**南投縣仁愛國民中學 110學年度部定課程計畫**

【第一學期】

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 領域/科目 | 健康與體育領域(體育) | 年級/班級 | 九年級，共 2 班 |
| 教師 | 彼陽司霖 | 上課週/節數 | 每週 2 節， 21 週，共 42 節 |

|  |
| --- |
| 課程目標:1.介紹體能訓練項目及實作原則。2.介紹田徑各項項目及場地。3.介紹並實作田徑-起跑架使用方式及動作要領。4.了解起跑的重要性，並體驗短距離的蹲踞式起跑、中長距離跑的站立式起跑的動作要領。5.介紹並實作田徑-跳高方式及動作要領。6.介紹並實作田徑-跳遠方式及動作要領。7.介紹並實作田徑-跳鉛球方式及動作要領。8.介紹並實作田徑-接力方式及動作要領。9.體驗不同的短距離起跑、中長距離起跑方式，並熟悉其動作的要領。10.引導學生明白接力賽跑的意義，並熟練傳接棒時的動作要領，並培養學生團隊合作精神。11.引導學生思考接力賽跑的策略，並清楚如何選擇適宜的傳接棒和棒次安排的策略。12.介紹校慶運動會比賽項目及徵選比賽項目選手。13.各項項目引導學生了解體適能的相關概念，重視體適能促進的重要性。14.善用網路與體適能檢測資源，提供體適能檢測與評估活動，引導學生理解個人體適能的評估標準。15.說明體適能運動處方基礎設計原則，引導學生利用此原則規劃體適能促進運動計畫。16.利用體適能運動處方表，鼓勵學生實際執行運動計畫並分享執行成效。17.了解如何避免運動傷害。18.了解各項運動對應的護具及其防護部位與用途。 |
| 教學進度 | 核心素養 | 教學重點 | 評量方式 | 議題融入/跨領域(選填) |
| 週次 | 單元名稱 |
| 一 | 開學預備週 | 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。 | **一、說明本學期體育課程相關規則。**1.上課規則講解。2.上課服裝講解。3.平時成績評比標準。4.術科成績評比標準。 | 問答 | 【性別平等教育】【人權教育】【生涯規劃教育】 |
| 二 | 體能訓練與田徑場地及項目介紹(田賽) | 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-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。 | **一、說明體能訓練種類**1.肌力-講解及訓練實作。2.肌耐力-講解及訓練實作。3.爆發力-講解及訓練實作。4.耐力-講解及訓練實作。**二、說明體能訓練的重要性**1.利用體能訓練達到身體適能的健康。2.經由訓練後，個人能夠設立目標，或自訂課程，使自身身體狀況達健康狀態。**三、田徑場地介紹及項目介紹(田賽)**1.跳躍(1)田徑-跳高。(2)田徑-撐竿跳高。(3)田徑-跳遠。(4)田徑-三級跳。2.投擲(1)田徑-鉛球。(2)田徑-鐵餅。(3)田徑-標槍。(4)田徑-鏈球。 | 實作觀察問答 | 【性別平等教育】【生涯規劃教育】 |
| 三 | 體能訓練與田徑場地及項目介紹(徑賽)-起跑架規則講解實 | 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。 | **一、說明體能訓練種類**1.肌力-講解及訓練實作。2.肌耐力-講解及訓練實作。3.爆發力-講解及訓練實作。4.耐力-講解及訓練實作。**二、說明體能訓練的重要性**1.利用體能訓練達到身體適能的健康。2.經由訓練後，個人能夠設立目標，或自訂課程，使自身身體狀況達健康狀態。**三、田徑場地介紹及項目介紹(徑賽)**(1)田徑-短距離跑。(2)田徑-中距離跑。(3)田徑-長距離跑。(4)田徑-接力跑。(5)田徑-跨欄。(6)田徑-障礙跑。**四、田徑-起跑架**1.使用項目介紹。2.使用方式介紹。3.使用規則規定介紹。4.分組實作練習。**五、總結活動**1.講解動作細節。2.表揚優秀動作學生。3.引起其他學生模仿(楷模)，在相互討論中，達到互相學習、分享之精神。 | 認知技能實作觀察問答 | 【性別平等教育】【生涯規劃教育】 |
| 四 | 田徑-跳高規則講解實作 | 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。 | **一、準備活動**1.跳高-規則講解。**二、主要活動**1.跳高-方式(種類)講解。(1)腹滾式。(2)剪刀式。(3)背向式。2.個人實作練習。3.相互動作賞析。**三、總結活動**1.講解動作細節。2.表揚優秀動作學生。3.引起其他學生模仿(楷模)，在相互討論中，達到互相學習、分享之精神。 | 認知技能實作觀察問答 | 【性別平等教育】【生涯規劃教育】 |
| 五 | 田徑-跳遠規則講解實作 | 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。 | **一、準備活動**1.跳遠-規則講解。**二、主要活動**1.跳高-方式講解。(1)步數調整。(2)起跳角度。(3)落地動作。2.個人實作練習。3.相互動作賞析。**三、總結活動**1.講解動作細節。2.表揚優秀動作學生。3.引起其他學生模仿(楷模)，在相互討論中，達到互相學習、分享之精神。 | 認知技能實作觀察問答 | 【性別平等教育】【生涯規劃教育】 |
| 六 | 田徑-鉛球規則講解實作 | 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。 | **一、準備活動**1.跳高-規則講解。**二、主要活動**1.鉛球-方式(種類)講解。(1)背向滑步式。(2)旋轉式。2.個人實作練習。3.相互動作賞析。**三、總結活動**1.講解動作細節。2.表揚優秀動作學生。3.引起其他學生模仿(楷模)，在相互討論中，達到互相學習、分享之精神。 | 認知技能實作觀察問答 | 【性別平等教育】【生涯規劃教育】 |
| 七 | 校慶運動會比賽項目徵選 | 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。 | **一、準備活動**1.公告校慶運動會比賽之項目。**二、主要活動**1.項目確認並請班上同學討論。2.每個項目分組徵選。**三、總結活動**1.確認個項目選手人員。 | 技能實作觀察問答 | 【性別平等教育】【生涯規劃教育】 |
| 八 | [段考週]體適能測驗-坐前彎與仰臥起坐 | 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。 | **一、說明科技進步和身體活動量的關係**1.利用課本的學習引導內容說明體適能檢測的目的，以及分析科技與生活的進步造成現代人缺乏運動或是運動量不足的情形。2.如果平時不進行身體活動，體適能的表現會隨之下降。3.展現攸關國內青少年肥胖比率偏高、體適能較低落的相關報導，引導學生思考與發表是哪些因素造成青少年體適能低或體重過重。4.教師利用課文講述體適能的定義是指身體適應生活、運動與環境的綜合能力。**二、說明體適能的重要性**1.利用課文說明體適能是身體健康的重要指標，還能促進心裡健康、紓解壓力，是全方位健康不可或缺的一環。2.引導學生分組討論初一項體適能的重要性，再發表分享。**三、總結活動**1.利用教育部體育署網站統整體適能5大重要性。2.引導學生思考自己小學階段体是能檢測表現如何？對生活有何影響？**四、體適能的分類**1.利用課文說明體適能分為「健康體適能」與「技能體適能」兩大類。2.請學生發表學校體適能的檢測項目有哪些？而其中目的為何？3.歸納健康體適能分為五個要素：身體組成、柔軟度、肌力、肌耐力、心肺耐力。4.利用課文講解技能體適能分為六個要素：瞬發力、速度、協調性、敏捷性、平衡感、反應時間。5.講解與示範技能體適能檢測方法，引導學生思考這些要素與哪些運動向目的表現有關？例如100公尺短跑是展現瞬發力和速度。6.鼓勵學生利用網路資源蒐集有關其他健康體適能或技能體適能檢測方式，再與大家分享。 | 實作觀察問答 | 【性別平等教育】【人權教育】【科技教育】【資訊教育】【生涯規劃教育】 |
| 九 | 田徑-接力規則講解實作 | 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。 | **一、準備活動**1.接力-規則講解。**二、主要活動**1.跳高-方式(種類)講解。(1)平推式。(2)下壓式。(3)上挑式。(4)種類使用項目或選擇方式使用策略。2.分組實作練習。3.分組競賽。4.相互動作賞析。**三、總結活動**1.講解動作細節。2.表揚優秀動作學生。3.引起其他學生模仿(楷模)，在相互討論中，達到互相學習、分享之精神。 | 實作觀察技能問答 | 【性別平等教育】【生涯規劃教育】 |
| 十 | 校慶運動會健康操訓練編排 | 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。 | **一、準備活動**1.確認健康操舞蹈音樂及動作。**二、主要活動**1.全班練習。2.分組練習。3.分組公開演練。**三、總結活動**1.講解動作細節。2.表揚優秀動作學生。3.引起其他學生模仿(楷模)，在相互討論中，達到互相學習、分享之精神。 | 實作觀察情意發表 | 【性別平等教育】【生涯規劃教育】 |
| 十一 | 校慶運動會健康操訓練編排 | 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。 | **一、準備活動**1.確認健康操舞蹈音樂及動作。**二、主要活動**1.全班練習。2.分組練習。3.分組公開演練。**三、總結活動**1.講解動作細節。2.表揚優秀動作學生。3.引起其他學生模仿(楷模)，在相互討論中，達到互相學習、分享之精神。 | 實作觀察情意發表 | 【性別平等教育】【生涯規劃教育】 |
| 十二 | 校慶運動會項目練習 | A1身心素質與自我健體-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。 | **一、準備活動**1.確認各項目人員。**二、主要活動**1.個項目人員進行測驗。**三、總結活動**1.紀錄測驗成績。2.個項目動作細節調整與解說。 | 技能實作觀察問答 | 【性別平等教育】【生涯規劃教育】 |
| 十三 | 校慶運動會項目練習 | 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。 | **一、準備活動**1.確認各項目人員。**二、主要活動**1.個項目人員進行測驗。**三、總結活動**1.紀錄測驗成績。2.個項目動作細節調整與解說。 | 技能實作觀察問答 | 【性別平等教育】【生涯規劃教育】 |
| 十四 | 校慶運動會項目練習 | 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。 | **一、準備活動**1.確認各項目人員。**二、主要活動**1.個項目人員進行測驗。**三、總結活動**1.紀錄測驗成績。2.個項目動作細節調整與解說。 | 技能實作觀察問答 | 【性別平等教育】【生涯規劃教育】 |
| 十五 | [段考週]體適能測驗-坐前彎與仰臥起坐 | 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。 | **一、說明科技進步和身體活動量的關係**1.利用課本的學習引導內容說明體適能檢測的目的，以及分析科技與生活的進步造成現代人缺乏運動或是運動量不足的情形。2.如果平時不進行身體活動，體適能的表現會隨之下降。3.展現攸關國內青少年肥胖比率偏高、體適能較低落的相關報導，引導學生思考與發表是哪些因素造成青少年體適能低或體重過重。4.教師利用課文講述體適能的定義是指身體適應生活、運動與環境的綜合能力。**二、說明體適能的重要性**1.利用課文說明體適能是身體健康的重要指標，還能促進心裡健康、紓解壓力，是全方位健康不可或缺的一環。2.引導學生分組討論初一項體適能的重要性，再發表分享。**三、總結活動**1.利用教育部體育署網站統整體適能5大重要性。2.引導學生思考自己小學階段体是能檢測表現如何？對生活有何影響？**四、體適能的分類**1.利用課文說明體適能分為「健康體適能」與「技能體適能」兩大類。2.請學生發表學校體適能的檢測項目有哪些？而其中目的為何？3.歸納健康體適能分為五個要素：身體組成、柔軟度、肌力、肌耐力、心肺耐力。4.利用課文講解技能體適能分為六個要素：瞬發力、速度、協調性、敏捷性、平衡感、反應時間。5.講解與示範技能體適能檢測方法，引導學生思考這些要素與哪些運動向目的表現有關？例如100公尺短跑是展現瞬發力和速度。6.鼓勵學生利用網路資源蒐集有關其他健康體適能或技能體適能檢測方式，再與大家分享。 | 實作觀察問答 | 【性別平等教育】【人權教育】【科技教育】【資訊教育】【生涯規劃教育】 |
| 十六 | 籃球-運球傳球 | 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。 | **一、準備活動**1.籃球-場地講解。2.籃球-規則講解。**二、主要活動**1.籃球-運球方式講解。(1)球感訓練。(2)單手前後運球。(3)單手左右運球。(4)交叉運球。(5)轉身運球。(6)背後運球。(7)胯下運球。2.個人實作練習。3.分組競賽。4.相互動作賞析。**三、總結活動**1.講解動作細節。2.表揚優秀動作學生。3.引起其他學生模仿(楷模)，在相互討論中，達到互相學習、分享之精神。 | 實作觀察技能問答 | 【性別平等教育】【生涯規劃教育】 |
| 十七 | 籃球-上籃投籃 | 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。 | **一、準備活動**1.籃球-場地講解。2.籃球-規則講解。**二、主要活動**1.籃球-上籃方式講解。(1)右手上籃介紹。(2)左手上籃介紹。2.籃球-投籃方式講解。(1)持球動作介紹。 (2)出手動作介紹。(3)近距離出手介紹(籃下擦板)。3.個人實作練習。4.分組競賽。5.相互動作賞析。**三、總結活動**1.講解動作細節。2.表揚優秀動作學生。3.引起其他學生模仿(楷模)，在相互討論中，達到互相學習、分享之精神。 | 實作觀察技能問答 | 【性別平等教育】【生涯規劃教育】 |
| 十八 | 籃球-分組競賽 | 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-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。 | **一、準備活動**1.異質分組(2人一組)。2.半場2對2規則講解。**二、主要活動**1.分組競賽。2.相互動作賞析。**三、總結活動**1.講解比賽內容動作細節。2.表揚優秀動作學生。3.引起其他學生模仿(楷模)，在相互討論中，達到互相學習、分享之精神。 | 認知技能實作觀察情意問答 | 【性別平等教育】【生涯規劃教育】 |
| 十九 | 樂樂棒球-場地規則講解實作 | A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。 | **一、準備活動**1.樂樂棒球-場地講解。2.樂樂棒球-規則講解。**二、主要活動**1.進攻。(1)棒次排序策略。(2)攻擊位置策略探討。2.防守。(1)投球方式。(2)守備位置策略探討。3.分組競賽。4.相互動作賞析。**三、總結活動**1.講解動作細節。2.表揚優秀動作學生。3.引起其他學生模仿(楷模)，在相互討論中，達到互相學習、分享之精神。 | 認知技能實作觀察情意問答 | 【性別平等教育】【生涯規劃教育】 |
| 二十 | 樂樂棒球-分組競賽講解實作 | 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。 | **一、準備活動**1.樂樂棒球-場地講解。2.樂樂棒球-規則講解。**二、主要活動**1.進攻。(1)棒次排序策略。(2)攻擊位置策略探討。2.防守。(1)投球方式。(2)守備位置策略探討。3.分組競賽。4.相互動作賞析。**三、總結活動**1.講解動作細節。2.表揚優秀動作學生。3.引起其他學生模仿(楷模)，在相互討論中，達到互相學習、分享之精神。 | 認知技能實作觀察情意問答 | 【性別平等教育】【生涯規劃教育】 |
| 二十一 | [段考週]體適能測驗-800/1600耐力測驗 | 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。 | **一、說明科技進步和身體活動量的關係**1.利用課本的學習引導內容說明體適能檢測的目的，以及分析科技與生活的進步造成現代人缺乏運動或是運動量不足的情形。2.如果平時不進行身體活動，體適能的表現會隨之下降。3.展現攸關國內青少年肥胖比率偏高、體適能較低落的相關報導，引導學生思考與發表是哪些因素造成青少年體適能低或體重過重。4.教師利用課文講述體適能的定義是指身體適應生活、運動與環境的綜合能力。**二、說明體適能的重要性**1.利用課文說明體適能是身體健康的重要指標，還能促進心裡健康、紓解壓力，是全方位健康不可或缺的一環。2.引導學生分組討論初一項體適能的重要性，再發表分享。**三、總結活動**1.利用教育部體育署網站統整體適能5大重要性。2.引導學生思考自己小學階段体是能檢測表現如何？對生活有何影響？**四、體適能的分類**1.利用課文說明體適能分為「健康體適能」與「技能體適能」兩大類。2.請學生發表學校體適能的檢測項目有哪些？而其中目的為何？3.歸納健康體適能分為五個要素：身體組成、柔軟度、肌力、肌耐力、心肺耐力。4.利用課文講解技能體適能分為六個要素：瞬發力、速度、協調性、敏捷性、平衡感、反應時間。5.講解與示範技能體適能檢測方法，引導學生思考這些要素與哪些運動向目的表現有關？例如100公尺短跑是展現瞬發力和速度。6.鼓勵學生利用網路資源蒐集有關其他健康體適能或技能體適能檢測方式，再與大家分享。 | 實作觀察問答 | 【性別平等教育】【人權教育】【科技教育】【資訊教育】【生涯規劃教育】 |

**南投縣仁愛國民中學 110學年度部定課程計畫**

【第二學期】

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 領域/科目 | 健康與體育領域(體育) | 年級/班級 | 九年級，共 2 班 |
| 教師 | 彼陽司霖 | 上課週/節數 | 每週 2 節， 21 週，共 42 節 |

|  |
| --- |
| 課程目標:1.介紹及講解體能訓練項目及實作原則。2.介紹及講解排球規則及場地。3.介紹及講解排球接球球之動作技巧要領。4.介紹及講解排球發球之動作技巧要領。5.介紹及講解排球3對3之攻擊與防守策略，並在競賽中實作。6.介紹及講解排球6對6之攻擊與防守策略，並在競賽中實作。7.介紹及講解排球9對9之攻擊與防守策略，並在競賽中實作。8.介紹及講解巧固球規則及場地。9.介紹及講解巧固球攻擊之動作技巧要領。10.介紹及講解巧固球防守之動作技巧要領。11.介紹及講解巧固球半場5人制之攻擊與防守策略，並在競賽中實作。12.介紹及講解巧固球全場9人制之攻擊與防守策略，並在競賽中實作。13.各項項目引導學生了解體適能的相關概念，重視體適能促進的重要性。14.善用網路與體適能檢測資源，提供體適能檢測與評估活動，引導學生理解個人體適能的評估標準。15.說明體適能運動處方基礎設計原則，引導學生利用此原則規劃體適能促進運動計畫。16.利用體適能運動處方表，鼓勵學生實際執行運動計畫並分享執行成效。17.了解如何避免運動傷害。18.了解各項運動對應的護具及其防護部位與用途。 |
| 教學進度 | 核心素養 | 教學重點 | 評量方式 | 議題融入/跨領域(選填) |
| 週次 | 單元名稱 |
| 一 | 開學預備週 | A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。 | **一、說明本學期體育課程相關規則。**1.上課規則講解。2.上課服裝講解。3.平時成績評比標準。4.術科成績評比標準。 | 認知情意技能實作表現觀察問答 | 【性別平等教育】【人權教育】【科技教育】【資訊教育】【生涯規劃教育】 |
| 二 | 體能訓練 | 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。 | **一、說明體能訓練種類**1.肌力-講解及訓練實作。2.肌耐力-講解及訓練實作。3.爆發力-講解及訓練實作。4.耐力-講解及訓練實作。**二、說明體能訓練的重要性**1.利用體能訓練達到身體適能的健康。2.經由訓練後，個人能夠設立目標，或自訂課程，使自身身體狀況達健康狀態。 | 實作觀察問答 | 【性別平等教育】【生涯規劃教育】 |
| 三 | 體能訓練 | A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。 | **一、說明體能訓練種類**1.肌力-講解及訓練實作。2.肌耐力-講解及訓練實作。3.爆發力-講解及訓練實作。4.耐力-講解及訓練實作。**二、說明體能訓練的重要性**1.利用體能訓練達到身體適能的健康。2.經由訓練後，個人能夠設立目標，或自訂課程，使自身身體狀況達健康狀態。 | 認知情意技能實作表現觀察問答 | 【性別平等教育】【生涯規劃教育】 |
| 四 | 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。 | **一、準備活動**1.排球-場地講解。2.排球-規則講解。**二、主要活動**1.排球-接球方式講解。(1)球感訓練。(2)低手接球。(3)高手接球。2.個人實作練習。3.分組練習。4.相互動作賞析。**三、總結活動**1.講解動作細節。2.表揚優秀動作學生。3.引起其他學生模仿(楷模)，在相互討論中，達到互相學習、分享之精神。 | 實作觀察技能問答 | 【性別平等教育】【生涯規劃教育】 |
| 五 | 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。 | **一、準備活動**1.排球-場地講解。2.排球-規則講解。**二、主要活動**1.排球-發球方式講解。(1)球感訓練。(2)低手發球。(3)高手發球。2.個人實作練習。3.分組練習。4.相互動作賞析。**三、總結活動**1.講解動作細節。2.表揚優秀動作學生。3.引起其他學生模仿(楷模)，在相互討論中，達到互相學習、分享之精神。 | 實作觀察技能問答 | 【性別平等教育】【生涯規劃教育】 |
| 六 | 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。 | **一、準備活動**1.排球-場地講解。2.排球-規則講解。**二、主要活動**1.排球-三人小組對打方式講解。2.分組練習。3.分組競賽。4.相互動作賞析。**三、總結活動**1.講解動作細節。2.表揚優秀動作學生。3.引起其他學生模仿(楷模)，在相互討論中，達到互相學習、分享之精神。 | 實作觀察技能問答 | 【性別平等教育】【生涯規劃教育】 |
| 七 | [段考週]體適能測驗-坐前彎與仰臥起坐 | 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。 | **一、說明科技進步和身體活動量的關係**1.利用課本的學習引導內容說明體適能檢測的目的，以及分析科技與生活的進步造成現代人缺乏運動或是運動量不足的情形。2.如果平時不進行身體活動，體適能的表現會隨之下降。3.展現攸關國內青少年肥胖比率偏高、體適能較低落的相關報導，引導學生思考與發表是哪些因素造成青少年體適能低或體重過重。4.教師利用課文講述體適能的定義是指身體適應生活、運動與環境的綜合能力。**二、說明體適能的重要性**1.利用課文說明體適能是身體健康的重要指標，還能促進心裡健康、紓解壓力，是全方位健康不可或缺的一環。2.引導學生分組討論初一項體適能的重要性，再發表分享。**三、總結活動**1.利用教育部體育署網站統整體適能5大重要性。2.引導學生思考自己小學階段体是能檢測表現如何？對生活有何影響？**四、體適能的分類**1.利用課文說明體適能分為「健康體適能」與「技能體適能」兩大類。2.請學生發表學校體適能的檢測項目有哪些？而其中目的為何？3.歸納健康體適能分為五個要素：身體組成、柔軟度、肌力、肌耐力、心肺耐力。4.利用課文講解技能體適能分為六個要素：瞬發力、速度、協調性、敏捷性、平衡感、反應時間。5.講解與示範技能體適能檢測方法，引導學生思考這些要素與哪些運動向目的表現有關？例如100公尺短跑是展現瞬發力和速度。6.鼓勵學生利用網路資源蒐集有關其他健康體適能或技能體適能檢測方式，再與大家分享。 | 實作觀察問答 | 【性別平等教育】【人權教育】【科技教育】【資訊教育】【生涯規劃教育】 |
| 八 | 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。 | **一、準備活動**1.排球-場地講解。2.排球-規則講解。**二、主要活動**1.排球-六人及九人小組對打方式講解。2.分組練習。3.分組競賽。4.相互動作賞析。**三、總結活動**1.講解動作細節。2.表揚優秀動作學生。3.引起其他學生模仿(楷模)，在相互討論中，達到互相學習、分享之精神。 | 實作觀察技能問答 | 【性別平等教育】【生涯規劃教育】 |
| 九 | 巧固球 | A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。 | **一、準備活動**1.巧固球-場地講解。2.巧固球-規則講解。**二、主要活動**1.巧固球-攻擊/走位方式講解。(1)球感訓練。2.個人實作練習。3.分組練習。4.相互動作賞析。**三、總結活動**1.講解動作細節。2.表揚優秀動作學生。3.引起其他學生模仿(楷模)，在相互討論中，達到互相學習、分享之精神。 | 實作觀察技能問答 | 【性別平等教育】【生涯規劃教育】 |
| 十 | 巧固球 | 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。 | **一、準備活動**1.巧固球-場地講解。2.巧固球-規則講解。**二、主要活動**1.巧固球-防守/走位方式講解。(1)球感訓練。2.個人實作練習。3.分組練習。4.相互動作賞析。**三、總結活動**1.講解動作細節。2.表揚優秀動作學生。3.引起其他學生模仿(楷模)，在相互討論中，達到互相學習、分享之精神。 | 實作觀察技能問答 | 【性別平等教育】【生涯規劃教育】 |
| 十一 | 巧固球 | 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。 | **一、準備活動**1.巧固球-場地講解。2.巧固球-規則講解。**二、主要活動**1.巧固球分組競賽活動，半場5人制。2.分組實作練習。3.分組競賽。4.相互動作賞析。**三、總結活動**1.講解動作細節。2.表揚優秀動作學生。3.引起其他學生模仿(楷模)，在相互討論中，達到互相學習、分享之精神。 | 實作觀察技能問答 | 【性別平等教育】【生涯規劃教育】 |
| 十二 | 巧固球 | 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。 | **一、準備活動**1.巧固球-場地講解。2.巧固球-規則講解。**二、主要活動**1.巧固球分組競賽活動，全場9人制。2.分組實作練習。3.分組競賽。4.相互動作賞析。**三、總結活動**1.講解動作細節。2.表揚優秀動作學生。3.引起其他學生模仿(楷模)，在相互討論中，達到互相學習、分享之精神。 | 實作觀察技能問答 | 【性別平等教育】【生涯規劃教育】 |
| 十三 | 足壘球-場地規則講解實作 | 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。 | **一、準備活動**1.足壘球-場地講解。2.足壘球-規則講解。**二、主要活動**1.進攻。(1)棒次排序策略。(2)攻擊位置策略探討。2.防守。(1)投球方式。(2)守備位置策略探討。3.分組競賽。4.相互動作賞析。**三、總結活動**1.講解動作細節。2.表揚優秀動作學生。3.引起其他學生模仿(楷模)，在相互討論中，達到互相學習、分享之精神。 | 認知技能實作觀察情意問答 | 【性別平等教育】【生涯規劃教育】 |
| 十四 | 體適能測驗-坐前彎與仰臥起坐 | 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。 | **一、說明科技進步和身體活動量的關係**1.利用課本的學習引導內容說明體適能檢測的目的，以及分析科技與生活的進步造成現代人缺乏運動或是運動量不足的情形。2.如果平時不進行身體活動，體適能的表現會隨之下降。3.展現攸關國內青少年肥胖比率偏高、體適能較低落的相關報導，引導學生思考與發表是哪些因素造成青少年體適能低或體重過重。4.教師利用課文講述體適能的定義是指身體適應生活、運動與環境的綜合能力。**二、說明體適能的重要性**1.利用課文說明體適能是身體健康的重要指標，還能促進心裡健康、紓解壓力，是全方位健康不可或缺的一環。2.引導學生分組討論初一項體適能的重要性，再發表分享。**三、總結活動**1.利用教育部體育署網站統整體適能5大重要性。2.引導學生思考自己小學階段体是能檢測表現如何？對生活有何影響？**四、體適能的分類**1.利用課文說明體適能分為「健康體適能」與「技能體適能」兩大類。2.請學生發表學校體適能的檢測項目有哪些？而其中目的為何？3.歸納健康體適能分為五個要素：身體組成、柔軟度、肌力、肌耐力、心肺耐力。4.利用課文講解技能體適能分為六個要素：瞬發力、速度、協調性、敏捷性、平衡感、反應時間。5.講解與示範技能體適能檢測方法，引導學生思考這些要素與哪些運動向目的表現有關？例如100公尺短跑是展現瞬發力和速度。6.鼓勵學生利用網路資源蒐集有關其他健康體適能或技能體適能檢測方式，再與大家分享。 | 實作觀察問答 | 【性別平等教育】【人權教育】【科技教育】【資訊教育】【生涯規劃教育】 |
| 十五 | 足壘球-場地規則講解實作 | 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。 | **一、準備活動**1.足壘球-場地講解。2.足壘球-規則講解。**二、主要活動**1.進攻。(1)棒次排序策略。(2)攻擊位置策略探討。2.防守。(1)投球方式。(2)守備位置策略探討。3.分組競賽。4.相互動作賞析。**三、總結活動**1.講解動作細節。2.表揚優秀動作學生。3.引起其他學生模仿(楷模)，在相互討論中，達到互相學習、分享之精神。 | 認知技能實作觀察情意問答 | 【性別平等教育】【生涯規劃教育】 |
| 十六 | 足壘球-場地規則講解實作 | 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。 | **一、準備活動**1.足壘球-場地講解。2.足壘球-規則講解。**二、主要活動**1.進攻。(1)棒次排序策略。(2)攻擊位置策略探討。2.防守。(1)投球方式。(2)守備位置策略探討。3.分組競賽。4.相互動作賞析。**三、總結活動**1.講解動作細節。2.表揚優秀動作學生。3.引起其他學生模仿(楷模)，在相互討論中，達到互相學習、分享之精神。 | 認知技能實作觀察情意問答 | 【性別平等教育】【生涯規劃教育】 |
| 十七 | 體能活動龍球躲避球-場地規則講解實作 | 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。 | **一、準備活動**1.龍球躲避球-場地講解。2.龍球躲避球--規則講解。**二、主要活動**1.進攻。(1)攻擊手選擇策略。(2)攻擊位置策略探討。2.防守。(1)閃避方式策略探討。3.分組競賽。4.相互動作賞析。**三、總結活動**1.講解動作細節。2.表揚優秀動作學生。3.引起其他學生模仿(楷模)，在相互討論中，達到互相學習、分享之精神。 | 認知技能實作觀察情意問答 | 【性別平等教育】【生涯規劃教育】 |
| 十八 | 體能活動龍球躲避球-場地規則講解實作 | 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。 | **一、準備活動**1.龍球躲避球-場地講解。2.龍球躲避球--規則講解。**二、主要活動**1.進攻。(1)攻擊手選擇策略。(2)攻擊位置策略探討。2.防守。(1)閃避方式策略探討。3.分組競賽。4.相互動作賞析。**三、總結活動**1.講解動作細節。2.表揚優秀動作學生。3.引起其他學生模仿(楷模)，在相互討論中，達到互相學習、分享之精神。 | 認知技能實作觀察情意問答 | 【性別平等教育】【生涯規劃教育】 |
| 十九 | 體適能測驗-800/1600耐力測驗 | 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。 | **一、說明科技進步和身體活動量的關係**1.利用課本的學習引導內容說明體適能檢測的目的，以及分析科技與生活的進步造成現代人缺乏運動或是運動量不足的情形。2.如果平時不進行身體活動，體適能的表現會隨之下降。3.展現攸關國內青少年肥胖比率偏高、體適能較低落的相關報導，引導學生思考與發表是哪些因素造成青少年體適能低或體重過重。4.教師利用課文講述體適能的定義是指身體適應生活、運動與環境的綜合能力。**二、說明體適能的重要性**1.利用課文說明體適能是身體健康的重要指標，還能促進心裡健康、紓解壓力，是全方位健康不可或缺的一環。2.引導學生分組討論初一項體適能的重要性，再發表分享。**三、總結活動**1.利用教育部體育署網站統整體適能5大重要性。2.引導學生思考自己小學階段体是能檢測表現如何？對生活有何影響？**四、體適能的分類**1.利用課文說明體適能分為「健康體適能」與「技能體適能」兩大類。2.請學生發表學校體適能的檢測項目有哪些？而其中目的為何？3.歸納健康體適能分為五個要素：身體組成、柔軟度、肌力、肌耐力、心肺耐力。4.利用課文講解技能體適能分為六個要素：瞬發力、速度、協調性、敏捷性、平衡感、反應時間。5.講解與示範技能體適能檢測方法，引導學生思考這些要素與哪些運動向目的表現有關？例如100公尺短跑是展現瞬發力和速度。6.鼓勵學生利用網路資源蒐集有關其他健康體適能或技能體適能檢測方式，再與大家分享。 | 實作觀察問答 | 【性別平等教育】【人權教育】【科技教育】【資訊教育】【生涯規劃教育】 |
| 二十 | 體適能測驗-800/1600耐力測驗 | 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。 | **一、說明科技進步和身體活動量的關係**1.利用課本的學習引導內容說明體適能檢測的目的，以及分析科技與生活的進步造成現代人缺乏運動或是運動量不足的情形。2.如果平時不進行身體活動，體適能的表現會隨之下降。3.展現攸關國內青少年肥胖比率偏高、體適能較低落的相關報導，引導學生思考與發表是哪些因素造成青少年體適能低或體重過重。4.教師利用課文講述體適能的定義是指身體適應生活、運動與環境的綜合能力。**二、說明體適能的重要性**1.利用課文說明體適能是身體健康的重要指標，還能促進心裡健康、紓解壓力，是全方位健康不可或缺的一環。2.引導學生分組討論初一項體適能的重要性，再發表分享。**三、總結活動**1.利用教育部體育署網站統整體適能5大重要性。2.引導學生思考自己小學階段体是能檢測表現如何？對生活有何影響？**四、體適能的分類**1.利用課文說明體適能分為「健康體適能」與「技能體適能」兩大類。2.請學生發表學校體適能的檢測項目有哪些？而其中目的為何？3.歸納健康體適能分為五個要素：身體組成、柔軟度、肌力、肌耐力、心肺耐力。4.利用課文講解技能體適能分為六個要素：瞬發力、速度、協調性、敏捷性、平衡感、反應時間。5.講解與示範技能體適能檢測方法，引導學生思考這些要素與哪些運動向目的表現有關？例如100公尺短跑是展現瞬發力和速度。6.鼓勵學生利用網路資源蒐集有關其他健康體適能或技能體適能檢測方式，再與大家分享。 | 實作觀察問答 | 【性別平等教育】【人權教育】【科技教育】【資訊教育】【生涯規劃教育】 |

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。