

一、課程類別：

1. ☐國語文 2. ☐英語文 3. ☒健康與體育 4. ☐數學 5. ☐社會 6. ☐藝術 7. ☐自然科學 8. ☐科技 9. ☐綜合活動

二、學習節數：每週 2 節，實施 21 週。

三、課程內涵：

總綱核心素養	學習領域核心素養具體內涵
<ul style="list-style-type: none"> <li>● A1身心素質與自我精進</li> <li>● A2系統思考與解決問題</li> <li>● A3規劃執行與創新應變</li> <li><input type="checkbox"/> B1符號運用與溝通表達</li> <li>● B2科技資訊與媒體素養</li> <li>● B3藝術涵養與美感素養</li> <li>● C1道德實踐與公民意識</li> <li>● C2人際關係與團隊合作</li> <li><input type="checkbox"/> C3多元文化與國際理解</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>健體-J-A1</li> <li>健體-J-A2</li> <li>健體-J-A3</li> <li>健體-J-B2</li> <li>健體-J-B3</li> <li>健體-J-C1</li> <li>健體-J-C2</li> </ul>

#### 四、課程架構：

1. 引導學生了解體適能的相關概念，重視體適能促進的重要性。
2. 善用網路與體適能檢測資源，提供體適能檢測與評估活動，引導學生理解個人體適能的評估標準。
3. 說明體適能運動處方基礎設計原則，引導學生利用此原則，規劃體適能促進運動計畫。
4. 利用體適能運動處方，鼓勵學生實際執行運動計畫並分享執行成效，並配合落實學校運動倍增計畫。
5. 了解如何身體的各個樞紐，並學習暖身運動，避免運動傷害，將運動融入生活中。
6. 認識籃球規則。
7. 學習籃球上籃動作，結合運球、投籃、攻守進行綜合練習。
8. 學習羽球正反拍發球、正反拍擊球及米字步伐技巧。
9. 學習拔河技巧，加強拔河運動所需之肌力發展。
10. 學習桌球正反拍推擋動作。
11. 熟練傳接棒時的動作要領，並培養學生團隊合作精神、欣賞跑傳的技巧。
12. 引導學生思考接力賽跑的策略，並清楚如何選擇適宜的傳接棒和棒次安排的策略。

五、素養導向教學規劃：

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/ 學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習內容	學習表現						
第一週 8/31-9/4	Ab-IV-1體適能運動處方與執行。 Ab-IV-2 身體組成的了解掌控與評估。	4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 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。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	一、說明本學期上課內容及評分方式。 二、介紹教育部體育署體適能網站。 三、說明熱身運動與緩和運動重要並實作。 四、實作並記錄學生體適能表現。 五、與家人討論體適能表現及運動計畫。	2	自編教材、體育署體適能網站	實作 觀察 問答	安全教育 生涯規劃(涯J1. J2. J3. J6. J12. J13) 資訊教育 家庭教育	
第二週 9/7-9/11	Ab-IV-1體適能運動處方與執行。 Ab-IV-2 身體組成的了解掌控與評估。	4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 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。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	一、調查學生的身體健康情況。 二、健康體適能檢測。 三、評估體適能等級。 四、說明運動倍增計畫<校園玩運動>。 五、與家人討論運動計畫。	2	自編教材、體育署體適能網站	實作 觀察 問答	家庭教育 性別平等(性J4. J12) 資訊教育 生涯規劃(涯J1. J2. J3. J6. J12. J13)	

<p>第三週 9/14-9/18</p>	<p>Ab-IV-1體適能運動處方與執行。 Ab-IV-2 身體組成的了解掌控與評估。</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。 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。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>	<p>一、調查學生的身體健康情況。 二、健康體適能檢測。 三、運動計畫執行成果。 四、運動計畫修正。 五、與家人分享運動修正結果。</p>	2	<p>自編教材、體育署體適能網站</p>	<p>實作觀察問答</p>	<p>家庭教育性別平等(性J4. J12) 安全教育生涯規劃(涯J1. J2. J3. J6. J12. J13)</p>	
<p>第四週 9/21-9/26</p>	<p>Cc-IV-1水域休閒運動綜合應用。 Gb-IV-1岸邊救生步驟、辨識安全活動水域與仰漂30秒</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。 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。</p>	<p>一、進行水上自救大字飄水母漂練習。 二、練習捷泳打水及划手。 三、水域安全宣導。</p>	2	<p>自編教材</p>	<p>實作觀察問答</p>	<p>性別平等(性J4. J12) 安全海洋教育(海J1)</p>	
<p>第五週 9/28-9/30</p>	<p>Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。</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。 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>一、說明校內八年級大隊接力競賽規則及注意事項。 二、傳接棒練習。 三、100公尺測驗。</p>	2	<p>自編教材</p>	<p>實作觀察問答</p>	<p>性別平等(性J4. J12) 安全</p>	

		3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。					
第六週 10/5-10/8	Hb-IV-1 攻守 入侵性運動動作組合及團隊戰術。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	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。	一、練習籃球運球及傳球動作。 二、練習投籃動作。  『第一次定期評量週』	2	自編教材	實作 觀察 問答	性別平等(性 J4. J12) 安全教育
第七週 10/12-10/16	Ha-IV-1 網/牆 性球類運動動作組合及團隊戰術。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	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。	一、練習桌球基本動作。 二、練習發球動作。 三、說明正反拍推擋動作及練習。	2	自編教材	實作 觀察 問答	性別平等(性 J4. J12) 安全教育
第八週 10/19-10/23	Hb-IV-1 攻守 入侵性運動動作組合及團隊戰術。 Ga-IV-1 跑、跳	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。	一、練習籃球運球及傳接球動作。 二、練習投籃動作。 三、練習上籃動作。	2	自編教材	實作 觀察 問答	性別平等(性 J4. J12) 安全教育

	與推擲的基本技巧。	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。					
第九週 10/26-10/30	Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。 Gb-IV-1 岸邊救生步驟、辨識安全活動水域與仰漂30秒	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。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	一、進行水上自救大字飄、水母漂練習。 二、練習捷泳打水及划手。 三、水上安全宣導。 	2	自編教材	實作 觀察 問答	性別平等(性J4. J12) 安全教育 海洋教育(海J1)
第十週 11/2-11/6	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	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。 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。	一、練習羽球基本球感練習。 二、說明米字型步伐及練習。 三、練習正反拍發球、挑球。	2	自編教材	實作 觀察 問答	性別平等(性J4. J12) 安全教育

<p>第十一週 11/9-11/13</p>	<p>Hb-IV-1 攻守 入侵性運動動 作組合及團隊 戰術。 Ga-IV-1 跑、跳 與推擲的基本 技巧。</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-2 反思自己的運動技 能。 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。 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。</p>	<p>一、練習籃球運球及傳球動作。 二、說明籃球進攻方式及練習。 三、說明籃球單人防守及練習。 四、上籃練習。</p>	<p>2</p>	<p>自編教材</p>	<p>實作 觀察 問答</p>	<p>性別平等(性 J4. J12) 安全教育</p>	
<p>第十二週 11/16-11/20</p>	<p>Ab-IV-1 體適能 運動處方與執 行。 Ga-IV-1 跑、跳 與推擲的基本 技巧。</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-2 反思自己的運動技 能。 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。 3d-IV-1 運用運動技術的學習 策略。</p>	<p>一、練習排球低高手傳球、發球。 二、連續傳接球練習。 三、排球六人制規則說明及實際練 習。</p>	<p>2</p>	<p>自編教材</p>	<p>實作 觀察 問答</p>	<p>性別平等(性 J4. J12) 安全教育</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>第十三週</p> <p>11/23-11/27</p>	<p>Hb-IV-1 攻守入侵性運動動作組合及團隊戰術。</p> <p>Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。</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>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>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>	<p>一、練習籃球運球及傳球動作。</p> <p>二、說明籃球進攻方式及練習。</p> <p>三、練習快攻傳球+進攻。</p> <p>『第二次定期評量週』</p>	2	自編教材	實作 觀察 問答	<p>性別平等(性J4. J12)</p> <p>安全教育</p> <p>生涯規劃(涯J1. J2. J3. J6. J12. J13)</p>
<p>第十四週</p> <p>11/30-12/4</p>	<p>Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。</p> <p>Gb-IV-1 岸邊救生步驟、辨識安全活動水域與仰漂30秒</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>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>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>	<p>一、進行水上自救大字飄水母漂練習。</p> <p>二、練習捷泳打水及划手。</p> <p>三、水上安全宣導。</p> 	2	自編教材	實作 觀察 問答	<p>性別平等(性J4. J12)</p> <p>安全教育</p> <p>海洋教育(海J1)</p>



第十五週 12/7-12/11	Hb-IV-1 攻守 入侵性運動動 作組合及團隊 戰術。 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。 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-3 應與思考能力與分析 能力，解決運動情境問題。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於 挑戰的學習態度。	一、說明籃球單人防守及練習。 二、單人進攻及防守綜合練習。 三、投籃練習。	2	自編教材	實作 觀察 問答	性別平等(性 J4. J12) 安全教育	
第十六週 12/14-12/18	Ab-IV-1 體適 能促進策略與 活動方法。 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。 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-3 應與思考能力與分析 能力，解決運動情境問題。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於 挑戰的學習態度。	一、肌力肌耐力訓練。 二、練習拔河動作。 三、分組對抗。	2	自編教材	實作 觀察 問答	性別平等(性 J4. J12) 安全教育	
第十七週 12/21-12/25	Hb- IV -1 攻守 入侵性運動動 作組合及團隊 戰術。 Ga-IV-1 跑、跳 與推擲的基本	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。 3c-IV-1 表現局部或全身性的 身體控制能力，發展專項運動	一、說明籃球測驗標準。 二、進行投籃考試及補考。	2	自編教材	實作 觀察 問答	性別平等(性 J4. J12) 安全教育	

	技巧。	技能。 3d-IV-3 應與思考能力與分析能力，解決運動情境問題。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。					
第十八週 12/28-12/31	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。 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。	一、說明羽球高遠球動作要領。 二、分組高遠球擊球練習。	2	自編教材	實作 觀察 問答	性別平等(性J4. J12) 安全教育
第十九週 1/4-1/8	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。	一、桌球基本動作練習。 二、分組練習發球動作。 三、發球、正反拍推擋動作練習。	2	自編教材	實作 觀察 問答	性別平等(性J4. J12) 品德教育 安全教育

第二十週 1/11-1/15	Cc-IV-1水域休閒運動綜合應用。 Gb-IV-1岸邊救生步驟、辨識安全活動水域與仰漂30秒	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。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	一、進行水上自救大字飄水母漂練習。 二、練習捷泳打水及划手。 三、水上安全宣導。	2	自編教材	實作 觀察 問答	性別平等(性J4. J12) 安全教育 海洋教育(海J1)	
第廿一週 1/18-1/20			『第三次定期評量週』 結業式					