰林電子書、翰林 行動大師 <input type="checkbox"/>其他：</p> | |
|--|---|--|--|--|--|------------------------------|---|--|

| | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|-------------|--|--|
| | | | | | 耕手等動作的組合應用。 | | |
|--|--|--|--|--|-------------|--|--|

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。