

新北市 中平 國民中學 **114** 學年度 九 年級第 **2** 學期部定課程計畫 設計者：李淳滢

1、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
10. ☐ 閩南語文 11. ☐ 客家語文 12. ☐ 原住民族語文：_____ 族 13. ☐ 新住民語文：_____ 語 14. ☐ 臺灣手語

2、課程內容修正回復：

當學年當學期課程審閱意見	對應課程內容修正回復
【修正後准予備查】1.核心素養過多,建議修正3項左右即可。2.第十周保齡球非屬網 / 牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	已修正

☐ 上述表格自 **113** 學年度第 **2** 學期起正式列入課程計畫備查必要欄位。

☐ 本局審閱意見請至新北市國中小課程計畫備查資源網下載。

⊙ 當學期課程審查後，請將上述欄位自行新增並填入審查意見及課程內容修正回復。

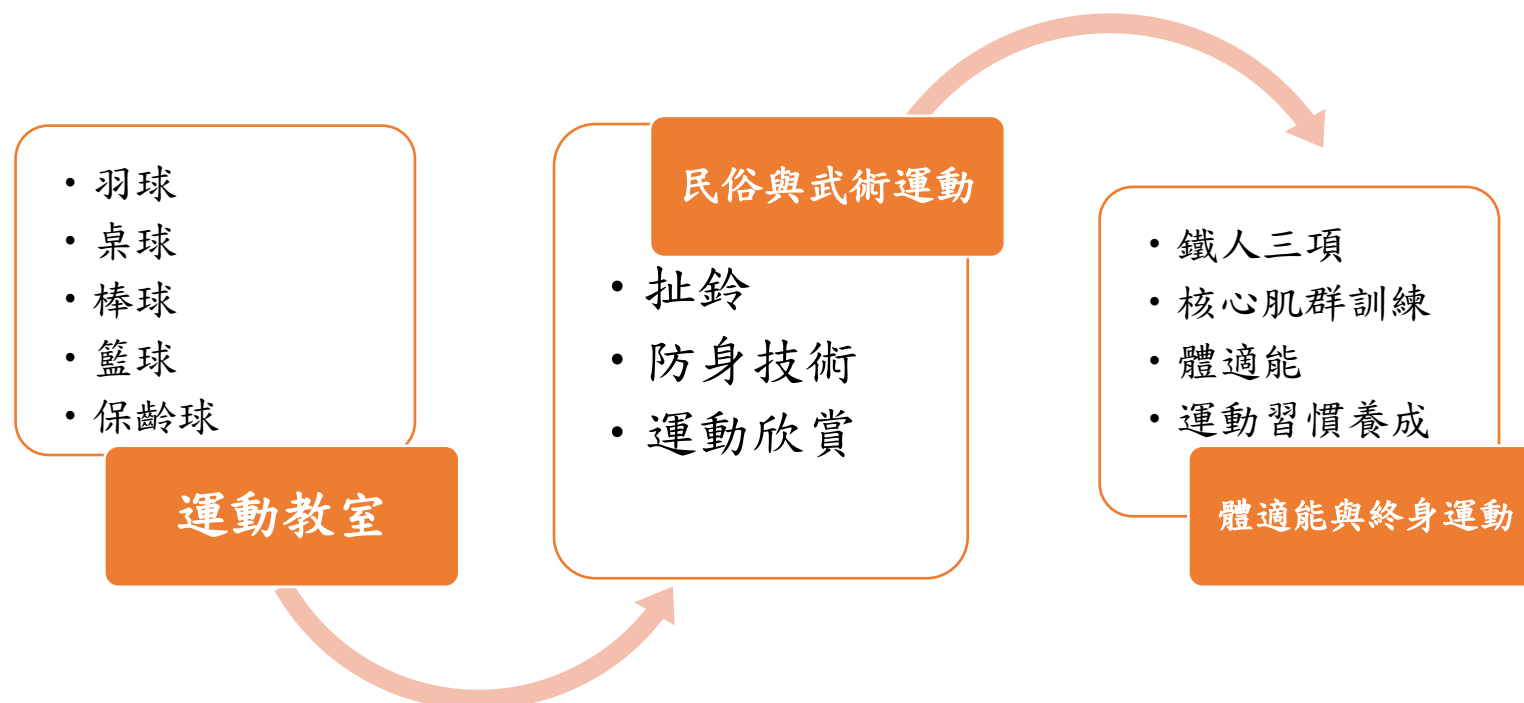
3、學習節數：每週(**2**)節，實施(**17**)週，共(**34**)節。

4、課程內涵：

總綱核心素養	學習領域核心素養
<input checked="" type="checkbox"/> A1 身心素質與自我精進 <input checked="" type="checkbox"/> A2 系統思考與解決問題	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> <input checked="" type="checkbox"/> A3 規劃執行與創新應變 <input type="checkbox"/> B1 符號運用與溝通表達 <input type="checkbox"/> B2 科技資訊與媒體素養 <input type="checkbox"/> B3 藝術涵養與美感素養 <input type="checkbox"/> C1 道德實踐與公民意識 <input checked="" type="checkbox"/> C2 人際關係與團隊合作 <input checked="" type="checkbox"/> C3 多元文化與國際理解 </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劃，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-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，並尊重與欣賞其間的差異。</p>
---	---

5、 課程架構：(自行視需要決定是否呈現，但不可刪除。)



視場地分配協調及班級學生狀況，配合學校體育行政推動，滾動式調整。

6、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
	學習表現	學習內容							
第一週 02/09~02/13 實際補行 上課日	1c-IV-1 了解 各項運動基	Ha-IV-1 網／牆 性運動動作組合 及團隊戰術。	第4單元運動教室 第1章雙打雙飛～羽球	2	電子書、電 子白板、影 音播放設	註解、任 務分析	1. 歷程性評 量：	【品德教 育】	

(1/21~1/23)	<p>礎原理和規則。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</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>1d-IV-2 反思自己的動作技能</p> <p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>		<p>1. 說明羽球雙打跟單打的差異。</p> <p>2. 觀看影片並請學生完成Let' s do it!「認識羽球雙打組合」。</p> <p>3. 說明雙打比賽規則。</p>		備、羽球、羽球拍		<p>(1)積極參與課程並發表自身想法。</p> <p>(2)積極練習且能互相溝通。</p> <p>2. 總結性評量：</p> <p>(1)能舉例出雙打組合。</p> <p>(2)能瞭解雙打比賽規則。</p>	<p>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>品 J2 重視群體規範與榮譽。</p>	
第二週 02/16~02/20	春節假期								

<p>第三週 02/23~02/27</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 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。 1d-IV-2 反思自己的動作技能 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>	<p>Ha-IV-1 網／牆性運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>第4單元運動教室 第1章雙打雙飛～羽球 1. 講解並示範攻擊站位的預備姿勢。 2. 說明網前球、殺球技術應用時機，並請學生完成Let' s do it! 「網前球、殺球技術應用」。 3. 請學生進行Let' s do it! 「雙打我最行」的雙打比賽並完成紀錄與賽後檢討。</p>	<p>2</p>	<p>羽球、羽球拍</p>	<p>實作評量</p>	<p>1. 歷程性評量： (1)積極參與課程並發表自身想法。 (2)積極練習且能互相溝通。 2. 總結性評量： (1)能確實做出攻擊站位的預備姿勢。 (2)能瞭解攻擊站位概念。 (3)能瞭解網前球、殺球技術的應用時機。 3. 學生自我檢核。</p>	<p>【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。</p>	
----------------------------	---	---------------------------------	---	----------	---------------	-------------	--	---	--

<p>第四週 03/02~03/06</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p>	<p>Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>第4單元運動教室 第2章你切我旋～桌球 1. 說明桌球的基本三種旋轉。 2. 講解並示範正手發下旋球的動作要領。 3. 講解正手發下旋球不引拍方法，並說明引拍與不引拍的差異。 4. 講解並示範反手發右側旋球的動作要領。 5. 講解並示範反手發下旋球的練習方法，再請學生完成Let' s do it! 「發球ABC」。</p>	2	<p>電子書、電子白板、影音播放設備、桌球、桌球拍</p>	<p>概念性問題、快速連結</p>	<p>1. 歷程性評量： (1)積極參與練習。 (2)根據教師回饋修正動作。 2. 總結性評量： (1)能說出桌球的旋轉種類。 (2)能確實做到正手發下旋球。 (3)能瞭解引拍與不引拍的差異。 (4)能確實做到反手發右側旋球。 (5)能確實做到正手切球。</p>	<p>【安全教育】 安 J6 了解運動設施安全的維護。</p>	<p>0303-0304 九年級第三次模擬考</p>
<p>第五週 03/09~03/13</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 3c-IV-1 表現局部或全身</p>	<p>Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>第4單元運動教室 第2章你切我旋～桌球 1. 講解並示範正手切球動作要領與練習方法。 2. 講解並示範反手切球動作要領與練習方法。</p>	2	<p>桌球、桌球拍、桌球桌</p>	<p>概念性問題</p>	<p>1. 歷程性評量： (1)積極參與練習。</p>	<p>【安全教育】 安 J6 了解運動設施安全的維護。</p>	

	性的身體控制能力，發展專項運動技能。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。		3. 講解並示範正、反手切球綜合練習方法。 4. 學生完成 Let' s do it! 「我發你接」。				(2)根據教師回饋修正動作。 2. 總結性評量： (1)能確實做到正手切球。 (2)能確實完成三種正手切球的練習方法。 (3)能確實做到反手切球。 3. 學生自我檢核。		
第六週 03/16~03/20	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-2 表現利他合群的态度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。	Hd-IV-1 守備／跑分性運動動作組合及團隊戰術。	第4單元運動教室 第3章大擊大力～棒球 1. 說明打擊在棒球比賽中的重要性，介紹臺灣的打擊選手。 2. 講解各項打擊裝備用途，說明打擊裝備的重要性。 3. 講解並示範打擊動作要領，說明各部位的動作重點。 4. 講解並示範單人定點打擊練習和雙人打擊練習。 5. 請學生完成 Let' s do it! 「打擊誰最棒」。	2	電子書、電子白板、影音播放設備、軟式棒球、樂樂棒、擊球網、打擊練習座	網絡	1. 歷程性評量： (1)積極參與課堂討論。 (2)根據教師回饋修正動作。 2. 總結性評量： (1)能簡單舉例幾位臺灣打擊選手。 (2)能正確說出打擊所需裝	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。 【品德教育】 品 J8 理性溝通與問題解決。	

	<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>1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</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>備以及各項用途。</p> <p>(3)能確實完成打擊動作。</p> <p>(4)能說出各部位的動作重點。</p> <p>(5)能確實完成兩種活動練習。</p>		
<p>第七週</p> <p>03/23~03/27</p>	<p>1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通</p>	<p>Hd-IV-1 守備／跑分性運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>第4單元運動教室</p> <p>第3章大擊大力～棒球</p> <p>1. 介紹跑壘，示範跑壘動作要領，說明跑壘注意事項。</p> <p>2. 搭配比賽片段說明擊球後的跑壘選擇。</p>	2	<p>影音播放設備、軟式棒球、樂樂棒、壘包</p>	<p>概念性問題、實作評量</p>	<p>1. 歷程性評量：</p> <p>(1)積極參與並共同討論。</p> <p>(2)根據教師回饋修正動作。</p>	<p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p> <p>涯 J6 建立對於未來生涯的願景。</p>	

	<p>與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</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>1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</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>3. 請學生完成 Let' s do it! 「爭分奪秒」、「你追我跑」與「打擊跑跳碰」。</p>				<p>2. 總結性評量：</p> <p>(1)能做出正確跑壘動作。</p> <p>(2)能知道各壘的跑壘路線。</p> <p>(3)能理解擊球後應如何跑壘。</p> <p>3. 學生自我檢核。</p>	<p>【品德教育】</p> <p>品 J8 理性溝通與問題解決。</p>	
--	---	--	--	--	--	--	--	--------------------------------------	--

<p>第八週 03/30~04/03</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 1d-IV-2 反思自己的動作技能。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 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>Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>第4單元運動教室 第4章攻防一體～籃球 1. 講解傳切概念，介紹5對5進攻中應具備的能力以及應如何與夥伴搭配。 2. 說明傳球導球練習的重要性。 3. 請學生完成Let' s do it! 「反應大考驗」。 4. 講解緊迫盯人練習的重要性，講解並示範包夾傳接球練習。</p>	2	<p>電子書、電子白板、影音播放設備、籃球</p>	<p>快速連結、任務分析</p>	<p>歷程性評量： (1)積極參與課堂討論與活動。 (2)積極討論並發表想法。</p>	<p>【品德教育】 品J1溝通合作與和諧人際關係。 品J8理性溝通與問題解決。 【安全教育】 安J6了解運動設施安全的維護。</p>	<p>0401-0402 全校第一次段考</p>
----------------------------	--	------------------------------------	--	---	---------------------------	------------------	---	--	--------------------------

	4d-IV-2 執行個人運動計畫，發展運動參與方法。								
第九週 04/06~04/10	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</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>1d-IV-2 反思自己的動作技能。</p> <p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p>	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	<p>第4單元運動教室</p> <p>第4章攻防一體～籃球</p> <p>1. 講解傳切和擋切的差異，講解並示範小組傳切進攻練習——無防守者。</p> <p>2. 講解並示範小組傳切進攻練習——有防守者。</p> <p>3. 分組進行 Let' s do it! 「小組攻防戰術練習」與「籃球大賽」。</p>	2	電子書、電子白板、影音播放設備、籃球、戰術版	模擬、實作評量	<p>1. 歷程性評量：</p> <p>(1)積極參與課堂討論與活動。</p> <p>(2)積極討論並發表想法。</p> <p>2. 學生自我檢核。</p>	<p>【品德教育】</p> <p>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>品 J8 理性溝通與問題解決。</p> <p>【安全教育】</p> <p>安 J6 了解運動設施安全的維護。</p>	

	3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，發展運動參與方法。								
第十週 04/13~04/17	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2c-IV-2 表現利他合群的	Hc-IV-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。	第4單元運動教室 第5章東倒西歪～保齡球 1. 介紹保齡球運動的起源。 2. 介紹臺灣保齡球運動的發展。 3. 介紹機械自動化設備 AMF 和 Brunswick 兩者差異。 4. 介紹保齡球道、球瓶、球體、球鞋、著裝相關內容。 5. 講解保齡球比賽計分規則與各符號代表意義，並請學生完成 Let' s do it! 「計分高手」。 6. 請學生完成 Let' s do it! 「計分高手」。 7. 講解保齡球禮儀，請學生完成 Let' s do it! 「找碴大作戰」。	2	電子書、電子白板、影音播放設備	概念性問題、實作評量	1. 歷程性評量： (1)認真聽講並積極參與課堂。 (2)積極討論且發表想法。 2. 總結性評量： (1)能簡單敘述保齡球運動的起源。 (2)能簡單敘述臺灣保齡球運動的發展。 (3)能簡述機械自動化設備和球道的相關內容。	【國際教育】 國 J1 理解我國發展和全球之關聯性。 【品德教育】 品 J2 重視群體規範與榮譽。	

	<p>態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</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>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。</p>		<p>8. 講解如何選擇適合自己的保齡球重量與如何拿保齡球。</p> <p>9. 講解球瓶瞄準法和目標箭頭瞄準法。</p>				<p>(4)能簡述球瓶、球體、保齡球鞋與服裝的相關內容。</p> <p>(5)能瞭解保齡球計分方式與各符號代表意義。</p> <p>(6)能舉例保齡球禮儀。</p> <p>(7)能瞭解球瓶瞄準法和目標箭頭瞄準法。</p>		
<p>第十一週</p> <p>04/20~04/24</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>3d-IV-3 運用思考與分析</p>	<p>Bd-IV-1 武術套路動作與攻防技巧。</p> <p>Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。</p>	<p>第5單元民俗與武術運動</p> <p>第1章以防不測～進階防身術</p> <p>1. 填寫情境模擬的解決方法。</p> <p>2. 講解並示範如何判斷遠距離、中距離與近距離。</p>	2	電子書、電子白板、影音播放設備	概念性問題、快速連結	<p>1. 歷程性評量：積極參與課堂討論與練習。</p> <p>2. 總結性評量：</p>	<p>【安全教育】</p> <p>安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。</p>	<p>0421-0422 九年級第四次模擬考</p>

	能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		3. 請學生完成 Let' s do it! 「明察秋毫」。 4. 說明遠距離、中距離與近距離技術的運用範圍，講解並示範動作要領。				(1)能確實完成情境模擬解決方法。 (2)能判斷遠距離、中距離和近距離。 (3)能知道遠距離、中距離與近距離技術的運用範圍。 (4)能確實做出遠距離、中距離與近距離技術。		
第十二週 04/27~05/01	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-2 反思自己的動作技能。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決	1c-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。	第5單元民俗與武術運動 第2章活鈴活線～扯鈴 1. 介紹臺灣扯鈴發展與臺灣舉辦的扯鈴賽事。 2. 介紹臺灣扯鈴之光。 3. 請學生完成 Let' s do it! 「扯鈴好手在哪裡」。 4. 講解定軸鈴與培鈴的差異，說明培鈴的原理。 5. 講解並示範左右迴旋、前後迴旋與望月鐘擺的招式要領。	2	電子書、電子白板、影音播放設備、扯鈴	任務分析	1. 歷程性評量：積極參與課堂討論與練習。 2. 總結性評量： (1)能瞭解臺灣扯鈴發展和相關賽事。 (2)能舉例出一位臺灣扯鈴之光。 (3)能分辨定軸鈴與培鈴的差異。	【多元文化教育】 多 J2 關懷我族文化遺產的傳承與興革。 【品德教育】 品 J8 理性溝通與問題解決。 【國際教育】	0429-0430 九年級第二次段考

	運動情境的問題。						(4)能確實完成左右迴旋、前後迴旋與望月鐘擺動作。	國 J2 發展國際視野的國家意識。	
第十三週 05/04~05/08	2c-IV-3 表現自信樂觀勇於挑戰的學習態度。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。	第 6 單元體適能與終身運動 第 1 章挑戰體能極限～鐵人三項運動 1. 說明鐵人三項歷史起源，介紹鐵人精神與鐵人三項競賽各項距離。 2. 介紹鐵人三項裝備。 3. 說明體能訓練的重要性，分別介紹 LSD 訓練和體能金字塔。 4. 講解並示範跑步、自行車和游泳的技巧。 5. 請學生為自己制定初級鐵人運動計畫，完成 Let' s do it! 「初級鐵人運動計畫」。 6. 講解鐵人三項比賽現場的相關事項，說明長距離運動營養補給。 7. 說明安全注意事項。 8. 請學生按照 Let' s do it! 「鐵人三項挑戰計畫」上的計畫完成挑戰並記錄下來。	2	電子書、電子白板、影音播放設備	網絡、創造	1. 歷程性評量：認真參與課堂討論。 2. 總結性評量： (1)能簡述鐵人三項歷史起源。 (2)能瞭解鐵人精神。 (3)能列出鐵人三項裝備。 (4)能瞭解兩種體能訓練的方法。 (5)能簡述跑步、自行車和游泳的技巧。 (6)能簡述比賽相關事項。 (7)能瞭解長距離運動如何補給。 (8)能舉例安全注意事項。	【國際教育】 國 J1 理解我國發展和全球之關聯性。 【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。 【戶外教育】	

							(9)能根據自身體能制訂計畫。 3.學生自我檢核。	戶 J3 理解知識與生活環境的關係，獲得心靈的喜悅，培養積極面對挑戰的能力與態度。	
第十四週 05/11~05/15	3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。	Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。	第 6 單元體適能與終身運動 第 2 章結合力與美～核心肌群 1. 說明規律運動可以增進良好身體機能的益處。 2. 認識五大肌群，講解各肌群分布和作用。 3. 講解核心肌群對於人體的重要性，舉例日常生活中使用核心肌群的事項。 4. 講解並示範初級、中級與進階棒式。 5. 教師講解並示範後，請學生完成 Let' s do it! 「側身棒式大考驗」。 6. 講解並示範牽手深蹲、伏地挺身拍手與勾腳仰臥起坐。 7. 講解並示範抗力球練習動作，說明注意事項。	2	電子書、電子白板、影音播放設備、瑜珈墊、抗力球	概念性問題、模擬、實作評量	1. 歷程性評量：積極參與課堂討論與練習。 2. 總結性評量： (1)能簡述規律運動的益處。 (2)能舉例各肌群的作用。 (3)能說出核心肌群的作用。 (4)能舉例日常生活會使用核心肌群的事項。 (5)能確實完成初級、中	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。	0513-0514 七八年級第二次段考

			8. 講解並示範 TABATA 動作，說明注意事項。 9. 分組設計專屬於各組的 TABATA，並完成 Let' s do it! 「自我超越」。				級、進階與側身棒式。 3. 學生自我檢核。		
第十五週 05/18~05/22	1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Bc-IV-2 終身運動計畫的擬定原則。	第 6 單元體適能與終身運動 第 3 章健康相陪～建立規律運動行為 1. 說明坐式生活帶來的影響以及運動的好處。 2. 說明讓運動落實在日常生活的重要性。 3. 請學生完成 Let' s do it! 「生活習慣放大」，完成自我檢核。 4. 說明同學應達到的運動量，分別介紹不同的運動強度。 5. 講述人、事、時、地、物的應用，說明在規劃個人計畫以外，也可以加入團體的運動計畫。 6. 說明 SMART 原則。 7. 講解生活化運動可以如何落實，請學生討論還有哪些生活化運動。 8. 講解在家運動可以如何落實，並請學生上網搜尋適合自己的運動課程。	2	電子書、電子白板、影音播放設備	概念性問題、網絡	1. 歷程性評量： (1) 積極參與課堂討論。 (2) 踴躍發表自身意見與分享。 2. 總結性評量： (1) 能簡述有無運動所帶來的影響。 (2) 能檢視自己的生活習慣。 (3) 能瞭解自己應達到的運動量。 (4) 能簡述不同的運動強度分別對應的運動項目。	【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。	

							(5)能舉例團體的運動計畫可以如何安排。 (6)能簡述SMART原則。 (7)能瞭解生活化運動的概念。 (8)能瞭解宅家運動的概念。 3.學生自我檢核。		
第十六週 05/25~05/29	1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 3d-IV-3 應用思考與分析	Bc-IV-2 終身運動計畫的擬定原則。	第6單元體適能與終身運動 第3章健康相陪～建立規律運動行為 1.說明坐式生活帶來的影響以及運動的好處。 2.說明讓運動落實在日常生活的重要性。 3.請學生完成Let's do it!「生活習慣放大」，完成自我檢核。 4.說明同學應達到的運動量，分別介紹不同的運動強度。 5.講述人、事、時、地、物的應用，說明在規劃個人計	2	電子書、電子白板、影音播放設備	概念性問題、網絡	1.歷程性評量： (1)積極參與課堂討論。 (2)踴躍發表自身意見與分享。 2.總結性評量： (1)能簡述有無運動所帶來的影響。 (2)能檢視自己的生活習慣。	【生命教育】 生J2探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。	

	能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。		畫以外，也可以加入團體的運動計畫。 6. 說明 SMART 原則。 7. 講解生活化運動可以如何落實，請學生討論還有哪些生活化運動。 8. 講解在家運動可以如何落實，並請學生上網搜尋適合自己的運動課程。				(3)能瞭解自己應達到的運動量。 (4)能簡述不同的運動強度分別對應的運動項目。 (5)能舉例團體的運動計畫可以如何安排。 (6)能簡述 SMART 原則。 (7)能瞭解生活化運動的概念。 (8)能瞭解宅家運動的概念。 3. 學生自我檢核。		
第十七週 06/01~06/05	【總複習：課程複習、總評量、健康運動生活養成須知、運動欣賞方式須知】								0605 九年級 畢業典禮(暫訂)
第十八週 06/08~06/12									
第十九週 06/15~06/19									0619 端午節

第二十週 06/22~06/26									0626-0629 七 八年級第三次 段考
第二十一週 06/29~06/30									0630 休業式

7、本課程是否有校外人士協助教學：(本表格請勿刪除。)

☒ 否，全學年都沒有(以下免填)。

☐ 有，部分班級，實施的班級為：_____。

☐ 有，全學年實施。

教學期程	校外人士協助之課程大綱	教材形式	教材內容簡介	預期成效	原授課教師角色
		<input type="checkbox"/> 簡報 <input type="checkbox"/> 印刷品 <input type="checkbox"/> 影音光碟 <input type="checkbox"/> 其他於課程或活動中使用之教學資料，請說明： _____			

☆上述欄位皆與校外人士協助教學及活動之申請表一致。