

週次	單元/主題名稱	對應領域 核心素養指標	學習重點		評量方式	議題融入	線上教學 方式 (註5)	「跨領域統整或 協同教學」規劃 (註6, 無則免 填)
			學習內容	學習表現				
				第一學期				
一 8/30- 9/2	第四篇挑戰 自我 第1章運動 防護	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。	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。	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。	1. 問答：能說出運動風險的類別以及學校有關預防與管理運動風險的作法。 2. 行為：願意配合學校運動風險管理的相關措施。 3. 問答：能說出運動風險評估 BREAKS 六項指標的意義。 4. 發表：能表達如何運用風險評估指標來降低參與班際大隊接力的潛藏運動風險的作法。 5. 問答：能說出 PRICE 處理原則與步驟。 6. 實作：能正確操作 PRICE 處理技巧。	課綱:健體-安全-(安 J6, J11)-2	<input type="checkbox"/> 即時直播： <input type="checkbox"/> 預錄播放： <input checked="" type="checkbox"/> 現有平台教學：翰林電子書、翰林行動大師 <input type="checkbox"/> 其他：	
二	第四篇挑戰	健體-J-A2 具備理	Bc-IV-2 技擊綜合動	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。	1. 問答：能說		<input type="checkbox"/> 即時直	

週次	單元/主題名稱	對應領域 核心素養指標	學習重點		評量方式	議題融入	線上教學 方式 (註5)	「跨領域統整或 協同教學」規劃 (註6,無則免 填)
			學習內容	學習表現				
9/3-9/9	自我 第2章防衛 運動	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。	作與攻防技巧。	2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 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。	出跆拳道起起源與運動價值。 2. 問答：能說出跆拳道準備姿勢與基本手法的技能原理。 3. 實作：能表現跆拳道準備姿勢與基本手法。 4. 問答：能說出跆拳道基本步法的技能原理。 5. 實作：能表現跆拳道基本步法。		播： <input type="checkbox"/> 預錄播放： <input checked="" type="checkbox"/> 現有平台教學：翰林電子書、翰林行動大師 <input type="checkbox"/> 其他：	
三 9/10~ 9/16	第四篇挑戰 自我 第2章防衛 運動	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。	Bc-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 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。	1. 問答：能說出跆拳道基本腳法的技能原理。 2. 實作：能表現跆拳道基本腳法。 3. 問答：能說出跆拳道基本腿法的技能原理。 4. 實作：能表現跆拳道基本腿法。 5. 問答：能說		<input type="checkbox"/> 即時直播： <input type="checkbox"/> 預錄播放： <input checked="" type="checkbox"/> 現有平台教學：翰林電子書、翰林行動大師 <input type="checkbox"/> 其他：	

週次	單元/主題名稱	對應領域 核心素養指標	學習重點		評量方式	議題融入	線上教學 方式 (註5)	「跨領域統整或 協同教學」規劃 (註6,無則免 填)
			學習內容	學習表現				
					出跆拳道基本 攻擊教巧概 念。 6.實作：能表 現基本攻擊技 巧。 7.發表：能分 享擔任不同角 色展現的責任 與禮節。 8.行為：願意 進行課後自主 練習。			
四 9/17~ 9/23	第五篇團隊 動力 第2章籃球 3X3籃球	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。	Hb-IV-1 陣地攻守性 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。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，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。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。	1.問答：能說 出國際三對三 籃球賽的規則 與一般臺灣在 使用的規則有 何差異。 2.實作：使用 國際籃球規則 的球權更替方 式，來進行比 賽。 3.問答：能說 出三對三不同 站位方式的特 點與進攻特性 為何。 4.實作：能利 用與隊友之間 的空間進行傳 球走位並尋找 得分機會。		<input type="checkbox"/> 即時直 播： <input type="checkbox"/> 預錄播 放： <input checked="" type="checkbox"/> 現有平台 教學：翰林 電子書、翰 林行動大師 <input type="checkbox"/> 其他：	

週次	單元/主題名稱	對應領域 核心素養指標	學習重點		評量方式	議題融入	線上教學 方式 (註5)	「跨領域統整或 協同教學」規劃 (註6, 無則免 填)
			學習內容	學習表現				
五 9/24~ 9/30	第五篇團隊 動力 第2章籃球 3X3籃球	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。	Hb-IV-1 陣地攻守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。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，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。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。	1. 實作：能夠透過球的傳導獲得投籃機會。 2. 實作：解讀防守意圖，利用切傳破壞防守。 3. 實作：能夠與隊友一同討論設計自己的進攻路線與方式。 4. 實作：在練習時，能夠用聲音提醒隊友切入的時機。 5. 實作：解讀防守意圖，製造空間來獲得空檔。		執行日期： 9/25~9/29 <input type="checkbox"/> 即時直播： <input type="checkbox"/> 預錄播放： <input checked="" type="checkbox"/> 現有平台教學：翰林電子書、翰林行動大師 <input type="checkbox"/> 其他：	
六 10/1~ 10/7	第五篇團隊 動力 第2章籃球 3X3籃球	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	Hb-IV-1 陣地攻守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。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，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。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。	1. 觀察：場上的隊員能熟悉空間的掌握，不會都擠在一起。 2. 實作：能夠發生聲音，彼此提醒走位或接球位置。 3. 實作：傳球與走位動作流暢，不發生傳球失誤，且能		<input type="checkbox"/> 即時直播： <input type="checkbox"/> 預錄播放： <input checked="" type="checkbox"/> 現有平台教學：翰林電子書、翰林行動大師 <input type="checkbox"/> 其他：	

週次	單元/主題名稱	對應領域 核心素養指標	學習重點		評量方式	議題融入	線上教學 方式 (註5)	「跨領域統整或 協同教學」規劃 (註6,無則免 填)
			學習內容	學習表現				
		和諧互動的素養。			得分。 4.實作：快速站在正確的防守位置上，能降低進攻者得分的機會。			
七 10/8~ 10/14	第五篇團隊 動力 第2章排球 攔網	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 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。	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。 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。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	1.提問：同學們是否能理解攔網技術在比賽中的重要性。 2.觀察：是否認真參與攔截遊戲——天羅地網練習活動。 3.實作：能在活動或比賽中，熟練的運用攔網觀念與技術。 4.觀察：是否認真參與攔網練習。 5.實作：能控制身體，做出跨步、助跑攔網練習。 6.發表：能正確的說出攔網動作要領。 7.觀察：是否認真參與跨步		<input type="checkbox"/> 即時直播： <input type="checkbox"/> 預錄播放： <input checked="" type="checkbox"/> 現有平台教學：翰林電子書、翰林行動大師 <input type="checkbox"/> 其他：	

週次	單元/主題名稱	對應領域 核心素養指標	學習重點		評量方式	議題融入	線上教學 方式 (註5)	「跨領域統整或 協同教學」規劃 (註6, 無則免 填)
			學習內容	學習表現				
					攔網練習活動。 8. 發表：能正確的說出助跑攔網動作要領。 9. 實作：能做出助跑攔網動作，並用雙掌將目標球體包覆住。			
八 10/15 ~10/2 1 第一次定期評量	第五篇團隊動力 第2章排球攔網(第一次段考)	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 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。	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。 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。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	1. 觀察：是否認真參與攔網練習。 2. 實作：能控制身體，做出跨步、助跑攔網練習。 3. 發表：能正確的說出攔網動作要領。 4. 觀察：是否認真參與跨步攔網練習活動。 5. 發表：能正確的說出助跑攔網動作要領。 6. 實作：能做出助跑攔網動作，並用雙掌將目標球體包覆住。		<input type="checkbox"/> 即時直播： <input type="checkbox"/> 預錄播放： <input checked="" type="checkbox"/> 現有平台教學：翰林電子書、翰林行動大師 <input type="checkbox"/> 其他：	

週次	單元/主題名稱	對應領域 核心素養指標	學習重點		評量方式	議題融入	線上教學 方式 (註5)	「跨領域統整或 協同教學」規劃 (註6,無則免 填)
			學習內容	學習表現				
					7.發表：能說出正確的攔網手勢。 8.觀察：是否認真參與課程內容。 9.實作：能熟練的完成跨步攔網技術。			
九 10/22 ~10/28	第五篇團隊動力 第2章排球攔網	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 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。	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。 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。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	1.發表：能說出不攔網陣形動作要領。 2.觀察：是否認真參與單人攔網陣形練習活動。 3.實作：能在練習活動中與他人合作，熟練的操作攔網與防守技術。 4.發表：能說出六人制單人攔網防守陣形動作要領。 5.觀察：是否認真參與二打二排球比賽練習活動。 6.實作：能在練習活動中與他人合作，熟練的使用攔網技術。		<input type="checkbox"/> 即時直播： <input type="checkbox"/> 預錄播放： <input checked="" type="checkbox"/> 現有平台教學：翰林電子書、翰林行動大師 <input type="checkbox"/> 其他：	



週次	單元/主題名稱	對應領域 核心素養指標	學習重點		評量方式	議題融入	線上教學 方式 (註5)	「跨領域統整或 協同教學」規劃 (註6,無則免 填)
			學習內容	學習表現				
十 10/29 ~11/4	第五篇團隊 動力 第3章羽球 前場區域擊 球	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。	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	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。 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。	1. 問答：學生能夠說出何謂羽球前場與相關技術。 2. 觀察：完成連連看並勇於分享自己的看法。 3. 實作：學生能夠做出向上擊球動作並控制擊球高度。 4. 實作：學生能依動作要領成做出正手放小球。 5. 觀察：能檢核同學的動作並協助調整。 6. 觀察：學生能在練習活動中積極認真參與。		執行日期： 10/30~11/3 <input type="checkbox"/> 即時直播： <input type="checkbox"/> 預錄播放： <input checked="" type="checkbox"/> 現有平台教學：翰林電子書、翰林行動大師 <input type="checkbox"/> 其他：	
十一 11/5~ 11/11	第五篇團隊 動力 第3章羽球 前場區域擊 球	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	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	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。 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。	1. 實作：學生能依動作要領成做出正手放小球。 2. 觀察：能檢核同學的動作並協助調整。 3. 觀察：學生能在練習活動中積極認真參與。		<input type="checkbox"/> 即時直播： <input type="checkbox"/> 預錄播放： <input checked="" type="checkbox"/> 現有平台教學：翰林電子書、翰林行動大師 <input type="checkbox"/> 其他：	



週次	單元/主題名稱	對應領域 核心素養指標	學習重點		評量方式	議題融入	線上教學 方式 (註5)	「跨領域統整或 協同教學」規劃 (註6,無則免 填)
			學習內容	學習表現				
		動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。			4.實作：學生能依動作要領成功擊出正、反手挑球。 5.觀察：能互相協助完成練習。 6.觀察：學生能在練習活動中積極認真參與。			
十二 11/12 ~11/18	第五篇團隊動力 第3章羽毛球前場區域擊球	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。	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	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。 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。	1.實作：完成小組討論表。 2.觀察：學生能在練習活動中積極認真參與。 3.發表：學生能分析對手與身站位說出擊球的策略。		<input type="checkbox"/> 即時直播： <input type="checkbox"/> 預錄播放： <input checked="" type="checkbox"/> 現有平台教學：翰林電子書、翰林行動大師 <input type="checkbox"/> 其他：	
十三 11/19 ~11/25	第五篇團隊動力 第4章棒球觸擊短打與布陣戰術	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	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Hd-IV-1 守備／跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	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-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。	1.認知：能充分了解觸擊短打動作要領。 2.情意：尊重同學對於觸擊短打的判斷，並互相學習技術要領。 3.情意：認真		<input type="checkbox"/> 即時直播： <input type="checkbox"/> 預錄播放： <input checked="" type="checkbox"/> 現有平台教學：翰林電子書、翰林行動大師 <input type="checkbox"/> 其他：	

週次	單元/主題名稱	對應領域 核心素養指標	學習重點		評量方式	議題融入	線上教學 方式 (註5)	「跨領域統整或 協同教學」規劃 (註6,無則免 填)
			學習內容	學習表現				
		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。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。			參與練習活動。 4. 認知：能指觸擊短打擊突襲短打不同之處。 5. 技能：完成觸擊短打擊突襲短打知動作技能。			
十四 11/26 ~12/2 第二次定期評量	第五篇團隊動力 第4章棒球觸擊短打與布陣戰術 (第二次段考)	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。 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。	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Hd-IV-1 守備／跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	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-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。	1. 情意：認真參與練習活動。 2. 認知：能說不同出局數的佈陣分析。 3. 技能：能進行打帶跑的相關技能。	<input type="checkbox"/> 即時直播： <input type="checkbox"/> 預錄播放： <input checked="" type="checkbox"/> 現有平台教學：翰林電子書、翰林行動大師 <input type="checkbox"/> 其他：		
十五 12/3~ 12/9	第五篇團隊動力 第4章棒球	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Hd-IV-1 守備／跑分	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	1. 情意：認真參與練習活動。	執行日期： 12/4~12/8 <input type="checkbox"/> 即時直		

週次	單元/主題名稱	對應領域 核心素養指標	學習重點		評量方式	議題融入	線上教學 方式 (註5)	「跨領域統整或 協同教學」規劃 (註6, 無則免 填)
			學習內容	學習表現				
	觸擊短打與 布陣戰術	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。 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。	性球類運動動作組合及團隊戰術。	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。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	2. 認知：能說不同出局數的佈陣分析。 3. 技能：能進行打帶跑的相關技能。		播： <input type="checkbox"/> 預錄播放： <input checked="" type="checkbox"/> 現有平台教學：翰林電子書、翰林行動大師 <input type="checkbox"/> 其他：	
十六 12/10 ~12/1 6	第六篇超越自我 第1章田徑- 長距離跑	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-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。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ga-IV-2 跑、跳與推擲的基本技巧。	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 應用運動比賽的項策略。 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。 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。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	1. 問答：能說出對長距離跑的印象與想法。 2. 說明：學生能夠清楚了解長距離跑的項目及內容。 3. 實作：能做出長距離跑的動作。 4. 說明：學生能清楚了解起跑及加速跑的動作要領。 5. 實作：學生能做出起跑及	課綱:健體-國際-(國J4)-2	<input type="checkbox"/> 即時直播： <input type="checkbox"/> 預錄播放： <input checked="" type="checkbox"/> 現有平台教學：翰林電子書、翰林行動大師 <input type="checkbox"/> 其他：	

週次	單元/主題名稱	對應領域 核心素養指標	學習重點		評量方式	議題融入	線上教學 方式 (註5)	「跨領域統整或 協同教學」規劃 (註6, 無則免 填)
			學習內容	學習表現				
					<p>加速跑及中間跑的動作。</p> <p>6. 說明：學生能清楚了解彎道跑及終點衝刺的動作要領。</p> <p>7. 實作：學生能做出對抗離心力的身體變傾斜角度動作。</p> <p>8. 說明：學生能夠分享在活動中的體會。</p>			
十七 12/17 ~12/23	第六篇超越自我 第1章田徑-長距離跑	<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-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>Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。</p> <p>Ga-IV-2 跑、跳與推擲的基本技巧。</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-3 應用運動比賽的項策略。</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>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>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>	<p>1. 實作：能結合學校生活環境及所學的概念，創意發揮，設計規劃一條訓練路線。</p> <p>2. 實作：能展現資訊能力去表達及呈現成果。</p> <p>3. 觀察：學生能與他人討論與合作。</p> <p>4. 說明：學生能了解並說出馬拉松的起源。</p> <p>5. 說明：學生</p>	課網:健體-國際-(國J4)-2	<input type="checkbox"/> 即時直播： <input type="checkbox"/> 預錄播放： <input checked="" type="checkbox"/> 現有平台教學：翰林電子書、翰林行動大師 <input type="checkbox"/> 其他：	

週次	單元/主題名稱	對應領域 核心素養指標	學習重點		評量方式	議題融入	線上教學 方式 (註5)	「跨領域統整或 協同教學」規劃 (註6,無則免 填)
			學習內容	學習表現				
					能了解並說出馬拉松距離為42.195公里的由來。			
十八 12/24 ~12/30	第六篇超越自我 第1章田徑-長距離跑	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-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。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ga-IV-2 跑、跳與推擲的基本技巧。	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 應用運動比賽的項策略。 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。 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。 4d-IV-2 執行個人運動計畫,實際參與身體活動。	1.問答:學生能邏輯思考並大膽臆測,更能與老師深入對答。 2.說明:學生能了解並說出兔子的由來。 3.說明:學生能清楚了解配速的概念及重要性。 4.實作:學生能做出相同距離不同配速的跑法。 5.觀察:學生能認真參與活動。	課綱:健體-國際-(國J4)-2	<input type="checkbox"/> 即時直播: <input type="checkbox"/> 預錄播放: <input checked="" type="checkbox"/> 現有平台教學:翰林電子書、翰林行動大師 <input type="checkbox"/> 其他:	
十九 12/31 ~1/6	第六篇超越自我 第2章競技啦啦隊舞蹈	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。 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	Ib-IV-1 自由創作舞蹈。	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。 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。 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。	1.問答:學生能與教師間互動,回答問題並再深入提問。 2.說明:學生能夠了解競技啦啦隊的比賽項目內容、口號的時間長短及編排方式、	課綱:健體-安全-(安J9)-2 課綱:健體-國際-(國J4)-2	<input type="checkbox"/> 即時直播: <input type="checkbox"/> 預錄播放: <input checked="" type="checkbox"/> 現有平台教學:翰林電子書、翰林行動大師 <input type="checkbox"/> 其他:	

週次	單元/主題名稱	對應領域 核心素養指標	學習重點		評量方式	議題融入	線上教學 方式 (註5)	「跨領域統整或 協同教學」規劃 (註6, 無則免 填)
			學習內容	學習表現				
		育相互合作及與人和諧互動的素養。		3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	騰翻的動作介紹、舞伴技巧的人員角色及其任務、金字塔的高度限制及人員保護制度等。 3. 說明：學生能清楚瞭解手姿的基本動作要領。 4. 實作：學生能做出簡潔有力的手姿動作。 5. 觀察：學生能積極的參與活動，能多次嘗試，做出動作。 6. 實作：學生能做出簡潔有力的手姿及腳步動作。			
二十一 1/7-1 /13	第六篇超越自我 第2章競技啦啦隊舞蹈	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。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活	Ib-IV-1 自由創作舞蹈。	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。 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。 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	1. 說明：學生能清楚了解呼口號的各項重點。 2. 實作：學生能做出有節奏性的呼口號，並搭配手姿動作。 3. 觀察：學生	課綱:健體-安全-(安 J9)-2 課綱:健體-國際-(國 J4)-2	<input type="checkbox"/> 即時直播： <input type="checkbox"/> 預錄播放： <input checked="" type="checkbox"/> 現有平台教學：翰林電子書、翰林行動大師 <input type="checkbox"/> 其他：	



週次	單元/主題名稱	對應領域 核心素養指標	學習重點		評量方式	議題融入	線上教學 方式 (註5)	「跨領域統整或 協同教學」規劃 (註6,無則免 填)
			學習內容	學習表現				
		動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。		能力，發展專項運動技能。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	能積極的參與活動，配合團隊多次練習。 4.實作：學生能自行組合動作並表現出來。 5.觀察：學生能樂在參與活動，能有自信地表演。 6.說明：學生能清楚瞭解舞伴技巧人員的特質、任務及安全重要性。 7.說明：學生能清楚了解雙股立姿的動作要領。 8.實作：學生能做出雙股立姿動作。 9.觀察：學生能積極的參與活動，並相互包容與配合。			
二十一 1/14~ 1/19 第三次定期評	第六篇超越自我 第2章競技啦啦隊舞蹈 (第三次段考)	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。	Ib-IV-1 自由創作舞蹈。	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。 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。	1.說明：學生能清楚了解牛角的動作要領。 2.實作：學生能做出牛角動作。	課綱:健體-安全-(安J9)-2 課綱:健體-國際-(國J4)-2	<input type="checkbox"/> 即時直播： <input type="checkbox"/> 預錄播放： <input checked="" type="checkbox"/> 現有平台教學：翰林電子書、翰	



週次	單元/主題名稱	對應領域 核心素養指標	學習重點		評量方式	議題融入	線上教學 方式 (註5)	「跨領域統整或 協同教學」規劃 (註6, 無則免 填)
			學習內容	學習表現				
量		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。		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。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	3. 觀察學生能積極的參與活動，並相互包容與配合。		林行動大師 <input type="checkbox"/> 其他：	
				第二學期				
一 2/15~ 2/17	第四篇超越 運動障礙 第1章運動 無礙	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。	Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。	1. 問答：能說出帕拉林匹克運動會舉辦之意義。 2. 問答：能說出帕拉林匹克運動會的主要價值與體現事例。 3. 發表：能分享觀賞帕拉林匹克運動會相關比賽影片心得。 4. 實作：利用學習單發表運動參與或學習經驗可以展現運動價值的事件。 5. 問答：能說出身心障礙者參與運動的重要性以及國內外適應體育	課綱:健體-國際-(國J2)-2	<input type="checkbox"/> 即時直播： <input type="checkbox"/> 預錄播放： <input checked="" type="checkbox"/> 現有平台教學：翰林電子書、翰林行動大師 <input type="checkbox"/> 其他：	

週次	單元/主題名稱	對應領域 核心素養指標	學習重點		評量方式	議題融入	線上教學 方式 (註5)	「跨領域統整或 協同教學」規劃 (註6,無則免 填)
			學習內容	學習表現				
					發展現況。 6.實作：能分享如何協助有特殊需求的同學進行體育課或運動的具體作法。			
二 2/18~ 2/24	第四篇超越 運動障礙 第2章地板 滾球	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。	Hc-IV-1 標的性球類運動作組合及團隊戰術。	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。	1.問答：能說出地板滾球起源與特色。 2.問答：能說出地板滾球的器材與簡單賽制。 3.實作：能表現地板滾球投準動作技能。 4.問答：能說出參與比賽的領略或心得。 5.實作：能表現出正確的參賽動作技能。 6.問答：能說出參與修正式地板滾球的心得。	課綱:健體-人權-(人J5)-2	<input type="checkbox"/> 即時直播： <input type="checkbox"/> 預錄播放： <input checked="" type="checkbox"/> 現有平台教學：翰林電子書、翰林行動大師 <input type="checkbox"/> 其他：	
三 2/25~ 3/2	第五篇動如 脫兔 第1章籃球 ~5x5全場 比賽	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。	Hb-IV-1 障地攻守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。2c-IV-2 表現利他合群的態度，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。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。	1.問答：請學生想一想5X5籃球賽的規則與3X3的規則有何差異。 2.實作：學生能口頭說出規		<input type="checkbox"/> 即時直播： <input type="checkbox"/> 預錄播放： <input checked="" type="checkbox"/> 現有平台教學：翰林電子書、翰	

週次	單元/主題名稱	對應領域 核心素養指標	學習重點		評量方式	議題融入	線上教學 方式 (註5)	「跨領域統整或 協同教學」規劃 (註6, 無則免 填)
			學習內容	學習表現				
		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。			則的差異性與違例的罰則。 3. 觀察：了解區域防守的種類。 4. 實作：能針對對手特性，選擇適合的防守隊形。 5. 觀察：能和同學討論使用區域防守的優、缺點。 6. 實作：進攻者是否能夠透過球的傳導獲得投籃機會。 7. 實作：解讀防守意圖，利用切傳破壞防守。 8. 實作：防守者在移位防守後是否能夠回到原位。 9. 實作：防守者是否能依持球者位置調整補防的站位。 10. 實作：在練習時，能夠用聲音提醒隊友該站的位		林行動大師 <input type="checkbox"/> 其他：	

週次	單元/主題名稱	對應領域 核心素養指標	學習重點		評量方式	議題融入	線上教學 方式 (註5)	「跨領域統整或 協同教學」規劃 (註6,無則免 填)
			學習內容	學習表現				
					置。 11實作：解讀進攻意圖，製造來得及協防的機會。			
四 3/3-3 /9	第五篇動如脫兔 第1章籃球 ~5x5全場 比賽	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。	Hb-IV-1 陣地攻守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。2c-IV-2 表現利他合群的態度，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。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。	1.實作：學生防守的人都接不到球，想辦法在進攻者接到球後，能夠抄截。 2.實作：對於持球的進攻者無法抄截的話，也要迫使其無法傳球或傳出質量不佳的球以利後續隊友抄球。 3.觀察：快速站在正確的防守位置上，能降低進攻者得分的機會。 4.實作：場上的隊員能熟悉空間的掌握，不會都擠在一起。 5.實作：能夠發生聲音，彼此提醒走位或接球位置。 6.實作：傳球		<input type="checkbox"/> 即時直播： <input type="checkbox"/> 預錄播放： <input checked="" type="checkbox"/> 現有平台教學：翰林電子書、翰林行動大師 <input type="checkbox"/> 其他：	

週次	單元/主題名稱	對應領域 核心素養指標	學習重點		評量方式	議題融入	線上教學 方式 (註5)	「跨領域統整或 協同教學」規劃 (註6，無則免 填)
			學習內容	學習表現				
					<p>與走位動作流暢？不發生傳球失誤，且能得分。</p> <p>7. 實作：快攻過程中球不落地。</p> <p>8. 實作：計算從搶到籃板到上籃得分過程中，透過幾次運球與傳球來達成得分。</p> <p>9. 實作：傳接球動作是否流暢，同學間是否持續溝通。</p> <p>10. 實作：防守方透過對控球者的壓迫，不讓控球者能夠輕鬆的將球傳出。</p> <p>11. 實作：阻擾可能接應球的進攻同學，讓控球者找不到人可以傳球。</p> <p>12. 實作：讓快攻方能夠以外線投籃結束，較能夠降</p>			

週次	單元/主題名稱	對應領域 核心素養指標	學習重點		評量方式	議題融入	線上教學 方式 (註5)	「跨領域統整或 協同教學」規劃 (註6, 無則免 填)
			學習內容	學習表現				
					低得分機 率。			
五 3/10~ 3/16	第五篇動如 脫兔 第1章籃球 ~5x5全場 比賽	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。	Hb-IV-1 陣地攻守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。2c-IV-2 表現利他合群的態度，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。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。	1. 實作：場上的隊員能熟悉空間的掌握，不會都擠在一起。 2. 實作：能夠發生聲音，彼此提醒走位或接球位置。 3. 實作：傳球與走位動作流暢，不發生傳球失誤，且能得分。 4. 問答：能夠自我省察在比賽中，缺乏的技能是什麼以及如何透過練習，讓自己更好。 5. 問答：能夠說明自己與隊友在場上時，最常使用的配合方式並畫出來。		執行日期： 3/11~3/15 <input type="checkbox"/> 即時直播： <input type="checkbox"/> 預錄播放： <input checked="" type="checkbox"/> 現有平台教學：翰林電子書、翰林行動大師 <input type="checkbox"/> 其他：	
六 3/17~ 3/23	第五篇動如 脫兔 第2章桌球 ~下旋球與 雙打比賽	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	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。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人	1. 觀察：完成動動腦並勇於分享自己的看法。 2. 實作：學生		<input type="checkbox"/> 即時直播： <input type="checkbox"/> 預錄播放： <input checked="" type="checkbox"/> 現有平台	

週次	單元/主題名稱	對應領域 核心素養指標	學習重點		評量方式	議題融入	線上教學 方式 (註5)	「跨領域統整或 協同教學」規劃 (註6, 無則免 填)
			學習內容	學習表現				
		的策略, 處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1 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。		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-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。	能做出摩擦擊球動作。 3. 實作: 學生能依動作要領成功做出正手發下旋球。 4. 觀察: 學生能協助同學確實記錄練習狀況並給予建議。 5. 觀察: 學生能在練習活動中積極認真參與。		教學: 翰林電子書、翰林行動大師 <input type="checkbox"/> 其他:	
七 3/24~ 3/30 第一次定期評量	第五篇動如脫兔 第2章桌球 ~下旋球與雙打比賽 (第一次段考)	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 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。	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。 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-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。	1. 實作: 學生能依動作要領成功做出正、反手放小球。 2. 觀察: 學生能在練習與比賽活動中積極認真參與。 3. 實作: 學生能成功做出正手抽下旋球。 4. 觀察: 能互相協助完成練習。		<input type="checkbox"/> 即時直播: <input type="checkbox"/> 預錄播放: <input checked="" type="checkbox"/> 現有平台教學: 翰林電子書、翰林行動大師 <input type="checkbox"/> 其他:	
八 3/31~ 4/6	第五篇動如脫兔 第2章桌球 ~下旋球與	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	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。	1. 發表: 學生能說出雙打跑位輪轉口訣。 2. 實作: 學生		<input type="checkbox"/> 即時直播: <input type="checkbox"/> 預錄播放:	



週次	單元/主題名稱	對應領域 核心素養指標	學習重點		評量方式	議題融入	線上教學 方式 (註5)	「跨領域統整或 協同教學」規劃 (註6, 無則免 填)
			學習內容	學習表現				
	雙打比賽	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 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。		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-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。	能流暢的做出雙打跑位輪轉。 3. 觀察：能互相協助完成練習。 4. 觀察：學生能在練習活動中積極認真參與。 5. 實作：進行比賽，完成紀錄表。 6. 觀察：學生能在練習活動中積極認真參與。		<input checked="" type="checkbox"/> 現有平台教學：翰林電子書、翰林行動大師 <input type="checkbox"/> 其他：	
九 4/7-4 /13	第五篇動如脫兔 第3章排球 ~初級進攻戰術	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 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	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。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。	1. 提問：是否能說出各種舉球戰術號碼的差異性。 2. 觀察：是否認真參與討論初級進攻戰術，需要運用哪些已學會的技巧。 3. 實作：能寫出常見的進攻戰術暗號。 4. 觀察：是否認真參與扣快球練習。 5. 實作：能加		<input type="checkbox"/> 即時直播： <input type="checkbox"/> 預錄播放： <input checked="" type="checkbox"/> 現有平台教學：翰林電子書、翰林行動大師 <input type="checkbox"/> 其他：	

週次	單元/主題名稱	對應領域 核心素養指標	學習重點		評量方式	議題融入	線上教學 方式 (註5)	「跨領域統整或 協同教學」規劃 (註6, 無則免 填)
			學習內容	學習表現				
		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。			速起跳，完成快速揮臂擊球練習。 6. 發表：能正確的說出扣快球動作要領。			
十 4/14~ 4/20	第五篇動如脫兔 第3章排球 ~初級進攻戰術	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 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。	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。2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。	1. 觀察：是否認真參與各種快攻擊型態的討論。 2. 發表：能正確的說出各種快攻的差異性。 3. 實作：能做出A式快攻的扣球動作。 4. 發表：能說出平行攻擊的特色。 5. 觀察：是否認真參與比賽演練。 6. 實作：能做出平行攻擊的技巧。		執行日期： 4/15-4/19 <input type="checkbox"/> 即時直播： <input type="checkbox"/> 預錄播放： <input checked="" type="checkbox"/> 現有平台教學：翰林電子書、翰林行動大師 <input type="checkbox"/> 其他：	
十一 4/21~ 4/27	第五篇動如脫兔 第4章足球 ~防守	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。	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。 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。	1. 提問：同學們是否能說出盯人與區域防守的差異性。 2. 觀察：是否認真參與鬼抓人遊戲活動。		<input type="checkbox"/> 即時直播： <input type="checkbox"/> 預錄播放： <input checked="" type="checkbox"/> 現有平台教學：翰林電子書、翰	

週次	單元/主題名稱	對應領域 核心素養指標	學習重點		評量方式	議題融入	線上教學 方式 (註5)	「跨領域統整或 協同教學」規劃 (註6, 無則免 填)
			學習內容	學習表現				
		<p>題。</p> <p>健體-J-B1 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>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>	<p>3. 實作：能做出個人盯防的防守動作。</p> <p>4. 觀察：是否認真參與小組防守活動演練。</p> <p>5. 實作：能做出壓迫及補位的小組防守陣形。</p> <p>6. 發表：能正確說出壓迫、補位、平衡的團隊防守技巧和概念。</p>		<p>林行動大師</p> <p><input type="checkbox"/>其他：</p>	
十二 4/28- 5/4	<p>第五篇動如脫兔</p> <p>第4章足球 ～防守</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 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</p>	<p>Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1 了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>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>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</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>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>	<p>1. 觀察：是否認真參與2對2單邊斷球防守練習。</p> <p>2. 實作：能與隊友合力完成單邊斷球防守戰術。</p> <p>3. 發表：能正確的說出單邊斷球觀念和動作要領。</p> <p>4. 發表：能說出各項團隊防守觀念和技巧。</p> <p>5. 實作：在演練中能做出團</p>		<p><input type="checkbox"/> 即時直播：</p> <p><input type="checkbox"/> 預錄播放：</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> 現有平台教學：翰林電子書、翰林行動大師</p> <p><input type="checkbox"/>其他：</p>	

週次	單元/主題名稱	對應領域 核心素養指標	學習重點		評量方式	議題融入	線上教學 方式 (註5)	「跨領域統整或 協同教學」規劃 (註6,無則免 填)
			學習內容	學習表現				
		動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。			隊防守陣形的變換。 6.觀察：是否認真參與各項團隊防守演練。 7.發表：能說出盯人防守與區域防守的優、缺點。 8.觀察：是否認真參與比賽演練。 9.實作：能做團隊防守的觀念及技巧。			
十三 5/5-5 /11 第二次定期評量	第六篇我愛運動 第1章游泳～蝶泳(第二次段考)	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-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。 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	Gb-IV-2 游泳前進25公尺(需換氣5次以上)。	1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 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。 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。 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。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	1.認知:認識海豚游動作,建立蝶泳蝶腿基礎。 2.情意:勇於挑戰的學習態度。 3.技能:熟練海豚游蝶腿技能。 4.實作:學生能做出有節奏性的蝶泳打腿練習。 5.觀察:學生能積極的參與活動,找出屬於自己的打腿	法定:健體-水域安全宣導教育課程-1	<input type="checkbox"/> 即時直播: <input type="checkbox"/> 預錄播放: <input checked="" type="checkbox"/> 現有平台教學:翰林電子書、翰林行動大師 <input type="checkbox"/> 其他:	

週次	單元/主題名稱	對應領域 核心素養指標	學習重點		評量方式	議題融入	線上教學 方式 (註5)	「跨領域統整或 協同教學」規劃 (註6,無則免 填)
			學習內容	學習表現				
		育相互合作及與人和諧互動的素養。			節奏。 6.觀察：有效的認識蝶泳動作技能，並能依照動作順序完成蝶式技能。 7.實作：能安全地小組合作完成單臂蝶泳陸上練習。			
十四 5/12~ 5/18	第六篇我愛運動 第1章游泳 ~蝶泳	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-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。 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。	Gb-IV-2 游泳前進25公尺(需換氣5次以上)。	1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 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。 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。 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。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	1.觀察：有效的認識蝶泳動作技能，並能依照動作順序完成蝶式技能。 2.實作：能安全地小組合作完成單臂蝶泳陸上練習。 3.說明：能了解蝶腿與划手的節奏與目的。 4.說明：複習單臂划手練習後再進行蝶泳連續動作練習 5.實作：熱身完畢後先熟悉水性，再進行單臂划手練習，再執行蝶	法定：健體-水域安全宣導教育課程-1	<input type="checkbox"/> 即時直播： <input type="checkbox"/> 預錄播放： <input checked="" type="checkbox"/> 現有平台教學：翰林電子書、翰林行動大師 <input type="checkbox"/> 其他：	

週次	單元/主題名稱	對應領域 核心素養指標	學習重點		評量方式	議題融入	線上教學 方式 (註5)	「跨領域統整或 協同教學」規劃 (註6,無則免 填)
			學習內容	學習表現				
					泳動作練習。 6.實作：能將所學的蝶泳技能實踐於課堂。 7.觀察：能完成檢核表與學習單。			
十五 5/19~ 5/25	第六篇我愛運動 第2章民俗體育~扯鈴	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。	1c-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。  ●高中職宣導 ●影片欣賞 ●校外參訪	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。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 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。	1.問答：能說出扯鈴運動的相關概念與文化意涵。 2.實作：能正確表現扯鈴運鈴技能，展現身體的協調和控制能力。 3.實作：能和同儕相互觀摩及正向學習。 4.說明：學生能清楚了解繞腿分段化的基本動作要領。 5.實作：學生能做出繞腿分段化的各項動作。 6.觀察：學生能因達成分段化的目標而積極學習，樂在參與。	課綱:健體-多元-(多J2)-2	執行日期：5/20~5/24 <input type="checkbox"/> 即時直播： <input type="checkbox"/> 預錄播放： <input checked="" type="checkbox"/> 現有平台教學：翰林電子書、翰林行動大師 <input type="checkbox"/> 其他：	
十六	第六篇我愛	健體-J-B3 具備審	1c-IV-1 民俗運動進	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規	1.說明：學生	課綱:健體-多元-	<input type="checkbox"/> 即時直	



週次	單元/主題名稱	對應領域 核心素養指標	學習重點		評量方式	議題融入	線上教學 方式 (註5)	「跨領域統整或 協同教學」規劃 (註6, 無則免 填)
			學習內容	學習表現				
5/26~ 6/1	運動 第2章民俗 體育~扯鈴	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。	階與綜合動作。  ●班際競賽 ●畢業典禮預演	則。1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 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。	能清楚了解大輪迴分段化的基本動作要領。 2.實作：學生能做出大輪迴分段化的各項動作。 3.說明：學生能清楚了解連貫動作的連接要領。 4.實作：學生能做出連貫動作的組合動作。 5.觀察：學生能因達成目標而積極學習，樂在參與。 6.說明學生能清楚了解連貫動作的連接要領。 7.實作：學生能給予同儕建議，並透過分享能與他人良性溝通。	(多 J2)-2	播： <input type="checkbox"/> 預錄播放： <input checked="" type="checkbox"/> 現有平台教學：翰林電子書、翰林行動大師 <input type="checkbox"/> 其他：	
十七 6/2-6 /8 畢業 週	第六篇我愛 運動 第3章武術 ~詠春拳	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	Bd-IV-1 武術套路動作與攻防演練應用。 Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防演練應用。	2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 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。	1.問答：學生能與教師間互動，回答問題並再深入提問。	課綱:健體-人權-(人 J4, J8)-2	<input type="checkbox"/> 即時直播： <input type="checkbox"/> 預錄播放： <input checked="" type="checkbox"/> 現有平台	



週次	單元/主題名稱	對應領域 核心素養指標	學習重點		評量方式	議題融入	線上教學 方式 (註5)	「跨領域統整或 協同教學」規劃 (註6, 無則免 填)
			學習內容	學習表現				
		與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 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。	●畢業典禮		2. 說明：學生能夠瞭解詠春拳的起源、詠春拳的基本套路以及理解詠春拳在眾多中國武術中的獨特性。 3. 說明：學生能清楚了解詠春拳手型的各種手型。 5. 實作：學生能示範出詠春拳的基本站馬步、攤手、衝拳、綁手、耕手。 6. 觀察：學生能否將動作做到確實到位。 7. 觀察：請同學們仔細觀察彼此的動作，藉由觀察中求得進步。 8. 實作：學生能示範出詠春拳的攤手、衝拳、耕手等動作的組合應用。		教學：翰林電子書、翰林行動大師 <input type="checkbox"/> 其他：	

註1：若為一個單元或主題跨數週實施，可合併欄位書寫。

註2：「議題融入」中「法定議題」為必要項目，課綱議題則為鼓勵填寫。(例：法定/課綱：領域-議題-(議題實質內涵代碼)-時數)

(一) 法定議題：性別平等教育、環境教育課程、海洋教育、家庭教育、生涯發展教育 (含職業試探、生涯輔導課程)、性侵害防治教育課程、交通安全教育、反毒認知教學、家庭暴力防治教育、低碳環境教育、愛滋病宣導、健康飲食教育、水域安全宣導教育課程、登革熱防治教育、全民國防教育、兒童權利公約、兒童及少年性剝削防制教育。

(二) 課綱議題：性別平等、環境、海洋、家庭教育、人權、品德、生命、法治、科技、資訊、能源、安全、防災、生涯規劃、多元文化、閱讀素養、戶外教育、國際教育、原住民族教育。

註3：九年級第二學期須規劃學生畢業考後或國中會考後至畢業前課程活動之安排。

註4：須依據本土語文/臺灣手語各語種實際開課情形填寫課程計畫。

註5：依據「高雄市高級中等以下學校線上教學計畫」第七點所示：「疫情趨緩後維持線上教學：(一) 全校性線上教學後續得以每月實施1次或每學期實施3次為原則，各班級均須實施。學校得視不同年級，彈性調整次數，並應事前與師生及家長充分說明。……(四) 鼓勵學校於各領域課程計畫規劃時，每學期至少實施3次線上教學。」，故請各校於每學期各領域/科目課程計畫「線上教學」欄勾選，並註明預計實施線上教學之方式。(現有教學平台如均一教育平臺、因材網、達學堂、E-game、教育雲、學習吧、PaGamO等)

註6：依據十二年國民基本教育課程綱要總綱，國民小學及國民中學教育階段規劃說明「領域學習課程跨領域統整課程最多佔領域學習課程總節數五分之一，其學習節數得分開計入相關學習領域，並可進行協同教學」。