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	陳郁椀/吳佩璟	上課週/節數	每週 <u>3</u> 節, <u>18</u> 週,本學期共 <u>54</u> 節

課程目標:

- 11.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		拉心主美	教學重點	亚 里士士	議題融入/
週次	單元名稱	核心素養	教学里	評量方式	跨領域(選填)

	T -	T .	1 .		T
	單元1	健體-J-C1 具備生活	1.學習評估社區安全潛在危機的	上課參與	【安全教育】
	社區網絡拼圖	中有關運動與健康的	方法。	小組討論	安 J1 理解安全教育的意
	第1章	道德思辨與實踐能力	2.理解社區安全相關守則與法	分組報告	義。
	社區放大鏡~區	及環境意識,並主動	令。		安 J3 了解日常生活容易
	安全潛在危機	參與公益團體活動,	3.運用健康知識、法令、人力各		發生事故的原因。
		關懷社會。	項資源,擬定社區安全行動策		
			略。		
_	單元 4	健體-J-B3 具備審美	1.學會自我身體檢視,確保正確	上課參與	
	來自心靈的聲音	與表現的能力,了解	的練習情境。	小組討論	
	瑜珈	運動與健康在美學上	2.能確實執行基礎、進階瑜珈動	分組報告	
	第1章	的特質與表現方式,	作。		
	瑜珈~自我身體	以增進生活中的豐富	3.學會運動後自我放鬆的重要		
	檢視	性與美感體驗。	性。		
			4.透過自我練習計畫提升身心素		
			質。		
	單元1	健體-J-C1 具備生活	1.學習評估社區安全潛在危機的	上課參與	【安全教育】
	社區網絡拼圖	中有關運動與健康的	方法。	平時觀察	安 J1 理解安全教育的意
	第1章	道德思辨與實踐能力	2.理解社區安全相關守則與法	紙筆測驗	義。
	社區放大鏡~社	及環境意識,並主動	令。		安 J3 了解日常生活容易
	區安全相關守則	參與公益團體活動,	3.運用健康知識、法令、人力各		發生事故的原因。
		關懷社會。	項資源,擬定社區安全行動策		
_			略。		
	單元5	健體-J-A1 具備體育	1.了解防身術的原意。	上課參與	
	武林高手	與健康的知能與態	2.知道有效攻擊及防守位置為何	技能測驗	
	第1章	度,展現自我運動與	處。		
		保健潛能,探索人	3.了解不同危險情境中的自我保		
		性、自我價值與生命	護方法。		

	D. 台小 叶咕叭	立羊 以付厂应证	4 从 儿 小 明 如 夕 水 儿 、		
		意義,並積極實踐,	4.能作出閃避危險後以加反擊的		
	· ·	不輕言放棄。	連貫動作。		
	意				
	單元1	健體-J-A3 具備善用	1.理解社區健康營造定義與流	上課參與	【環境教育】
	社區網絡拼圖	體育與健康的資源,	程。	小組討論	環 J4 了解永續發展的意
	第2章	以擬定運動與保健計	2.運用健康知識與各項資源,擬	分組報告	義(環境、社會、與經濟
	社區健康營造力	畫,有效執行並發揮	定社區健康營造行動策略。		的均衡發展)與原則。
	~社區健康營造	主動學習與創新求變	3.主動並公開表明對社區健康的		
	定義與流程。	的能力。	觀點與立場。		
_					
三	單元5	健體-J-A1 具備體育	1.了解防身術的原意。	上課參與	
	武林高手	與健康的知能與態	2.知道有效攻擊及防守位置為何	態度檢核	
	第1章	度,展現自我運動與	處。	技能測驗	
	防身術 臨陣脫	保健潛能,探索人	3.了解不同危險情境中的自我保		
	逃~有效攻擊及	性、自我價值與生命	護方法。		
	防守位置	意義,並積極實踐,	4.能作出閃避危險後以加反擊的		
		不輕言放棄。	連貫動作。		
	單元1		1.理解社區健康營造定義與流	上課參與	【環境教育】
	社區網絡拼圖	體育與健康的資源,	程。	小組討論	環 J4 了解永續發展的意
		以擬定運動與保健計	2.運用健康知識與各項資源,擬		義(環境、社會、與經濟
四	社區健康營造力	畫,有效執行並發揮	定社區健康營造行動策略。		的均衡發展)與原則。
		主動學習與創新求變	3.主動並公開表明對社區健康的		
		的能力。	觀點與立場。		

	單元5	健體-J-A2具備理解體	1.認識跆拳道運動的器材。	上課參與	
	武林高手	育與健康情境的全	2.認識跆拳道的比賽規則轉變。	態度檢核	
	第2章	貌,並做獨立思考與	3.能完整協調身體力量來完成踢		
	跆拳道 拳霸一	分析的知能,進而運	擊動作。		
	方~跆拳道的比	用適當的策略,處理	4.相互合作的班級氣氛。		
	賽規則轉變	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。			
	單元2	健體-J-A2 具備理解	1.分析人類的各項行為與科技發	上課參與	【環境教育】
	翻轉護地球	體育與健康情境的全	展對自然環境的危害。	小組討論	環 J8 了解臺灣生態環境
	第1章	貌,並做獨立思考與	2.體認臺灣各項重要環境汙染問	心得分享	及社會發展面 對氣候變
	環境大挑戰~人	分析的知能,進而運	題,並願意負起維護環境的責		遷的脆弱性與韌性。
	類對自然環境的	用適當的策略,處理	任。		【海洋教育】
五	危害	與解決體育與健康的	3.體會人與環境是生命共同體的		海 J18 探討人類活動對
		問題。	關係,環境被破壞也會危害人		海洋生態的影響。
			類健康,進而建立積極的環保		海 J19 了解海洋資源之有
			態度和行動。		限性,保護海洋環境。
			4.能學習蒐集資訊進而關心本土		海 J20 了解我國的海洋環
			和國際環保議題,以及分析其		境問題,並積極參與海洋
			問題的影響和改進之道。		保護行動。

	單元5	健體-J-A2具備理解體	1.認識跆拳道運動的器材。	上課參與	
	武林高手	育與健康情境的全	2.認識跆拳道的比賽規則轉變。	分組檢測	
	第2章	貌,並做獨立思考與	3.能完整協調身體力量來完成踢	技能測驗	
	跆拳道 拳霸一	分析的知能,進而運	擊動作。		
	方~認識跆拳道	用適當的策略,處理	4.相互合作的班級氣氛。		
	運動的器材	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。			
	單元2	健體-J-A2 具備理解	1.分析人類的各項行為與科技發	上課參與	【環境教育】
	翻轉護地球	體育與健康情境的全	展對自然環境的危害。	小組討論	環 J8 了解臺灣生態環境
	第1章	貌,並做獨立思考與	2.體認臺灣各項重要環境汙染問	心得分享	及社會發展面 對氣候變
	, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	分析的知能,進而運	題,並願意負起維護環境的責	紙筆測驗	遷的脆弱性與韌性。
		用適當的策略,處理	任。		【海洋教育】
六	行動。	與解決體育與健康的	3.體會人與環境是生命共同體的		海 J18 探討人類活動對
		問題。	關係,環境被破壞也會危害人		海洋生態的影響。
			類健康,進而建立積極的環保		海 J19 了解海洋資源之有
			態度和行動。		限性,保護海洋環境。
			4.能學習蒐集資訊進而關心本土		海 J20 了解我國的海洋環
			和國際環保議題,以及分析其		境問題,並積極參與海洋
			問題的影響和改進之道。		保護行動。

	單元5	健體-J-A1具備體育與	1.學習武術的基本禮儀及精神。	上課參與	【品德教育】
	武林高手		2.認識武術的基本步法。	分組檢測	品 EJU5 謙遜包容。
	第3章	展現自我運動與保健	3.能確實執行武術基本套路:五	技能測驗	
	你、我來練武功	潛能,探索人性、自	步拳。		
	~武術的基本禮	我價值與生命意義,	4.藉由步法訓練鍛鍊腿部肌力及		
	儀及精神	並積極實踐,不輕言	身體平衡。		
		放棄。	5.能設法應用在基礎實戰中。		
		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。			
	單元2	健體-J-A2 具備理解	1.分析人類的各項行為與科技發	上課參與	【環境教育】
	翻轉護地球	體育與健康情境的全	展對自然環境的危害。	小組討論	環 J8 了解臺灣生態環境
	第1章	貌,並做獨立思考與	2.體認臺灣各項重要環境汙染問	心得分享	及社會發展面 對氣候變
	環境大挑戰~分	分析的知能,進而運	題,並願意負起維護環境的責	紙筆測驗	遷的脆弱性與韌性。
	析其問題的影響	用適當的策略,處理	任。		【海洋教育】
	和改進之道	與解決體育與健康的	3.體會人與環境是生命共同體的		海 J18 探討人類活動對
セ		問題。	關係,環境被破壞也會危害人		海洋生態的影響。
			類健康,進而建立積極的環保		海 J19 了解海洋資源之有
			態度和行動。		限性,保護海洋環境。
			4.能學習蒐集資訊進而關心本土		海 J20 了解我國的海洋環
			和國際環保議題,以及分析其		境問題,並積極參與海洋
			問題的影響和改進之道。		保護行動。
			【第一次定期考查】		

	單元5	健體-J-A1具備體育與	1.學習武術的基本禮儀及精神。	上課參與	【品德教育】
	武林高手	健康的知能與態度,	2.認識武術的基本步法。	分組檢測	品 EJU5 謙遜包容。
	第3章	展現自我運動與保健	3.能確實執行武術基本套路:五	技能測驗	
	你、我來練武功	潛能,探索人性、自	步拳。		
	~腿部肌力及身	我價值與生命意義,	4.藉由步法訓練鍛鍊腿部肌力及		
	體平衡。	並積極實踐,不輕言	身體平衡。		
		放棄。	5.能設法應用在基礎實戰中。		
		健體-J-B3 具備審美	【第一次定期考查】		
		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。			
	單元2	健體-J-A2 具備理解	1.分析人類的各項行為與科技發	上課參與	【環境教育】
		體育與健康情境的全	展對自然環境的危害。	經驗分享	環 J8 了解臺灣生態環境
	第1章	貌,並做獨立思考與	2.體認臺灣各項重要環境汙染問	紙筆測驗	及社會發展面 對氣候變
	環境大挑戰~蒐	分析的知能,進而運	題,並願意負起維護環境的責		遷的脆弱性與韌性。
	集資訊進而關心	用適當的策略,處理	任。		【海洋教育】
八	本土和國際環保	與解決體育與健康的	3.體會人與環境是生命共同體的		海 J18 探討人類活動對
	議題	問題。	關係,環境被破壞也會危害人		海洋生態的影響。
			類健康,進而建立積極的環保		海 J19 了解海洋資源之有
			態度和行動。		限性,保護海洋環境。
			4.能學習蒐集資訊進而關心本土		海 J20 了解我國的海洋環
			和國際環保議題,以及分析其		境問題,並積極參與海洋
			問題的影響和改進之道。		保護行動。

	單元5	健體-J-A1具備體育與	1.學習武術的基本禮儀及精神。	上課參與	【品德教育】
	武林高手		2.認識武術的基本步法。	技能測驗	品 EJU5 謙遜包容。
	第3章	展現自我運動與保健	3.能確實執行武術基本套路:五		, , ,
	你、我來練武功	潛能,探索人性、自	步拳。		
	~基礎實戰	我價值與生命意義,	4.藉由步法訓練鍛鍊腿部肌力及		
		並積極實踐,不輕言	身體平衡。		
		放棄。	5.能設法應用在基礎實戰中。		
		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。			
	單元2	健體-J-A2 具備理解	1.分析人類的各項行為與科技發		【環境教育】
	翻轉護地球	體育與健康情境的全	展對自然環境的危害。	經驗分享	環 J8 了解臺灣生態環境
	第1章	貌,並做獨立思考與	2.體認臺灣各項重要環境汙染問	紙筆測驗	及社會發展面 對氣候變
		分析的知能,進而運	題,並願意負起維護環境的責		遷的脆弱性與韌性。
	極的環保態度和	用適當的策略,處理	任。		【海洋教育】
九	行動。	與解決體育與健康的	3.體會人與環境是生命共同體的		海 J18 探討人類活動對
		問題。	關係,環境被破壞也會危害人		海洋生態的影響。
			類健康,進而建立積極的環保		海 J19 了解海洋資源之有
			態度和行動。		限性,保護海洋環境。
			4.能學習蒐集資訊進而關心本土		海 J20 了解我國的海洋環
			和國際環保議題,以及分析其		境問題,並積極參與海洋
			問題的影響和改進之道。		保護行動。

		·			
	單元6	健體-J-A2具備理解體	1.認識飛盤運動的各項比賽。	上課參與	
	翻轉人生	育與健康情境的全	2.能遵守場上安全規範及遊戲規	技能測驗	
	第1章	貌,並做獨立思考與	則。		
	飛盤 劃破天際~	分析的知能,進而運	3.能透過練習領悟如何運用更順		
	飛盤運動的各項	用適當的策略,處理	暢的動力鏈來穩定傳盤。		
	比賽	與解決體育與健康的	4.能了解規則,並實際操作單人		
		問題。	或團體等不同的飛盤賽制。		
		健體-J-C2 具備利他	5.培養相互合作的班級氣氛,並		
		及合群的知能與態	從飛盤爭奪賽中學習運動家精		
		度,並在體育活動和	神。		
		健康生活中培育相互			
		合作及與人和諧互動			
		的素養。			
	單元2	健體-J-A3具備善用體	1.體認人類日常生活中各項行為	上課參與	【環境教育】
	翻轉護地球	育與健康的資源,以	對環境保護和永續的重要性。	平時觀察	環 J10 了解天然災害對人
	第2章	擬定運動與保健計	2.了解綠色生活型態的意義、相	紙筆測驗	類生活、生命、社會發展
	綠活行動家~環	畫,有效執行並發揮	關名詞和運用。		與經濟產業的衝擊。
	境保護和永續的	主動學習與創新求變	3.學習日常生活中可實踐的各種		
 	重要性	的能力。	環保行動,以達綠色生活型		
-1		健體-J-C1 具備生活	態。		
		中有關運動與健康的	4.能影響身邊的親友認識環境問		
		道德思辨與實踐能力	題現況,並思考、規劃和執行		
		及環境意識,並主動	環保行動。		
		參與公益團體活動,			
		關懷社會。			

		·		7	
	單元 6	健體-J-A2具備理解體	1.認識飛盤運動的各項比賽。	上課參與	
	翻轉人生	育與健康情境的全	2.能遵守場上安全規範及遊戲規	技能測驗	
	第1章	貌,並做獨立思考與	則。		
	飛盤 劃破天際~	分析的知能,進而運	3.能透過練習領悟如何運用更順		
	安全規範及遊戲	用適當的策略,處理	暢的動力鏈來穩定傳盤。		
	規則。	與解決體育與健康的	4.能了解規則,並實際操作單人		
		問題。	或團體等不同的飛盤賽制。		
		健體-J-C2 具備利他	5.培養相互合作的班級氣氛,並		
		及合群的知能與態	從飛盤爭奪賽中學習運動家精		
		度,並在體育活動和	神。		
		健康生活中培育相互			
		合作及與人和諧互動			
		的素養。			
	單元2	健體-J-A3具備善用體	1.體認人類日常生活中各項行為	上課參與	【環境教育】
	翻轉護地球	育與健康的資源,以	對環境保護和永續的重要性。	平時觀察	環 J10 了解天然災害對人
	第2章	擬定運動與保健計	2.了解綠色生活型態的意義、相	經驗分享	類生活、生命、社會發展
	綠活行動家~綠	畫,有效執行並發揮	關名詞和運用。		與經濟產業的衝擊。
	色生活型態的意	主動學習與創新求變	3.學習日常生活中可實踐的各種		
+-	義	的能力。	環保行動,以達綠色生活型		
		健體-J-C1 具備生活	態。		
		中有關運動與健康的	4.能影響身邊的親友認識環境問		
		道德思辨與實踐能力	題現況,並思考、規劃和執行		
		及環境意識,並主動	環保行動。		
		參與公益團體活動,			
		關懷社會。			

			<u></u>		
	單元6	健體-J-A2 具備理解	1.了解自行車的種類與構造。	上課參與	【戶外教育】
	翻轉人生	體育與健康情境的全	2.了解道路騎乘規則及安全事	態度檢核	户 J2 擴充對環境的理
	第2章	貌,並做獨立思考與	項。	技能測驗	解,運用所學的知識到生
	自行車 轉動騎	分析的知能,進而運	3.了解自行車的安全檢查及基本		活當中,具備觀察、描
	跡~自行車的種	用適當的策略,處理	設定。		述、測量、紀錄的
	類與構造	與解決體育與健康的	4.了解並能加以運用基礎、進階		能力。
		問題。	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。		
	單元3	健體-J-A1 具備體育	1.了解懷孕過程生理的變化,體	上課參與	
	健康人生逗陣行	與健康的知能與態		平時觀察	
	第1章	度,展現自我運動與	狀態。	紙筆測驗	
	美妙新生命~懷	保健潛能,探索人	2.了解孕期相關保健知識並養成		
	孕過程生理的變	性、自我價值與生命	同理與關懷的態度。		
	化	意義。			
	單元6	健體-J-A2 具備理解	1.了解自行車的種類與構造。	上課參與	【戶外教育】
1 -	翻轉人生	體育與健康情境的全	2.了解道路騎乘規則及安全事	態度檢核	户 J2 擴充對環境的理
十二	第2章	貌,並做獨立思考與	項。	技能測驗	解,運用所學的知識到生
	自行車 轉動騎	分析的知能,進而運	3.了解自行車的安全檢查及基本		活當中,具備觀察、描
	跡~道路騎乘規		設定。		述、測量、紀錄的能力。
	則及安全事項。	與解決體育與健康的	4.了解並能加以運用基礎、進階		
		問題。	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。		
	J		1	l .	<u>-</u> L

	i .	<u> </u>	T	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	
	單元3	健體-J-A1 具備體育	1.了解懷孕過程生理的變化,體	上課參與	
	健康人生逗陣行	與健康的知能與態	認前述的生理變化會影響心理	平時觀察	
	第1章	度,展現自我運動與	狀態。	經驗分享	
	美妙新生命	保健潛能,探索人	2.了解孕期相關保健知識並養成		
	~同理與關懷的	性、自我價值與生命	同理與關懷的態度。		
	態度	意義。			
	單元7	健體-J-A2具備理解體	1.認識網球運動起源及現代網球	上課參與	
	球類進階	育與健康情境的全	發展沿革。	態度檢核	
	第1章	貌,並做獨立思考與	2.了解反手拍握拍方式與應用。	技能測驗	
十三	網球 一網打盡	分析的知能,進而運	3.經由球感遊戲體驗,了解非慣		
	~網球運動起源	用適當的策略,處理	用手協助擊球動作之原理。		
	及現代網球發展	與解決體育與健康的	4.了解與學會反手拍移位著地球		
		問題。	抽擊動作要領與應用,以及擊		
		健體-J-C2 具備利他	球所站的位置區域與觀念。		
		及合群的知能與態	5.可在網球比賽中欣賞正、反手		
		度,並在體育活動和	拍擊球動作。		
		健康生活中培育相互			
		合作及與人和諧互動			
		的素養。			
	單元3	健體-J-A1 具備體育	1.了解懷孕過程生理的變化,體	上課參與	
	健康人生逗陣行	與健康的知能與態	認前述的生理變化會影響心理	平時觀察	
十四	第1章	度,展現自我運動與	狀態。	經驗分享	
	美妙新生命	保健潛能,探索人	2.了解孕期相關保健知識並養成		
	~孕期相關保健	性、自我價值與生命	同理與關懷的態度。		
	知識	意義。	【第二次定期考查】		
	單元7	健體-J-A2具備理解體	1.認識網球運動起源及現代網球	上課參與	
	球類進階	育與健康情境的全	發展沿革。	態度檢核	

	第1章	貌,並做獨立思考與	2.了解反手拍握拍方式與應用。	技能測驗	
	網球 一網打盡	分析的知能,進而運	3.經由球感遊戲體驗,了解非慣		
	~反手拍握拍方	用適當的策略,處理	用手協助擊球動作之原理。		
	式	與解決體育與健康的	4.了解與學會反手拍移位著地球		
		問題。	抽擊動作要領與應用,以及擊		
		健體-J-C2 具備利他	球所站的位置區域與觀念。		
		及合群的知能與態	5.可在網球比賽中欣賞正、反手		
		度,並在體育活動和	拍擊球動作。		
		健康生活中培育相互	【第二次定期考查】		
		合作及與人和諧互動			
		的素養。			
	單元3	健體-J-A2 具備理解	1.理解人生各個階段有不同的健	上課參與	【生命教育】
	健康人生逗陣行	體育與健康情境的全	康促進重點。	平時觀察	生 J2 進行思考時的適當
	第2章	貌,並做獨立思考與	2.體認不同階段所會遇到的健康	經驗分享	情意與態度
	樂活新旅程~健	分析的知能,進而運	問題。		
	康促進重點。	用適當的策略,處理			
		與解決體育與健康的			
		問題。			
1 , -	單元7	健體-J-A2具備理解體	1.認識網球運動起源及現代網球	上課參與	
十五	球類進階	育與健康情境的全		態度檢核	
	第1章	貌,並做獨立思考與	2.了解反手拍握拍方式與應用。	技能測驗	
	網球 一網打盡~	分析的知能,進而運	3.經由球感遊戲體驗,了解非慣		
	球感遊戲體驗	用適當的策略,處理	用手協助擊球動作之原理。		
		與解決體育與健康的	4.了解與學會反手拍移位著地球		
		問題。	抽擊動作要領與應用,以及擊		
		健體-J-C2 具備利他	球所站的位置區域與觀念。		
		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。	5.可在網球比賽中欣賞正、反手 拍擊球動作。		
	健康人生逗陣行 第2章 樂活新旅程~健	體育與健康情境的全	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。	平時觀察	【生命教育】 生 J2 進行思考時的適當 情意與態度。
十六	球類進階 第2章 棒球 同心合力~ 遵守球場安全規	健體-J-A1 具備體 與健康 與健康 明明 明明 明明 明明 明明 明明 明明 明明 明明 明明 明明 明明 明明	1.了解知名棒球選手的故事,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 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	
ナセ	'	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。	平時觀察	【生命教育】 生 J2 進行思考時的適當 情意與態度。

	樂活新旅程~健	用適當的策略,處理			
		與解決體育與健康的			
		問題。			
	總複習				
	單元7	健體-J-A1 具備體育	1.了解知名棒球選手的故事,並	上課參與	
	球類進階	與健康的知能與態	以其努力的態度自勉。	分組競賽	
	第2章	度,展現自我運動與	2.能遵守球場上安全規則及遊戲	技能測驗	
	棒球 同心合力~	保健潛能,探索人	規則。		
	「打帶跑」戰術	性、自我價值與生命	3.習得流暢打擊以及跑壘之基本		
	總複習	意義,並積極實踐,	技巧。		
		不輕言放棄。	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。		
	單元3	健體-J-A2 具備理解	1.理解人生各個階段有不同的健	上課參與	【生命教育】
	健康人生逗陣行	體育與健康情境的全	康促進重點。	平時觀察	生 J2 進行思考時的適當
	第2章	貌,並做獨立思考與	2.體認不同階段所會遇到的健康	紙筆測驗	情意與態度。
	樂活新旅程~健	分析的知能,進而運	問題。		
	康問題解決分享	用適當的策略,處理			
十八	總複習	與解決體育與健康的			
		問題。			
	單元7	健體-J-A1 具備體育	1.了解知名棒球選手的故事,並	上課參與	
	球類進階	與健康的知能與態	以其努力的態度自勉。	分組競賽	
	第2章	度,展現自我運動與	2.能遵守球場上安全規則及遊戲	技能測驗	
	棒球 同心合力~	保健潛能,探索人	規則。		
	比賽並相互合作	性、自我價值與生命			

附件 2-5 (一、二、三/七、八、九年級適用)

總複習	意義,並積極實踐,	3.習得流暢打擊以及跑壘之基本	
	不輕言放棄。	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。