附件伍-1

**114學年度**

**課程計畫**

 八 年級第 一 學期健體領域/體育科課程計畫

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 週次上學期**21**週、下學期**21**週 | 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（此為因應疫情之線上教學演練，每學期至少實施3次，請見註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1週09/01-09/05開學 | 第4單元體能挑戰趣第1章大力水手──肌力與肌耐力 | 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。 | Ab-Ⅳ-1 體適能促進策略與活動方法。Ab-Ⅳ-2 體適能運動處方基礎設計原則。 | 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-2 反思自己的運動技能。4c-Ⅳ-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。4c-Ⅳ-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。4d-Ⅳ-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。4d-Ⅳ-3 執行提升體適能的身體活動。 | 1.課堂觀察2.口語問答3.技能實作4.學習單 | 法定：健體-生涯-2課綱：健體-生涯-(涯J6)-2 | □即時直播:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_□預錄播放:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_□現有平台教學:\_\_\_\_\_\_□其他:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  | □跨領域統整□協同教學規劃說明(需含協同教學重點、協同教師領域/姓名)範例:1.協助學生專題探究分組指導2.○○領域○○○老師 |
| 第2週09/08-09/12 | 第4單元體能挑戰趣第2章躍如脫兔──跳 | 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-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。 | Ab-Ⅳ-1 體適能促進策略與活動方法。Cb-Ⅳ-2 各項運動設施的安全使用規定。Ga-Ⅳ-1 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-2 反思自己的運動技能。2d-Ⅳ-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。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-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4c-Ⅳ-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。4d-Ⅳ-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。4d-Ⅳ-3 執行提升體適能的身體活動。 | 1.課堂觀察2.口語問答3.技能實作 | 法定：健體-生涯-2課綱：健體-生涯-(涯J3)-2課綱：健體-生涯-(涯J4)-2課綱：健體-生涯-(涯J6)-2 | □即時直播:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_□預錄播放:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_□現有平台教學:\_\_\_\_\_\_ □其他:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | □跨領域統整□協同教學規劃說明 |
| 第3週09/15-09/19 | 第4單元體能挑戰趣第2章躍如脫兔──跳 | 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-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。 | Ab-Ⅳ-1 體適能促進策略與活動方法。Cb-Ⅳ-2 各項運動設施的安全使用規定。Ga-Ⅳ-1 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-2 反思自己的運動技能。2d-Ⅳ-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。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-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。4c-Ⅳ-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。4d-Ⅳ-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。4d-Ⅳ-3 執行提升體適能的身體活動。 | 1.課堂觀察2.口語問答3.技能實作4.學習單 | 法定：健體-生涯-2課綱：健體-生涯-(涯J3)-2課綱：健體-生涯-(涯J4)-2課綱：健體-生涯-(涯J6)-2 | □即時直播:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_□預錄播放:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_□現有平台教學:\_\_\_\_\_\_ □其他:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | □跨領域統整□協同教學規劃說明 |
| 第4週09/22-09/26 | 第4單元體能挑戰趣第3章翻山越嶺──山野活動 | 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。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。 | Bc-Ⅳ-1 簡易運動傷害的處理與風險。Cd-Ⅳ-1 戶外休閒運動綜合應用。 | 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-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-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。4c-Ⅳ-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。4d-Ⅳ-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 | 1.課堂觀察2.口語問答3.技能實作4.學習單 | 法定：健體-環境-2課綱：健體-環境-(環J12)-2 | □即時直播:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_□預錄播放:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_□現有平台教學:\_\_\_\_\_\_ □其他:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | □跨領域統整□協同教學規劃說明 |
| 第5週09/29-10/03 | 第4單元體能挑戰趣第3章翻山越嶺──山野活動 | 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。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。 | Bc-Ⅳ-1 簡易運動傷害的處理與風險。Cd-Ⅳ-1 戶外休閒運動綜合應用。 | 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-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-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。4c-Ⅳ-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。4d-Ⅳ-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動 | 1.課堂觀察2.口語問答3.技能實作4.學習單 | 法定：健體-環境-2課綱：健體-環境-(環J12)-2 | □即時直播:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_□預錄播放:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_□現有平台教學:\_\_\_\_\_\_ □其他:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | □跨領域統整□協同教學規劃說明 |
| 第6週10/06-10/10/ | 第5單元團體攻防戰第1章排列組合──排球 | 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-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。 | 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。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。1d-Ⅳ-2 反思自己的運動技能。2d-Ⅳ-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。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-1 運用運動技術的學習策略。3d-Ⅳ-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。4c-Ⅳ-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。4d-Ⅳ-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 | 1.課堂觀察2.口語問答3.技能實作4.學習單 | 課綱：健體-人權-(人J3)-2 | □即時直播:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_□預錄播放:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_□現有平台教學:\_\_\_\_\_\_ □其他:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | □跨領域統整□協同教學規劃說明 |
| 第7週10/13-10/17第一次定期評量 | 第5單元團體攻防戰第1章排列組合──排球【第一次評量週】 | 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-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。 | 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。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。1d-Ⅳ-2 反思自己的運動技能。2d-Ⅳ-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。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-1 運用運動技術的學習策略。3d-Ⅳ-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。4c-Ⅳ-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。4d-Ⅳ-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 | 1.課堂觀察2.口語問答3.技能實作4.學習單 | 課綱：健體-人權-(人J3)-2 | □即時直播:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_□預錄播放:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_█現有平台教學: 均一 □其他:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | □跨領域統整□協同教學規劃說明 |
| 第8週10/20-10/24 | 第5單元團體攻防戰第2章彈跳之間──桌球 | 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-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。 | Cb-Ⅳ-2 各項運動設施的安全使用規定。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-2 反思自己的運動技能。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-1 運用運動技術的學習策略。4c-Ⅳ-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。4d-Ⅳ-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 | 1.課堂觀察2.口語問答3.技能實作4.學習單 | 法定：健體-性別-2課綱：健體-性別-(性J11)-2 | □即時直播:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_□預錄播放:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_□現有平台教學:\_\_\_\_\_\_ □其他:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | □跨領域統整□協同教學規劃說明 |
| 第9週10/27-10/31 | 第5單元團體攻防戰第3章羽眾不同──羽球 | 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-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。 | 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。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。1d-Ⅳ-2 反思自己的運動技能。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。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.課堂觀察2.口語問答3.技能實作4.學習單 | 法定：健體-性別-2課綱：健體-性別-(性J11)-2 | □即時直播:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_□預錄播放:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_□現有平台教學:\_\_\_\_\_\_ □其他:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | □跨領域統整□協同教學規劃說明 |
| 第10週11/03-11/07 | 第5單元團體攻防戰第3章羽眾不同──羽球 | 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-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。 | 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。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。1d-Ⅳ-2 反思自己的運動技能。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。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.課堂觀察2.口語問答3.技能實作4.學習單 | 法定：健體-性別-2課綱：健體-性別-(性J11)-2 | □即時直播:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_□預錄播放:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_□現有平台教學:\_\_\_\_\_\_ □其他:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | □跨領域統整□協同教學規劃說明 |
| 第11週11/10-11/14 | 第5單元團體攻防戰第4章合作無間──籃球 | 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。 | Bc-Ⅳ-1 簡易運動傷害的處理與風險。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。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。1d-Ⅳ-2 反思自己的運動技能。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。2d-Ⅳ-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。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。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。4c-Ⅳ-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。4c-Ⅳ-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。4d-Ⅳ-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。4d-Ⅳ-3 執行提升體適能的身體活動。 | 1.課堂觀察2.口語問答3.技能實作4.學習單 | 法定：健體-生涯-2法定：健體-性別-2課綱：健體-人權-(人J3)-2課綱：健體-生涯-(涯J3)-2課綱：健體-生涯-(涯J13)-2 | □即時直播:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_□預錄播放:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_□現有平台教學:\_\_\_\_\_\_ □其他:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | □跨領域統整□協同教學規劃說明 |
| 第12週11/17-11/21 | 第5單元團體攻防戰第4章合作無間──籃球 | 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。 | Bc-Ⅳ-1 簡易運動傷害的處理與風險。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。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。1d-Ⅳ-2 反思自己的運動技能。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。2d-Ⅳ-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。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。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。4c-Ⅳ-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。4c-Ⅳ-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。4d-Ⅳ-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。4d-Ⅳ-3 執行提升體適能的身體活動。 | 1.課堂觀察2.口語問答3.技能實作4.學習單 | 法定：健體-生涯-2課綱：健體-人權-(人J3)-2課綱：健體-生涯-(涯J3)-2課綱：健體-生涯-(涯J13)-2 | □即時直播:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_□預錄播放:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_□現有平台教學:\_\_\_\_\_\_ □其他:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | □跨領域統整□協同教學規劃說明 |
| 第13週11/24-11/28第二次定期評量 | 第5單元團體攻防戰第5章攻占堡壘──棒壘球【第二次評量週】 | 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-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。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。 | Hd-Ⅳ-1 守備/跑分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。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。1d-Ⅳ-2 反思自己的運動技能。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。2d-Ⅳ-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。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-1 運用運動技術的學習策略。3d-Ⅳ-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。4c-Ⅳ-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。4d-Ⅳ-1 發展適合個人之專項運動技能。4d-Ⅳ-3 執行提升體適能的身體活動。 | 1.課堂觀察2.口語問答3.技能實作4.學習單 | 法定：健體-性別-2課綱：健體-性別-(性J11)-2 | □即時直播:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_□預錄播放:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_█現有平台教學: 均一 □其他:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | □跨領域統整□協同教學規劃說明 |
| 第14週12/01-12/05 | 第5單元團體攻防戰第5章攻占堡壘──棒壘球 | 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-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。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。 | Hd-Ⅳ-1 守備/跑分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。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。1d-Ⅳ-2 反思自己的運動技能。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。2d-Ⅳ-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。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-1 運用運動技術的學習策略。3d-Ⅳ-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。4c-Ⅳ-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。4d-Ⅳ-1 發展適合個人之專項運動技能。4d-Ⅳ-3 執行提升體適能的身體活動。 | 1.課堂觀察2.口語問答3.技能實作4.學習單 | 法定：健體-性別-2課綱：健體-性別-(性J11)-2 | □即時直播:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_□預錄播放:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_□現有平台教學:\_\_\_\_\_\_ □其他:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | □跨領域統整□協同教學規劃說明 |
| 第15週12/08-12/12 | 第5單元團體攻防戰第6章頂上功夫──足球 | 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。 | Ab-Ⅳ-1 體適能促進策略與活動方法。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。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。1d-Ⅳ-3 應用運動比賽的各項策略。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。4c-Ⅳ-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。4c-Ⅳ-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 | 1.課堂觀察2.口語問答3.技能實作4.學習單 | 法定：健體-生涯-2課綱：健體-生涯-(涯J3)-2 | □即時直播:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_□預錄播放:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_□現有平台教學:\_\_\_\_\_\_ □其他:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | □跨領域統整□協同教學規劃說明 |
| 第16週12/15-12/19 | 第5單元團體攻防戰第6章頂上功夫──足球 | 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。 | Ab-Ⅳ-1 體適能促進策略與活動方法。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。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。1d-Ⅳ-3 應用運動比賽的各項策略。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。4c-Ⅳ-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。4c-Ⅳ-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 | 1.課堂觀察2.口語問答3.技能實作4.學習單 | 法定：健體-生涯-2課綱：健體-生涯-(涯J3)-2 | □即時直播:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_□預錄播放:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_□現有平台教學:\_\_\_\_\_\_ □其他:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | □跨領域統整□協同教學規劃說明 |
| 第17週12/22-12/26 | 第6單元現技好身手第1章超越障礙──體操 | 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-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-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。 | Ab-Ⅳ-1 體適能促進策略與活動方法。Ia-Ⅳ-2 器械體操動作組合。 | 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。1d-Ⅳ-2 反思自己的運動技能。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。2d-Ⅳ-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。2d-Ⅳ-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。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。3d-Ⅳ-1 運用運動技術的學習策略。3d-Ⅳ-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。4c-Ⅳ-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。4c-Ⅳ-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 | 1.課堂觀察2.口語問答3.技能實作4.學習單 | 課綱：健體-安全-(安J9)-2 | □即時直播:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_□預錄播放:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_□現有平台教學:\_\_\_\_\_\_ □其他:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | □跨領域統整□協同教學規劃說明 |
| 第18週12/29-01/02 | 第6單元現技好身手第1章超越障礙──體操 | 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-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-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。 | Ab-Ⅳ-1 體適能促進策略與活動方法。Ia-Ⅳ-2 器械體操動作組合。 | 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。1d-Ⅳ-2 反思自己的運動技能。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。2d-Ⅳ-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。2d-Ⅳ-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。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。3d-Ⅳ-1 運用運動技術的學習策略。3d-Ⅳ-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。4c-Ⅳ-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。4c-Ⅳ-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 | 1.課堂觀察2.口語問答3.技能實作4.學習單 | 課綱：健體-安全-(安J9)-2 | □即時直播:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_□預錄播放:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_□現有平台教學:\_\_\_\_\_\_ □其他:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | □跨領域統整□協同教學規劃說明 |
| 第19週01/05-01/09 | 第6單元現技好身手第1章超越障礙──體操 | 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-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-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。 | Ab-Ⅳ-1 體適能促進策略與活動方法。Ia-Ⅳ-2 器械體操動作組合。 | 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。1d-Ⅳ-2 反思自己的運動技能。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。2d-Ⅳ-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。2d-Ⅳ-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。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。3d-Ⅳ-1 運用運動技術的學習策略。3d-Ⅳ-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。4c-Ⅳ-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。4c-Ⅳ-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 | 1.課堂觀察2.口語問答3.技能實作4.學習單 | 課綱：健體-安全-(安J9)-2 | □即時直播:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_□預錄播放:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_□現有平台教學:\_\_\_\_\_\_ □其他:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | □跨領域統整□協同教學規劃說明 |
| 第20週01/12-01/16第三次定期評量 | 第6單元現技好身手第2章活靈活現──扯鈴【第三次評量週】 | 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-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-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。 | Bc-Ⅳ-1 簡易運動傷害的處理與風險。Cb-Ⅳ-2 各項運動設施的安全使用規定。Ic-Ⅳ-1 民俗運動進階與綜合動作。Ic-Ⅳ-2 民俗運動個人或團隊展演。 | 1c-Ⅳ-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。1d-Ⅳ-2 反思自己的運動技能。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。2d-Ⅳ-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。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。3d-Ⅳ-1 運用運動技術的學習策略。4c-Ⅳ-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。4d-Ⅳ-1 發展適合個人之專項運動技能。4d-Ⅳ-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 | 1.課堂觀察2.口語問答3.技能實作4.學習單 | 課綱：健體-安全-(安J1)-2 | □即時直播:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_□預錄播放:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_█現有平台教學: 均一 □其他:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | □跨領域統整□協同教學規劃說明 |
| 第21週01/19-01/20 | 第4單元體能挑戰趣第5單元團體攻防戰第6單元現技好身手複習第4～6單元【課程結束】 | 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-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。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。 | Ab-Ⅳ-1 體適能促進策略與活動方法。Ab-Ⅳ-2 體適能運動處方基礎設計原則。Bc-Ⅳ-1 簡易運動傷害的處理與風險。Cb-Ⅳ-2 各項運動設施的安全使用規定。Cd-Ⅳ-1 戶外休閒運動綜合應用。Ga-Ⅳ-1 跑、跳與推擲的基本技巧。Ha-Ⅳ-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。Hb-Ⅳ-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。Hd-Ⅳ-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。Ia-Ⅳ-2 器械體操動作組合。Ic-Ⅳ-1 民俗運動進階與綜合動作。Ic-Ⅳ-2 民俗運動個人或團隊展演。 | 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。1d-Ⅳ-2 反思自己的運動技能。1d-Ⅳ-3 應用運動比賽的各項策略。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。2d-Ⅳ-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。2d-Ⅳ-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。2d-Ⅳ-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。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。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。4c-Ⅳ-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。4c-Ⅳ-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。4d-Ⅳ-1 發展適合個人之專項運動技能。4d-Ⅳ-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。4d-Ⅳ-3 執行提升體適能的身體活動。 | 1.課堂觀察2.口語問答3.技能實作4.學習單 | 法定：健體-生涯-2法定：健體-環境-2法定：健體-性別-2課綱：健體-生涯-(涯J3)-2課綱：健體-生涯-(涯J4)-2課綱：健體-生涯-(涯J6)-2課綱：健體-生涯-(涯J13)-2課綱：健體-環境-(環J12)-2課綱：健體-人權-(人J3)-2課綱：健體-性別-(性J11)-2課綱：健體-安全-(安J9)-2課綱：健體-安全-(安J1)-2 | □即時直播:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_□預錄播放:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_□現有平台教學:\_\_\_\_\_\_ □其他:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | □跨領域統整□協同教學規劃說明 |

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、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」。

附件伍-1

**114學年度**

**課程計畫**

 八年級第 二 學期健體領域/體育科課程計畫

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 週次上學期**21**週、下學期**21**週 | 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（此為因應疫情之線上教學演練，每學期至少實施3次，請見註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1週02/11-02/13開學 | 第4單元健康體能樂生活第1章身體軟Q力－柔軟度 | 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。 | Ab-Ⅳ-1 體適能促進策略與活動方法。 | 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。4c-Ⅳ-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。4d-Ⅳ-3 執行提升體適能的身體活動。 | 1.課堂觀察2.口語問答3.學習活動單 | 課綱：健體-安全-(安J3)-2 | 範例：□即時直播:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_□預錄播放:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_█現有平台教學: 均一 □其他:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  | □跨領域統整□協同教學規劃說明(需含協同教學重點、協同教師領域/姓名)範例:1.協助學生專題探究分組指導2.○○領域○○○老師 |
| 第2週02/16-02/20 | 第4單元健康體能樂生活第2章運動知識家－運動傷害防護 | 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。 | 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。3d-Ⅳ-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 | 1.課堂觀察2.口語問答3.技能實作 | 課綱：健體-安全-(安J1)-2 | □即時直播:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_□預錄播放:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_□現有平台教學:\_\_\_\_\_\_ □其他:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | □跨領域統整□協同教學規劃說明 |
| 第3週02/23-02/27 | 第4單元健康體能樂生活第2章運動知識家－運動傷害防護第3章化險為夷護身法－柔道 | 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-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。 | Bc-Ⅳ-1 簡易運動傷害的處理與風險。Bd-Ⅳ-2 技擊綜合動作與攻防技巧。Cb-Ⅳ-2 各項運動設施的安全使用規定。 | 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-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。2c-Ⅳ-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。2d-Ⅳ-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。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-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 | 【第2章運動知識家－運動傷害防護】1.課堂觀察2.口語問答3.技能實作【第3章化險為夷護身法－柔道】4.課堂觀察5.口語問答6.技能實作7.學習活動單 | 課綱：健體-安全-(安J1)-1課綱：健體-品德-(品J2)-1 | □即時直播:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_□預錄播放:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_□現有平台教學:\_\_\_\_\_\_ □其他:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | □跨領域統整□協同教學規劃說明 |
| 第4週03/02-03/06 | 第4單元健康體能樂生活第3章化險為夷護身法－柔道 | 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。 | Bd-Ⅳ-2 技擊綜合動作與攻防技巧。Cb-Ⅳ-2 各項運動設施的安全使用規定。 | 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-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。2c-Ⅳ-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。2d-Ⅳ-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。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.課堂觀察2.口語問答3.技能實作4.學習活動單 | 課綱：健體-品德-(品J2)-2 | □即時直播:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_□預錄播放:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_□現有平台教學:\_\_\_\_\_\_ □其他:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | □跨領域統整□協同教學規劃說明 |
| 第5週03/09-03/13 | 第4單元健康體能樂生活第5單元熱血向前行第3章化險為夷護身法－柔道第1章水中蛙游－游泳 | 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-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。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。 | Bd-Ⅳ-2 技擊綜合動作與攻防技巧。Cb-Ⅳ-2 各項運動設施的安全使用規定。Cb-Ⅳ-3 奧林匹克運動會的精神。Gb-Ⅳ-2 游泳前進25公尺（需換氣5次以上）。 | 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。1d-Ⅳ-2 反思自己的運動技能。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。2d-Ⅳ-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。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-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 | 【第3章化險為夷護身法－柔道】1.課堂觀察2.口語問答3.技能實作4.學習活動單【第1章水中蛙游－游泳】5.課堂觀察6.口語問答7.技能實作8.學習活動單 | 法定：健體-生涯-1法定：健體-水域-1課綱：健體-品德-(品J2)-1課綱：健體-生涯-(涯J3)-1 | □即時直播:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_□預錄播放:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_□現有平台教學:\_\_\_\_\_\_ □其他:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | □跨領域統整□協同教學規劃說明 |
| 第6週03/16-03/20 | 第5單元熱血向前行第1章水中蛙游－游泳 | 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-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。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。 | Cb-Ⅳ-3 奧林匹克運動會的精神。Gb-Ⅳ-2 游泳前進25公尺（需換氣5次以上）。 | 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-2 反思自己的運動技能。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。4d-Ⅳ-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 | 1.課堂觀察2.口語問答3.技能實作4.學習活動單 | 法定：健體-生涯-2法定：健體-水域-2課綱：健體-生涯-(涯J3)-2 | □即時直播:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_□預錄播放:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_□現有平台教學:\_\_\_\_\_\_ □其他:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | □跨領域統整□協同教學規劃說明 |
| 第7週03/23-03/27第一次定期評量 | 第5單元熱血向前行第1章水中蛙游－游泳第2章智者的運動－定向越野【第一次評量週】 | 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-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。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。 | Cb-Ⅳ-3 奧林匹克運動會的精神。Cd-Ⅳ-1 戶外休閒運動綜合應用。Ce-Ⅳ-1 其他休閒運動綜合應用。Gb-Ⅳ-2 游泳前進25公尺（需換氣5次以上）。 | 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-2 反思自己的運動技能。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。2c-Ⅳ-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。3d-Ⅳ-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。4c-Ⅳ-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。4d-Ⅳ-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 | 【第1章水中蛙游－游泳】1.課堂觀察2.口語問答3.技能實作4.學習活動單【第2章智者的運動－定向越野】5.課堂觀察6.口語問答7.技能實作 | 法定：健體-生涯-1法定：健體-水域-1課綱：健體-生涯-(涯J3)-1課綱：健體-戶外-(戶J2)-1課綱：健體-戶外-(戶J3)-1課綱：健體-戶外-(戶J5)-1課綱：健體-品德-(品J1)-1課綱：健體-品德-(品J2)-1 | □即時直播:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_□預錄播放:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_█現有平台教學: 均一 □其他:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | □跨領域統整□協同教學規劃說明 |
| 第8週03/30-04/03 | 第5單元熱血向前行第2章智者的運動－定向越野 | 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。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。 | Cd-Ⅳ-1 戶外休閒運動綜合應用。Ce-Ⅳ-1 其他休閒運動綜合應用。 | 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-2 反思自己的運動技能。1d-Ⅳ-3 應用運動比賽的各項策略。2c-Ⅳ-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。3d-Ⅳ-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。4c-Ⅳ-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。4d-Ⅳ-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 | 1.課堂觀察2.口語問答3.技能實作 | 課綱：健體-戶外-(戶J2)-2課綱：健體-戶外-(戶J3)-2課綱：健體-戶外-(戶J5)-2課綱：健體-品德-(品J1)-2課綱：健體-品德-(品J2)-2 | □即時直播:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_□預錄播放:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_□現有平台教學:\_\_\_\_\_\_ □其他:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | □跨領域統整□協同教學規劃說明 |
| 第9週04/06-04/10 | 第5單元熱血向前行第2章智者的運動－定向越野第3章力拔山河－八人制拔河 | 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-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。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。 | Cd-Ⅳ-1 戶外休閒運動綜合應用。Ce-Ⅳ-1 其他休閒運動綜合應用。 | 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。1d-Ⅳ-2 反思自己的運動技能。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。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-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。4c-Ⅳ-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。4d-Ⅳ-1 發展適合個人之專項運動技能。4d-Ⅳ-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 | 【第2章智者的運動－定向越野】1.課堂觀察2.口語問答3.技能實作【第3章力拔山河－八人制拔河】4.課堂觀察5.口語問答6.技能實作 | 法定：健體-生涯-1課綱：健體-戶外-(戶J2)-1課綱：健體-戶外-(戶J3)-1課綱：健體-戶外-(戶J5)-1課綱：健體-品德-(品J1)-1課綱：健體-品德-(品J2)-1課綱：健體-生涯-(涯J3)-1 | □即時直播:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_□預錄播放:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_□現有平台教學:\_\_\_\_\_\_ □其他:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | □跨領域統整□協同教學規劃說明 |
| 第10週04/13-04/17 | 第5單元熱血向前行第3章力拔山河－八人制拔河 | 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-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。 | Ce-Ⅳ-1 其他休閒運動綜合應用。 | 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。1d-Ⅳ-2 反思自己的運動技能。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。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-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.課堂觀察2.口語問答3.技能實作 | 法定：健體-生涯-2課綱：健體-生涯-(涯J3)-2 | □即時直播:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_□預錄播放:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_□現有平台教學:\_\_\_\_\_\_ □其他:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | □跨領域統整□協同教學規劃說明 |
| 第11週04/20-04/24 | 第5單元熱血向前行第6單元球賽對決第3章力拔山河－八人制拔河第1章棒壘一家親－棒壘球 | 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-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。 | Ce-Ⅳ-1 其他休閒運動綜合應用。Hd-Ⅳ-1 守備/跑分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。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。1d-Ⅳ-2 反思自己的運動技能。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。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-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。 | 【第3章力拔山河－八人制拔河】1.課堂觀察2.口語問答3.技能實作【第1章棒壘一家親－棒壘球】4.課堂觀察5.口語問答6.技能實作7.學習活動單 | 法定：健體-生涯-1法定：健體-性別-1課綱：健體-生涯-(涯J3)-1課綱：健體-品德-(品J1)-1課綱：健體-性別-(性J7)-1 | □即時直播:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_□預錄播放:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_□現有平台教學:\_\_\_\_\_\_ □其他:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | □跨領域統整□協同教學規劃說明 |
| 第12週04/27-05/01 | 第6單元球賽對決第1章棒壘一家親－棒壘球 | 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。 | Hd-Ⅳ-1 守備/跑分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。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。1d-Ⅳ-2 反思自己的運動技能。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。3d-Ⅳ-1 運用運動技術的學習策略。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.課堂觀察2.口語問答3.技能實作4.學習活動單 | 法定：健體-性別-2課綱：健體-品德-(品J1)-2課綱：健體-性別-(性J7)-2 | □即時直播:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_□預錄播放:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_□現有平台教學:\_\_\_\_\_\_ □其他:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | □跨領域統整□協同教學規劃說明 |
| 第13週05/04-05/08第二次定期評量 | 第6單元球賽對決第1章棒壘一家親－棒壘球第2章排敵禦攻－排球【第二次評量週】 | 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-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。Hd-Ⅳ-1 守備/跑分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。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。1d-Ⅳ-2 反思自己的運動技能。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。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。 | 【第1章棒壘一家親－棒壘球】1.課堂觀察2.口語問答3.技能實作4.學習活動單【第2章排敵禦攻－排球】5.課堂觀察6.口語問答7.技能實作 | 法定：健體-性別-1課綱：健體-品德-(品J1)-1課綱：健體-性別-(性J7)-1課綱：健體-人權-(人J5)-1 | □即時直播:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_□預錄播放:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_█現有平台教學: 均一 □其他:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | □跨領域統整□協同教學規劃說明 |
| 第14週05/11-05/15 | 第6單元球賽對決第2章排敵禦攻－排球 | 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-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。 | 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-2 反思自己的運動技能。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。3d-Ⅳ-2 運用運動比賽中的各種策略。 | 1.課堂觀察2.口語問答3.技能實作 | 課綱：健體-人權-(人J5)-2法定：健體-性別-1 | □即時直播:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_□預錄播放:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_□現有平台教學:\_\_\_\_\_\_ □其他:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | □跨領域統整□協同教學規劃說明 |
| 第15週05/18-05/22 | 第6單元球賽對決第3章羽出驚人－羽球 | 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-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-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。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。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。1d-Ⅳ-2 反思自己的運動技能。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。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.課堂觀察2.口語問答3.技能實作4.分組討論5.學習活動單 | 法定：健體-生涯-2法定：健體-性別-1課綱：健體-生涯-(涯J3)-2 | □即時直播:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_□預錄播放:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_□現有平台教學:\_\_\_\_\_\_ □其他:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | □跨領域統整□協同教學規劃說明 |
| 第16週05/25-05/29 | 第6單元球賽對決第3章羽出驚人－羽球 | 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-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-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。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。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。1d-Ⅳ-2 反思自己的運動技能。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。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.課堂觀察2.口語問答3.技能實作4.分組討論5.學習活動單 | 法定：健體-生涯-2法定：健體-性別-1課綱：健體-生涯-(涯J3)-2 | □即時直播:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_□預錄播放:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_□現有平台教學:\_\_\_\_\_\_ □其他:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | □跨領域統整□協同教學規劃說明 |
| 第17週06/01-06/05 | 第6單元球賽對決第4章誰與爭鋒－籃球 | 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-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。 | 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。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。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。2d-Ⅳ-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。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-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-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。4d-Ⅳ-3 執行提升體適能的身體活動。 | 1.課堂觀察2.口語問答3.技能實作4.比賽統計表 | 法定：健體-生涯-2課綱：健體-生涯-(涯J3)-2 | □即時直播:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_□預錄播放:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_□現有平台教學:\_\_\_\_\_\_ □其他:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | □跨領域統整□協同教學規劃說明 |
| 第18週06/08-06/12 | 第6單元球賽對決第4章誰與爭鋒－籃球 | 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-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。 | 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。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。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。2d-Ⅳ-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。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-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-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。4d-Ⅳ-3 執行提升體適能的身體活動。 | 1.課堂觀察2.口語問答3.技能實作4.比賽統計表 | 法定：健體-生涯-2課綱：健體-生涯-(涯J3)-2 | □即時直播:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_□預錄播放:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_□現有平台教學:\_\_\_\_\_\_ □其他:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | □跨領域統整□協同教學規劃說明 |
| 第19週06/15-06/19 | 第6單元球賽對決第5章合作玩球－合球 | 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-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。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。1c-Ⅳ-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。1d-Ⅳ-2 反思自己的運動技能。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。4c-Ⅳ-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。4c-Ⅳ-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 | 1.課堂觀察2.口語問答3.技能實作4.合作學習 | 法定：健體-性別-2課綱：健體-性別-(性J11)-2 | □即時直播:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_□預錄播放:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_□現有平台教學:\_\_\_\_\_\_ □其他:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | □跨領域統整□協同教學規劃說明 |
| 第20週06/22-06/26第三次定期評量 | 第6單元球賽對決第5章合作玩球－合球【第三次評量週】 | 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-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。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。1c-Ⅳ-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。1d-Ⅳ-2 反思自己的運動技能。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。4c-Ⅳ-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。4c-Ⅳ-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 | 1.課堂觀察2.口語問答3.技能實作4.合作學習 | 法定：健體-性別-2課綱：健體-性別-(性J11)-2 | □即時直播:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_□預錄播放:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_█現有平台教學: 均一 □其他:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | □跨領域統整□協同教學規劃說明 |
| 第21週06/29-06/30 | 第4單元健康體能樂生活第5單元熱血向前行第6單元球賽對決複習第4～6單元【課程結束】 | 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-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。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。 | Ab-Ⅳ-1 體適能促進策略與活動方法。Bc-Ⅳ-1 簡易運動傷害的處理與風險。Bd-Ⅳ-2 技擊綜合動作與攻防技巧。Cb-Ⅳ-2 各項運動設施的安全使用規定。Cb-Ⅳ-3 奧林匹克運動會的精神。Cd-Ⅳ-1 戶外休閒運動綜合應用。Ce-Ⅳ-1 其他休閒運動綜合應用。Gb-Ⅳ-2 游泳前進25公尺（需換氣5次以上）。Ha-Ⅳ-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。Hb-Ⅳ-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。Hd-Ⅳ-1 守備/跑分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。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。1d-Ⅳ-2 反思自己的運動技能。1d-Ⅳ-3 應用運動比賽的各項策略。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。2d-Ⅳ-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。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-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。4c-Ⅳ-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。4c-Ⅳ-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。4d-Ⅳ-1 發展適合個人之專項運動技能。4d-Ⅳ-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。4d-Ⅳ-3 執行提升體適能的身體活動。 | 1.課堂觀察2.口語問答3.學習活動單4.技能實作5.分組討論6.比賽統計表7.合作學習 | 法定：健體-水域-2法定：健體-生涯-2法定：健體-性別-2課綱：健體-生涯-(涯J3)-2課綱：健體-安全-(安J1)-2課綱：健體-安全-(安J3)-2課綱：健體-戶外-(戶J2)-2課綱：健體-戶外-(戶J3)-2課綱：健體-戶外-(戶J5)-2課綱：健體-品德-(品J1)-2課綱：健體-品德-(品J2)-2課綱：健體-性別-(性J7)-2課綱：健體-性別-(性J11)-2課綱：健體-人權-(人J5)-2 | □即時直播:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_□預錄播放:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_□現有平台教學:\_\_\_\_\_\_ □其他:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | □跨領域統整□協同教學規劃說明 |

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、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」。