

一、本領域體育每週學習節數(2)節

二、本學期學習目標：

- (一) 了解何謂體適能，進行體適能檢測，並實際運用於生活中，執行推廣運動倍增計畫。
- (二) 認識個人體適能的評估標準及提升方式，進行體適能檢測。
- (三) 了解身體的各個樞紐，並學習暖身運動，將運動融入生活中，與家人分享。
- (四) 學習拔河及游泳比賽規則及注意事項。
- (五) 學習籃球上籃動作，並與運球及投球做結合，學習防守及基本戰術。
- (六) 學習桌球正反拍推擋、羽球米字行步伐、拔河、跳箱等動作。
- (七) 永和國中運動倍增計畫：藉著活動增強本校師生對運動的重視，並培養運動習慣。配合相關主題、進行多元學習。

三、本學期課程內涵：

| 教學期程 | 領域及議題能力指標 | 主題或單元活動內容 | 節數 | 使用教材 | 評量方式 | 備註 |
|------------------|--|--|----|------|----------------------|---|
| 第一週 2/11~2/14 | 1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 1-4-2 分析媒體所建構的身體意象。 4-3-1 了解運動參與在個人、社會及文化層面的意義。 4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。 4-3-4 評估各種不同需求者的運動需求與計畫。 | 1. 調查學生的身體健康情況 2. 說明本學期上課內容及評分方式 3. 實作並記錄學生體適能表現 4. 與家人討論體適能表現及運動計畫 | 2 | 自編教材 | 1. 聆聽及觀察 2. 實作並紀錄 | 【性別平等教育】 【生涯發展教育】 【環境教育】 【校園玩運動計畫】 【多元評量融入】 【家庭教育】 |
| 第二週 2/17~2/21 | 1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 1-4-2 分析媒體所建構的身體意象。 4-3-1 了解運動參與在個人、社會及文化層面的意義。 4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。 | 1. 調查學生的身體健康情況 2. 實作並記錄學生體適能表現 3. 與家人討論及分享體適能及運動計畫 | 2 | 自編教材 | 1. 聆聽及觀察 2. 實作並紀錄 | 【品德教育】 【校園玩運動計畫】 【性別平等教育】 【家庭教育】 |

| | | | | | | |
|------------------|---|-------------------------------------|---|------|----------------------|--|
| | 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。 4-3-4 評估各種不同需求者的運動需求與計畫。 | | | | | |
| 第三週 2/24~2/27 | 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-4 在活動練習中運用各種策略以增進運動表現。 4-3-1 瞭解運動參與在個人社會層面的意義。 4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。 | 1. 籃球單人進攻及防守練習 | 2 | 自編教材 | 1. 聆聽及觀察 2. 實作並紀錄 | |
| 第四週 3/2~3/6 | 1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-3-4 評估各種不同需求者的運動需求與計畫。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。 | 1. 練習拔河動作 2. 分組對抗 | 2 | 自編教材 | 1. 聆聽及觀察 2. 實作並紀錄 | |
| 第五週 3/9~3/13 | 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 | 1. 籃球單人進攻及防守練習 2. 說明卡位注意事項及動作並練習 | 2 | 自編教材 | 1. 聆聽及觀察 2. 實作並紀錄 | |

| | | | | | | |
|-----------------------------|--|---|---|------|---------------------------------|--|
| | <p>3-3-4 在活動練習中運用各種策略以增進運動表現。</p> <p>4-3-1 瞭解運動參與在個人社會層面的意義。</p> <p>4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。</p> <p>4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。</p> <p>5-3-5 重視並能積極促進運動安全。</p> | 3. 進行兩人搭配 | | | | |
| <p>第六週</p> <p>3/16~3/20</p> | <p>3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。</p> <p>3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。</p> <p>3-3-4 在活動練習中運用各種策略以增進運動表現。</p> <p>4-3-1 瞭解運動參與在個人社會層面的意義。</p> <p>4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。</p> <p>4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。</p> <p>5-3-5 重視並能積極促進運動安全。</p> | <p>1. 練習桌球基本動作</p> <p>2. 練習發球及正反拍推擋</p> <p>3. 說明旋球注意事項及動作並練習</p> | 2 | 自編教材 | <p>1. 聆聽及觀察</p> <p>2. 實作並紀錄</p> | |
| <p>第七週</p> <p>3/23~3/27</p> | <p>3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。</p> <p>3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。</p> <p>3-3-4 在活動練習中運用各種策略以增進運動表現。</p> <p>4-3-1 瞭解運動參與在個人社會層面的意義。</p> | <p>1. 籃球單人進攻及防守練習</p> <p>2. 進行防守進攻站位練習及兩人搭配</p> <p>『第一次定期評量週』</p> | 2 | 自編教材 | <p>1. 聆聽及觀察</p> <p>2. 實作並紀錄</p> | |

| | | | | | | |
|-----------------------------|---|--|---|------|---------------------------------|--------------------------------|
| | <p>4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。</p> <p>4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。</p> <p>5-3-5 重視並能積極促進運動安全。</p> | | | | | |
| <p>第八週</p> <p>3/30~4/2</p> | <p>1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。</p> <p>3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。</p> <p>4-3-4 評估各種不同需求者的運動需求與計畫。</p> <p>4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。</p> <p>5-3-5 重視並能積極促進運動安全。</p> | <p>1. 練習拔河動作</p> <p>2. 分組對抗</p> | 2 | 自編教材 | <p>1. 聆聽及觀察</p> <p>2. 實作並紀錄</p> | <p>【海洋教育】</p> <p>【校園玩運動計畫】</p> |
| <p>第九週</p> <p>4/6~4/10</p> | <p>1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。</p> <p>3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。</p> <p>3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。</p> <p>6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。</p> | <p>1. 練習羽球米字型步伐</p> <p>2. 說明高遠球、放短球注意事項及步伐配合並練習</p> <p>3. 練習放短球+挑球</p> | 2 | 自編教材 | <p>1. 聆聽及觀察</p> <p>2. 實作並紀錄</p> | |
| <p>第十週</p> <p>4/13~4/17</p> | <p>3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。</p> <p>3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。</p> <p>3-3-4 在活動練習中運用各種策略以增進運動表現。</p> <p>4-3-1 瞭解運動參與在個人社會層面的意義。</p> <p>4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生</p> | <p>1. 籃球單人進攻及防守練習</p> <p>2. 進行卡位練習及兩人搭配</p> | 2 | 自編教材 | <p>1. 聆聽及觀察</p> <p>2. 實作並紀錄</p> | |

| | | | | | | |
|------------------------------|---|---|---|------|---------------------------------|--|
| | <p>運動計畫。</p> <p>4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。</p> <p>5-3-5 重視並能積極促進運動安全。</p> | | | | | |
| <p>第十一週</p> <p>4/20~4/24</p> | <p>1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。</p> <p>3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。</p> <p>3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。</p> <p>3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。</p> <p>3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。</p> <p>4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。</p> <p>5-3-5 重視並能積極促進運動安全。</p> | <p>1. 練習排球發球及高低手接發球</p> <p>2. 說明扣球注意事項及動作並練習</p> <p>3. 綜合練習</p> | 2 | 自編教材 | <p>1. 聆聽及觀察</p> <p>2. 實作並紀錄</p> | |
| <p>第十二週</p> <p>4/27~5/1</p> | <p>3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。</p> <p>3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。</p> <p>3-3-4 在活動練習中運用各種策略以增進運動表現。</p> <p>4-3-1 瞭解運動參與在個人社會層面的意義。</p> <p>4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。</p> <p>4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。</p> <p>5-3-5 重視並能積極促進運動</p> | <p>1. 籃球單人進攻及防守練習</p> <p>2. 進行卡位練習及兩人搭配</p> | 2 | 自編教材 | <p>1. 聆聽及觀察</p> <p>2. 實作並紀錄</p> | |

| | | | | | | |
|-------------------|---|---|---|------|---------------------------------|-----------|
| | 安全。 | | | | | |
| 第十三週 5/4~5/8 | <p>1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。</p> <p>3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。</p> <p>4-3-4 評估各種不同需求者的運動需求與計畫。</p> <p>4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。</p> <p>5-3-5 重視並能積極促進運動安全。</p> | <p>1. 練習拔河動作</p> <p>2. 分組對抗</p> | 2 | 自編教材 | <p>1. 聆聽及觀察</p> <p>2. 實作並紀錄</p> | 【校園玩運動計畫】 |
| 第十四週 5/11~5/15 | <p>1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。</p> <p>3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。</p> <p>3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。</p> <p>5-3-5 重視並能積極促進運動安全。</p> | <p>1. 說明籃球上籃測驗標準</p> <p>2. 進行籃球上籃測驗</p> <p>『第二次定期評量週』</p> | 2 | 自編教材 | <p>1. 聆聽及觀察</p> <p>2. 實作並紀錄</p> | |
| 第十五週 5/18~5/22 | <p>1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。</p> <p>3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。</p> <p>3-3-4 在活動練習中運用各種策略以增進運動表現。</p> <p>4-3-1 瞭解運動參與在個人社會層面的意義。</p> <p>4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。</p> <p>4-3-3 計畫及執行個人增進體</p> | <p>1. 柔軟度+肌耐力的訓練</p> <p>2. 執行運動倍增計畫</p> | 2 | 自編教材 | <p>1. 聆聽及觀察</p> <p>2. 實作並紀錄</p> | 【生涯發展教育】 |

| | | | | | | |
|-------------------|---|--|---|------|---------------------------------|----------|
| | <p>適能表現的活動。</p> <p>4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。</p> <p>5-3-5 重視並能積極促進運動安全。</p> | | | | | |
| 第十六週 5/25~5/29 | <p>1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。</p> <p>3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。</p> <p>3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。</p> <p>5-3-5 重視並能積極促進運動安全。</p> | 1. 進行上籃考試及補考 | 2 | 自編教材 | <p>1. 聆聽及觀察</p> <p>2. 實作並紀錄</p> | 【多元評量融入】 |
| 第十七週 6/1~6/5 | <p>1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。</p> <p>3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。</p> <p>3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。</p> <p>6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。</p> | <p>1. 練習羽球米字型步伐</p> <p>2. 練習正拍+高遠球</p> | 2 | 自編教材 | <p>1. 聆聽及觀察</p> <p>2. 實作並紀錄</p> | |
| 第十八週 6/8~6/12 | <p>3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。</p> <p>3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。</p> <p>3-3-4 在活動練習中運用各種策略以增進運動表現。</p> <p>4-3-1 瞭解運動參與在個人社會層面的意義。</p> <p>4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生</p> | <p>1. 練習桌球基本動作</p> <p>2. 練習發球及正反拍推擋</p> <p>3. 綜合練習旋球</p> | 2 | 自編教材 | <p>1. 聆聽及觀察</p> <p>2. 實作並紀錄</p> | |

| | | | | | | |
|-----------------|--|--|---|------|----------------------|--|
| | 運動計畫。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。 | | | | | |
| 第十九週 6/15~19 | 1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-3-4 評估各種不同需求者的運動需求與計畫。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。 | 1. 進行敏捷及協調性環形訓練 | 2 | 自編教材 | 1. 聆聽及觀察 2. 實作並紀錄 | |
| 第二十週 6/22~24 | 1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。 | 1. 速度敏捷反應訓練 2. 練習大隊接力 『第三次定期評量週』 | 2 | 自編教材 | | |
| 第廿一週 6/29 | | 6/29 休業式 | | | | |

五、補充說明（例如：說明本學期未能規劃之課程銜接內容，提醒下學期課程規劃需注意事項……）