

南投縣集集國民中學 111 學年度領域學習課程計畫

【第二學期】

領域 /科目	健康與體育	年級/班級	九年級，共 2 班
教師	陳郁琬/吳佩璟	上課週/節數	每週 3 節，18 週，本學期共 54 節

課程目標：

- 1.學習評估社區安全潛在危機的方法，運用健康知識與各項資源，擬定社區健康營造行動策略。
- 2.分析人類的行為與科技發展對自然環境的危害。體認臺灣各項重要環境汙染問題。
- 3.體會人與環境是生命共同體的關係，進而建立積極的環保態度和行動。
- 4.了解綠色生活型態的意義，學習日常生活中可實踐的各種環保行動，以達綠色生活型態。
- 5.了解懷孕過程生理的變化及相關保健知識並養成同理與關懷的態度。
- 6.理解人生各個階段有不同的健康促進重點，體認不同階段所會遇到的健康問題。
- 7.正確的練習情境並能確實執行基礎、進階瑜珈動作，學會運動後自我放鬆的重要性。
- 8.了解防身術有效攻擊及防守位置為何處，不同危險情境中的自我保護方法。
- 9.認識跆拳道運動，能完整協調身體力量來完成踢擊動作。
- 10.學習武術的基本禮儀、精神及基本步法。確實執行武術基本套路：五步拳。
- 11.認識飛盤的各項比賽，透過練習領悟如何運用更順暢的動力鏈穩定傳盤。
- 12.了解自行車的種類、構造、道路騎乘規則及安全事項。能加以運用自行車騎乘技術。
- 7.認識網球反手拍握拍方式與應用。學會反手拍移位著地球抽擊動作要領與應用。
- 8.習得棒球打擊以及跑壘之基本技巧，能確實執行直線跑壘與弧線跑壘。

教學進度		核心素養	教學重點	評量方式	議題融入/ 跨領域(選填)
週次	單元名稱				

附件 2-5 (一、二、三／七、八、九年級適用)

一	單元 1 社區網絡拼圖 第1章 社區放大鏡~區 安全潛在危機	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。	1.學習評估社區安全潛在危機的 方法。 2.理解社區安全相關守則與法 令。 3.運用健康知識、法令、人力各 項資源，擬定社區安全行動策 略。	上課參與 小組討論 分組報告	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意 義。 安 J3 了解日常生活容易 發生事故的原因。
	單元 4 來自心靈的聲音 瑜珈 第1章 瑜珈 ~自我身體 檢視	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。	1.學會自我身體檢視，確保正確 的練習情境。 2.能確實執行基礎、進階瑜珈動 作。 3.學會運動後自我放鬆的重要 性。 4.透過自我練習計畫提升身心素 質。	上課參與 小組討論 分組報告	
二	單元 1 社區網絡拼圖 第1章 社區放大鏡~社 區安全相關守則	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。	1.學習評估社區安全潛在危機的 方法。 2.理解社區安全相關守則與法 令。 3.運用健康知識、法令、人力各 項資源，擬定社區安全行動策 略。	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意 義。 安 J3 了解日常生活容易 發生事故的原因。
	單元 5 武林高手 第1章	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	1.了解防身術的原意。 2.知道有效攻擊及防守位置為何 處。 3.了解不同危險情境中的自我保 護方法。	上課參與 技能測驗	

附件 2-5 (一、二、三/七、八、九年級適用)

	防身術 臨陣脫逃~防身術的原意	意義，並積極實踐，不輕言放棄。	4.能作出閃避危險後以加反擊的連貫動作。		
三	單元 1 社區網絡拼圖 第2章 社區健康營造力 ~社區健康營造 定義與流程。	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。	1.理解社區健康營造定義與流程。 2.運用健康知識與各項資源，擬定社區健康營造行動策略。 3.主動並公開表明對社區健康的觀點與立場。	上課參與 小組討論 分組報告	【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。
	單元 5 武林高手 第1章 防身術 臨陣脫逃~有效攻擊及 防守位置	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。	1.了解防身術的原意。 2.知道有效攻擊及防守位置為何處。 3.了解不同危險情境中的自我保護方法。 4.能作出閃避危險後以加反擊的連貫動作。	上課參與 態度檢核 技能測驗	
四	單元 1 社區網絡拼圖 第2章 社區健康營造力 ~健康知識與各項資源	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。	1.理解社區健康營造定義與流程。 2.運用健康知識與各項資源，擬定社區健康營造行動策略。 3.主動並公開表明對社區健康的觀點與立場。	上課參與 小組討論 分組報告	【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。

附件 2-5 (一、二、三/七、八、九年級適用)

	<p>單元 5 武林高手 第2章 跆拳道 拳霸一方~跆拳道的比賽規則轉變</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。 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>1.認識跆拳道運動的器材。 2.認識跆拳道的比賽規則轉變。 3.能完整協調身體力量來完成踢擊動作。 4.相互合作的班級氣氛。</p>	<p>上課參與 態度檢核 技能測驗</p>	
<p>五</p>	<p>單元 2 翻轉護地球 第1章 環境大挑戰~人類對自然環境的危害</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>1.分析人類的各項行為與科技發展對自然環境的危害。 2.體認臺灣各項重要環境汙染問題，並願意負起維護環境的責任。 3.體會人與環境是生命共同體的關係，環境被破壞也會危害人類健康，進而建立積極的環保態度和行動。 4.能學習蒐集資訊進而關心本土和國際環保議題，以及分析其問題的影響和改進之道。</p>	<p>上課參與 小組討論 心得分享</p>	<p>【環境教育】 環 J8 了解臺灣生態環境及社會發展面對氣候變遷的脆弱性與韌性。 【海洋教育】 海 J18 探討人類活動對海洋生態的影響。 海 J19 了解海洋資源之有限性，保護海洋環境。 海 J20 了解我國的海洋環境問題，並積極參與海洋保護行動。</p>

附件 2-5 (一、二、三/七、八、九年級適用)

	<p>單元 5 武林高手 第2章 跆拳道 拳霸一方~認識跆拳道運動的器材</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。 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>1.認識跆拳道運動的器材。 2.認識跆拳道的比賽規則轉變。 3.能完整協調身體力量來完成踢擊動作。 4.相互合作的班級氣氛。</p>	<p>上課參與 分組檢測 技能測驗</p>	
<p>六</p>	<p>單元 2 翻轉護地球 第1章 環境大挑戰~積極的環保態度和行動。</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>1.分析人類的各項行為與科技發展對自然環境的危害。 2.體認臺灣各項重要環境汙染問題，並願意負起維護環境的責任。 3.體會人與環境是生命共同體的關係，環境被破壞也會危害人類健康，進而建立積極的環保態度和行動。 4.能學習蒐集資訊進而關心本土和國際環保議題，以及分析其問題的影響和改進之道。</p>	<p>上課參與 小組討論 心得分享 紙筆測驗</p>	<p>【環境教育】 環 J8 了解臺灣生態環境及社會發展面對氣候變遷的脆弱性與韌性。 【海洋教育】 海 J18 探討人類活動對海洋生態的影響。 海 J19 了解海洋資源之有限性，保護海洋環境。 海 J20 了解我國的海洋環境問題，並積極參與海洋保護行動。</p>

附件 2-5 (一、二、三／七、八、九年級適用)

	<p>單元 5 武林高手 第3章 你、我來練武功 ~武術的基本禮 儀及精神</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-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>	<ol style="list-style-type: none"> 1.學習武術的基本禮儀及精神。 2.認識武術的基本步法。 3.能確實執行武術基本套路：五步拳。 4.藉由步法訓練鍛鍊腿部肌力及身體平衡。 5.能設法應用在基礎實戰中。 	<p>上課參與 分組檢測 技能測驗</p>	<p>【品德教育】 品 EJU5 謙遜包容。</p>
<p>七</p>	<p>單元 2 翻轉護地球 第1章 環境大挑戰~分 析其問題的影響 和改進之道</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>	<ol style="list-style-type: none"> 1.分析人類的各項行為與科技發展對自然環境的危害。 2.體認臺灣各項重要環境汙染問題，並願意負起維護環境的責任。 3.體會人與環境是生命共同體的關係，環境被破壞也會危害人類健康，進而建立積極的環保態度和行動。 4.能學習蒐集資訊進而關心本土和國際環保議題，以及分析其問題的影響和改進之道。 <p>【第一次定期考查】</p>	<p>上課參與 小組討論 心得分享 紙筆測驗</p>	<p>【環境教育】 環 J8 了解臺灣生態環境及社會發展面對氣候變遷的脆弱性與韌性。</p> <p>【海洋教育】 海 J18 探討人類活動對海洋生態的影響。 海 J19 了解海洋資源之有限性，保護海洋環境。 海 J20 了解我國的海洋環境問題，並積極參與海洋保護行動。</p>

	<p>單元 5 武林高手 第3章 你、我來練武功 ~腿部肌力及身體平衡。</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。 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>1.學習武術的基本禮儀及精神。 2.認識武術的基本步法。 3.能確實執行武術基本套路：五步拳。 4.藉由步法訓練鍛鍊腿部肌力及身體平衡。 5.能設法應用在基礎實戰中。 【第一次定期考查】</p>	<p>上課參與 分組檢測 技能測驗</p>	<p>【品德教育】 品 EJU5 謙遜包容。</p>
<p>八</p>	<p>單元 2 翻轉護地球 第1章 環境大挑戰~蒐集資訊進而關心本土和國際環保議題</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>1.分析人類的各項行為與科技發展對自然環境的危害。 2.體認臺灣各項重要環境汙染問題，並願意負起維護環境的責任。 3.體會人與環境是生命共同體的關係，環境被破壞也會危害人類健康，進而建立積極的環保態度和行動。 4.能學習蒐集資訊進而關心本土和國際環保議題，以及分析其問題的影響和改進之道。</p>	<p>上課參與 經驗分享 紙筆測驗</p>	<p>【環境教育】 環 J8 了解臺灣生態環境及社會發展面對氣候變遷的脆弱性與韌性。 【海洋教育】 海 J18 探討人類活動對海洋生態的影響。 海 J19 了解海洋資源之有限性，保護海洋環境。 海 J20 了解我國的海洋環境問題，並積極參與海洋保護行動。</p>

附件 2-5 (一、二、三／七、八、九年級適用)

	<p>單元 5 武林高手 第3章 你、我來練武功 ~基礎實戰</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-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>	<ol style="list-style-type: none"> 1.學習武術的基本禮儀及精神。 2.認識武術的基本步法。 3.能確實執行武術基本套路：五步拳。 4.藉由步法訓練鍛鍊腿部肌力及身體平衡。 5.能設法應用在基礎實戰中。 	<p>上課參與 技能測驗</p>	<p>【品德教育】 品 EJU5 謙遜包容。</p>
<p>九</p>	<p>單元 2 翻轉護地球 第1章 環境大挑戰~積極的環保態度和行動。</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>	<ol style="list-style-type: none"> 1.分析人類的各項行為與科技發展對自然環境的危害。 2.體認臺灣各項重要環境汙染問題，並願意負起維護環境的責任。 3.體會人與環境是生命共同體的關係，環境被破壞也會危害人類健康，進而建立積極的環保態度和行動。 4.能學習蒐集資訊進而關心本土和國際環保議題，以及分析其問題的影響和改進之道。 	<p>上課參與 經驗分享 紙筆測驗</p>	<p>【環境教育】 環 J8 了解臺灣生態環境及社會發展面對氣候變遷的脆弱性與韌性。</p> <p>【海洋教育】 海 J18 探討人類活動對海洋生態的影響。 海 J19 了解海洋資源之有限性，保護海洋環境。 海 J20 了解我國的海洋環境問題，並積極參與海洋保護行動。</p>

附件 2-5 (一、二、三／七、八、九年級適用)

	<p>單元 6 翻轉人生 第1章 飛盤 劃破天際~ 飛盤運動的各項 比賽</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。 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>	<ol style="list-style-type: none"> 1.認識飛盤運動的各項比賽。 2.能遵守場上安全規範及遊戲規則。 3.能透過練習領悟如何運用更順暢的動力鏈來穩定傳盤。 4.能了解規則，並實際操作單人或團體等不同的飛盤賽制。 5.培養相互合作的班級氣氛，並從飛盤爭奪賽中學習運動家精神。 	<p>上課參與 技能測驗</p>	
<p>十</p>	<p>單元 2 翻轉護地球 第2章 綠活行動家~環 境保護和永續的 重要性</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。 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>	<ol style="list-style-type: none"> 1.體認人類日常生活中各項行為對環境保護和永續的重要性。 2.了解綠色生活型態的意義、相關名詞和運用。 3.學習日常生活中可實踐的各種環保行動，以達綠色生活型態。 4.能影響身邊的親友認識環境問題現況，並思考、規劃和執行環保行動。 	<p>上課參與 平時觀察 紙筆測驗</p>	<p>【環境教育】 環 J10 了解天然災害對人類生活、生命、社會發展與經濟產業的衝擊。</p>

	<p>單元 6 翻轉人生 第1章 飛盤 劃破天際~ 安全規範及遊戲 規則。</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。 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>	<ol style="list-style-type: none"> 1.認識飛盤運動的各項比賽。 2.能遵守場上安全規範及遊戲規則。 3.能透過練習領悟如何運用更順暢的動力鏈來穩定傳盤。 4.能了解規則，並實際操作單人或團體等不同的飛盤賽制。 5.培養相互合作的班級氣氛，並從飛盤爭奪賽中學習運動家精神。 	<p>上課參與 技能測驗</p>	
<p>十一</p>	<p>單元 2 翻轉護地球 第2章 綠活行動家~綠 色生活型態的意 義</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。 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>	<ol style="list-style-type: none"> 1.體認人類日常生活中各項行為對環境保護和永續的重要性。 2.了解綠色生活型態的意義、相關名詞和運用。 3.學習日常生活中可實踐的各種環保行動，以達綠色生活型態。 4.能影響身邊的親友認識環境問題現況，並思考、規劃和執行環保行動。 	<p>上課參與 平時觀察 經驗分享</p>	<p>【環境教育】 環 J10 了解天然災害對人類生活、生命、社會發展與經濟產業的衝擊。</p>

附件 2-5 (一、二、三／七、八、九年級適用)

	<p>單元 6 翻轉人生 第2章 自行車 轉動騎 跡~自行車的種 類與構造</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>	<ol style="list-style-type: none"> 1.了解自行車的種類與構造。 2.了解道路騎乘規則及安全事項。 3.了解自行車的安全檢查及基本設定。 4.了解並能加以運用基礎、進階的自行車騎乘技術。 5.學會騎行時的溝通手勢。 6.學會安排自行車休閒騎乘活動。 	<p>上課參與 態度檢核 技能測驗</p>	<p>【戶外教育】 戶 J2 擴充對環境的理解，運用所學的知識到生活當中，具備觀察、描述、測量、紀錄的能力。</p>
	<p>單元 3 健康人生逗陣行 第1章 美妙新生命~懷 孕過程生理的變 化</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。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.了解懷孕過程生理的變化，體認前述的生理變化會影響心理狀態。 2.了解孕期相關保健知識並養成同理與關懷的態度。 	<p>上課參與 平時觀察 紙筆測驗</p>	
十二	<p>單元 6 翻轉人生 第2章 自行車 轉動騎 跡~道路騎乘規 則及安全事項。</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>	<ol style="list-style-type: none"> 1.了解自行車的種類與構造。 2.了解道路騎乘規則及安全事項。 3.了解自行車的安全檢查及基本設定。 4.了解並能加以運用基礎、進階的自行車騎乘技術。 5.學會騎行時的溝通手勢。 6.學會安排自行車休閒騎乘活動。 	<p>上課參與 態度檢核 技能測驗</p>	<p>【戶外教育】 戶 J2 擴充對環境的理解，運用所學的知識到生活當中，具備觀察、描述、測量、紀錄的能力。</p>

附件 2-5 (一、二、三/七、八、九年級適用)

十三	<p>單元 3 健康人生逗陣行 第1章 美妙新生命 ~同理與關懷的 態度</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。</p>	<p>1.了解懷孕過程生理的變化，體認前述的生理變化會影響心理狀態。 2.了解孕期相關保健知識並養成同理與關懷的態度。</p>	<p>上課參與 平時觀察 經驗分享</p>	
	<p>單元 7 球類進階 第1章 網球 一網打盡 ~網球運動起源 及現代網球發展</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。 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>1.認識網球運動起源及現代網球發展沿革。 2.了解反手拍握拍方式與應用。 3.經由球感遊戲體驗，了解非慣用手協助擊球動作之原理。 4.了解與學會反手拍移位著地球抽擊動作要領與應用，以及擊球所站的位置區域與觀念。 5.可在網球比賽中欣賞正、反手拍擊球動作。</p>	<p>上課參與 態度檢核 技能測驗</p>	
十四	<p>單元 3 健康人生逗陣行 第1章 美妙新生命 ~孕期相關保健 知識</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。</p>	<p>1.了解懷孕過程生理的變化，體認前述的生理變化會影響心理狀態。 2.了解孕期相關保健知識並養成同理與關懷的態度。 【第二次定期考查】</p>	<p>上課參與 平時觀察 經驗分享</p>	
	<p>單元 7 球類進階</p>	<p>健體-J-A2具備理解體育與健康情境的全</p>	<p>1.認識網球運動起源及現代網球發展沿革。</p>	<p>上課參與 態度檢核</p>	

附件 2-5 (一、二、三/七、八、九年級適用)

	第1章 網球 一網打盡 ~反手拍握拍方式	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-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。	2.了解反手拍握拍方式與應用。 3.經由球感遊戲體驗，了解非慣用手協助擊球動作之原理。 4.了解與學會反手拍移位著地球抽擊動作要領與應用，以及擊球所站的位置區域與觀念。 5.可在網球比賽中欣賞正、反手拍擊球動作。 【第二次定期考查】	技能測驗	
十五	單元 3 健康人生逗陣行 第2章 樂活新旅程~健康促進重點。	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。	1.理解人生各個階段有不同的健康促進重點。 2.體認不同階段所會遇到的健康問題。	上課參與 平時觀察 經驗分享	【生命教育】 生 J2 進行思考時的適當情意與態度
	單元 7 球類進階 第1章 網球 一網打盡~ 球感遊戲體驗	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-C2 具備利他及合群的知能與態	1.認識網球運動起源及現代網球發展沿革。 2.了解反手拍握拍方式與應用。 3.經由球感遊戲體驗，了解非慣用手協助擊球動作之原理。 4.了解與學會反手拍移位著地球抽擊動作要領與應用，以及擊球所站的位置區域與觀念。	上課參與 態度檢核 技能測驗	

附件 2-5 (一、二、三/七、八、九年級適用)

		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。	5.可在網球比賽中欣賞正、反手拍擊球動作。		
十六	單元 3 健康人生逗陣行 第 2 章 樂活新旅程~健康問題。	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。	1.理解人生各個階段有不同的健康促進重點。 2.體認不同階段所會遇到的健康問題。	上課參與 平時觀察 小組討論 心得分享	【生命教育】 生 J2 進行思考時的適當情意與態度。
	單元 7 球類進階 第 2 章 棒球 同心合力~ 遵守球場安全規則及遊戲規則。	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。	1.了解知名棒球選手的故事故，並以其努力的態度自勉。 2.能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3.習得流暢打擊以及跑壘之基本技巧。 4.能確實執行直線跑壘與弧線跑壘，並了解其中差異。 5.了解「打帶跑」戰術的運用時機，並在比賽中確實執行。 6.培養相互合作的班級氣氛。	上課參與 分組競賽	
十七	單元 3 健康人生逗陣行 第 2 章	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	1.理解人生各個階段有不同的健康促進重點。 2.體認不同階段所會遇到的健康問題。	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	【生命教育】 生 J2 進行思考時的適當情意與態度。

附件 2-5 (一、二、三/七、八、九年級適用)

	樂活新旅程~健康問題解決 總複習	用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。			
	單元 7 球類進階 第 2 章 棒球 同心合力~ 「打帶跑」戰術 總複習	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。	1.了解知名棒球選手的故事故事，並以其努力的態度自勉。 2.能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3.習得流暢打擊以及跑壘之基本技巧。 4.能確實執行直線跑壘與弧線跑壘，並了解其中差異。 5.了解「打帶跑」戰術的運用時機，並在比賽中確實執行。 6.培養相互合作的班級氣氛。	上課參與 分組競賽 技能測驗	
十八	單元 3 健康人生逗陣行 第 2 章 樂活新旅程~健康問題解決 總複習	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。	1.理解人生各個階段有不同的健康促進重點。 2.體認不同階段所會遇到的健康問題。	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	【生命教育】 生 J2 進行思考時的適當情意與態度。
	單元 7 球類進階 第 2 章 棒球 同心合力~ 比賽並相互合作	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	1.了解知名棒球選手的故事故事，並以其努力的態度自勉。 2.能遵守球場上安全規則及遊戲規則。	上課參與 分組競賽 技能測驗	

附件 2-5 (一、二、三/七、八、九年級適用)

	總複習	意義，並積極實踐，不輕言放棄。	3.習得流暢打擊以及跑壘之基本技巧。 4.能確實執行直線跑壘與弧線跑壘，並了解其中差異。 5.了解「打帶跑」戰術的運用時機，並在比賽中確實執行。 6.培養相互合作的班級氣氛。		
--	-----	-----------------	--	--	--

註：

1. 本表格係依〈國民中學及國民小學課程計畫備查作業參考原則〉設計而成。
2. 計畫可依實際教學進度填列，週次得合併填列。