

113學年度一甲國中八年級第一學期 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 8/30 開學日	第四篇運動全方位 第一章運動與身體 發展	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-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。	Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。 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.問答:能說出運動時身體的生理反應。2.實作:能利用資訊科技或書籍來蒐集與運動功能相關資料。 3.問答:能說出運動對身體發展的正面效益。 4.問答:能說出運動對身體發展和身心健康之間的關係。	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>第二週</p>	<p>第四篇運動全方位第一章運動與身體發展</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>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>Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。</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. 問答：能說出運動訓練原則的原理。</p> <p>2. 問答：能舉出應用運動訓練原則的例子。</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>第四篇運動全方位第一章運動與身體發展</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</p>	<p>Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。</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. 問答：能說出運動相關科技或資訊的種類和功效。</p> <p>2. 問答：能發表自己如何利用網路資源解決運動參與相關問題。</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>3. 實作：蒐集與發表運動相關科技或資訊應用情形。</p> <p>4. 問答：能分析運動相關資訊科技的功能和使用注意事項。</p> <p>5. 實作：能利用資訊科技解決運動參與問題。</p> <p>6. 發表：能應用所學進行運動處方執行的成效分析。</p>			
第四週	第四篇運動全方位第二章肌力訓練	<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>	Bc-IV-2 終身運動計畫擬定的相關知識。	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</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>1. 問答：學生能夠了解哪些是生活情境中的肌力訓練。</p> <p>2. 觀察：認識肌力訓練所鍛鍊的肌群。</p> <p>3. 實作：學生能運用肌力訓練知識規畫適合自己的訓練計畫。</p>	<p>法定：健體-生涯-(涯 J14)-2</p> <p>課綱：健體-閱讀-(閱 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	第四篇運動全方位第二章肌力訓練	<p>健體 -J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定</p>	Bc-IV-2 終身運動計畫擬定的相關知識。	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，</p>	<p>1. 問答：能說出肌肉適能的增進方法。</p> <p>2. 實作：能於生活情境中作出有效的</p>	<p>法定：健體-生涯-(涯 J14)-2</p> <p>課綱：健體-閱讀-(閱 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。		修正個人的運動計畫。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。	肌力訓練。 3. 觀察：學會各部分肌群的訓練動作。		<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：
第六週	第四篇運動全方位第二章肌力訓練	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。	Bc-IV-2 終身運動計畫擬定的相關知識。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。	1. 問答：能說出肌肉適能的增進方法。 2. 實作：能於生活情境中作出有效的肌力訓練。 3. 觀察：學會各部分肌群的訓練動作。	法定：健體-生涯-(涯 J14)-2 課綱：健體-閱讀-(閱 J6)-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：
第七週	第五篇玩球樂趣多第一章籃球	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。 健體 -J-C2	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。 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	1. 問答：同學們是否能了解上籃技術在快速進攻戰術所扮演的關鍵角色？ 2. 觀察：是否認真參與活動。 3. 觀察：是否認真參與上籃分解動作練習。 4. 發表：能正確的說出上籃分解動作	法定：健體-性平-(性 J4)-2 課綱：健體-人權-(人 J5)-2 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：

		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。		能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	要領。 5. 實作：能依照動作要領做出上籃動作。			
第八週 (三次段考)	第五篇玩球樂趣多 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。 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	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。 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-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的	1. 觀察：是否認真參與空手跑動接球上籃練習活動。 2. 實作：掌握3人小組直線上籃技巧，運用傳導推進完成上籃練習。	法定：健體-性平-(性J4)-2 課綱：健體-人權-(人J5)-2 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：	

		諧互動的素養。		問題。				
第九週	第五篇玩球樂趣多第一章籃球	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。 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。 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-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	1.發表：能說出快速進攻戰術—以多打少的四大要領。 2.觀察：能與他人溝通合作，從錯誤中學習調整。 3.實作：能在活動中熟練的做出2人快速進攻戰術。 4.觀察：戰術執行前，是否認真參與教練戰術板模擬演練活動。 5.觀察：戰術執行後，是否能了解執行過程的優與劣，並加以改善。	法定：健體-性平-(性 J4)-2 課綱：健體-人權-(人 J5)-2 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：	
第十週	第五篇玩球樂趣多第一章籃球	健體 -J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並	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。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。	1.觀察：是否認真參與三對三籃球比賽練習活動。 2.實作：戰術執行後是否	法定：健體-性平-(性 J4)-2 課綱：健體-人權-(人 J5)-2 法定：健體-生涯-(涯 J3)-2	執行日期： 10/30~11/3 <input type="checkbox"/> 即時直播： <input type="checkbox"/> 預錄播放：	

		<p>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>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體控制能力，發展專項運動技能。</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>能透過影像資料分析，提升團隊進攻效率。</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>	
第十一週	第五篇玩球樂趣多 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>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>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</p>	<p>1. 問答：同學們是否能了解各式肩上發球在比賽戰術中所使用的目的。</p> <p>2. 觀察：是否認真參與活動。</p> <p>3. 觀察：是否認真參與肩上漂浮發球活動。</p> <p>4. 發表：能正確的說出肩上漂浮發球</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>	

				策略。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	的動作要領。 5.實作：能依動作要領做出肩上漂浮發球的動作。			
第十二週	第五篇玩球樂趣多 第二章排球	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。	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。 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。	1.觀察：是否認真參與肩上漂浮發球活動。 2.實作：能掌握肩上漂浮發球技巧，控制直、斜線發球的落點位置。	法定：健體-性平-(性 J4)-2 課綱：健體-人權-(人 J5)-2 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：	
第十三週	第五篇玩球樂趣多 第二章排球	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	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。 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	1.發表：能說出肩上漂浮發球在比賽中策略及運用。 2.觀察：知道如何與他人溝通合作從比賽中獲得勝利。 3.實作：能在活動或比賽中，熟練的使用肩上漂浮發球技術。	法定：健體-性平-(性 J4)-2 課綱：健體-人權-(人 J5)-2 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：	

		康的問題。		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。				
第十四週 (三次段考)	第五篇玩球樂趣多 第三章羽球(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。 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。 健體 -J-C2 具備利他及合群的知能與態度,並在體育活動和	Ha-IV-1 網/牆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。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 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。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	1.說明:學生能夠了解何謂羽球後場、什麼是高擊球。 2.實作:學生能夠做出高手丟羽球的動作。 3.觀察:完成表格並勇於分享自己使用的丟擲方式。 4.實作:學生能完成長球、殺球、切球的球路落點與效益。 5.觀察:是否能夠熱烈參與活動與討論。 6.實作:學生能依動作要領成功擊出長球。 7.實作:學生能依動作要領成功擊出殺球。 8.觀察:是否能夠與同儕合作並熱烈參與活動。	法定:健體-性平-(性 J4)-2 課綱:健體-人權-(人 J5)-2 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:	

		健康生活中 培育相互合 作及與人和 諧互動的素 養。			9.實作：完成 紀錄表並寫 下優點或改 進建議。			
第十五週	第五篇玩 球樂趣多 第三章羽 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 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	Ha-IV-1 網 / 牆 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。 1d-IV-2 反思自 己的運動技能。 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。 4d-IV-1 發展適 合個人之專項運 動技能。	1.實作：學生 能依動作要 領成功擊出 切球。 2.觀察：學生 能在練習活 動中積極認 真參與。 3.實作：學生 能完成拍攝 立即觀看。 4.觀察：是否 能夠熱烈參 與活動。 5.實作：能了 解組合方式 的用意，完成 表格。 6.實作：對戰 紀錄。 7.觀察：學生 能在練習活 動中積極認 真參與。 8.發表：學生 能從進攻方 與防守方的 角度說出擊 球的策略。	法定：健體-性平-(性 J4)-2 課綱：健體-人權-(人 J5)-2 法定：健體-生涯-(涯 J3)-2	執行日期： 12/4~12/8 <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。						
第十六週	第五篇玩球樂趣多 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。 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。 健體 -J-C2	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Hd-IV-1 守備／跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	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。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	1. 認知：能充分了解棒球好球區範圍。 2. 情意：尊重同學對於好球帶的判斷，並互相學習判斷方式。 3. 情意：認真參與練習活動。 4. 認知：能指出打擊動作要領。 5. 技能：能做出揮棒動作。	法定：健體-性平-(性 J4)-2 課綱：健體-人權-(人 J5)-2 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：	

		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。						
第十七週	第五篇玩球樂趣多 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。 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	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Hd-IV-1 守備／跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	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。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	1. 情意：認真參與練習活動。 2. 認知：能說出接滾地球動作要領。 3. 技能：能做出接滾地球動作表現。 4. 情意：參與三人制棒球活動。 5. 認知：能說出跑壘方法與攻略。 6. 技能：活動中能綜合運用所學技能。	法定：健體-性平-(性 J4)-2 課綱：健體-人權-(人 J5)-2 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>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>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>						
第十八週	第六篇運動樣樣行第一章田賽	<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</p>	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	<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>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>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑</p>	<p>1. 說明：學生能夠清楚了解立定跳遠的動作要領。</p> <p>2. 問答：學生能說出立定跳遠的要領，並觀察同學的動作比較出差異性。</p> <p>3. 實作：學生能做出立定</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>	

		<p>意義，並積極實踐，不輕言放棄。</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>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>戰的學習態度。</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>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>跳遠的動作。</p> <p>4. 實作：學生能在手持重物擺臂下，立定跳遠跳出更遠的距離。</p> <p>5. 問答：學生能感受並說出手持重物及徒手的立定跳遠之間的差異性。</p> <p>6. 觀察：是否能透過教師示範及資料蒐集，合作設計出的跳躍多樣組合動作。</p> <p>7. 觀察：學生是否能夠鼓勵他人，共同完成挑戰。</p>			
第十九週	第六篇運動樣樣行第一章田賽	健體 -J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	<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>1. 說明：學生能夠清楚了解跳遠規則。</p> <p>2. 發表：學生透過影片能看懂並說出</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</p>	

		<p>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。</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>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>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</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>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>對規則的認識，進而能發現問題並解決。</p> <p>3. 說明：活動中學生能了解並自行調整角錐距離。</p> <p>4. 實作：能在活動中跑出流暢的助跑節奏、速度及做出身體姿勢的控制。</p> <p>5. 實作：能做出雙臂協調向上帶動及單腳起跳動作，並能借助拍球來體會到空中時間。</p> <p>6. 觀察：覺察同學動作缺失並能幫助同學調整動作。</p> <p>7. 實作：能依動作要領做出起跳動作及空中走步式動作。</p> <p>8. 觀察：學生能在練習活動中積極認真參與。</p> <p>9. 實作：能在椅子上做出平衡身體的動作。</p>		<p>書、翰林行動大師</p> <p><input type="checkbox"/>其他：</p>	
--	--	---	--	--	--	--	--

					<p>10. 實作：能正確地做出落地動作。</p> <p>11. 發表：能評估自身的狀況，進而選擇適合自己的跳遠方式展現。</p> <p>12. 觀察：學生能在成果發表中欣賞同學，能肯定讚賞他人。</p>			
第二十週	第六篇運動樣行第一章民俗運動—跳繩	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。	Ic-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。 Ic-IV-2 民俗運動個人或團隊展演。	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。 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。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。	觀察實作	法定:健體-性平-(性 J4)-2 課綱:健體-人權-(人 J5)-2 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：	
第二十一週	第六篇運動樣行第一章民俗運動—跳繩（第三次段考）	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	Ic-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。 Ic-IV-2 民俗運動個人或團隊展演。	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。 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	觀察實作	法定:健體-性平-(性 J4)-2 課綱:健體-人權-(人 J5)-2 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：	

		適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。		能。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。				
第二十二週 114/1/20 第一學期課程結束	第六篇運動樣樣行 第一章民俗運動—跳繩	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。	1c-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。 1c-IV-2 民俗運動個人或團隊展演。	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。 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。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。	觀察 實作	法定:健體-性平-(性 J4)-2 課綱:健體-人權-(人 J5)-2 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：	

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。