

苗栗縣鶴岡國民中學 111 學年度第一學期一年級健體域課程計畫

一、本領域每週學習節數(3)節，銜接或補強節數()節，本學期共(63)節。

二、本學期學習目標：

教學目標
第一冊健康 1. 探討健康的內涵，採取正確的自我照護，以提升整體健康水準。 2. 了解青春期身心需求及學會調適身心變化。 3. 建立自我概念，培養自我悅納的態度，積極實現自我。 4. 了解事故傷害的定義及成因，並思考其對健康造成的威脅與嚴重性。 5. 判斷環境中的潛在危機，及其對健康造成的衝擊與風險。 6. 因應不同生活情境，善用健康技能降低事故的發生。 7. 監控環境安全狀況，並能針對危險處持續的調正與修正。
第一冊體育 1. 認識運動前健康評估與體適能檢測。 2. 了解運動處方設計原則。 3. 建立使用運動設施安全意識。 4. 學會自行車、跑步、水中自救及救人原則。 5. 培養自我挑戰、自我精進的態度。 6. 認識籃球的單、雙手投籃技巧。 7. 了解排球的接球技巧。 8. 熟悉羽球發球、接發球及正手高遠球的技巧。 9. 認識體操的跳躍、翻滾等技巧。 10. 了解創意啦啦舞的基本動作與組合。 11. 學習扯鈴的繞腳及繞腳轉身技巧。
本冊架構
第一冊健康

第一單元 健康青春向前行	第一章 健康人生開步走
	第二章 個人衛生與保健
	第三章 我的青春檔案
	第四章 活出青春的光彩
第二單元 環境安全總動員	第一章 環境安全搜查線
	第二章 營造安全好環境

第一冊體育

第三單元 健康自主有活力	第一章 活躍人生——健康評估與體適能檢測
	第二章 安全運動沒煩惱——運動設施安全
第四單元 活力青春大放送	第一章 雙輪闖天下——自行車
	第二章 疾走如風——跑
	第三章 優游自在——游泳
第五單元 熱門運動大會串	第一章 掌控自如——籃球
	第二章 排除萬難——排球
	第三章 羽中作樂——羽球
第六單元 靈活自如好身手	第一章 登峰造極——體操
	第二章 呼朋喚友——創意啦啦舞
	第三章 鈴瀉盡致——扯鈴

三、本學期課程內涵：

教學期程	領域及議題能力指標（核心素養）	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
一 8/29-9/02	<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、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> <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>健體-J-B1 具備情意表達的能力，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。</p> <p>健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。</p>	<p>【人權教育】</p> <p>人J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。</p> <p>第1單元健康青春向前行 第1章健康人生開步走</p>	3	<p>1. 相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。</p> <p>2. 各單元學習單。</p>	<p>1. 口頭評量</p> <p>2. 紙筆評量</p>	

教學期程	領域及議題能力指標（核心素養）		主題或單元活動內容		節數	使用教材	評量方式	備註
二 9/05-9/09	<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、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> <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>健體-J-B1 具備情意表達的能力，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。</p> <p>健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。</p>	<p>【人權教育】 人J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。</p>	<p>第1單元健康青春向前行 第1章健康人生開步走</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 人體大解密(四)~(五):理解人體藉由器官系統的運作，使複雜的生命現象得以維持與展現。引導學生能認識不同器官系統所包含之器官與功能，並能分析各種行為所運用之器官系統與檢核自己的保健行為。 2. 「食」在健康:引導學生注重均衡營養攝取對個人健康的影響。透過永備尺概念讓學生學習如何估計食物份量，且結合每日飲食指南、我的餐盤，規畫兼具美味有營養的一餐。 3. 保持良好的心理健康:引導學生覺察不同個體間之差異，並能維持穩定與自信的情緒，肯定自己與欣賞他人。 4. 建立和諧的社會生活:能體悟自己隸屬於社會群體，需學習建立和諧社會生活的方法原則，建立良好的群己生活。 5. 我的健康資本:探究影響健康的各項重要因素，並理解健康的狀態是連續且變動，盤點自己擁有與缺乏之健康資本。 6. 健康作戰計畫書:運用自我監督技能，擬定健康行動計畫以獲取目前較缺乏之健康資本，持續增強促進健康的行動，並能反省修正以提升或維持個人的健康品質。 	3	<ol style="list-style-type: none"> 1. 相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。 2. 各單元學習單。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 口頭評量 2. 紙筆評量 	

教學期程	領域及議題能力指標（核心素養）		主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註	
三 9/12-9/16	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、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 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。	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。	第 1 單元健康青春向前行 第 2 章個人衛生與保健	1. 認識健康檢查：從新生健康檢查通知單認識個人的生長發育情況。 2. 視力保健一：認識眼睛的構造及常見的錯誤用眼習慣。 3. 視力保健二：認識常見的眼睛疾病。 4. 揪出惡視力行為：透過自我檢核的方式，協助自己由生活情境中，找出有效的護眼行動策略。 5. 口腔保健一：認識牙齒的構造與常見的口腔問題——齲齒。	3	1. 相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。 2. 各單元之學習單。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	
四 9/19-9/23	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、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 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。	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。	第 1 單元健康青春向前行 第 2 章個人衛生與保健	1. 口腔保健二：認識常見的口腔問題——牙周病、齒列不正。 2. 潔牙動動手，健康好口氣：學習潔牙的健康技能(如使用牙線及正確的刷牙方式)，並能實踐良好的衛生保健習慣於生活中。 3. 聽力保健：認識耳朵構造及其保健之道。 4. 皮膚保健：認識皮膚的構造與青春常見皮膚問題的防護措施(如防治青春痘、防晒與減少體味)。 5. 青春健檢 DIY：運用自我檢核以及問題解決的技能，在視力、口腔、聽力及皮膚等健康議題中，建立並落實良好的保健策略。	3	1. 相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。 2. 各單元之學習單。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	

教學期程	領域及議題能力指標（核心素養）		主題或單元活動內容		節數	使用教材	評量方式	備註
五 9/26-9/30	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-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。	【性別平等教育】 性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。	第1單元健康 青春向前行 第3章我的青春檔案	1. 引起動機：了解青春期的第二性徵。 2. 小女孩長大了：學習女性生殖系統相關知識及說明經期保健。 3. 雙峰話題：討論乳房保健方法。 4. 小男孩長大了：學習男性生殖系統相關知識及說明生殖器官清潔注意事項。	3	1. 相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。 2. 各單元之學習單。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	
六 10/03-10/07	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-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。	【性別平等教育】 性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。	第1單元健康 青春向前行 第3章我的青春檔案	1. 認識夢遺與性衝動：說明夢遺與自慰問題。 2. 蛻變青春加油站：引導學生思考面臨青春期的調適方法。 3. 搶救我的青春：運用「問題解決」技能，解決青春期可能會遇到的困擾。	3	1. 相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。 2. 各單元之學習單。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	

教學期程	領域及議題能力指標（核心素養）	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註	
七 10/10-10/14	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、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。	【生涯規畫教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。	第1單元健康青春向前行 第4章活出青春的光彩 【第一次評量週】	1. 現在我是誰—自我概念:運用自我拼圖讓學生歸納自己的人格特質，建立自我概念，並了解自我概念的定義。 2. 認識自己:引導學生蒐集他人對自己的評價，分析自己和他人看法的差異。 3. 自我探索之旅:鼓勵學生主動參與動態、靜態活動，勇敢嘗試原本排斥或不熟悉的任務，多方探究自己的特質和發展潛能。 4. 我喜歡現在的我:藉由自我悅納測驗，確認自我特質，願意正視與接納生活中的一切，培養自我悅納的態度，樂於嘗試增進自我悅納的方法。 5. 散發我的光和熱:由人物故事鼓勵學生發揮自我特質與獨特性，付諸行動實踐自我。	3	1. 相關教學投影片、影音檔。 2. 各單元之學習單。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量
八 10/17-10/21	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-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	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J2 判斷常見的事故傷害。 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。 【防災教育】 防 J9 了解校園及住家內各項避難器具的正確使用方式。	第2單元環境安全總動員 第1章環境安全搜查線	1. 引起動機:理解事故傷害之定義及其對於健康造成的衝擊與風險。引導學生透過「環境」與「人」兩大因素分析事故的發生原因。 3. 居家安全放大鏡一:反思所居住的環境安全狀況，並學習居家「用電安全」、「預防跌倒」、「預防一氧化碳」的安全概念與行動策略。 4. 居家安全放大鏡二:運用學生繪製的居家安全平面圖，引導學生統計家中常發生的事故傷害類型與場所、分析發生原因、討論該如何預防類似事故，並邀請小組進行分享。教師可以	3	1. 相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。 2. 各單元之學習單。 3. 各樣活動所需之相關道具:居家安全設備(防滑設備、滅火器、煙霧偵測器等)、計時工具、小白板。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量

教學期程	領域及議題能力指標（核心素養）	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註		
	<p>技、資訊、媒體的互動關係。</p> <p>健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。</p>		<p>連結第一節所教導的安全概念進行連結。</p>					
<p>九 10/24-10/28</p>	<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>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-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。</p>	<p>【安全教育】</p> <p>安 J1 理解安全教育的意義。</p> <p>安 J2 判斷常見的事故傷害。</p> <p>安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。</p> <p>安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。</p> <p>【防災教育】</p> <p>防 J9 了解校園及住家內各項避難器具的正確使用方式。</p>	<p>第2單元環境安全總動員</p> <p>第1章環境安全搜查線</p>	<p>1. 火場求生一：根據不同火場類型，學習火場求生的共通原則：滅火及告知他人、逃生、求救、等待救援，並能居安思危於日常中落實居家防火策略。</p> <p>2. 火場求生二：根據不同火場情境（火災類型、火勢狀況、滅火用具等）進行小組討論，將所學習到的行動策略運用於情境中，進行火場求生，並省思該如何避免遭遇案例中的火災。</p> <p>3. 安全迷思，追追追：透過「批判性思考」技能的演練，正確判斷生活中常見之火場求生迷思，並擴大延伸至安全迷思的思辨，不盲從及散布生活中所接收到的安全新知，使安全獲得保障。</p>	3	<p>1. 相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。</p> <p>2. 各單元之學習單。</p> <p>3. 各樣活動所需之相關道具：居家安全設備(防滑設備、滅火器、煙霧偵測器等)、計時工具、小白板。</p>	<p>1. 口頭評量</p> <p>2. 紙筆評量</p>	

教學期程	領域及議題能力指標（核心素養）		主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註	
十 10/31-11/04	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-B1 具備情意表達的能力，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，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	【安全教育】 安 J2 判斷常見的事故傷害。 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。 【防災教育】 防 J8 繪製社區防災地圖並參與社區防災演練。	第2單元環境安全總動員 第2章營造安全好環境	1. 引起動機、交通安全停看聽:理解「運輸事故」為臺灣及世界多數國家造成傷亡之首要事故傷害類型，進而體悟提升交通安全之重要性，並能掌握四項交通安全共通性原則。能從生活經驗出發，省思每日上下學可能發生或預防事故的影響因素。 2. 校園安全大檢查：正確識讀校園傷病統計資料，並判斷常發生傷害之場域與類型。並藉演練「問題解決」技能，擬定計畫並運用一週的時間來執行，嘗試改善現況以提升校園安全。	3	1. 相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。 2. 各單元之學習單及活動所需之相關道具：計時用具、小白板等。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	
十一 11/07-11/11	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-B1 具備情意表達的能力，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。	【安全教育】 安 J2 判斷常見的事故傷害。 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。 【防災教育】 防 J8 繪製社區防災地圖並參與社區防災演練。	第2單元環境安全總動員 第2章營造安全好環境	1. 防災校園一起來：建立學生維護校園安全之意識，並讓學生學會於地震發生時的保命避難技能。 2. 全民防災動起來：透過「避難收容處所」告示將防災校園延伸至防災社區。介紹防災學校與防災社區之關聯，防災社區之定義與設立目的。透過打造防災社區 SOP 步驟與文本案例對照檢核學習成效。 3. 社區災害檢核：運用課文中的災害檢核表，檢視所居住的社區環境。教師可以延伸補充打造防災社區的步	3	1. 相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。 2. 各單元之學習單及活動所需之相關道具：計時用具、小白板等。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	

教學期程	領域及議題能力指標（核心素養）	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
	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。		驟，並引導學生思考自己在當中所扮演的角色。 4. 社區安全你我他：能夠理解安全社區、社區總體營造等概念，反思居住之社區環境，並能擬定計畫、結合社區資源，練習解決課文中危害社區安全之情境，進而提升居住社區之安全。			
十二 11/14-11/18	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 具備情意表達的能力，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-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。	【性別平等教育】 性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。 【環境教育】 環 J4 了解永續發展的意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）與原則。 環 J12 認識不同類型災害可能伴隨的危險，學習適當預防與避難行為。	第3單元健康自主有活力 第1章活躍人生——健康評估與體適能檢測 第2章安全運動沒煩惱——運動設施安全	3	1. 運動前健康安全問卷、運動前危險因子分類評量表。 2. 校園運動地圖、校園潛在的危險資料。	1. 口語問答 2. 認知測驗卷 3. 學習單 4. 課堂觀察 5. 運動行為計畫實踐表

教學期程	領域及議題能力指標（核心素養）		主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註	
				<p>12. 由教師帶領學生進行校園巡禮活動，參觀各運動場地時，適時說明運動設施的特性及使用規範。</p> <p>13. 學生進行分組討論，就校園巡禮活動中老師講解的部分，進行歸納整理，並發表各組對於運動設施的特性及使用規範的看法。</p> <p>14. 讓學生進行分組，並規畫各組檢核的對象，說明注意事項，讓學生開始進行探查。</p> <p>15. 請各組學生分享探查的結果與心得。</p>				
<p>十三 11/21-11/25</p>	<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、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> <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>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</p>	<p>【人權教育】 人 J4 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。</p> <p>【生涯規畫教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p> <p>涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。</p> <p>涯 J6 建立對於未來生涯的願景。</p>	<p>第 4 單元活力青春大放送 第 1 章雙輪闖天下——自行車 第 2 章疾走如風——跑</p>	<p>1. 第一節 2. 自行車基本結構。 3. 除了課本介紹的自行車基本結構外，還有哪些車體結構外的周邊配備？這些配備在騎乘上有什麼幫助？ 4. 教師舉數則案例，說明因為騎乘自行車姿勢不良所引起的意外事件，並進一步說明遵守道路法規的重要性。 5. 騎乘設定與基本姿勢。 6. 踩踏位置與施力技巧。 7. 介紹安全行車的外在裝備。 8. 自行車因輕便，容易使人忽略秩序，如恣意擺放、行駛於人行道等，因而造成他人許多不便。教師可與學生一起討論，騎乘自行車應該注意哪些禮儀？ 9. 教師說明課文中良好騎乘禮儀的實例，並要求學生落實於生活中，進一步藉由騎乘禮儀的觀念，引導學生討</p>	3	<p>1. 筆記型電腦、單槍投影機、教學媒體、教學簡報、彈力繩(熱身與伸展)。 2. 跨領域說明：透過跑步技術訓練及改善計畫，增進自我管理能力，提升學習效能。</p>	<p>1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 認知測驗卷 4. 學習單 5. 技能實作 6. 運動行為計畫實踐表</p>	

教學期程	領域及議題能力指標（核心素養）	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
	<p>技、資訊、媒體的互動關係。</p> <p>健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。</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>	<p>論平等、守法、尊重他人及尊重路權等議題。</p> <p>10.除了課文介紹的自行車道，教師可透過參考資料，提供學生更多著名自行車專用道的騎乘資訊與網站，並請學生分享其他特殊景點的騎乘經驗。</p> <p>11.教師透過課本所示圖片，詳細說明碰到前大齒盤或後鏈輪齒之鏈條脫落時，維修與故障排除的方法。</p> <p>12.教師帶領學生規畫一份屬於自己的自行車漫遊旅程，並藉由行車前自我檢核表，讓學生檢視自己是否學會本章所提供之基本設定、行車安全、行車禮儀及故障排除的基本知識。</p> <p>13.第二節</p> <p>14.詢問學生身體狀況，預防運動傷害或加重病情的情況。</p> <p>15.由體育股長帶領班上同學，進行慢跑操場3圈。</p> <p>16.關節熱身操(頭至腳)。</p> <p>17.講解馬克操動作要領(一)。</p> <p>18.學生分為4排，進行馬克操練習(一)。</p> <p>19.講解馬克操動作要領(二)。</p> <p>20.學生分為4排，進行馬克操練習(二)。</p> <p>21.第三節</p> <p>22.起跑動作講解。</p> <p>23.起跑動作練習。</p> <p>24.加速跑練習。</p>				

教學期程	領域及議題能力指標（核心素養）		主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註	
				25. 追逐加速跑。 26. 途中跑的練習(直線)。 27. 途中跑的練習(彎道)。 28. 慣性跑練習。 29. 衝刺壓線。 30. 4x100 接力跑技術。 31. 接棒者起跑。 32. 慢跑傳接棒練習。 33. 中速連續傳接棒練習。 34. 接棒者啟動練習。 35. 接力區內高速傳接棒練習。 36. 接力遊戲。 37. 跳繩跑迎面接力賽。				
十四 11/28-12/02	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、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 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-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	【海洋教育】 海 J1 參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。	第 4 單元活力青春大放送 第 3 章優游自在——游泳 【第二次評量週】	1. 第一節 2. 教師可藉由提問方式引導學生，水上活動消暑且富有趣味，但從過去的意外事件統計可知，要玩得安心快樂，一定得特別留意安全問題。 3. 請學生針對各組所蒐集的資料，作簡要的發表。 4. 歸納並綜合學生所發表的內容，再補充未盡之處。 5. 第二節 6. 教師可進一步播放事先蒐集的「防溺十招」、「救溺五步」的宣導片，並介紹水上救生相關資訊，如「119 救災防護專線」、「118 海巡服務專線」、「110 報案專線」、「112 行動電話急難救助專線」。 7. 介紹並示範基本救生方式：拋救生圈、使用救生竿等，並讓學生練習。	3	1. 水域安全學習單、游泳設備。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 學習單 4. 技能實作	

教學期程	領域及議題能力指標（核心素養）		主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
	<p>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>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>8. 第三節</p> <p>9. 先將學生每四人分成一小組，示範與練習。</p> <p>10. 教師示範(或播影片)水母漂技巧，深呼吸，頭低下，收下顎，臉朝上，雙手抱膝，膝靠著胸，再讓學生分小組練習。</p> <p>11. 教師示範(或播影片)仰漂技巧，深呼吸，頭後仰，雙手張開成大字，再讓學生分小組練習。</p> <p>12. 教師示範(或播影片)踩水技巧，剪式、攪蛋式，再讓學生練習。</p>				
<p>十五 12/05-12/09</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-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>第5單元熱門運動大會串第1章掌控自如——籃球</p> <p>1. 第一節</p> <p>2. 進行課本你擲我接之活動。</p> <p>3. 此活動可於一個籃球場分4組同時進行，每組中能力較好的組員可穿插其中，協助其他組員。</p> <p>4. 提醒學生跳起將球接好後，再擲向籃板。</p> <p>5. 做完動作時應由課本圖 6-1-1 中 1 及 2 的方向離開，並跑步至中線後，再入列接續下一次的動作。</p> <p>6. 以球不落地為原則，視學生熟練程度增加連續不落地之次數。</p> <p>7. 第二節</p> <p>8. 進行課本你擲我接之活動。</p> <p>9. 此活動學生於上一節課已熟悉操作方式。</p>	3	<p>1. 網路上之各種職業籃球比賽之分之影片、錄放設備、籃球、球場。</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 合作學習</p> <p>5. 運動行為計畫實踐表</p> <p>6. 學習單</p>	

教學期程	領域及議題能力指標（核心素養）		主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
			<p>10. 此次活動可將能力相當之學生分於同一組，故能力好的組別可給予難度較高的目標，例如：跳起接球後於空中將球擲向籃板。</p> <p>11. 其餘組別可加快接球後擲向籃板的的速度。</p> <p>12. 此活動難度增高，輪轉速度加快，故應提醒學生先將球控制好，再進行下一個動作。</p> <p>13. 告知學生應依據下一位同學的能力及身材，調整球擲向籃板的力量，而非以自己的想法進行每個動作。</p> <p>14. 第一節</p> <p>15. 進行胯下繞8字運球之活動。</p> <p>16. 此活動的運球難度較高，對大多數學生來說應是極大的挑戰，但仍可鼓勵學生嘗試去做。</p> <p>17. 此活動進行時，可讓運球能力較好的學生示範，並提示同學在進行此運球技巧時的重點，使學生較容易有成功的機會。</p> <p>18. 第二節</p> <p>19. 複習壁上坐、此起彼落、換手運球、胯下換手運球、胯下繞8字運球之活動。</p> <p>20. 此活動可讓學生自由分組進行，各組可針對較不熟練的技術重複多次練習，已熟練之技術則可加快運球的速度。</p>				

教學期程	領域及議題能力指標（核心素養）	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註	
十六 12/12-12/16	<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、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> <p>健體-J-B1 具備情意表達的能力，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。</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>【安全教育】</p> <p>安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。</p> <p>安 J6 了解運動設施安全的維護。</p>	<p>第5單元熱門運動大會串</p> <p>第2章排除萬難——排球</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 第一節 2. 教師指導學生利用背部滾球、臀部控球的重心移動練習，此訓練是利用腿部的上下左右移動，訓練大腿肌力及肌耐力。 3. 教師說明對於不同方向的來球，低手傳球是最穩固的接球動作，也是排球運動中的基本動作。當來球位置低於身體胸口正下方，腳步來得及接球的情況下，正面接球是最好的方式。 4. 教師引導學生練習低手傳球動作。 5. 第二節 6. 跨步低手傳球步法：以接右邊的球為例，右腳向右前側跨出一大步，屈膝微蹲，接左邊的球反之。 7. 交叉步低手傳球步法：以接右邊的球為例，三步交叉步第一步為右腳先往右跨一步，接著左腳往右腳前方邁出呈交叉狀，最後右腳再迅速往右邊移動跨步，接左邊的球步法反之。 8. 第三節 9. 將學生分組，進行三角或四角移位跑動傳球活動。 	3	1. 排球、排球場地、排球相關影片、錄放設備。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 運動行為計畫實踐表 5. 學習單
十七 12/19-12/23	<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>【性別平等教育】</p> <p>性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。</p> <p>【人權教育】</p> <p>人 J3 探索各種利益可能發生的衝突，並了解</p>	<p>第5單元熱門運動大會串</p> <p>第3章羽中作樂——羽球</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 第一節 2. 介紹羽球發展、場地 3. 握拍法 4. 正手發高遠球 5. 教師講解發球區與發球規則，並提醒學生發球時容易犯規的動作。 6. 第二節 7. 正手發平擊球 	3	1. 發球練習檢核表學習單、羽球、羽球場。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單 5. 分組討論

教學期程	領域及議題能力指標（核心素養）	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
	<p>健體-J-B1 具備情意表達的能力，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。</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>8. 接發球 9. 正手發短球 10. 第三節 11. 發球九宮格：分組進行發球練習，將單打有效發球區域畫分為九等份，前場發球線與後場底線四個角落分數最高，每人五球，計算自己最高分數，設下目標自我挑戰。 12. 正手高遠球：兩人一組，乙站於甲前方，以球拍握柄作為標誌物，使甲以正手高遠球動作做揮拍，觀察擊球位置、拍面方向與手臂延伸狀態。 13. 兩人一組，以「球不落地」進行正手高遠球練習，以直線球優先，熟練後進階至對角線。 14. 高遠球對抗賽。</p>				
<p>十八 12/26-12/30</p>	<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>健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。</p> <p>健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度</p>	<p>第6單元靈活自如好身手 第1章登峰造極——體操</p>	3	<p>1. 保護軟墊數個、筆記型電腦、單槍投影機、教學簡報、「體操精靈」學習活動單。</p>	<p>1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單 5. 運動行為計畫實踐表</p>	

教學期程	領域及議題能力指標（核心素養）	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
	<p>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>5. 立姿側滾：由側弓箭步立姿開始動作，強調身體重心往屈膝足尖靠攏，促使身體由單肩至後背依序著地持續向側滾動，迅速回至屈膝蹲跪姿，再藉由雙腿力量回至直膝立姿完成動作（比快）。待動作較為熟練後，嘗試換邊操作。</p> <p>6. 單肩前滾翻：由屈膝蹲站立姿開始動作，強調目視右側腋下，雙前腳掌蹬離地後，雙腳跟緊靠臀部，雙肩緊靠膝蓋，促使滾動加速，以利迅速回至站立姿完成動作（比快）。待動作較為熟練後，嘗試換左肩操作。</p> <p>7. 前滾翻：由直膝站立姿開始動作，強調目視腹部，由後腦勺先行著地，雙前腳掌蹬離地後，雙腳跟緊靠臀部，雙肩緊靠膝蓋，促使滾動加速，以利迅速回至站立姿完成動作（比快）。</p> <p>8. 單肩後滾翻：由團身坐姿開始動作，由背部帶動，依序由臀至單肩，向右側肩膀方向躺靠；強調雙腳蹬離地後，雙膝緊靠右耳，雙前腳掌先行著地，促使滾動加速，以利迅速回至站立姿完成動作（比快）。待動作較為熟練後，嘗試換左肩操作。</p> <p>9. 第三節</p> <p>10. 併腿跳撐：由直膝併腿站立姿開始動作，強調目視雙手之間且雙腳蹬離地時，雙手直臂向上推頂，雙腳持</p>				

教學期程	領域及議題能力指標（核心素養）		主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註	
				<p>續維持屈膝併攏，並迅速回至直臂貼耳、屈膝蹲立姿完成動作(比快)。</p> <p>11. 側翻：由雙手直臂貼耳，前後腳直膝立姿開始，強調慣用腳向前踩跨呈大弓箭步後，雙手直臂依序向前支撐，同時雙腳直膝依序跳蹬離地面，並迅速回至直臂貼耳、直膝開腿立姿，迅速完成動作(比快)。待動作較為熟練後，嘗試換腳操作。</p> <p>12. 動作技巧組合一：讓學生輪流排隊至力波墊上進行練習。</p> <p>13. 動作技巧組合二：依照課本說明，讓學生輪流排隊至力波墊上進行練習。</p>				
十九 1/02-1/06	<p>健體-J-B1 具備情意表達的能力，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。</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-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，</p>	<p>【性別平等教育】 性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。</p> <p>【人權教育】 人 J4 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。</p>	第6單元靈活自如好身手 第2章呼朋喚友——創意啦啦舞	<p>1. 第一節</p> <p>2. 教師講解並示範「一、四面八方」正確的動作。</p> <p>3. 踏併步：一個八拍，向右踏併兩次共四拍，雙手第一拍作平 T，第二拍做摺 T，第三拍雙手往上，第四拍回到摺 T；左邊重複同樣動作。</p> <p>4. 三步一抬：一個八拍，向前走右、左、右、抬(左膝)四拍；向後退左、右、左、抬(右膝)四拍。建議確定步伐熟練後，可進階加上手部動作，手部第四拍做左 L、第八拍做右 L。學生兩人一組，互相觀摩並幫忙調整姿勢。</p> <p>5. 教師講解並示範「二、暈頭轉向」的正確動作。</p>	3	1. 口號、創意啦啦相關影片、動作組合、適合的音樂、舞蹈道具(如彩球)。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	

教學期程	領域及議題能力指標（核心素養）	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
	<p>以增進生活中的豐富性與美感體驗。</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>6. V字變化：二個八拍，將在腳部基本動作說明的V字步加以變化，每做一次V字步(四拍一次)，每次的第三拍向右轉180度，總共兩次，最後回到正面。</p> <p>7. 踏點步：二個八拍，二拍一個動作，第一二拍踏右腳、三四拍左腳側點，五六拍踏左腳、七八拍點右腳；熟練後動作加快改成一拍。</p> <p>8. 第二節</p> <p>9. 教師講解並示範「三、One more two more」，為使學生快速上手，教學時可以分段或分節的方式，讓學生慢慢熟悉整套動作。</p> <p>10. 手部動作上下旁下：一個八拍，一個動作兩拍，原地雙手第一二拍往上，第三四拍往下，第五六拍平T，第七八拍往下，動作熟練後，可加原地踏步或小跑步。</p> <p>11. 弓箭步+滾手：一個八拍，右弓箭四拍，左弓箭四拍，動作熟練後，可改為兩拍，增加律動感。</p> <p>12. 抬膝+踢腿：兩個八拍，手部維持平T，抬右膝踢右腳，腳部動作第一拍抬右膝，第二拍放下，第三拍踢右腳，第四拍踩地，同樣動作重複四拍，再換左邊一個八拍。</p> <p>13. 第三節</p> <p>14. 教師講解並示範「四、跑跑跳跳」，為使學生快速上手，教學時可</p>				

教學期程	領域及議題能力指標（核心素養）		主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註	
				以分段或分節的方式，讓學生慢慢熟悉整套動作。 15. 跑動：跑動目的主要是做隊形變化。向前跑一個八拍，再向後跑一個八拍，雙手第一拍上，第二拍下，以此類推。 16. 單腳跳：一個八拍，右腳落地小跳，第一二拍右手往右斜下，左手在左斜上方，第三四拍換左腳小跳，左手往左斜下，右手在右斜上方，第五六拍重複右腳，第七八拍重複左腳。 17. 開合跳一個八拍：第一拍雙腳跳開，同時雙手往上，第二拍併攏，同時雙手往下，第三四拍重複同樣動作共四拍，第五六拍雙手往外打開成一個「山」字，像個大力士，雙腳蹲馬步，第七八拍雙腳併攏，雙手拍三下，共八拍。				
廿 1/09-1/13	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、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 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	【生涯規畫教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。	第 6 單元靈活自如好身手 第 3 章鈴滴盡致——扯鈴 【第三次評量週】	1. 第一節 2. 教師說明運鈴繞腳之動作要領(在拋接繞腳之熱身已演練)。 3. 教師示範運鈴繞腳→跨腳→推鈴向左→拋鈴過大腿→接鈴等動作流程及時機。 4. 第二節 5. 教師講解繞腳轉身之動作要領。 6. 向左拋鈴之要領並示範說明。 7. 同學分組練習繞腳向左拋鈴。 8. 第二節 9. 教師講解轉身之動作要領及前後腳的位置。	3	1. 舊報紙、排球若干個、白板、鈴具、鈴繩每人一組、適合扯鈴繞腳教學的場地、提供腳踩踏的凳子或器具。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 運動實踐紀錄表	

教學期程	領域及議題能力指標（核心素養）	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
	<p>與解決體育與健康的問題。</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-B1 具備情意表達的能力，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。</p> <p>健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。</p> <p>健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。</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</p>	<p>10. 兩人一組，一人持鈴，一人練習轉身動作，重複多次，並交換練習。</p> <p>11. 實際運鈴練繞腳轉身動作，並由教師個別指導。</p> <p>12. 針對共同錯誤部分，集合講解，並再次示範。</p> <p>13. 分散練習。</p>				

教學期程	領域及議題能力指標（核心素養）		主題或單元活動內容		節數	使用教材	評量方式	備註
	合作及與人和諧互動的素養。							
廿一 1/16-1/20	<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、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> <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>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-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的</p>	<p>【人權教育】</p> <p>人 J3 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。</p> <p>人 J4 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。</p> <p>人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。</p> <p>人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。</p> <p>【性別平等教育】</p> <p>性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。</p> <p>性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。</p>	<p>複習上冊 複習上冊 【休業式】</p>	<p>【健康】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 探討健康的內涵，採取正確的自我照護，以提升整體健康水準。 2. 了解青春期身心需求及學會調適身心變化。 3. 建立自我概念，培養自我悅納的態度，積極實現自我。 4. 了解事故傷害的定義及成因，並思考其對健康造成的威脅與嚴重性。 5. 判斷環境中的潛在危機，及其對健康造成的衝擊與風險。 6. 因應不同生活情境，善用健康技能降低事故的發生。 7. 監控環境安全狀況，並能針對危險處持續的調正與修正。 <p>【體育】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 參加與體適能能力有關的活動時，若本身體適能不足，會導致什麼情況？評量家人或朋友運動前健康狀況、風險分級，並提出運動建議。 2. 詢問學生是否曾在校園內運動？校園裡有哪些運動設施？教師說明運動設施安全檢核表的使用方法，並與學生討論可以填上什麼內容。 	3	1. 各種運動器材、學習單。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單 	

教學期程	領域及議題能力指標（核心素養）	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
	<p>基本概念，應用於日常生活中。</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-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。</p> <p>健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。</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</p> <p>【生涯規畫教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。</p> <p>【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J2 判斷常見的事故傷害。 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。</p> <p>【防災教育】 防 J8 繪製社區防災地圖並參與社區防災演練。 防 J9 了解校園及住家內各項避難器具的正確使用方式。</p> <p>【環境教育】 環 J4 了解永續發展的意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）與原則。</p>	<p>3. 請學生分享學習騎乘自行車的經驗及姿勢，或者因為不良騎乘姿勢所導致的特別經驗。</p> <p>4. 請學生分享一則未遵守交通規則而發生交通事故的新聞引導出安全行車，以及良好騎乘禮儀的觀念。</p> <p>5. 請學生分享騎乘自行車時發生鏈條脫落的經驗，並說明如何解決。請學生分享自行車旅行的經驗。</p> <p>6. 請學生發表印象深刻的選手表現，並請學生發表提升跑步能力的方法。</p> <p>7. 詢問學生運動會中 100 公尺比賽，該怎麼測量起跑架。思考影響短距離跑成績的重要因素為何。思考正式田徑 4x100 公尺接力項目與運動會中的大隊接力，兩者接力方式有何不同？</p> <p>8. 教師利用溺水事件統計或新聞，喚醒學生重視水上安全活動問題。倘若自己不小心落水，該如何自救？</p> <p>9. 投籃時，是否曾因一直投不進球而感到懊惱，甚至一再練習也無法有效率的提高投籃命中率？引導學生說出困難點。幫學生找出及了解適合自己的投籃方式。</p> <p>10. 詢問學生是否有欣賞的排球員以及欣賞的原因。</p> <p>11. 詢問學生認識哪些羽球選手，是否欣賞過羽球比賽？國內每年舉辦最大型的羽球國級賽事為何。</p>				

教學期程	領域及議題能力指標（核心素養）		主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
	尊重與欣賞其間的差異。	環 J12 認識不同類型災害可能伴隨的危險，學習適當預防與避難行為。 【海洋教育】 海 J1 參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。	12. 學生分組討論三種發球的差異(特點、方式)。高遠球擊球時，為什麼非持拍手必須指著來球？ 13. 請學生發表常見的跳躍動作、翻滾動作、手翻動作、相關動作組合，又該如何提升速度及穩定性。 14. 請學生發表最常看到的創意啦啦舞動作，講解創意啦啦舞的基本認知。 15. 播放優秀選手影片或演示繞腳連續動作，使同學有進一步的認識並躍躍欲試。				

四、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……）