

一、本領域體育每週學習節數 2 節，21 週。

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。
- (四) 了解短跑及應注意的事項，並學習如何減緩造成運動後的肌肉痠痛。
- (五) 學習籃球上籃動作，並與運球及投球做結合。
- (六) 學習大隊接力、排球、桌球、羽球、籃球比賽之技術練習。
- (七) 學習游泳捷泳換氣及加強水上安全宣導。
- (八) 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 8/31~9/4	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. 追蹤運動倍增計畫	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】 【多元評量融入】 【校園玩運動計畫】 【環境教育】

<p>第二週 9/7~9/11</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。 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。</p>	<p>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. 與家人討論體適能表現及運動計畫</p>	<p>2</p>	<p>自編教材</p>	<p>1. 聆聽及觀察 2. 實作並紀錄</p>	<p>【生涯發展教育】 【家庭教育】</p>
<p>第三週 9/14~9/18</p>	<p>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。</p>	<p>1. 柔軟度+肌耐力的訓練 2. 執行運動倍增計畫 3. 與家人討論分享體適能及運動計畫</p>	<p>2</p>	<p>自編教材</p>	<p>1. 聆聽及觀察 2. 實作並紀錄</p>	<p>【生涯發展教育】 【家庭教育】</p>

<p>第四週 9/21~9/26</p>	<p>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。</p>	<p>1. 游泳捷泳換氣練習 2. 水域安全教育宣導</p>	<p>2</p>	<p>自編教材</p>	<p>1. 聆聽及觀察 2. 實作並紀錄</p>	<p>海洋教育</p>
<p>第五週 9/28~9/30</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。 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。</p>	<p>1. 練習馬克操相關動作 2. 訓練速耐力 3. 練習大隊接力</p>	<p>2</p>	<p>自編教材</p>	<p>1. 聆聽及觀察 2. 實作並紀錄</p>	<p>【校園玩運動計畫】</p>

<p>第六週 10/5~10/8</p>	<p>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。</p>	<p>1. 練習籃球兩人小組綜合練習 〈第一次定期評量〉</p>	2	自編教材	<p>1. 聆聽及觀察 2. 實作並紀錄</p>	
<p>第七週 10/12~10/16</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。 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。</p>	<p>1. 練習馬克操相關動作 2. 訓練速耐力 3. 練習大隊接力</p>	2	自編教材	<p>1. 聆聽及觀察 2. 實作並紀錄</p>	<p>【品德教育】 【校園玩運動計畫】</p>

<p>第八週 10/19~10/23</p>	<p>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。</p>	<p>1. 說明桌球比賽及注意事項 2. 進行 1 對 1 比賽</p>	<p>2</p>	<p>自編教材</p>	<p>1. 聆聽及觀察 2. 實作並紀錄</p>	<p>【品德教育】</p>
<p>第九週 10/26~10/30</p>	<p>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。</p>	<p>1. 練習籃球兩人小組綜合練習 2. 進行 3 對 2 綜合練習</p>	<p>2</p>	<p>自編教材</p>	<p>1. 聆聽及觀察 2. 實作並紀錄</p>	<p>【品德教育】</p>

第十週 11/2~11/6	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. 游泳捷泳換氣練習 2. 水域安全教育宣導	2	自編教材	1. 聆聽及觀察 2. 實作並紀錄	海洋教育
第十一週 11/9~11/13	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. 練習馬克操相關動作 2. 訓練速耐力 3. 練習大隊接力	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】

第十二週 11/16~11/20	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. 說明羽球比賽及注意事項 2. 進行半場單打比賽	2	自編教材	1. 聆聽及觀察 2. 實作並紀錄	【品德教育】
第十三週 11/23~11/27	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. 游泳捷泳換氣練習 2. 水域安全教育宣導 <第二次定期評量>	2	自編教材	1. 聆聽及觀察 2. 實作並紀錄	海洋教育

第十四週 11/30~12/4	<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. 進行發球、接發球、舉球、扣球綜合練習</p>	2	自編教材	<p>1. 聆聽及觀察</p> <p>2. 實作並紀錄</p>	
第十五週 12/7~12/11	<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. 說明籃球 3 對 3 注意事項及相關規則</p> <p>2. 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>	【校園玩運動計畫】

第十六週 12/14~12/18	<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. 說明排球比賽規則並分組</p> <p>2. 進行 6 人制比賽</p>	2	自編教材	<p>1. 聆聽及觀察</p> <p>2. 實作並紀錄</p>	【品德教育】
第十七週 12/21~12/25	<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. 練習籃球兩人小組綜合練習</p> <p>2. 說明 3 對 2 注意事項及綜合練習</p>	2	自編教材	<p>1. 聆聽及觀察</p> <p>2. 實作並紀錄</p>	【校園玩運動計畫】

第十八週 12/28~12/31	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. 說明羽球比賽及注意事項 2. 進行半場單打比賽	2	自編教材	1. 聆聽及觀察 2. 實作並紀錄	【品德教育】
第十九週 1/4~1/8	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. 游泳捷泳換氣練習 2. 水域安全教育宣導	2	自編教材	1. 聆聽及觀察 2. 實作並紀錄	海洋教育

第二十週 1/11~1/15	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. 說明桌球比賽及注意事項 2. 進行 1 對 1 比賽	2	自編教材	1. 聆聽及觀察 2. 實作並紀錄	【校園玩運動計畫】
第二十一週 1/18~1/20		第三次定期評量 結業式				

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……）