

南投縣中興國民中學 108 學年度健體與體育科課程計畫

【第一學期】

課程名稱 /類別	健體領域	年級/班級	九年級
教師	健體領域教師	上課節數/時段	3 節

課程目標：

1. 了解健康體位，並能利用健康生活型態打造健康人生。
2. 學習利用人際關係技巧，促進家庭的良好互動，以及學習如何面對家庭暴力。。
3. 認識社會上流行的食品及其功能，學習應用媒體廣告的訊息，理智選購適合的食品。
4. 學會籃球、排球、手球、足球及棒球運動的戰術應用時機，以及運動的基本規則。
5. 藉由生活與運動了解自己的體適能狀況，並發展有益健康的運動計畫。
6. 經由個人與團體的活動，提升專注、自信與賞析運動美感的能力。

教學進度			教學重點	評量方式	議題融入/ 跨領域 (選填)	備註
週次	日期	單元/ 主 題 名稱				
一	8 月 30 日 至 8 月 31 日	第 1 章 體型 面面觀	1.引導學生思考與分析從小到大的體型變化、家人的體型，以及對於體型的感受。 2.思考自己理想體型與現實體型的差異及其原因，並帶領學生了解哪些因素會影響自己對體型的期待。 3.帶領學生思考曾經影響自己對體型期待的因素，利用批判性思考的方式，對於影響體型價值觀因素的思考與了解。 4.透過建立健康體型價值觀的模特兒的例子，引導學生以健康角度看待體型，培養健康生活為目標。	1.觀察 2.分組討論 3.實作及表現 4.問與答 5.紀錄		

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教並用)

二	9月1日至9月7日	第2章 體位觀測站	<ol style="list-style-type: none"> 1.說明體重在生理變化代表的意義。 2.說明身體質量指數(BMI)的測量方式。 3.說明體脂肪的形成原因、測量方式，以及因為體脂肪的堆疊位置不同，對健康造成的威脅不同。 4.說明挑臀比對於體型的意義。 	<ol style="list-style-type: none"> 1.觀察 2.紀錄 3.課前準備 4.分組討論 5.影片欣賞 		
三	9月8日至9月14日	第3章 健康體位管理 第2章 體位觀測站	<p>【第2章 體位觀測站】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.認識厭食症及暴食症。 2.了解過重或過輕對健康造成的危害。 <p>【第3章 健康體位管理】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.討論與分析廣告的手法，辨識不正確的減重方式。 2.討論各種減重方式對健康造成的影響。 3.了解健康體位自主管理的步驟，分析自己的健康診斷，建立健康生活型態。 4.學習接納自己身體樣貌，了解健康體位應透過健康的生活型態建立。 	<ol style="list-style-type: none"> 1.觀察 2.分組討論 3.紀錄 4.實作及表現 		
四	9月15日至9月21日	第2章 經營我的家庭關係 第1章 在人際關係中成長	<p>【第1章 在人際關係中成長】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.讓學生體會人際關係和自己生活的關連，並從人際關係溫度計活動中，認識人際關係涵蓋的內容，引導學生評量自己的人際關係。 2.教導學生在各人際關係層面上，可應用的改善策略及技巧，並進一步應用在生活中。 3.讓學生從小強、小貞的衝突中，以第三者的角度看到衝突發生的原因和過程，進一步看看自己生活中的衝突經驗。 4.由解決衝突之道中，學習如何理智的解決衝突事件，並實際演練。 <p>【第2章 經營我的家庭關係】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.讓學生了解隨著社會變遷，家庭型態也更多樣。 2.說明家庭的重要性及家庭對個人的影響。 3.透過認識自己的心理親屬活動，讓學生學習由心理親屬補充家庭功能的不足。 4.讓學生了解家庭關係緊密的重要性，介紹五種讓家庭關係更緊密的策略。 	<ol style="list-style-type: none"> 1.觀察 2.實作及表現 3.小組討論 		

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教並用)

<p>五</p>	<p>9月22日至9月28日</p>	<p>第3章 網路交友停看聽 第2章 經營我的家庭關係</p>	<p>【第2章 經營我的家庭關係】 1.說明建立良好家庭關係是每一個家庭成員的責任。 2.有些家庭的互動不良或某些家人的偏差行為，導致家庭暴力的發生，讓學生了解施暴是不對的，每個人要為自己行為負責，並教導遇到家庭暴力時，應如何處置。 【第3章 網路交友停看聽】 1.教師說明科技的改變對人際溝通影響的看法。 2.說明科技進步在人際溝通上帶來的影響。 3.介紹如何健康且安全的使用電腦和網路結交朋友，避免成為網路犯罪、網路霸凌的幫凶。 4.說明網路成癮的定義、原因及影響，並討論如何避免網路成癮，強調在真實及網路世界，皆擁有良好人際關係的關鍵要點。</p>	<p>1.課前準備 2.觀察</p>		
<p>六</p>	<p>9月29日至10月5日</p>	<p>第2章 安全衛生的飲食 第1章 現代飲食趨勢</p>	<p>【第1章 現代飲食趨勢】 1.教師詢問學生最近對那些食品廣告印象特別深刻，進而談論食品科技帶來的改變及風潮，使我們的食品出現更多樣的功能與樣貌。我們該如何了解並從中選出適合自身的食物。 2.談論抗氧化食物，並認識生活中的抗氧化食物有哪些。 3.請學生分享是否食用過傳統食材，對傳統食材的了解又有多少，教師說明傳統食材的意義及禁忌，提醒學生不同的身體狀況，適合不同的進補方式，避免適得其反。 4.與學生討論生活中常見的健康食品有哪些，進而認識健康食品的定義、功能，澄清大眾對於健康食品效果容易有的過份期待。 5.教導學生如何正確選購健康食品，教師可加入一些實際的情境模擬，讓學生能將其應用於生活真實的狀況中。在購買或使用此類產品前，請學生反思：我是否真的會因此更健康，我是不是還有別的選擇，若是真的要購買，又該注意什麼。 【第2章 安全衛生的飲食】 1.藉由課本的相關統計，引導學生思考自身選擇外食時的考量因素。 2.了解食品中毒常發生的場所，並介紹三種常見的食品中毒及其發生的原因。 3.教師介紹食品中毒的症狀及處理流程。 4.藉由「大家來找碴」活動來引導學生思考，食物由購買、保存至料理過程中，可能有哪些因素導致食品中毒的產生，並說明有效預防食品中毒的重要觀念及食物處理方法。 5.身為一位消費者，該如何選擇外食環境，以及每個人都應負起安全外食衛生的責任。並請同學思考，將來若成為食物的供應者，要如何藉由自身力量維護飲食安全。</p>	<p>1.課前準備 2.觀察 3.學生反應及分享 4.紀錄</p>		

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教並用)

七	10月6日至10月12日	第1章 攻城掠地 籃球	<ol style="list-style-type: none"> 1.說明籃球比賽中除了個人的基本技術之外，團隊的進攻模式，更能增加比賽的可看性。 2.介紹何謂「第六人」。 3.進行伸展操及如影隨形活動。 4.教導進攻腳步。 5.教導進攻戰術「開後門」。 6.進行伸展操及敏捷訓練。 7.教導進攻戰術「掩護切入」。 8.教導防守步伐、搶籃板球。 9.教導防守陣型的類型。 10.教師總結本單元，並與學生一起討論，看過哪些不同型態的團隊防守方式。 	<ol style="list-style-type: none"> 1.觀察 2.實作及表現 		
八	10月13日至10月19日	第2章 直截了當 排球	<ol style="list-style-type: none"> 1.教師介紹攔網的使用時機及其在比賽中的重要性。 2.指導學生進行跳一跳、拍一拍及來一個、擋一個活動練習。 3.指導學生進行左右側併步動作練習，以及進行交叉跨步動作練習，並說明攔網注意要點。 4.複習左右側併步動作練習、交叉跨步動作練習，並說明攔網注意要點。 	<ol style="list-style-type: none"> 1.觀察 2.實作及表現 		
九	10月20日至10月26日	第3章 掌握青春 手球 第2章 直截了當 排球	<p>【第2章 直截了當－排球】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.指導學生分組進行合作無間活動。 2.教師說明一般排球比賽的賽制安排類型；指導學生分組進行排球比賽，以及如何制定一份競賽規程。 <p>【第3章 掌握青春－手球】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.簡介沙灘手球。 2.複習跳躍射門技術，指導學生進行7公尺射門與兩人互傳快攻動作要領。 3.介紹團隊攻擊陣型。 4.介紹並指導學生練習普通球員與守門員防守技術。 	<ol style="list-style-type: none"> 1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄 		

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教並用)

十	10月27日至11月2日	第3章 掌握青春 手球	<ol style="list-style-type: none"> 1.指導學生練習守門員與普通球員的對陣，以及半場小組攻守門牛練習。 2.指導學生設計適當的比賽規則，進行分組比賽。 	<ol style="list-style-type: none"> 1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄 		
十一	11月3日至11月9日	第4章 大顯身手 足球	<ol style="list-style-type: none"> 1.回顧西元 2014 年世界盃足球賽。 2.講解與練習盤球與運球的基本動作。 3.講解與練習假動作的基本動作。 4.指導學生進行與球共舞、真真假假與模仿領袖活動。 5.指導學生練習守門員接球動作要領。 6.指導學生進行吸星大法與一觸即發活動。 7.指導學生練習守門員傳球動作要領。 8.指導學生進行銅牆鐵壁與門當戶對活動。 	<ol style="list-style-type: none"> 1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄 		
十二	11月10日至11月16日	第5章 固若金湯 棒球 第4章 大顯身手 足球	<p>【第4章 大顯身手—足球】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.複習前三節的動作，指導學生進行正式足球比賽，同時指導學生自組足球隊、社團，或是成立球迷俱樂部事宜。 <p>【第5章 固若金湯—棒球】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.介紹我國職業棒球發展之沿革。 2.介紹棒球投手投球的動作要領，並指導學生實際操作要領。 3.介紹觸擊短打。 	<ol style="list-style-type: none"> 1.觀察 2.實作及表現 		

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教並用)

十三	11月17日至11月23日	第5章 固若金湯 棒球	<ol style="list-style-type: none"> 1.介紹比賽暗號的動作要領，並指導學生實際操作。 2.指導學生進行強度關山及比手畫腳活動。 3.指導學生進行唯我獨尊活動。 4.說明觀賞比賽的注意事項，並指導學生填寫課本第118頁「戰況分析表」。 	<ol style="list-style-type: none"> 1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄 		
十四	11月24日至11月30日	第2章 勇冠三軍 鐵人三項 第1章 大力水手 肌力與肌耐力	<p>【第1章 大力水手—肌力與肌耐力】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.介紹肌力與肌耐力的重要性及運動處方。 2.說明增強肌力與肌耐力的訓練原則及其他注意事項。 3.指導學生進行大腿和臀部及胸部和上臂之肌力與肌耐力訓練。 4.指導學生進行背部和大腿、肩部和上臂後側及腹部之肌力與肌耐力訓練。 5.指導學生完成課文第129頁「我的肌力與肌耐力提升計畫」。 <p>【第2章 勇冠三軍—鐵人三項】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.了解鐵人三項的精神與練習鐵人三項的益處。 2.認識鐵人三項競賽發展過程與競賽規則與不同距離的競賽。 	<ol style="list-style-type: none"> 1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄 		
十五	12月1日至12月7日	第3章 力拔山河 八人制拔河 第2章 勇冠三軍 鐵人三項	<p>【第2章 勇冠三軍—鐵人三項】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.學會鐵人三項運動的技巧。 2.養成安全的習慣、長時間耐力運動營養補充的方法。 <p>【第3章 力拔山河—八人制拔河】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.了解拔河運動的起源。 2.了解臺灣拔河發展現況與參加國際賽成績。 3.介紹八人制拔河的場地與相關器材。 4.體會如何運用身體各部位施力。 5.練習個人拔河基本姿勢、起步動作和進攻動作。 	<ol style="list-style-type: none"> 1.觀察 2.實作及表現 3.問與答 		

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教並用)

十六	12月8日至12月14日	<p>第1章 步步高升 競技啦啦隊</p> <p>第3章 力拔山河 八人制拔河</p>	<p>【第3章 力拔山河—八人制拔河】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.體會如何運用身體各部位施力。 2.練習團隊進攻動作。 3.介紹裁判手勢、犯規動作與獲勝的判定。 4.提醒施作過程應注意事項。 5.進行實戰比賽。 <p>【第1章 步步高升—競技啦啦隊】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.競技啦啦隊簡介、啦啦隊基本技術內容介紹。 2.跳躍教學與練習。 	<ol style="list-style-type: none"> 1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄 		
十七	12月15日至12月21日	<p>第1章 步步高升 競技啦啦隊</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.舞伴技巧組合、人員分工說明，以及任務分組、舞伴技巧教學與練習。 2.金字塔簡介、手部連結法介紹及金字塔欣賞。 3.身體造型遊戲、講評與心得分享。 	<ol style="list-style-type: none"> 1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄 		
十八	12月22日至12月28日	<p>第2章 氣身功夫 武術</p> <p>第1章 步步高升 競技啦啦隊</p>	<p>【第1章 步步高升—競技啦啦隊】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.身體造型遊戲、講評與心得分享。 <p>【第2章 氣身功夫—武術】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.介紹武術的國際競賽現況與競技項目風格特色及手型、步型。 2.進行快腿旋風活動。 3.教導學生進行功夫拳活動。 	<ol style="list-style-type: none"> 1.觀察 2.實作及表現 		

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教並用)

十九	12月29日至1月4日	第2章 氣身功夫 武術	<ol style="list-style-type: none"> 1.講解與示範、練習氣身武術操一~四。 2.複習氣身武術操一~四，講解與示範、練習氣身武術操五~八。 3.練習氣身導引動作，並進行武術操小組表演與學生相互評鑑。 	<ol style="list-style-type: none"> 1.觀察 2.實作及表現 		
二十	1月5日至1月11日	第3章 繩乎其技 跳繩	<ol style="list-style-type: none"> 1.介紹跳繩運動的起源與發展。 2.搖繩者利用搖繩體會擺動繩子的節拍，並了解如何進出繩，逐漸的體會出跳躍的時機。 3.將半迴旋的搖繩動作加以改變，手搖繩的動作改為做畫圓動作。 4.一定要順著繩子著地的方向穿越，移動步伐朝正前方快速穿越通過繩子，剛開始搖繩速度應放慢，以免穿越通過者被繩絆倒。 5.兩人在繩中以同步跳躍的方式來做跳躍的動作，搖繩的人應調整繩子迴旋的速度，以便配合跳躍者跳躍。 6.三人在繩中以同步跳躍的方式來做跳躍的動作。 7.每次跳躍時全隊一起喊出跳過之次數，可增進團隊高昂士氣。 8.請學生於課後，邀集三五個好友一同來練習，並將成果記錄下來。 	<ol style="list-style-type: none"> 1.觀察 2.實作及表現 		
二十一	1月12日至1月17日	複習全冊	<p>第1單元 邁向健康體位的人生</p> <p>第1章 體型面面觀</p> <p>第2章 體位觀測站</p> <p>第3章 健康體位管理</p> <p>第2單元 人際關係新視界</p> <p>第1章 在人際關係中成長</p> <p>第2章 經營我的家庭關係</p> <p>第3章 網路交友停看聽</p> <p>第3單元 飲食消費新趨勢</p> <p>第1章 現代飲食趨勢</p> <p>第2章 安全衛生的飲食</p> <p>第4單元 球類運動大拼盤</p> <p>第1章 攻城掠地——籃球</p> <p>第2章 直截了當——排球</p> <p>第3章 掌握青春——手球</p> <p>第4章 大顯身手——足球</p> <p>第5章 固若金湯——棒球</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.觀察 2.實作 3.紀錄 4.問卷調查5.分組討論 		

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教並用)

			第5單元 我是大力士 第1章 大力水手 — 肌力與肌耐力 第2章 勇冠三軍 — 鐵人三項 第3章 力拔山河 — 八人制拔河 第6單元 躍動生命的節奏 第1章 步步高升 — 競技啦啦隊 第2章 氣身功夫 — 武術 第3章 繩乎其技 — 跳繩			
--	--	--	--	--	--	--

【第二學期】

課程類別	健體領域	年級/班級	九年級
教師	健體領域教師	上課節數/時段	3 節

課程目標：

- 1.將健康紓壓落實於日常生活中，並能在必要時，尋求協助。
- 2.知道如何利用消費行為幫助改善地球環境，並能在生活中實踐環保行動。
- 3.了解職場健康促進策略，並能運用不同策略滿足不同工作者的健康促進需求。
- 4.了解並運用各種技能方式，以增進運動表現。
- 5.能將身體的基本動作，應用在舞蹈及游泳姿勢的學習上。

教學進度			教學重點	評量方式	議題融入/ 跨領域 (選填)	備註
週次	日期	單元/主題 名稱				
一	2月9日 至 2月15日	第1章 與壓力同行	1.教師藉由學生之壓力經驗帶入本章主題。 2.介紹壓力是什麼，以及壓力的來源。 3.介紹壓力對人體造成的影響。 4.介紹壓力造成的心身症狀。 5.介紹面對壓力時的調適方法。 6.說明有效解決壓力的方法和步驟。	1.觀察 2.紀錄 3.實作及表現 4.分組討論		

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教並用)

<p>二</p>	<p>2月16日 至 2月22日</p>	<p>第2章 與情緒過招</p>	<p>1.說明人的基本四種情緒。 2.說明情緒的特質。 3.說明何謂情緒智商，並請學生自行檢查自己的EQ。 4.說明當生活中出現負向情緒時，如何尋求適當的因應方法。 5.認識攻擊行為、強迫行為及憂鬱症等異常行為。 6.指導學生學習如何早期發現異常行為，早期接受專業治療。 7.介紹青少年常見的「收假症候群」；鼓勵學生正向面對壓力，快樂向前行。</p>	<p>1.觀察 2.紀錄 3.課前準備 4.實作及表現</p>		
<p>三</p>	<p>2月23日 至 2月29日</p>	<p>第1章 關心我們的生活環境</p>	<p>1.以吐瓦魯的遭遇說明環境問題牽一髮動全身，並且正視臺灣也遭遇危機的事實。 2.以事實與真相介紹空氣汙染的種類、原因，以及相關空氣汙染指標，並說明如何減少空氣環境對人體及環境的傷害。 3.介紹垃圾過量的現況及垃圾處理的方法。 4.介紹水汙染的現況及對健康造成的危害，說明政府與民間共同合作的防治行動，並學習從日常生活中降低水汙染。 5.了解噪音問題對健康的影響，以及如何減輕噪音危害。 6.勉勵學生，環保行動除了自己的力量外，還可以結合社區及政府的資源來進行。</p>	<p>1.觀察 2.實作及表現 3.分組討論 4.紀錄</p>		
<p>四</p>	<p>3月1日 至 3月7日</p>	<p>第2章 綠色行動</p>	<p>1.學習認識環保相關標章，以選購環保產品。 2.介紹人類在平日生活中，文具用品與紙製品消耗環境資源的情形。 3.了解人類生活中，飲料包裝、免洗筷、交通與清潔用品消耗環境資源的情形。 4.藉由課文的新聞案例，引導學生「愛地球、做環保」的行動應真正落實在生活中。 5.教師說明在日常生活中，處處都能發揮「愛惜資源」、「節能減碳」的精神，引導學生思考將來可以採取的作為或行動。</p>	<p>1.觀察 2.紀錄</p>		

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教並用)

<p>五</p>	<p>3月8日 至 3月14日</p>	<p>第1章 我的未來不是夢</p>	<p>1.請學生思考自己的未來。 2.透過想像自己的未來，讓學生了解職業生涯對提升自我肯定與自信心的重要性。 3.鼓勵學生實踐青少年生涯發展的任務。 4.藉由打工求職的情境，引導學生重視求職資訊的安全性，並注意打工時的權益與人身安全問題。</p>	<p>1.觀察 2.紀錄</p>		
<p>六</p>	<p>3月15日 至 3月21日</p>	<p>第2章 職業安全與健康</p>	<p>1.了解工作中可能會因某些因素受傷。 2.藉由學生打工及家人工作的經驗，引發學生思考進入職場與學生時代的差別。 3.介紹職業傷害與疾病的預防之道，並且利用「職業安全追追追」賓果遊戲，使學生能透過活動，了解職場安全的重要，並思考如何預防災害及疾病的發生。 4.學習如何關懷辛勞的工作者。</p>	<p>1.觀察 2.紀錄</p>		
<p>七</p>	<p>3月22日 至 3月28日</p>	<p>第3章 職場健康促進</p>	<p>1.知道何謂健康促進。 2.說明除了工作地點提供良好環境之外，學生本身也可以付出努力，維護自身及家人的健康。 3.說明在職場中，雇主與員工可行的健康促進計畫，並讓學生實地模擬思考可行的行動方案。 4.藉由報告分享，說明如何營造雇主與員工雙贏的健康職場。 5.利用腦力激盪，讓學生對職場安全的相關法律產生學習興趣，再說明進入職場後，可以維護自身安全的法律常識。</p>	<p>1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄 4.分組討論</p>		

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教並用)

八	3 月 29 日 至 4 月 4 日	第 1 章 叱吒風雲——籃球	<ol style="list-style-type: none"> 1.鼓勵學生可利用課餘時間參與三對三鬥牛賽。 2.教師說明街頭籃球的由來及其原始創立的意義。 3.指導學生進行全場三人傳球上籃。 4.說明參與比賽時的正確觀念，以及指導學生進行反向掩護戰術練習。 5.指導學生進行全場三人 S 形傳球上籃活動。 6.複習反向掩護，及指導學生交叉掩護戰術練習。 7.複習進行全場三人傳球上籃及全場三人 S 形傳球上籃活動。 8.複習反向掩護及交叉掩護戰術，並指導學生進行掩護戰術練習。 9.教師說明擔任裁判所需的基本知識。 	<ol style="list-style-type: none"> 1.觀察 2.實作及表現 		
九	4 月 5 日 至 4 月 11 日	第 2 章 以智取勝——排球 第 1 章 叱吒風雲——籃球	<p>【第 1 章 叱吒風雲——籃球】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.說明三對三鬥牛賽常用的規則，並指導學生分組進行挑戰賽及裁判實習。 2.說明擔任一位稱職的裁判需具備的條件。 <p>【第 2 章 以智取勝——排球】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.複習排球基本動作的組合練習與實作。 2.介紹各種攻擊球路與運用時機，以及比較各種快攻技術的優缺點。 	<ol style="list-style-type: none"> 1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄 		
十	4 月 12 日 至 4 月 18 日	第 3 章 克敵制勝——桌球 第 2 章 以智取勝——排球	<p>【第 2 章 以智取勝——排球】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師配合課文介紹各種接發球。 2.教師配合課文介紹各種攻擊戰術應用方法。 3.介紹正式比賽的流程，並與學生相互分享學習排球課的心得。 <p>【第 3 章 克敵制勝——桌球】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.介紹桌球運動發展簡史。 2.進行控球大考驗及多人接力對牆來回擊球活動。 3.指導學生正手殺球的動作要領，並帶領學生實施練習。 	<ol style="list-style-type: none"> 1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄 		

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教並用)

<p>十一</p>	<p>4 月 19 日 至 4 月 25 日</p>	<p>第 3 章 克敵制勝——桌球</p>	<p>1.複習正手殺球動作，並實施反手殺球動作要領練習。 2.複習反手殺球動作，並實施正、反手殺球練習。 3.實施步法運用及移位正、反手殺球練習。 4.說明如何運用基本動作製造殺球機會。 5.指導學生完成練習記錄表。</p>	<p>1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄</p>		
<p>十二</p>	<p>4 月 26 日 至 5 月 2 日</p>	<p>第 4 章 全力出擊——羽球</p>	<p>1.介紹我國女子雙打目前在世界排名的成績。 2.進行兩人輪轉跑位練習。 3.介紹雙打比賽規則。 4.說明前後隊形的站位方式及運用時機，並進行前後隊形的練習。 5.說明三角隊形的站位方式及運用時機。 6.進行兩人輪轉跑位練習。 7.說明左右隊形的站位方式及運用時機，並進行左右隊形的練習。</p>	<p>1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄</p>		
<p>十三</p>	<p>5 月 3 日 至 5 月 9 日</p>	<p>第 1 章 千變萬化——創造性 舞蹈 第 4 章 全力出擊——羽球</p>	<p>【第 4 章 全力出擊——羽球】 1.說明進退隊形的站位方式及運用時機，並進行進退隊形的練習。 2.說明比賽時戰術運用的方式與時機。 3.共同訂定綜合性比賽規則並進行綜合性比賽。 【第 1 章 千變萬化——創造性舞蹈】 1.介紹舞蹈的起源與種類。 2.指導學生察覺身體各部位之活動範圍限制，進行移位及非移位動作的肢體舞動；介紹舞蹈的空間概念，指導學生利用身體進行水平動作的組合與變化。</p>	<p>1.觀察 2.實作及表現</p>		

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教並用)

<p>十四</p>	<p>5 月 10 日 至 5 月 16 日</p>	<p>第 1 章 千變萬化——創造性舞蹈</p>	<p>1.指導學生利用身體進行方向及路徑等各因素的組合與變化；介紹舞蹈的時間元素，指導學生以個人和群體的方式，練習時間元素的動作組合與變化。 2.介紹舞蹈的力量元素特性，指導學生以個人和群體的方式，練習力量元素的動作組合與變化。 3.指導學生進行分組創作。 4.指導學生進行分組創作、表演及欣賞。</p>	<p>1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄</p>		
<p>十五</p>	<p>5 月 17 日 至 5 月 23 日</p>	<p>第 3 章 健康活力百分百——有氧舞蹈 第 2 章 舞動青春——街舞</p>	<p>【第 2 章 舞動青春——街舞】 1.介紹街舞的起源與種類。 2.練習身體律動、身體電流。 3.抬膝動作、踩地動作、斜後踩動作、踏併步和交叉步。 4.複習抬膝動作、踩地動作、斜後踩動作、踏併步和交叉步；進行動作編排組合練習。舞力對決—進行排舞組合表演。 【第 3 章 健康活力百分百——有氧舞蹈】 1.介紹有氧舞蹈的特色及對健康的影響。 2.介紹基本動作一～六、十二～十五，練習動作組合。 3.介紹基本動作七～十一，複習基本動作一～六、十二～十五，練習動作組合。</p>	<p>1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄</p>		
<p>十六</p>	<p>5 月 24 日 至 5 月 30 日</p>	<p>第 4 章 水中流線美——游泳 第 3 章 健康活力百分百——有氧舞蹈</p>	<p>【第 3 章 健康活力百分百——有氧舞蹈】 1.提示動作方向變化的要點，練習基本動作及動作組合。 2.分組進行動作變化組合及觀摩表演。 3.指導學生安全、有效與有趣的動作變化組合及選擇音樂的要點，分組進行動作變化組合及評估表演。 【第 4 章 水中流線美——游泳】 1.介紹不同的捷泳換氣方式。 2.進行韻律呼吸及持浮板換氣接力活動。 3.在池邊練習捷泳換氣基本動作。</p>	<p>1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄</p>		

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教並用)

<p>十七</p>	<p>5月31日 至 6月6日</p>	<p>第4章 水中流線美——游泳</p>	<p>1.在池邊熟練捷泳換氣基本動作，配合手持浮板的換氣練習，並藉由欣賞、觀摩評估自己與他人動作的優缺點。 2.加強腿臂換氣綜合練習，並練習轉身動作。 3.複習捷泳換氣動作。 4.進行打水球比賽。</p>	<p>1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄</p>		
<p>十八</p>	<p>6月7日 至 6月13日</p>	<p>複習第1、2、3單元</p>	<p>第1單元 快樂人生開步走 第1章 與壓力同行 第2章 與情緒過招 第2單元 綠色生活護地球 第1章 關心我們的生活環境 第2章 綠色行動 第3單元 職場生涯快樂行 第1章 我的未來不是夢 第2章 職業安全與健康 第3章 職場健康促進</p>	<p>1.觀察 2.實作及表現 3.分組討論 4.紀錄</p>		
<p>十九</p>	<p>6月14日 至 6月20日</p>	<p>複習第4、5單元</p>	<p>第4單元 超越巔峰顯神通 第1章 叱吒風雲——籃球 第2章 以智取勝——排球 第3章 克敵制勝——桌球 第4章 全力出擊——羽球 第5單元 創造人生力與美 第1章 千變萬化——創造性舞蹈 第2章 舞動青春——街舞 第3章 健康活力百分百——有氧舞蹈 第4章 水中流線美——游泳</p>	<p>1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄</p>		

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教並用)

<p>二十</p>	<p>6 月 21 日 至 6 月 27 日</p>	<p>複習全冊</p>	<p>第 1 單元 快樂人生開步走 第 1 章 與壓力同行 第 2 章 與情緒過招 第 2 單元 綠色生活護地球 第 1 章 關心我們的生活環境 第 2 章 綠色行動 第 3 單元 職場生涯快樂行 第 1 章 我的未來不是夢 第 2 章 職業安全與健康 第 3 章 職場健康促進 第 4 單元 超越巔峰顯神通 第 1 章 叱吒風雲——籃球 第 2 章 以智取勝——排球 第 3 章 克敵制勝——桌球 第 4 章 全力出擊——羽球 第 5 單元 創造人生力與美 第 1 章 千變萬化——創造性舞蹈 第 2 章 舞動青春——街舞 第 3 章 健康活力百分百——有氧舞蹈 第 4 章 水中流線美——游泳</p>	<p>1.觀察 2.紀錄 3.實作及表現 4.討論</p>		
<p>二十一</p>	<p>6 月 28 日 至 6 月 30 日</p>	<p>複習全冊</p>	<p>第 1 單元 快樂人生開步走 第 1 章 與壓力同行 第 2 章 與情緒過招 第 2 單元 綠色生活護地球 第 1 章 關心我們的生活環境 第 2 章 綠色行動 第 3 單元 職場生涯快樂行 第 1 章 我的未來不是夢 第 2 章 職業安全與健康 第 3 章 職場健康促進 第 4 單元 超越巔峰顯神通 第 1 章 叱吒風雲——籃球 第 2 章 以智取勝——排球 第 3 章 克敵制勝——桌球 第 4 章 全力出擊——羽球 第 5 單元 創造人生力與美 第 1 章 千變萬化——創造性舞蹈 第 2 章 舞動青春——街舞 第 3 章 健康活力百分百——有氧舞蹈 第 4 章 水中流線美——游泳</p>	<p>1.觀察 2.紀錄 3.實作及表現 4.討論</p>		

註：

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教並用)

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，僅供學校參考利用。
2. 依課程設計理念，可採擇高度相關之總綱各教育階段核心素養或各領域/科目核心素養，以敘寫課程目標。
3. 若有單元需二週以上才能完成教學，可合併週次/日期部分之內涵。
4. 本表格灰底部分皆以一年級為舉例，倘二至六年級欲辦理十二年國教之彈性課程者，其上課『節數』請依照「九年一貫課程各學習領域學習節數一覽表」填寫。