

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

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表，鼓勵學生實際執行運動計畫並分享執行成效。
5. 學習拔河及游泳比賽規則及注意事項。
6. 學習排球六人制比賽規則及扣球技術。
7. 學習籃球上籃動作，結合運球傳接球，進行移動跑位上籃。
8. 桌球發球及正反拍擊球，進行分組對打。
9. 學習羽球高遠球、挑球技術動作，分組練習，提升技能。
10. 學習拔河技巧，體驗拔河對戰的樂趣，參與班際競賽。
11. 熟悉水性，學習游泳捷式划手換氣和接力技巧，參與班際競賽。
12. 水域安全宣導。
13. 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。

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 2/18-2/20	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、調查學生的身體健康情況。 三、健康體適能檢測並記錄學生體適能表現。 四、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 生涯規劃 資訊 家庭教育	
第二週 2/22-2/26	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、健康體適能檢測並記錄學生體適能表現。 三、說明運動倍增計畫<校園玩運動>。 四、與家人討論及分享體適能及運動計畫	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 資訊 生涯規劃	
第三週 3/2-3/5	Hb-IV-1 攻守入侵性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。	一、籃球單人進攻及防守練習。 二、進行防守進攻站位練習。 三、分組雙人練習。	2	自編教材	實作觀察問答	性別平等 安全	

		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。						
第四週 3/8-3/12	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。	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、說明校內八年級班際拔河競賽規則及注意事項。 二、肌力肌耐力訓練。 三、練習拔河動作。 四、分組對抗。	2	自編教材	實作 觀察 問答	性別平等 安全 戶外教育	【校園 玩運動 計畫】
第五週 3/15-3/19	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、說明校內八年級班際游泳接力比賽規則及注意事項。 二、練習捷泳打水划手及換氣。 三、水上安全宣導。	2	自編教材	實作 觀察 問答	性別平等 安全 海洋	
第六週 3/22-3/26	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。	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 安全	

		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。	四、分組挑戰。					
第七週 3/29-4/1	Hb-IV-1 攻守入侵性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、練習籃球運球及傳球動作。 二、練習投籃動作。 三、說明上籃動作技巧及練習。 『第一次定期評量週』	2	自編教材	實作 觀察 問答	性別平等 安全	
第八週 4/6-4/9	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、練習捷泳打水划手及換氣。 三、水上安全宣導。 四、接力棒次安排與技術指導。	2	自編教材	實作 觀察 問答	性別平等 安全 海洋	
第九週 4/12-4/16	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。	一、說明羽球高遠球、放短球注意事項。 二、高遠球放短球之步伐練習。 三、練習放短球+挑球。	2	自編教材	實作 觀察 問答	性別平等 安全	

		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。						
第十週 4/19-4/23	Hb-IV-1 攻守入侵性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-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。	一、籃球上籃練習。 二、移位運球傳接球上籃連續動作練習。	2	自編教材	實作 觀察 問答	性別平等 安全	
第十一週 4/26-4/30	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-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	一、練習排球低高手傳球、發球。 二、連續傳接球練習。 三、分組六人制比賽。	2	自編教材	實作 觀察 問答	性別平等 安全 戶外教育	

		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。					
第十二週 5/3-5/7	Hb-IV-1 攻守入侵性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、籃球運球及傳球動作。 二、練習快攻傳球+進攻。 三、上籃練習。	2	自編教材	實作 觀察 問答	性別平等 安全
第十三週 5/10-5/14	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。	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、說明比賽換場禮儀。 四、分組對抗。 『第二次定期評量週』	2	自編教材	實作 觀察 問答	性別平等 安全 戶外教育 品德
第十四週 5/17-5/21	Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。 Gb-IV-1 岸邊	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。	一、進行水上自救大字飄水母漂練習。 二、練習捷泳打水划手及換氣。 三、水上安全宣導。	2	自編教材	實作 觀察 問答	性別平等 安全 海洋

	救生步驟、辨識安全活動水域與仰漂30秒	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。	四、接力練習。					
第十五週 5/24-5/28	Hb-IV-1 攻守入侵性運動動作組合及團隊戰術。	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、說明籃球上籃測驗標準。 二、進行籃球測驗及補考。	2	自編教材	實作 觀察 問答	性別平等 安全 品德	
第十六週 5/31-6/4	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-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。	一、練習排球低高手傳球、發球。 二、說明排球扣球動作技術要領。 三、分組進行扣球練習。	2	自編教材	實作 觀察 問答	性別平等 安全 戶外教育	

第十七週 6/7-6/11	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、羽球高遠球放短球之步伐練習。 二、練習放短球+挑球。	2	自編教材	實作 觀察 問答	性別平等 安全	
第十八週 6/15-6/18	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、練習桌球發球正反拍擊球動作。 二、分組對打。	2	自編教材	實作 觀察 問答	性別平等 品德 安全	
第十九週 6/21-6/25	Hb-IV-1 攻守入侵性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	一、籃球快攻傳球進攻。 二、上籃綜合練習。	2	自編教材	實作 觀察 問答	性別平等 安全	

		動技能。						
第二十週 6/28-6/30			『第三次定期評量週』 結業式					