

貳、各年級各領域/科目課程計畫(部定課程)

109 學年度嘉義縣民和國民中學八年級第一學期 健體 領域 體育科 教學計畫表

設計者：何鑫榮 (新課綱) (表十二之一)

一、教材版本：翰林版第 3 冊

二、本領域每週學習節數：2

三、總綱核心素養：

■A1 身心素質與自我精進 ■A2 系統思考與解決問題 ■A3 規劃執行與創新應變 ■B1 符號運用與溝通表達 □B2 科技資訊與媒體素養

■B3 藝術涵養與美感素養 ■C1 道德實踐與公民意識 ■C2 人際關係與團隊合作 □C3 多元文化與國際理解給選項

四、本學期課程內涵：

- 1.學會肌力與肌耐力運動計畫的設計。
- 2.了解跳遠及跳高的動作要領。
- 3.知道登山活動的特性及安全注意事項。
- 4.在練習和比賽中，能與同學合作共同完成目標。
- 5.透過持續學習，感受桌球運動的樂趣，同時技能與體適能皆獲得提升與增強，進而養成規律的運動習慣。
- 6.能做到正確且流暢之正手切球、正／反手挑球動作，並充分實踐運用，進而有效提升身體適能，養成規律運動習慣。
- 7.能了解籃球各種傳接球之相關知識和技能原理，並能反思和發展學習策略，以改善動作技能。
- 8.能了解棒壘球運動項目的動作技巧發展，與其之相關知識與技能原理，並能反思和發展學習策略，以改善動作技能。
- 9.了解與運用比賽戰術的概念。
- 10.競技體操跳馬運動中基本之跳稱、助跑與跳箱的技巧動作內容，以及操作方法，並提升超越障礙與挑戰自我的成就感。
- 11.能做到扯鈴繞手及扭轉乾坤之運動技能，並學習充分運用策略於活動中，解決運動相關問題及能發揮團隊合作學習之方法。

週次	起訖日期	單元/主題名稱	學習領域核心素養/學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨域統整或協同教學規劃（無則免填）
一	08/31-09/04	第4單元體能挑戰趣 第1章大力水手—肌力與肌耐力	A2:系統思考與解決問題 A3:規劃執行與創新應變 B1:符號運用與溝通表達 1.了解增進肌肉適能的益處。 2.了解肌肉適能訓練基本原則。 3.學會上肢、下肢及核心肌群、胸、腹肌群的動作訓練及注意事項。 4.學會肌力與肌耐力運動計畫的設計。 5.養成積極參與的態度，並注意運動時的安全。	1.第一節 2.講解手臂彎舉動作要領，以坐姿或站姿進行，同時雙足底平貼地面，採坐姿時，背部以靠墊支撐。雙手手掌朝上，動作開始時，雙手肘完全伸直於身體兩側。盡可能向上屈手臂，停留數秒，再伸展手臂，回到開始的位置，重複動作。 3.手臂彎舉主要訓練上肢肌群，可雙手交替進行動作或同時訓練。熟練動作後可進行動作的變化，雙手可負重進行，如手握寶特瓶、彈力繩或手持水桶。 4.動作過程中，身體須保持同一姿勢，除手肘外，全身部位應保持不動。此外運動過程應保持呼吸，不可閉氣。 5.第二節 6.講解屈膝半蹲動作要領，身體保持直立，脊柱在中立位置，雙腳略寬於肩膀。雙手平舉、手掌心向下，並與地面平行。吸氣並開始彎曲	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單		綜合活動 健康與體育

				<p>膝關節及髖關節，使臀部向後移動。保持脊柱正直並直視正前方。下蹲至大腿與地面平行，隨後回到開始姿勢。</p> <p>7.講解伏地挺身動作要領，以雙腳腳尖及雙手支撐身體重量，雙手略寬於肩，指尖朝向前方。吸氣同時將手肘彎曲，身體向下移動，直至胸口輕觸擊地面，停留數秒；呼氣後將身體上推，直到雙手伸直並回到開始姿勢，重複動作。</p> <p>8.講解屈膝仰臥起坐動作要領，以仰臥姿勢平躺在地墊上，屈膝使後腳跟靠近臀部，雙手交叉於胸前。緩慢將肩膀與上背部輕輕抬高，直到肩膀完全離開地板，停留數秒，將身體恢復到開始位置，重複動作。</p> <p>9.建議事項，屈膝半蹲注意應注意下蹲時膝蓋保持與腳尖同一個方向，且不可超過腳尖。身體保持正直，不可向前傾斜。柔軟度佳者可試著蹲更低，但不可坐下休息。伏地挺身應注意保持脊柱伸直，背部</p>			
--	--	--	--	--	--	--	--

				<p>角度固定，頭部向前，亦可採用修正式伏地挺身，將膝蓋著地取代腳尖著地的方式。仰臥起坐應注意雙手不可十指緊扣放置於頭部後方，否則會增加頸椎的壓力。足、臀及下背部平直，且於地墊上保持不動。上背部放回地面，恢復開始位置時，應緩慢進行，切勿讓地心引力或身體運動的慣性驅動動作。可改變手部位置，以有效的運動腹部肌群。將雙腳置於較高的板凳或平臺上，可達更強的腹部運動效果。</p>			
二	09/07-09/11	第4單元體能挑戰趣 第2章躍如脫兔一跳	<p>A1:身心素質與自我精進 A2:系統思考與解決問題 B2:科技資訊與媒體素養</p> <p>1.了解跳遠及跳高的動作要領。 2.養成練習時集中注意力並注意周遭環境安全的習慣。 3.學會跳遠及跳高的動作技巧。</p>	<p>1.第一節 2.跳遠助跑講解，行進間起跑加速過程較為自然，節奏性較佳。站立式起跑加速性較好，相對在踩板的準確性較高，初學者建議採站立式起跑，較容易掌握其動作要領。 3.跳遠起跳講解，以起跳腳踩板後，身體重心向前上方移動後，再做起跳的動作。為保持助跑速度，起跳腳與跳板接觸時間要短。起跳的動作是由起跳腳著地</p>	<p>1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單</p>	<p>【生涯規劃教育】 涯 J3:覺察自己的能力與興趣。 涯 J4:了解自己的人格特質與價值觀。 涯 J6:建立對於未來生涯的願景。</p>	

				<p>踩板緩衝後，髖、膝、踝關節蹬伸；起跳蹬伸時，擺動腿迅速上擺。</p> <p>4.建議事項，助跑速度練習由慢到快。最好固定啟動的姿勢與加速方法。踩板起跳前維持穩定的加速節奏，以達到最高的助跑速度。踩板時，應以全腳掌著地起跳。踩板前 2、3 步，切勿跨大步幅。體會踩板後身體重心前移跳起的動作。練習前為了避免受傷，除暖身運動，應檢查沙坑是否鬆軟，助跑道是否平整及流暢。提醒學生在跑步的過程中，會因為動作的不正確或意外而造成腳踝扭傷、撞傷或拉傷等運動傷害，此時宜適當的採取運動傷害緊急處理的步驟，使運動傷害將到最低。</p> <p>5.第二節</p> <p>6.跳遠騰空講解，起跳騰空後，擺動腿抬向前上方，大腿擺至接近水平的位置。起跳腿推蹬離開踏板後，自然放鬆的維持在身體後面。起跳瞬間身體應維持直挺向上，雙臂向上拉起，協助身體上抬的姿</p>			
--	--	--	--	--	--	--	--

				<p>勢。</p> <p>7.跳遠落地講解，身體騰空後，擺動腿自然下擺與起跳腿積極前抬，身體收腹舉腿。收腹舉腿時，大腿盡可能往胸部靠，雙腿向前伸展後，由腳跟過渡到腳掌的位置，隨身體前移的慣性緩衝著地。落地瞬間透過腹部的力量，將腳向上提，利用身體前移的慣性向前滑行，讓身體的任何部份都落在著地點前。</p> <p>8.建議事項，騰空後要身體要弓身，盡可能保持起跳騰空後的姿勢，不宜過早伸腿落地。起跳騰空的練習，應逐漸增加擺動腿前擺的幅度與速度。擺動腿騰空後，自然下擺，以維持挺腰的動作。練習著地動作時，要注意屈膝緩衝的動作，以及場地的鬆軟，才不會受傷。例如：跑道上和沙坑中的砂石。</p>			
三	09/14-09/18	第4單元體能挑戰趣 第2章躍如脫兔一跳	<p>A1:身心素質與自我精進 A2:系統思考與解決問題 B2:科技資訊與媒體素養</p> <p>1.了解跳遠及跳高的動作要領。 2.養成練習時集中注意力並注意周遭環境安全的習慣。 3.學會跳遠及跳高的動作技巧。 4.養成積極參與的態度，並隨時注</p>	<p>1.第一節 2.介紹跳高技術的演進，跨越式為最初的跳高技術，紀錄高度僅有 1.7 公尺。剪式為起跳後過竿時，身體快速側向轉體，雙腿交叉如同剪刀的跳</p>	<p>1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單</p>	<p>【生涯規劃教育】 涯 J3:覺察自己的能力與興趣。 涯 J4:了解自己的人格特質與價值觀。</p>	

			<p>意安全。</p> <p>5.培養尊重他人及團隊合作的精神。</p>	<p>躍技術。腹滾式為以身體側邊腹部滾過竿。背向式為以弧線助跑方式，單腳起跳轉體背對橫竿，再以肩背部位先落地的過竿方式，亦稱「佛斯貝利式」。</p> <p>3.第二節</p> <p>4.跳高助跑教學，一般採斜線助跑(約 30 ~ 45 度)，速度由慢加快，步幅由小而大，前兩步稍降低重心，上體微後傾。左腳起跳者，由橫竿右側助跑；右腳起跳者，由橫竿左側助跑。</p> <p>5.跳高起跳教學，踩到起跳點，往上方垂直跳起，前導腳向前上方擺振，盡可能靠近胸部，手臂向上擺振以提高身體重心。起跳點視橫竿高度與試跳姿勢而定。</p> <p>6.跳高過竿教學，前導腳過竿後，即向下擺振。起跳腳屈膝靠近胸部，過竿後迅速收腿。</p> <p>7.跳高著地教學，過竿後保持含胸伸膝的姿勢下落，身體放鬆減緩著地速度。</p> <p>8.建議事項，左腳起跳就依逆時鐘方向跑，右腳起跳則以順</p>	<p>涯 J6:建立對於未來生涯的願景。</p>	
--	--	--	--------------------------------------	---	--------------------------	--

				時鐘方向練習。弧線切入時與橫竿形成 20~30 度的角度。預告下堂課的內容，並請學生做好課前準備。			
四	09/21- 09/25	第 4 單元體能挑戰趣 第 3 章翻山越嶺—山野活動	A2:系統思考與解決問題 A3:規劃執行與創新應變 1.了解台灣山林開放政策。 2.認識登山活動的分類。 3.知道登山活動的特性及安全注意事項。 4.學會山野活動的裝備準備原則。	1.第一節 2.教師可以延伸暖身活動中的團康活動意涵來說明信任互助在戶外活動中所扮演的重要性，特別是在山野活動中，需要團隊信任及互助，才能讓活動順利進行及確保安全。 3.由教師講述山林開放的相關新聞及政策理由。 3.強調登山安全教育的重要性。 4.分組進行愛體育的跨跳活動。 5.可依學生表現狀況設定不同難度，例如進行團隊競賽或加大上下跨跳距離。 6.第二節 7.介紹台灣登山活動的分類及其特性。登山活動的分類可依活動天數及難度進行分級，亦可依活動場域海拔高度進行分類。依據交通部觀光局以及民間登山社團對於山林環境所做的登山情境類型分類，大致上分為郊山、中級山以及高山三大類型。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單	【環境教育】 環 J12:認識不同類型災害可能伴隨的危險，學習適當預防與避難行為。	

				8.登山健行裝備宜以輕簡、實用為主，在活動前可使用裝備檢查清單來進行準備，在活動後要保養、清洗裝備，並歸定位，裝備過多或不足都會影響活動的進行，一般可概分為個人裝備、團體裝備及技術裝備。			
五	09/28- 10/02	第4單元體能挑戰趣 第3章翻山越嶺—山野活動	A2:系統思考與解決問題 A3:規劃執行與創新應變 1.知道山難發生的原因並了解預防方法。 2.學會發生緊急事故時的通報方法。 3.能擬定並實踐登山計畫。	1.第一節 2.介紹資訊站中有關台灣百岳與小百岳的由來。 3.透過 google map 的方式導覽學校周邊的山岳。 4.說明講解發生山難的原因及預防方法(三不四要)。 5.講解登山時發生緊急事故的處理方法。 6.介紹登山時的安全注意事項。 7.第二節 8.說明要擬定登山計畫的理由。 9.說明如何擬定登山計畫。 10.說明登山留守制度。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單	【環境教育】 環 J12:認識不同類型災害可能伴隨的危險，學習適當預防與避難行為。	
六	10/05- 10/09	第5單元團體攻防戰 第1章排列組合—排球	A1:身心素質與自我精進 B1:符號運用與溝通表達 C2:人際關係與團隊合作 1.了解並介紹世界知名舉球員與排球運動中舉球員角色之工作。 2.學會排球高手托球與移動托球學習方式。	1.第一節 2.介紹排球中之最重要角色——舉球員，並概略介紹世界優秀男女舉球員。 3.詢問同學是否知道排球場上球員的位置	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單		

				<p>角色有哪些？對於托球動作有何認識？並嘗試說出托球時的要領與困難之處。</p> <p>4.教師講解舉球員之重要性與工作為何，以及要成為舉球員須具備排球動作中的哪些動作，並講解兩人托球傳球所需之要領及注意事項。</p> <p>5.指導學生利用坐姿，固定下半身後頭與手臂呈三角形(飯糰形狀)，托球時手腕向內成雙手持球狀，將球托出後即恢復原來接球動作。</p> <p>6.站姿雙手持球，進行對地對空托球練習。對地時身體與頭部前傾 45 度角向下，對空練習時則身體與頭部直視向上。</p> <p>7.兩人對地傳球：兩人面對面距離 5 公尺左右，傳球方一腳在前一腳在後，身體面對傳球方向，將球向前推出。</p> <p>8.兩人對空傳球：兩人面對面距離 5 公尺左右，傳球方一腳在前一腳在後，身體面對傳球方向，將球向上彈到空中，由接球方正面接球，帶球落下後再彈起。</p> <p>9.第二節</p>			
--	--	--	--	---	--	--	--

				<p>10.教師說明不同距離、不同高度、多人輪轉練習時必須注意的要領，特別要注意把握托球目標遠近與高度的準確度，並維持穩定度。</p> <p>11.不同距離，請兩人一組，一人拋球一人托球。托球者必須將球托到拋球者位置，而拋球者位置則需由近至遠進行移動，熟練後再進階為隨意遠近移動。</p> <p>12.不同高度，請兩人一組，一人進行由低至高的托球練習。兩人輪替擔任托球者，練習結束後則進行一人托球，一人在旁指定高低球變化的聽覺與控球能力練習。</p> <p>13.多人組合練習：二人站在甲方，一人站在乙方，兩方距離6公尺。甲方一人將球向上托出3~5公尺高度的球，目標為雙方中線，托出後即向乙方移動；乙方待球落下彈起後，立即至球下方進行托球，托完後即移動至甲方進行輪轉托球。</p>			
七	10/12- 10/16	第5單元團體攻防戰 第1章排列組合—排球	<p>A1:身心素質與自我精進 B1:符號運用與溝通表達 C2:人際關係與團隊合作</p> <p>1.學會排球高手托球與移動托球學</p>	<p>1.第一節 2.教師說明比賽規則，叮嚀競賽中所需表現出的能力與重點</p>	<p>1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單</p>		

			<p>習方式。</p> <p>2.在練習、比賽中，能與同學合作共同完成目標。</p> <p>3.在「超級神托」中，能準確將球托進籃框中，並觀察並欣賞同學的優缺點。</p>	<p>注意事項。</p> <p>3.請學生分成三人一組，呈三角形站位，各方距離約 6 公尺，由甲方發球、乙方接球、丙方托球。甲方將球發球至乙方，乙方將球接起至丙方，再由丙方將球傳回甲方。</p> <p>4.四人技術移位跑動練習，請學生分成四人一組，每組共用一顆球。其中甲乙丙方呈三角形站位，各方距離約 6 公尺，丁方則先排隊於甲方之後。練習時由甲方發球、乙方接球、丙方托球，甲方將球發球至乙方後，乙方將球接起至丙方，而丙方則須將球準確的傳至甲方。每一方作完動作後即向下一方移動，丁方待甲方動作結束後即往前遞補成為甲方。</p> <p>5.報數 12345，10~12 人為一組，各編號 1 號~10 號(12 號)，圍成一個大圓圈，中間一人將球托出時喊出下一位托球者的號碼，之後即跑到外圈的隊伍中。被指定的組員在球未落地時即須將球托起，並接續喊出下一個號碼。假</p>			
--	--	--	---	--	--	--	--

				<p>如有組員未能接起球而使之落地，即判為出局。</p> <p>6.第二節</p> <p>7.神托手練習賽，將全班分成若干隊，一隊5人，進行目標為籃球框的托球比賽。比賽採取全隊輪轉方式，一人托完，下一個人立即接續，每托進籃框即得一分，五分鐘內得分最多的隊伍獲勝。</p> <p>8.跑跑神托手練習賽，將全班分成若干隊，一隊5人，在籃球場罰球線的三個位置進行托球中籃的遊戲比賽。比賽採取全隊輪轉方式，一人托完，下一個人立即接續，每托進籃框即得一分，五分鐘內得分最多的隊伍獲勝。</p>			
八	10/19-10/23	第5單元團體攻防戰 第2章彈跳之間—桌球	<p>A1:身心素質與自我精進 A2:系統思考與解決問題 B1:符號運用與溝通表達 C2:人際關係與團隊合作</p> <p>1.能了解桌球運動之相關知識與基本技術原理，藉由各項練習與反思，學習正確動作技能，於練習與競賽中展現。</p> <p>2.進行練習或競賽時，遵守規範，注意運動安全，並尊重個別差異，採用溝通與合作的模式，培養團隊意識。</p> <p>3.透過持續學習，感受桌球運動的樂趣，同時技能與體適能皆獲得提</p>	<p>1.第一節</p> <p>2.說明併步使用時機、動作要領及示範。</p> <p>3.4人一桌，2人一組：一人於球網前練習送球，一人練習併步移位，並以持拍手接住球，一籃球結束後兩人交換。</p> <p>4.四人一組，同時三人擊球練習，兩人分站球桌左、右半邊，都以反手推球將球擊</p>	<p>1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單</p>		

			<p>升與增強，進而養成規律的運動習慣。</p>	<p>回直線，一人以併步移動，用反手推球、正手平擊球將球擊回斜線，最後一人排隊揮空拍練習併步步伐。</p> <p>5.左推右攻練習者若該球失誤後，則與排隊者交換；7分鐘後反手推球的兩人與練習左推右攻的兩人交換。</p> <p>6.第二節</p> <p>7.說明正手殺球的動作要領、使用時機及動作示範。</p> <p>8.依照程度調整各項多球練習的時間：自拋殺球、連續殺球、高球才殺。</p> <p>9.發放〈殺球·不眨眼〉學習單。在等待練習的過程中，可彼此觀察後登記，提供練習者修正調整動作的依據。</p>			
九	10/26- 10/30	第5單元團體攻防戰 第3章羽眾不同—羽球	<p>A2:系統思考與解決問題 B1:符號運用與溝通表達 C2:人際關係與團隊合作</p> <p>1.能了解羽球正手切球、正／反手挑球之動作要領與運用時機，並能透過練習與反思增進動作技能。</p> <p>2.能做到正確且流暢之正手切球、正／反手挑球動作，並充分實踐運用，進而有效提升身體適能，養成規律運動習慣。</p>	<p>1.第一節</p> <p>2.主要活動，介紹羽球運動的歷史起源，介紹羽球場地與練習注意事項。</p> <p>3.羽球默契大考驗，依人數分為若干組別，以持拍向上擊球方式，培養專注與控制能力，並考驗小組成員默契，先完成指定顆數的組別即獲勝。</p>	<p>1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單</p>		

				<p>4.第二節</p> <p>5.說明練習注意事項。正手切球，1.教師講解與示範正手切球動作。教師說明正手切球特點與方式。學生兩人一組，分別進行正手切球練習。</p> <p>6.正手切球進階挑戰，定點練習以直線球優先，熟練後進階至對角線，學習控制不同球路方向，使個人技術更多元、更具變化性。</p>			
十	11/02- 11/06	第5單元團體攻防戰 第3章羽眾不同—羽球	<p>A2:系統思考與解決問題</p> <p>B1:符號運用與溝通表達</p> <p>C2:人際關係與團隊合作</p> <p>1.能了解羽球正手切球、正／反手挑球之動作要領與運用時機，並能透過練習與反思增進動作技能。</p> <p>2.能做到正確且流暢之正手切球、正／反手挑球動作，並充分實踐運用，進而有效提升身體適能，養成規律運動習慣。</p> <p>3.能瞭解個別差異，養成尊重他人之態度，透過合作學習解決學習歷程所面臨之問題，並發揮團隊精神，促進人際互動關係。</p>	<p>1.第一節</p> <p>2.主要活動，教師講解與示範正／反手挑球動作。教師說明正／反手挑球特點與方式。學生兩人一組，分別進行正／反手挑球練習。</p> <p>3.建議事項，提醒學生在練習過程中，需確保有足夠空間才進行擊球動作，並能依照動線安排，避免影響他人及產生危險。</p> <p>4.第二節</p> <p>5.複習正手切球與正、反手挑球。依人數分成若干組，每組指配兩位同學甲、乙，分別進行正手發高遠球及徒手拋球於網前。其餘同學依序先進行切球練習，再到網前挑球，完成後</p>	<p>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答</p> <p>3.技能實作</p> <p>4.學習單</p>		

				<p>從場邊離開，回到隊伍排隊，反覆操作。</p> <p>6.挑球積分賽，依人數分成若干組，每組指派三位同學，甲、乙分別站於網前兩側以徒手方式進行拋球，丙則持球筒(或其他器材)接來球。其餘同學依序進行正、反手挑球各一次，每次一人擊球，完成正手挑球後必須退回角錐後才能再出發至反手挑球。時間內以球筒內進球顆數最多的組別獲勝。</p>			
十一	11/09-11/13	第5單元團體攻防戰 第4章合作無間—籃球	<p>A1:身心素質與自我精進 A2:系統思考與解決問題 A3:規劃執行與創新應變 B1:符號運用與溝通表達 C2:人際關係與團隊合作</p> <p>1.能遵守籃球規則，以培養守法、尊重他人和團隊合作之精神。 2.養成積極參與的態度，並集中注意力隨時注意周遭環境安全。 3.能具備審美與表現的能力，培養賞析、建構和分享的態度與能力，進而有效精進個人學習與挑戰個人極限。</p>	<p>1.第一節 2.主要活動，講解兩相好和兩人兩手傳接球活動的操作流程與動作要領。 3.綜合活動，介紹NBA著名助攻王，並說明傳球的技術，進一步引導學生探索國內、外著名助攻球員的生平事蹟。 4.第二節 5.接球動作講解。預備動作，張開手臂，手掌自然張開成弧形。收球動作，身體前傾，往前一步迎接來球，當手指接觸球的瞬間，手臂順勢往後內收，做出緩衝動作。接球腳部動作：接到球時，同時雙腳</p>	<p>1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單</p>	<p>【人權教育】 人 J3:探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。</p>	

				<p>墊步落地，任何一腳都可單軸心腳。若以單腳落地墊步，先著地腳就為軸心腳。</p> <p>3.雙手胸前傳球動作要領講解。雙球胸前傳球，雙手持球，眼睛直視隊友胸前，傳球時，固定軸心腳，身體重心前傾，往前跨步，後腳推蹬，同時雙臂伸直，手腕由下向上翻轉將球傳到另一個人的胸前位置。接球者須做出預備接球動作和腳部墊步動作。</p> <p>4.雙球胸前傳球練習。兩人一組，一顆球，距離保持3~4公尺。兩人操作雙手胸前傳球動作30次。老師觀察傳接球動作是否正確，模仿錯誤動作和正確動作，並提醒動作要領，再操作30次。</p>			
十二	11/16-11/20	第5單元團體攻防戰 第4章合作無間—籃球	<p>A1:身心素質與自我精進 A2:系統思考與解決問題 A3:規劃執行與創新應變 B1:符號運用與溝通表達 C2:人際關係與團隊合作</p> <p>1.能遵守籃球規則，以培養守法、尊重他人和團隊合作之精神。 2.養成積極參與的態度，並集中注意力隨時注意周遭環境安全。 3.能具備審美與表現的能力，培養賞析、建構和分享的態度與能力，進而有效精進個人學習與挑戰個人</p>	<p>1.第一節 2.胸前地板傳球，傳球動作如同胸前傳球，只是傳球目標是往距離自己2/3位置傳，讓球反彈至隊友手中。 3.過頂傳球：雙手持球至於頭上，眼睛直視隊友額頭，傳球時，身體重心前傾，往前跨步，後腳推</p>	<p>1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單</p>	<p>【人權教育】 人 J3:探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。</p>	

			極限。	<p>蹬，同時雙臂伸直，手腕由上往下翻轉將球傳到隊友頭頂位置。</p> <p>4.分邊傳球練習，先複習雙手胸前平傳球，再換胸前地板傳球、過頂傳球。練習時，盡可能要求同學加快傳球速度，隨著動作的熟練、傳球速度增快，提醒傳球力量的控制。</p> <p>5.第二節</p> <p>6.五人一組，一顆球，其中三人分別站於籃球場的中圈和兩邊的罰球線上準備防守，其中兩人相互傳球，從籃球端線兩側相互傳球到對邊的籃框上籃或投籃(圖示)。</p> <p>7.老師提醒同學要事先洞察防守者和隊友的位置，使用傳球的假動作來欺騙防守者。</p> <p>8.採用何種傳球技術，需依照防守著的位置而定。</p> <p>9.最後，想要流暢「過關斬將」進攻者必須快速傳球和空手切入技術的組合，才能合作無間穿越三個防守者。</p>			
十三	11/23-	第5單元團體攻防戰 第4章合作無間—籃球	A1:身心素質與自我精進 A2:系統思考與解決問題	<p>1.第一節</p> <p>2.胸前地板傳球，傳</p>	1.課堂觀察 2.口語問答	【人權教育】 人 J3:探索各種	

	11/27		<p>A3:規劃執行與創新應變 B1:符號運用與溝通表達 C2:人際關係與團隊合作</p> <p>1.能遵守籃球規則，以培養守法、尊重他人和團隊合作之精神。 2.養成積極參與的態度，並集中注意力隨時注意周遭環境安全。 3.能具備審美與表現的能力，培養賞析、建構和分享的態度與能力，進而有效精進個人學習與挑戰個人極限。</p>	<p>球動作如同胸前傳球，只是傳球目標是往距離自己 2/3 位置傳，讓球反彈至隊友手中。 3.過頂傳球：雙手持球至於頭上，眼睛直視隊友額頭，傳球時，身體重心前傾，往前跨步，後腳推蹬，同時雙臂伸直，手腕由上往下翻轉將球傳到隊友頭頂位置。 4.分邊傳球練習，先複習雙手胸前平傳球，再換胸前地板傳球、過頂傳球。練習時，盡可能要求同學加快傳球速度，隨著動作的熟練、傳球速度增快，提醒傳球力量的控制。 5.第二節 6.五人一組，一顆球，其中三人分別站於籃球場的中圈和兩邊的罰球線上準備防守，其中兩人相互傳球，從籃球端線兩側相互傳球到對邊的籃框上籃或投籃(圖示)。 7.老師提醒同學要事先洞察防守者和隊友的位置，使用傳球的假動作來欺騙防守者。 8.採用何種傳球技</p>	<p>3.技能實作 4.學習單</p>	<p>利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。</p>	
--	-------	--	--	---	-------------------------	---	--

				術，需依照防守著的位置而定。 9.最後，想要流暢「過關斬將」進攻者必須快速傳球和空手切入技術的組合，才能合作無間穿越三個防守者。			
十四	11/30- 12/04	第 5 單元團體攻防戰 第 5 章攻占堡壘—棒壘球	A1:身心素質與自我精進 B2:科技資訊與媒體素養 C2:人際關係與團隊合作 1.能了解棒壘球運動項目的動作技巧發展，與其之相關知識與技能原理，並能反思和發展學習策略，以改善動作技能。 2.能做出肩上傳球、接球、跑壘等動作技巧，並學習運用於其他運動項目或平日生活中，保護個人人身安全。	1.第一節 2.主要活動，引導學生說出棒壘球場地之基本規格、器材、人員……等，並在黑板上畫出標準場地規格、使用之器具及守備位置，繪圖重點。 3.綜合活動，進行棒壘球場地繪製後測。介紹棒壘球技術：接殺、封殺、觸殺之差異。介紹記分板上各項代號代表之意涵。 4.第二節 5.徒手球單手左右接球，兩人一組，一人拋球，一人接球，接球者用非慣用手接球。第一回做徒手正手接球練習，第二回做反手接球練習，第三回隨意左右拋球訓練反應，每回拋 10 顆球，一人三回合，完成後交換。 6.徒手雙手正面接球，接球者非慣用手打開，朝球的方向由外向內減緩來球速度，慣用手在下，掌	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單	【性別平等教育】 性 J11:去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。	

				心朝上，順勢接球。 7.接滾地球動作講解，以右投為例。正面的滾地球，重心放低，左腳稍前，眼睛直視接球點，手套置於地上。右手在旁輔助，接完球可迅速拿球，也可避免不規則彈跳球直接彈到臉上。接球點在左腳前方，不可太靠近身體，要稍微延伸出去。手套自然下放，手套與腳的相對位置可構成-三角形，清楚也降低了漏接和被球打到的機率。			
十五	12/07- 12/11	第5單元團體攻防戰 第5章攻占堡壘—棒壘球	A1:身心素質與自我精進 B2:科技資訊與媒體素養 C2:人際關係與團隊合作 1.能了解棒壘球運動項目的動作技巧發展，與其之相關知識與技能原理，並能反思和發展學習策略，以改善動作技能。 2.能做出肩上傳球、接球、跑壘等動作技巧，並學習運用於其他運動項目或平日生活中，保護個人人身安全。	1.第一節 2.徒手球單手左右接球，兩人一組，一人拋球，一人接球，接球者用非慣用手接球。第一回做徒手正手接球練習，第二回做反手接球練習，第三回隨意左右拋球訓練反應，每回拋10顆球，一人三回合，完成後交換。 3.徒手雙手正面接球，接球者非慣用手打開，朝球的方向由外向內減緩來球速度，慣用手在下，掌心朝上，順勢接球。 4.接滾地球動作講解，以右投為例。正面的滾地球，重心放	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單	【性別平等教育】 性 J11:去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。	

				<p>低，左腳稍前，眼睛直視接球點，手套置於地上。右手在旁輔助，接完球可迅速拿球，也可避免不規則彈跳球直接彈到臉上。接球點在左腳前方，不可太靠近身體，要稍微延伸出去。手套自然下放，手套與腳的相對位置可構成-三角形，清楚也降低了漏接和被球打到的機率。</p> <p>5.第二節</p> <p>6.引起動機，詢問同學是否看過職棒比賽等相關影片或電視轉播，介紹中華職棒，目前有統一獅、中信兄弟、Lamigo 桃猿、富邦悍將 4 支球隊；企業女子壘球聯賽，目前有福添福嘉南鷹、凱撒勇士、新力旺旺獅、台產鬥犬、新世紀黃蜂、中華青女等六支球隊組成，取代全國女子壘球超級聯賽成為台灣女子壘球最高層級賽事。</p> <p>7.暖身活動，鏡面折返跑(敏捷及反應訓練)，兩人一組面對面，一人在範圍內左右移動，另一人當跟隨者。以側併步的方式於定點內隨意移動。一人進行 15</p>		
--	--	--	--	---	--	--

				秒，角色交換。 8.綜合活動，將距離拉長至 30 公尺，設置一個集球網，接到球後，將球傳進集球網中。		
十六	12/14- 12/18	第 5 單元團體攻防戰 第 6 章頂上功夫—足球	A1:身心素質與自我精進 A2:系統思考與解決問題 A3:規劃執行與創新應變 B1:符號運用與溝通表達 1.了解定位向前頭頂球、守門員防守與進攻的動作要領。 2.學會向前頭頂球、守門員防守與進攻的動作技能。 3.了解與運用比賽戰術的概念。	1.第一節 2.引起動機，詢問同學是否有上網搜尋頭頂球資料或影片，欣賞足球選手頭頂球的動作。 3.主要活動，定位向前頭頂球動作示範與練習，如課本內文所述方式練習。頭頂球加分足球賽，將同學分成數組，說明與示範比賽方法。 4.綜合活動，提示頭頂球前必須張開眼睛注視球，以前額頂球，眼睛直視頂球目標，提高頂球的準確性。練習向前頭頂球時，練習者可先行告知將把球頂到拋球者的高度位置(如頭部、腰部等位置)，檢視頂球的準確性。 5.第二節 6.主要活動，守門員接滾地球和空中球動作示範與練習，如課本內文所述方式練習。門當戶對足球賽，將同學分成數組，說明與示範比賽方法。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單	

				7.綜合活動，守門員接球動作依來球高度可區分滾地球與空中球，空中球又因來球不同高度，接球動作略有差異，在練習接空中球時，除了分別練習接同一高度的球之外，亦可同時練習接不同高度的球，讓練習者判斷來球高度，迅速決定接球動作。			
十七	12/21- 12/25	第5單元團體攻防戰 第6章頂上功夫—足球	A1:身心素質與自我精進 A2:系統思考與解決問題 A3:規劃執行與創新應變 B1:符號運用與溝通表達 1.了解定位向前頭頂球、守門員防守與進攻的動作要領。 2.學會向前頭頂球、守門員防守與進攻的動作技能。 3.了解與運用比賽戰術的概念。	1.第一節 2.主要活動，守門員接滾地球和空中球動作示範與練習，如課本內文所述方式練習。門當戶對足球賽，將同學分成數組，說明與示範比賽方法。 3.綜合活動，守門員接球動作依來球高度可區分滾地球與空中球，空中球又因來球不同高度，接球動作略有差異，在練習接空中球時，除了分別練習接同一高度的球之外，亦可同時練習接不同高度的球，讓練習者判斷來球高度，迅速決定接球動作。 4.第二節 5.引起動機，詢問同學是否有上網搜尋守門員進攻動作資料或	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單		

				<p>影片，欣賞守門員的美技。</p> <p>6.暖身活動，二人一組一顆球，面對面相距約五公尺，以踢滾地球方式互相傳接球，再逐漸增加兩人之間的距離至二十公尺。</p> <p>7.主要活動，守門員凌空拋踢動作示範與練習，如課本內文所述方式練習。足球賽將同學分成數組，說明與示範比賽方法。</p> <p>8.綜合活動，守門員凌空拋踢動作若無法完成時，可讓球彈地後再踢。足球賽時，提示各組要服從裁判，展現守法精神；並討論分配攻守位置及戰術運用，發揮團隊合作精神。</p>			
十八	12/28-01/01	第5單元團體攻防戰 第6章頂上功夫—足球	<p>A1:身心素質與自我精進 A2:系統思考與解決問題 A3:規劃執行與創新應變 B1:符號運用與溝通表達</p> <p>1.了解定位向前頭頂球、守門員防守與進攻的動作要領。 2.學會向前頭頂球、守門員防守與進攻的動作技能。 3.了解與運用比賽戰術的概念。</p>	<p>1.第一節 2.主要活動，守門員接滾地球和空中球動作示範與練習，如課本內文所述方式練習。門當戶對足球賽，將同學分成數組，說明與示範比賽方法。 3.綜合活動，守門員接球動作依來球高度可區分滾地球與空中球，空中球又因來球不同高度，接球動作略有差異，在練習接</p>	<p>1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單</p>		

				<p>空中球時，除了分別練習接同一高度的球之外，亦可同時練習接不同高度的球，讓練習者判斷來球高度，迅速決定接球動作。</p> <p>4.第二節</p> <p>5.引起動機，詢問同學是否有上網搜尋守門員進攻動作資料或影片，欣賞守門員的美技。</p> <p>6.暖身活動，二人一組一顆球，面對面相距約五公尺，以踢滾地球方式互相傳接球，再逐漸增加兩人之間的距離至二十公尺。</p> <p>7.主要活動，守門員凌空拋踢動作示範與練習，如課本文內所述方式練習。足球賽將同學分成數組，說明與示範比賽方法。</p> <p>8.綜合活動，守門員凌空拋踢動作若無法完成時，可讓球彈地後再踢。足球賽時，提示各組要服從裁判，展現守法精神；並討論分配攻守位置及戰術運用，發揮團隊合作精神。</p>			
十九	01/04- 01/08	第6單元現技好身手 第1章超越障礙一體操	A1:身心素質與自我精進 A2:系統思考與解決問題 B1:符號運用與溝通表達 B3:藝術涵養與美感素養	<p>1.第一節</p> <p>2.助跑踩板彈跳。原地雙腳彈板熟悉跳板踩踏位置與彈性。距</p>	<p>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答</p> <p>3.技能實作</p> <p>4.學習單</p>	【安全教育】 安 J6:了解運動設施安全的維護。	

			<p>C2:人際關係與團隊合作</p> <p>1.發現自己動作技術上的問題並設計合理的解決方法，且能夠把自己的想法轉達給他人。</p> <p>2.積極參與體操運動，能夠支持夥伴的學習並認同每個人有不同的課題與挑戰。</p> <p>3.能夠隨時注意安全並培養尊重他人及團隊合作的精神。</p>	<p>離踏板 5 公尺處開始起跑，跑 2 步後併腿上板，雙腳垂直跳後落地，確認進板最後一步為左腳還是右腳，並熟練助跑腳步、擺臂與彈板節奏。</p> <p>3.跳撐上箱及高處落地。雙腳原地彈板，手撐箱分腿跳及團身跳落於跳板上，每人 5 次進行 2 輪，練習提臀支撐之力量與平衡。從跳板往回跑 7 步後併腿跳，確認及標註自己的開始位置，並從起點進行助跑彈板至助跑彈板穩定順暢。於跳箱後 5-10 公尺進行助跑、跳撐上箱及高處落地，輪流練習每人 10 次；鼓勵學生手摸跳箱前 1/3 的位置。</p> <p>4.第二節</p> <p>5.分腿騰躍。熟悉助跑、彈板、推撐上箱動作與節奏，可先分腿坐於箱上，慢慢將第一飛躍拉高拉遠，手往跳箱前 1/3 處推撐。嘗試突破障礙，強調第二飛躍，手推撐跳箱同時將雙腳前收，進行併腿向前落地。成功分腿騰躍跳箱之學生可試著增加落地速度，並控</p>		
--	--	--	---	---	--	--

				<p>制落地方向與穩定性。</p> <p>6.併腿騰躍。將跳撐上箱動作放大，手撐跳箱 1/3 處，腳盡量不要碰到跳箱並直接落於墊子上。強調第一飛躍時擺腿，第二飛躍時手推撐跳箱，同時將雙腳前收落地。成功併腿騰躍跳箱之學生可試著增加落地速度，並控制落地方向與穩定性。動作流暢者可挑戰升高跳箱高度進行併腿騰躍。</p>			
廿	01/11-01/15	第 6 單元現技好身手 第 1 章超越障礙—體操	<p>A1:身心素質與自我精進 A2:系統思考與解決問題 B1:符號運用與溝通表達 B3:藝術涵養與美感素養 C2:人際關係與團隊合作</p> <p>1.發現自己動作技術上的問題並設計合理的解決方法，且能夠把自己的想法轉達給他人。 2.積極參與體操運動，能夠支持夥伴的學習並認同每個人有不同的課題與挑戰。 3.能夠隨時注意安全並培養尊重他人及團隊合作的精神。</p>	<p>1.第一節 2.分腿騰躍。熟悉助跑、彈板、推撐上箱動作與節奏，可先分腿坐於箱上，慢慢將第一飛躍拉高拉遠，手往跳箱前 1/3 處推撐。嘗試突破障礙，強調第二飛躍，手推撐跳箱同時將雙腳前收，進行併腿向前落地。成功分腿騰躍跳箱之學生可試著增加落地速度，並控制落地方向與穩定性。 3.併腿騰躍。將跳撐上箱動作放大，手撐跳箱 1/3 處，腳盡量不要碰到跳箱並直接落於墊子上。強調第一飛躍時擺腿，第</p>	<p>1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單</p>	<p>【安全教育】 安 J6:了解運動設施安全的維護。</p>	

				<p>二飛躍時手推撐跳箱，同時將雙腳前收落地。成功併腿騰躍跳箱之學生可試著增加落地遠度，並控制落地方向與穩定性。動作流暢者可挑戰升高跳箱高度進行併腿騰躍。</p> <p>4.第二節</p> <p>5.分站練習。兩人一組，討論並以分站練習跳馬背、跳撐上臺、跳撐上箱、分腿騰躍或併腿騰躍；可兩人研擬練習策略，若遇到較不熟悉之關卡可練習前幾堂課所教之基礎動作，複習每一階段之要領。</p> <p>6.闖關英雄。兩人一組，依順序完成闖關英雄關卡，並填寫進步記錄員學習單。</p> <p>7.詢問學生課本中想一想的問題：在自己或夥伴遇到挫折時，如何一同度過難關？請學生發表進步記錄員學習單內容，觀察自己與夥伴學習的過程與進步情形。大家一起整理及恢復場地（器材歸位、場地淨空）。</p>			
廿一	01/18- 01/21	第6單元現技好身手 第2章活靈活現—扯鈴	A1:身心素質與自我精進 B1:符號運用與溝通表達 B3:藝術涵養與美感素養 C2:人際關係與團隊合作	<p>1.第一節</p> <p>2.繞手動作要領。運鈴後開線，身體左轉約45度。右手棍順</p>	<p>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答</p> <p>3.技能實作</p> <p>4.學習單</p>	【安全教育】 安 J6:了解運動設施安全的維護。	

			<p>1.能了解扯鈴運動技術之相關知識與技能原理，並能反思和發展策略，以改善動作技能。</p> <p>2.能做到扯鈴繞手及扭轉乾坤之運動技能，並學習充分運用策略於活動中，解決運動相關問題及能發揮團隊合作學習之方法。</p> <p>3.能養成遵理守法的態度與實踐運用民主溝通及法律程序來進行活動之人權、法治觀念，與培養運動員「勝不驕、敗不餒」之運動家精神。</p>	<p>時針繞置於手臂後側中央，鈴棍高於頭部，而左手放低，將鈴置於接近左手棍處。左手向上拋鈴於右手繩中央高度，右手保持不動。拋鈴後左手迅速放低，使鈴回到動作1的狀態。</p> <p>3.練習動作注意事項，轉身後以眼睛能同時看見左、右手兩繩為佳。右手繩不動，完全利用左手繩的拋、放低，控制鈴繩的鬆緊，使鈴繞手旋轉。</p> <p>4.第二節</p> <p>5.老師講解扭轉乾坤之動作要領，</p> <p>運鈴後開線，身體左轉約90度，右手順時針後轉，將右手鈴繩置於右手臂後側中央。左手輕拋向上(鈴比肩膀低)右手繩往下壓鈴並甩到身體後方，右腳順勢後跨。身體右後轉身270度，右手順時針甩鈴過頭至轉身後右方後回到身體前方。左手再順勢甩鈴向右，鈴經過身體後，身體向右後方轉身180度，兩手落於身體前方。</p>		
--	--	--	---	--	--	--

註1：請分別列出七、八年級第一學期及第二學期八個學習領域（語文、數學、自然科學、綜合、藝術、健體、社會及科技等領域）

之教學計畫表。

註 2：議題融入部份，請填入法定議題及課綱議題。

註 3：藝術才能班請於表件中加入「課程目標/學習構面」項目，該項目內容含創作與展演、知識與概念、藝術與文化、藝術與生活、藝術專題，共計 5 面向。

註 4：起迄日期可依疫情或實際需要彈性調整。

109 學年度嘉義縣民和國民中學八年級第二學期 健體 領域 體育科 教學計畫表

設計者：何鑫榮 (新課綱) (表十二之一)

一、教材版本：翰林版第 3 冊

二、本領域每週學習節數：2

三、總綱核心素養：

■A1 身心素質與自我精進 ■A2 系統思考與解決問題 ■A3 規劃執行與創新應變 ■B1 符號運用與溝通表達 □B2 科技資訊與媒體素養
■B3 藝術涵養與美感素養 ■C1 道德實踐與公民意識 ■C2 人際關係與團隊合作 □C3 多元文化與國際理解給選項

四、本學期課程內涵：

- 1.能運用客觀的測量方式評估柔軟度，亦可自行設計訓練處方提升柔軟度。
- 2.學習各種運動傷害預防及處理方法，能在運動前辨識可能的風險，作為個人運動傷害預防之道。
- 3.柔道禮儀、運動安全知識、各種護身倒法的技能、競賽規則等。
- 4.學會棒球及慢速壘球的投球及打擊等基本動作。
- 5.了解蛙式的動作要領，並能在課餘時間自我練習。
- 6.認識定向越野與其基本能力。
- 7.了解並學會拔河的起步與進攻動作。
- 8.籃球的個人防守技術、出手機會判斷方式。
- 9.攻擊動作中的步伐，以及動作要領。
- 10.羽球正手殺球與正、反手網前短球的基本技術。
- 11.合球的比賽方式、種類與規則，以及合球得分的技術。

週次	起訖日期	單元/主題名稱	學習領域核心素養/學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨域統整或協同教學規劃（無則免填）
一	02/16- 02/19	第4單元健康體能樂生活 第1章身體軟Q力—柔軟度	<p>A1:身心素質與自我精進 A2:系統思考與解決問題</p> <p>1.了解柔軟度的定義,以及影響柔軟度的可能因素有那些? 2.認識身體各部位的靜態伸展動作與技巧,並能正確的操作伸展動作。 3.了解柔軟度的訓練原則及訓練處方,並能進一步規劃與安排柔軟度訓練。 4.認識柔軟度評估的檢測細則,並能正確執行柔軟度評估的方法與步驟。</p>	<p>1.第1節:引起動機: 教師運用本章開頭的情境圖,帶領學生思考日常生活中的肢體動作與柔軟度的關係,並分享是否有其他類似情境圖之生活實例,可能是柔軟度不足所造成。 2.教師說明可能影響柔軟度的因素,包括體型、年齡、性別、身體活動多寡,以及是否進行暖身運動等,並進一步說明這些因素對柔軟度造成影響的原因。 3.教師藉由參考資料與課本資訊站之內容「柔軟度與運動項目的特殊性」,釐清柔軟度能力在運動中所扮演的角色 4.教師說明與示範頸部、肩部及胸部的靜態伸展動作,帶領同學實際操作動作技巧,並從旁進行動作修正,確認學生是否伸展目標肌群。 5.第2節:引起動機: 請學生分享課後搜尋其他頸部、肩部及胸部的靜態伸展動作,教師從旁進行動作修</p>	<p>1.課堂觀察 2.口語問答 3.學習單 4.技能實作</p>		

				<p>正並給予回饋。</p> <p>6.教師說明與示範背部、體側及腿部的靜態伸展動作，帶領同學實際操作動作技巧，教師從旁進行動作修正並確認學生是否伸展目標肌群。</p> <p>7.教師藉由參考資料來提供學生其他背部、體側及腿部的靜態伸展動作。</p> <p>8.教師詳述柔軟度的訓練原則，包含暖身的條件、訓練強度的判斷及動作控制的技巧等所需注意的細節。</p>			
二	02/22- 02/26	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	<p>A1:身心素質與自我精進 A2:系統思考與解決問題</p> <p>1.哪些人為疏失將可能會導致校園運動傷害發生？</p> <p>2.了解急、慢性運動傷害的定義，並能進一步舉例。</p> <p>3.認識校園內常見的急性運動傷害類型與事故發生時的處理方法。</p> <p>4.能分辨緊急性運動傷害有哪些，並能在第一時間尋求專業人士協助。</p>	<p>1.第1節：引起動機：請學生回溯過去是否曾有在校學中發生運動傷害的經驗？並請同學分享有關事發地點、當時天氣、從事何種運動、造成受傷的可能原因及當下採取防護與處置的方式。</p> <p>2.簡述運動對生理、心理及大腦認知功能的益處。</p> <p>3.闡明教育部體育署推動體適能 333 計畫及「SH150」在校運動 150 分鐘計畫的緣由。</p> <p>4.說明運動導致肌肉痙攣可以略分成兩因素：超出生理負荷(如長時間運動導致肌肉疲勞、體液流失使得</p>	<p>1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作</p>	【安全教育】 安 J4:探討日常生活發生事故的影響因素。	

				<p>電解質不足)及巨大心理壓力(如競賽前的緊張焦慮導致肌肉緊繃無法放鬆，使協調性降低)</p> <p>5.講解肌肉痙攣的特徵以及運動前的可以預防方法，並補充資訊站電解質介紹。</p> <p>6.講解熱傷害症狀由輕微到嚴重不同進展之三階段，讓學生釐清熱衰竭與熱中暑的差異。</p> <p>7.第2節：引起動機：請學生分享課後搜尋其他運動傷害的案例，以及處理方法的思考。。</p> <p>8.講解「脫臼」的成因，同時藉由資訊站了解關節與韌帶的解剖學定義，幫助學生能迅速判斷是否發生脫臼之緊急性的運動傷害。</p> <p>9.講解「骨折」的成因，同時釐清閉鎖性與開放性骨折的差異，特別說明，雖然閉鎖性骨折沒有骨頭穿出皮膚的外傷而不好判斷，不過骨折處伴隨極度劇痛是最明顯的表徵。</p> <p>10.講解「腦震盪」的成因，特別提醒頭部受到撞擊後要注意哪些現象的發生可能為</p>			
--	--	--	--	--	--	--	--

				腦震盪症狀。 11.叮嚀與提醒學生一旦發生緊急性的運動傷害時，即刻尋求專業人士的協助(例如：健康中心、衛生保健組及 119 醫療救護)。			
三	03/01- 03/05	第 4 單元健康體能樂生活 第 3 章化險為夷護身法—柔道	A2:系統思考與解決問題 B3:藝術涵養與美感素養 C2:人際關係與團隊合作 1.了解柔道禮儀的重要性與動作要領。 2.了解練習時，周遭環境的安全性。 3.學會後倒、側倒及前倒時護身的動作技巧。 4.養成積極參與的態度，並隨時注意安全。 5.培養尊重他人及互助合作的精神。	1.第 1 節：引起動機：首先詢問同學是否聽過柔道、看過柔道比賽，或是學過柔道？是否聽過警察用過肩摔將歹徒摔倒在地呢？(柔道運動簡介)其次，在日常生活中，你曾經向後跌倒過嗎？當跌倒發生時，你該如何保護自己呢？ 2.立姿禮動作解析。 3.跪坐禮動作解析。 4.搖椅式-後護身倒法。 5.第 2 節：引起動機：經由上一節後護身倒法學習後，接續詢問同學是否曾經不小心滑倒過？當自己不小心滑倒時，身體所呈現側後倒時，身體應如何順勢側身屈縮，以減小身體的碰撞力量，防止身體正面直接撞擊到地面，強調學習此項技能的重要性與實用性。 6.側護身倒法：當身體向側面滑倒的過程	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單	【品德教育】 品 J1:溝通合作與和諧人際關係。 品 J2:重視群體規範與榮譽。	

				中，其順應力的方向，順勢側身前彎曲縮，以緩衝向下的速度，再利用臀部接觸墊面後向後背部滾動，達到保護身體及頭部的護身倒法。			
四	03/08- 03/12	第4單元健康體能樂生活 第3章化險為夷護身法－柔道	A2:系統思考與解決問題 B3:藝術涵養與美感素養 C2:人際關係與團隊合作 1.了解柔道禮儀的重要性與動作要領。 2.了解練習時，周遭環境的安全性。 3.學會後倒、側倒及前倒時護身的動作技巧。 4.養成積極參與的態度，並隨時注意安全。 5.培養尊重他人及互助合作的精神。	1.第1節：引起動機：詢問同學是否曾經被東西絆倒過？而當被絆倒時，身體向前所呈現的跌倒姿勢，要如何防止身體正面直接撞擊到地面？其藉以強調學習此項技能的重要性、實用性與完整性。 2.介紹柔道技術的摔倒法(投技)及地面制敵法(寝技)兩大類。 3.認識柔道規則。 4.第2節：引起動機：播放一段柔道護身倒法表演的影片，播放完後詢問同學們的心得，覺得影片中有什麼部分令人印象深刻呢？想像一下假設自己若是臺上的表演者應表現出什麼的樣子？除了動作技術外還有什麼是表演時需要有的要素，藉此說明精神、力量、技能三大部分在表演上的重要性，以及護身倒法展演會的進行方式。 5.分組練習：全全班分成數組，各自選出	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單	【品德教育】 品 J1:溝通合作與和諧人際關係。 品 J2:重視群體規範與榮譽。	

				一位組長，各組發放一張互評表，並由組長帶領組員們參考互評表上的動作要領，練習後護身倒法、側護身倒法兩種技術，並在練習後，由全組共同討論要如何呈現進行展演。			
五	03/15- 03/19	第5單元熱血向前行 第1章棒壘一家親－棒壘球	<p>A1:身心素質與自我精進 B2:科技資訊與媒體素養 C2:人際關係與團隊合作</p> <p>1.能了解棒球與壘球運動項目之差異及打擊動作之相關知識與技能原理，並能反思和發展學習策略，以改善動作技能。</p> <p>2.能做出棒壘球投手投球動作、打擊等動作技巧，並學習運用於其他運動項目或平日生活中，保護個人人身安全。</p> <p>3.藉由各式棒壘球投手投球動作、打擊等動作技巧，表現個人局部或全身性的身體控制能力，展現個人的運動潛能。</p> <p>4.能具備欣賞與表現的能力，培養良好人際關係與團隊合作精神，並精進個人學習與挑戰個人極限。</p>	<p>1.第1節：引起動機：詢問同學是否看過棒球與壘球比賽等相關影片或電視轉播，並請學生發表棒球與壘球之間的差異？介紹棒壘球歷史、棒壘球著名投手其成長歷程及投手投球動作的差異。提醒學生場地安全注意事項。</p> <p>2.棒球：肩上投球分解動作講解 (1)預備姿勢：側身臉面像打者，雙手合起至胸前。 (2)抬腳：重心在後腳，前腳抬起與軀幹成90度。 (3)跨步與手肘位置：前腳向前跨一大步，重心由後往前移轉，肘成90度並高於肩。 (4)出手位置：在眼前45度角出手。 (5)後續動作：重心在前腳，身體順勢前壓，手順勢落下至身體另一側。</p> <p>3.第2節：引起動機：</p>			

				<p>詢問同學是否看過企業女子壘球聯賽或慢速壘球比賽，介紹壘球著名投手上野由岐子其成長歷程及投手投球動作；上野由岐子，號稱史上最快女壘投手，換算成棒球大概有 170 公里的速度感！</p> <p>4.慢速壘球：鐘擺式投球(正手與反手)分解動作。</p> <p>5.正手投球：預備姿勢、手臂後擺、跨步穩住、手心向上將球拋出。</p> <p>6.反手投球：預備姿勢、手臂後擺、跨步穩住、手心向下將球拋出</p>			
六	03/22- 03/26	第 5 單元熱血向前行 第 1 章棒壘一家親－棒壘球	<p>A1:身心素質與自我精進 B2:科技資訊與媒體素養 C2:人際關係與團隊合作</p> <p>1.能了解棒球與壘球運動項目之差異及打擊動作之相關知識與技能原理，並能反思和發展學習策略，以改善動作技能。</p> <p>2.能做出棒壘球投手投球動作、打擊等動作技巧，並學習運用於其他運動項目或平日生活中，保護個人人身安全。</p> <p>3.藉由各式棒壘球投手投球動作、打擊等動作技巧，表現個人局部或全身性的身體控制能力，展現個人的運動潛能。</p> <p>4.能具備欣賞與表現的能力，培養良好人際關係與團隊合作精神，並精進個人學習與挑戰個人極限。</p>	<p>1.第 1 節：引起動機：詢問同學想到打擊，會想到那些選手？介紹台灣棒球好手陳金鋒，外號「臺灣巨砲」、「永遠的第四棒」等，是台灣首位在美國職棒大聯盟例行賽中擁有出賽紀錄的選手，並因此帶起台灣球員旅美之風潮。國際賽成績是台灣球迷對陳金鋒印象最深的部份，屢次在關鍵比賽打出全壘打。由於長打能力備受肯定，成為這幾年來，中華成棒代表隊不動的「第</p>	<p>1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單</p>	<p>【品德教育】 品 J1:溝通合作與和諧人際關係。</p>	

				<p>四棒」。陳金鋒在 1997 ~2008 年間，於國際賽共有 115 打數及 21 支全壘打，平均每 5.48 個打數即擊出一支全壘打。</p> <p>2.握棒教學與練習。</p> <p>3.打擊的身體動作：轉髖。</p> <p>4.打擊分解動作。</p> <p>5.好球帶規則教學。</p> <p>6.第 2 節：引起動機：介紹臺灣棒球好手彭政閔，綽號恰恰，中華職棒中信兄弟隊球員，原守備位置為右外野手，後改為一壘手，職棒生涯期多擔任指定打擊。2019 年 9 月 29 日於臺中市洲際棒球場舉行引退賽與引退儀式，之後成為 2019 年世界棒球 12 強賽中華隊打擊兼守備教練。彭政閔的揮棒姿勢屬於由內向外，配合較晚的擊球時機、良好的本壘板紀律、保持重心與灌注力量，不論各種出手姿勢的左右投、內外角的各種球路，他都有辦法敲出長打，被球迷稱為「恰式打法」，是臺灣棒壇代表性的技巧型全方位右打者。</p> <p>7.活動：精準打擊王。</p>		
--	--	--	--	--	--	--

七	03/29- 04/02	第 5 單元熱血向前行 第 1 章棒壘一家親—棒壘球	<p>A1:身心素質與自我精進 B2:科技資訊與媒體素養 C2:人際關係與團隊合作</p> <p>1.能了解棒球與壘球運動項目之差異及打擊動作之相關知識與技能原理，並能反思和發展學習策略，以改善動作技能。</p> <p>2.能做出棒壘球投手投球動作、打擊等動作技巧，並學習運用於其他運動項目或日常生活中，保護個人人身安全。</p> <p>3.藉由各式棒壘球投手投球動作、打擊等動作技巧，表現個人局部或全身性的身體控制能力，展現個人的運動潛能。</p> <p>4.能具備欣賞與表現的能力，培養良好人際關係與團隊合作精神，並精進個人學習與挑戰個人極限。</p>	<p>1.第 1 節：引起動機：詢問同學想到打擊，會想到那些選手？介紹台灣棒球好手陳金鋒，外號「臺灣巨砲」、「永遠的第四棒」等，是台灣首位在美國職棒大聯盟例行賽中擁有出賽紀錄的選手，並因此帶起台灣球員旅美之風潮。國際賽成績是台灣球迷對陳金鋒印象最深的部份，屢次在關鍵比賽打出全壘打。由於長打能力備受肯定，成為這幾年來，中華成棒代表隊不動的「第四棒」。陳金鋒在 1997～2008 年間，於國際賽共有 115 打數及 21 支全壘打，平均每 5.48 個打數即擊出一支全壘打。</p> <p>2.握棒教學與練習。</p> <p>3.打擊的身體動作：轉髯。</p> <p>4.打擊分解動作。</p> <p>5.好球帶規則教學。</p> <p>6.第 2 節：引起動機：介紹臺灣棒球好手彭政閔，綽號恰恰，中華職棒中信兄弟隊球員，原守備位置為右外野手，後改為一壘手，職棒生涯期多擔任指定打擊。2019 年 9 月 29 日於臺中市洲際棒球場舉行引退賽</p>	<p>1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單</p>	<p>【品德教育】 品 J1:溝通合作與和諧人際關係。</p>	
---	-----------------	-------------------------------	--	---	---	-------------------------------------	--

				與引退儀式，之後成為2019年世界棒球12強賽中華隊打擊兼守備教練。彭政閔的揮棒姿勢屬於由內向外，配合較晚的擊球時機、良好的本壘板紀律、保持重心與灌注力量，不論各種出手姿勢的左右投、內外角的各種球路，他都有辦法敲出長打，被球迷稱為「恰式打法」，是臺灣棒壇代表性的技巧型全方位右打者。 7.活動：精準打擊王。			
八	04/05-04/09	第5單元熱血向前行 第3章智者的運動—定向越野	A1:身心素質與自我精進 A2:系統思考與解決問題 C2:人際關係與團隊合作 1.認識定向越野與其基本能力。 2.能判讀定向越野地圖。 3.能設計定向越野賽程	1.第1節：引起動機：教師詢問學生對「定向越野運動」一詞的第一印象，然後簡單介紹定向越野運動的基本概念，包含起源、器材與全球及臺灣的發展現況，並先進行分4-5人一組。 2.教師將具有編號31-40號的檢查旗(或角椎)隨機散布在籃球場的一個半場內。4-5個人編成一組，以接力的方式從另一個半場地端線出發。 3.每個人不需按照順序，但必須確認所有10個檢查旗(或角椎)，才能回來換下一棒個出發。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單	【品德教育】 品 J1:溝通合作與和諧人際關係。	

				<p>4.每一組第一棒都先找 31 號檢查旗，然後依序找到 40 號，才能回來換下一棒個出發。每一組第二棒都先找 32 號檢查旗，然後依序找到 40 號後再找到 31 號，才能回來換下一棒個出發。以此類推，看哪一組先全部完成。</p> <p>5.第 2 節：引起動機：於泥土地以樹枝畫出邊長一公尺共 5*5 的方格。於方格內依據地圖放置石頭、樹枝、磚塊及小人偶，分別代表大石頭、獨立樹、建築及雕像。同學拿到圖後將地圖與方格內的地徵互相對照並正置地圖。</p> <p>7.教師依照籃球場的線條交叉點，布置定向越野檢查期或三角錐。</p> <p>8.由教師吹哨第一棒出發，依照賽圖依順序找到檢查點後，回來與下一棒擊掌後出發。看哪一組先完成四棒的接力。</p>			
九	04/12- 04/16	第 5 單元熱血向前行 第 3 章智者的運動—定向越野	<p>A1:身心素質與自我精進 A2:系統思考與解決問題 C2:人際關係與團隊合作</p> <p>1.認識定向越野與其基本能力。 2.能判讀定向越野地圖。 3.能設計定向越野賽程</p>	<p>1.第 1 節：引起動機：教師詢問學生對「定向越野運動」一詞的第一印象，然後簡單介紹定向越野運動的基本概念，包含起源、器材與全球及臺灣的</p>	<p>1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單</p>	<p>【品德教育】 品 J1:溝通合作與和諧人際關係。</p>	

				<p>發展現況，並先進行分 4-5 人一組。</p> <p>2.教師將具有編號 31-40 號的檢查旗(或角椎)隨機散布在籃球場的一個半場內。4-5 個人編成一組，以接力的方式從另一個半場地端線出發。</p> <p>3.每個人不需按照順序，但必須確認所有 10 個檢查旗(或角椎)，才能回來換下一棒個出發。</p> <p>4.每一組第一棒都先找 31 號檢查旗，然後依序找到 40 號，才能回來換下一棒個出發。每一組第二棒都先找 32 號檢查旗，然後依序找到 40 號後再找到 31 號，才能回來換下一棒個出發。以此類推，看哪一組先全部完成。</p> <p>5.第 2 節：引起動機：於泥土地以樹枝畫出邊長一公尺共 5*5 的方格。於方格內依據地圖放置石頭、樹枝、磚塊及小人偶，分別代表大石頭、獨立樹、建築及雕像。同學拿到圖後將地圖與方格內的地徵互相對照並正置地圖。</p> <p>7.教師依照籃球場的線條交叉點，布置定向越野檢查期或三角</p>			
--	--	--	--	---	--	--	--

				錐。 8.由教師吹哨第一棒出發，依照賽圖依順序找到檢查點後，回來與下一棒擊掌後出發。看哪一組先完成四棒的接力。			
十	04/19- 04/23	第5單元熱血向前行 第3章智者的運動—定向越野	A1:身心素質與自我精進 A2:系統思考與解決問題 C2:人際關係與團隊合作 1.認識定向越野與其基本能力。 2.能判讀定向越野地圖。 3.能設計定向越野賽程。	1.第1節：引起動機：請學生猜猜定向越野地徵卡可能代表的意義？例如綠色圈圈代表是獨立樹，然後一一為大家說明定向越野常用的地徵所代表的圖案，請大家盡量記起來。 2.拿出幾張比較全景的地徵照片，例如校門口的立柱或校園內的雕像，看學生能否清楚的說出它們所在的位置？再拿出這些地徵的小範圍學生不容易分辨所在位置的圖片，如樹木名稱看板上的一個字，特殊地徵的小角落等，讓學生猜猜它們的位置。 3.以一般較為精準的校園地圖或校園專用定向越野地圖，並圈選檢查點所在的位置，在現地的地徵拍攝一個不易察覺的角落貼在地圖上。 4.採用積分賽集體出發的方式，學生持圖出發後須先抵達檢查	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.運動行為計畫實踐表 5.認知測驗卷 6.學習單	【品德教育】 品 J1:溝通合作與和諧人際關係。	

				<p>點位置，對應檢查點地徵和地圖上的哪一張照片對稱，並將正確的檢查點號碼寫在正確照片旁邊，在往下一個檢查點前進，直到確認所有照片和檢查點所在位置。</p> <p>5.第2節：引起動機：教師再次說明順點賽和積分賽的比賽方法。</p> <p>6.先執行積分賽採集體出發，學生必須依照自己的路線安排，抵達所有檢查點位置，看誰先完成後最快回到終點。檢查點若有電子儀器紀錄最好，亦可以用打卡或蓋章的方式確認，為讓活動節奏加快，或可採榮譽制度，不必特別註記。</p> <p>10.第二回合實施順點賽，採間隔出發方式，每間隔 10 至 30 秒出發一位。學生必須依照地圖上的檢查點的順序，抵所有的檢查點再回到終點。檢查點亦可以打卡註記或者實施榮譽制作法。</p> <p>11.說明每一個賽段可能的路線選擇。</p> <p>12.讓學生比較什麼路線可能是最快或符合自己最好的選擇，並說明理由。</p>		
--	--	--	--	---	--	--

十一	04/26- 04/30	第5單元熱血向前行 第3章智者的運動—定向越野	A1:身心素質與自我精進 A2:系統思考與解決問題 C2:人際關係與團隊合作 1.認識定向越野與其基本能力。 2.能判讀定向越野地圖。 3.能設計定向越野賽程。	1.第1節：引起動機： 請學生猜猜定向越野地徵卡可能代表的意義？例如綠色圈圈代表是獨立樹，然後一一為大家說明定向越野常用的地徵所代表的圖案，請大家盡量記起來。 2.拿出幾張比較全景的地徵照片，例如校門口的立柱或校園內的雕像，看學生能否清楚的說出它們所在的位置？再拿出這些地徵的小範圍學生不容易分辨所在位置的圖片，如樹木名稱看板上的一個字，特殊地徵的小角落等，讓學生猜猜它們的位置。 3.以一般較為精準的校園地圖或校園專用定向越野地圖，並圈選檢查點所在的位置，在現地的地徵拍攝一個不易察覺的角落貼在地圖上。 4.採用積分賽集體出發的方式，學生持圖出發後須先抵達檢查點位置，對應檢查點地徵和地圖上的哪一張照片對稱，並將正確的檢查點號碼寫在正確照片旁邊，在往下一個檢查點前進，直到確認所有照片和	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.運動行為計畫實踐表 5.認知測驗卷 6.學習單	【品德教育】 品 J1:溝通合作與和諧人際關係。	
----	-----------------	----------------------------	---	--	---	-----------------------------	--

				<p>檢查點所在位置。</p> <p>5.第2節：引起動機：教師再次說明順點賽和積分賽的比賽方法。</p> <p>6.先執行積分賽採集體出發，學生必須依照自己的路線安排，抵達所有檢查點位置，看誰先完成後最快回到終點。檢查點若有電子儀器紀錄最好，亦可以用打卡或蓋章的方式確認，為讓活動節奏加快，或可採榮譽制度，不必特別註記。</p> <p>10.第二回合實施順點賽，採間隔出發方式，每間隔 10 至 30 秒出發一位。學生必須依照地圖上的檢查點的順序，抵所有的檢查點再回到終點。檢查點亦可以打卡註記或者實施榮譽制作法。</p> <p>11.說明每一個賽段可能的路線選擇。</p> <p>12.讓學生比較什麼路線可能是最快或符合自己最好的選擇，並說明理由。</p>			
十二	05/03-05/07	第5單元熱血向前行 第4章力拔山河—八人制拔河	<p>A1:身心素質與自我精進</p> <p>A2:系統思考與解決問題</p> <p>A3:規畫執行與創新應變</p> <p>B1:符號運用與溝通表達</p> <p>C2:人際關係與團隊合作</p> <p>1.認識八人制拔河運動的發展與文化。</p>	<p>1.第1節：引起動機：請學生說說看傳統拔河與八人制拔河的差別，室內拔河場地與室外拔河場地有何異同?教師可說明拔河運動的組成人數、比</p>	<p>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答</p> <p>3.技能實作</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>性 J11:去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互</p>	

			<p>2.了解團體運動的特質與精神。</p> <p>3.了解拔河運動的安全注意事項。</p> <p>4.認識八人制拔河基本動作、裝備與器材。</p> <p>5.能與同學合作做出起步、進攻動作。</p> <p>6.了解八人制拔河簡易規則。</p> <p>7.能欣賞和觀摩一場拔河比賽。</p>	<p>賽方式、規則、器材及裝備。</p> <p>2.背部靠牆，雙膝彎曲，大腿與地面平行，支撐 30 秒*3 次。</p> <p>3.下肢肌力練習：兩位同學背靠背，藉由雙腳不斷施力，看哪方先將對方推過比賽距離即獲勝。</p> <p>4.第 2 節：引起動機：中華臺北代表隊近年在國際成績上的表現為何？教師可介紹目前國內外拔河賽事、及近年相關成績。</p> <p>5.握繩與腳部力量控制練習：兩人一組，雙方將雙手握在繩子上標記的白點後方，地面上以紅線標記為中心線，由紅線兩邊往外 1 公尺各標記一條白線，先將繩上的紅色中心點拉過我方白線者獲勝。</p> <p>6.教師說明握繩技巧，並再次示範正確動作。</p> <p>7.請活動中動作正確的組別展示活動成果，強調拔河非只用手部的力量，下肢及身體的力量使用也同等重要。</p> <p>8.請同學說明活動中使用哪些技巧，有助於力量的展現。</p>		<p>動的能力。</p> <p>性 J12:省思與他人的性別權力關係，促進平等與良好的互動。</p> <p>【人權教育】</p> <p>人 J3:探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。</p> <p>人 J4:了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。</p>	
十三	05/10-	第 5 單元熱血向前行	A1:身心素質與自我精進	1.第 1 節：引起動機：	1.課堂觀察	【性別平等教	

	05/14	第 4 章力拔山河－八人制拔河	<p>A2:系統思考與解決問題 A3:規畫執行與創新應變 B1:符號運用與溝通表達 C2:人際關係與團隊合作</p> <p>1.認識八人制拔河運動的發展與文化。 2.了解團體運動的特質與精神。 3.了解拔河運動的安全注意事項。 4.認識八人制拔河基本動作、裝備與器材。 5.能與同學合作做出起步、進攻動作。 6.了解八人制拔河簡易規則。 7.能欣賞和觀摩一場拔河比賽。</p>	<p>請學生說說看傳統拔河與八人制拔河的差別，室內拔河場地與室外拔河場地有何異同?教師可說明拔河運動的組成人數、比賽方式、規則、器材及裝備。 2.背部靠牆，雙膝彎曲，大腿與地面平行，支撐 30 秒*3 次。 3.下肢肌力練習:兩位同學背靠背，藉由雙腳不斷施力，看哪方先將對方推過比賽距離即獲勝。 4.第 2 節：引起動機：中華臺北代表隊近年在國際成績上的表現為何?教師可介紹目前國內外拔河賽事、及近年相關成績。 5.握繩與腳部力量控制練習:兩人一組，雙方將雙手握在繩子上標記的白點後方，地面上以紅線標記為中心線，由紅線兩邊往外 1 公尺各標記一條白線，先將繩上的紅色中心點拉過我方白線者獲勝。 6.教師說明握繩技巧，並再次示範正確動作。 7.請活動中動作正確的組別展示活動成果，強調拔河非只用手部的力量，下肢及</p>	<p>2.口語問答 3.技能實作</p>	<p>【育】 性 J11:去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。 性 J12:省思與他人的性別權力關係，促進平等與良好的互動。 【人權教育】 人 J3:探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。 人 J4:了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。</p>	
--	-------	-----------------	---	---	---------------------------	--	--

				身體的力量使用也同等重要。 8.請同學說明活動中使用哪些技巧，有助於力量的展現。			
十四	05/17- 05/21	第5單元熱血向前行 第4章力拔山河—八人制拔河	A1:身心素質與自我精進 A2:系統思考與解決問題 A3:規畫執行與創新應變 B1:符號運用與溝通表達 C2:人際關係與團隊合作 1.認識八人制拔河運動的發展與文化。 2.了解團體運動的特質與精神。 3.了解拔河運動的安全注意事項。 4.認識八人制拔河基本動作、裝備與器材。 5.能與同學合作做出起步、進攻動作。 6.了解八人制拔河簡易規則。 7.能欣賞和觀摩一場拔河比賽。	1.第1節：引起動機：詢問學生在基本姿勢下，身體傾斜角度不同，是否會造成力量的不同？ 2.拔河基本步伐練習：教師示範起步動作與注意事項，雙腳平行約與肩同寬站立，聽到開始口令時，臀部迅速往下，並推蹬雙腳，再回到基本姿式。再將學生分組，進行練習。 3.熟練後，學生四人一組，進行輪胎競速比賽，最先將輪胎拉動至終點的組別為勝。 4.第2節：引起動機：請學生觀察拔河裁判的各種手勢及其代表的意義。 5.團隊默契訓練及競賽。 6.教師示範拔河比賽時使用之裁判手勢：確認隊伍準備完成、舉繩、拉緊、調整中心線、預備、開始、獲勝(吹哨)、換邊。請學生練習以上手勢與口令，教師在旁觀察並調整學生手勢動作。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作	【性別平等教育】 性 J11:去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。 性 J12:省思與他人的性別權力關係，促進平等與良好的互動。 【人權教育】 人 J3:探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。 人 J4:了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。	

十五	05/24- 05/28	第 6 單元球賽對決 第 1 章誰與爭鋒－籃球	<p>A1:身心素質與自我精進 A2:系統思考與解決問題 A3:規劃執行與創新應變 B1:符號運用與溝通表達</p> <p>1.能了解籃球攻守技巧之相關知識和技能原理，並能反思和發展學習策略，以改善動作技能。 2.能做出進攻三重威脅動作、各式擺脫動作以及個人攻守基本動作技能，並學習運用策略於活動或籃球比賽中。 3.能遵守籃球規則，以培養守法、尊重他人和團隊合作之精神。 4.養成積極參與的態度，並集中注意力隨時注意周遭環境安全。 5.能具備審美與表現的能力，培養賞析、建構和分享的態度與能力，進而有效精進個人學習與挑戰個人極限。</p>	<p>1.第 1 節：引起動機：詢問同學是否有在電視頻道看過，或網路上搜尋國外 NBA 與國內 SBL、UBA、HBL 等相關影片，並介紹和播放課本中介紹的得分王與阻攻王的精彩畫面，之後，請學生發表印象最深刻的籃球明星表現。 2.講解三重威脅動作對進攻的重要性，並說明其動作要領，透過下列建議活動來了解、熟悉和學會此動作(老師可自行設計符合三重威脅動作元素的活動，幫助同學了解並學會此動作)。 3.介紹國內、外著名的得分王、阻攻王，並說成為得分王和阻攻王的絕技，進一步引導學生探索國內、外著名得分王和阻攻王球員的生平事蹟。 4.第 2 節：引起動機：詢問同學是否有上網搜尋 NBA、SBL、UBA 或 HBL 等得分王、阻攻王的相關等相關影片或電視轉播節目，並請學生發表最常看到哪些個人單打的技巧，以及投籃的方式？以及如何防禦個人單打能力很強的球員。</p>	<p>1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.運動行為計畫實踐表</p>	<p>【性別平等教育】 性 J4:認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 性 J11:去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。 性 J12:省思與他人的性別權力關係，促進平等與良好的互動。 【人權教育】 人 J3:探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。 人 J4:了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。</p>	
----	-----------------	----------------------------	---	---	---	--	--

				<p>5.基本擺脫動作講解。</p> <p>6.個人進攻動作要領講解。</p> <p>7.愛體育:橄欖球達陣遊戲:老師可視全班人數,分成數組進行,切記包持組別之間要保持適當距離,避免撞傷。進攻者利用各種擺脫方式,擺脫防守者,到籃球場另一端邊線的目標區達陣。防守者則想盡辦法把進攻者阻擋下來,不讓進攻者到另一端邊線的目標區達陣,注意不能擒抱</p>			
十六	05/31-06/04	第6單元球賽對決 第1章誰與爭鋒-籃球	<p>A1:身心素質與自我精進</p> <p>A2:系統思考與解決問題</p> <p>A3:規劃執行與創新應變</p> <p>B1:符號運用與溝通表達</p> <p>B3:藝術涵養與美感素養</p> <p>C2:人際關係與團隊合作</p> <p>1.能了解籃球攻守技巧之相關知識和技能原理,並能反思和發展學習策略,以改善動作技能。</p> <p>2.能做出進攻三重威脅動作、各式擺脫動作以及個人攻守基本動作技能,並學習運用策略於活動或籃球比賽中。</p> <p>3.能遵守籃球規則,以培養守法、尊重他人和團隊合作之精神。</p> <p>4.養成積極參與的態度,並集中注意力隨時注意周遭環境安全。</p> <p>5.能具備審美與表現的能力,培養賞析、建構和分享的態度與能力,進而有效精進個人學習與挑戰個人極限。</p>	<p>1.第1節:引起動機:詢問同學防守時,如何防守才能把進攻者守好,不讓他輕易得分?又,請學生思考哪些因素會影響到防守。</p> <p>2.講解與示範各種防守腳步,以及說明使用時機。</p> <p>3.進行愛體育活動:防守腳步大會串。</p> <p>4.第2節:引起動機:再次說明個人各種攻守技術的使用時機,並詢問同學,進攻之際若找不當時機投籃時,在原地持球5秒鐘以上時,是否有違反籃球規則?判定的原則又是什麼?</p>	<p>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答</p> <p>3.技能實作</p> <p>4.運動行為計畫實踐表</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>性 J4:認識身體自主權相關議題,維護自己與尊重他人的身體自主權。</p> <p>性 J11:去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通,具備與他人平等互動的能力。</p> <p>性 J12:省思與他人的性別權力關係,促進平等與良好的互動。</p> <p>【人權教育】</p> <p>人 J3:探索各種利益可能發生</p>	

				5.進行愛體育活動：橄欖球達陣遊戲、防守腳步大會串、半場單打一對一。		的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。人 J4:了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。	
十七	06/07-06/11	第 6 單元球賽對決 第 1 章誰與爭鋒－籃球	A1:身心素質與自我精進 A2:系統思考與解決問題 A3:規劃執行與創新應變 B1:符號運用與溝通表達 B3:藝術涵養與美感素養 C2:人際關係與團隊合作 1.能了解籃球攻守技巧之相關知識和技能原理，並能反思和發展學習策略，以改善動作技能。 2.能做出進攻三重威脅動作、各式擺脫動作以及個人攻守基本動作技能，並學習運用策略於活動或籃球比賽中。 3.能遵守籃球規則，以培養守法、尊重他人和團隊合作之精神。 4.養成積極參與的態度，並集中注意力隨時注意周遭環境安全。 5.能具備審美與表現的能力，培養賞析、建構和分享的態度與能力，進而有效精進個人學習與挑戰個人極限。	1.第 1 節：引起動機：詢問同學防守時，如何防守才能把進攻者守好，不讓他輕易得分？又，請學生思考哪些因素會影響到防守。 2.講解與示範各種防守腳步，以及說明使用時機。 3.進行愛體育活動：防守腳步大會串。 4.第 2 節：引起動機：再次說明個人各種攻守技術的使用時機，並詢問同學，進攻之際若找不當時機投籃時，在原地持球 5 秒鐘以上時，是否有違反籃球規則？判定的原則又是什麼？ 5.進行愛體育活動：橄欖球達陣遊戲、防守腳步大會串、半場單打一對一。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.運動行為計畫實踐表	【性別平等教育】 性 J4:認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 性 J11:去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。 性 J12:省思與他人的性別權力關係，促進平等與良好的互動。 【人權教育】 人 J3:探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等	

						自由之保障。 人 J4:了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。	
十八	06/14- 06/18	第 6 單元球賽對決 第 2 章排敵禦功－排球	A2:系統思考與解決問題 B1:符號運用與溝通表達 C2:人際關係與團隊合作 1.了解排球的攻擊基本技術。 2.學會如何將排球攻擊運用在比賽上。 3.增加運動欣賞的能力。	1.第 1 節：引起動機：詢問同學是否觀賞職業與非職業排球比賽影片？引導學生說出得分主要方式為何？對於裁判動作是否理解。 2.進行手腕上下轉動熱身，訓練腕關節與韌帶力量。 3.與同學進行跑動遊戲(剪刀石頭布)練習。 4.第 2 節：引起動機：透過影片，引導學生說出得分主要方式為何？對於裁判動作是否理解。 5.進行助跑步伐介紹與練習。 6.教師配合課文指導學生進行攻擊助跑練習與操作。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單 5.認知測驗卷 6.運動行為計畫實踐表	【人權教育】 人 J4:了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。	
十九	06/21- 06/25	第 6 單元球賽對決 第 2 章排敵禦功－排球	A2:系統思考與解決問題 B1:符號運用與溝通表達 B2:科技資訊與媒體素養 C2:人際關係與團隊合作 1.能了解羽球正手殺球、正、反手網前短球之動作要領與運用時機，並能透過練習與反思增進動作技能。 2.能做到正確且流暢之正手殺球、正、反手網前短球動作，並充分實踐運用，進而有效提升身體適能，養成規律運動習慣。	1.第 1 節：引起動機：詢問同學認識哪些羽球選手？是否看過戴資穎比賽？ 2.介紹臺灣之光：戴資穎。 3.正手殺球：教師講解與示範正手殺球動作，並說明正手殺球特點與方式。 4.學生兩人一組，分	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.分組討論 5.學習單	【人權教育】 人 J4:了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。	

				別進行正手殺球練習。 5.第2節：引起動機：同學是否知道羽球殺球世界紀錄最高時速是多少？是由哪個選手創下的紀錄？ 6.複習正手殺球。 7.進行愛體育活動：誰是神射手。			
廿	06/28- 06/30	第6單元球賽對決 第2章排敵禦功-排球	A2:系統思考與解決問題 B1:符號運用與溝通表達 B2:科技資訊與媒體素養 C2:人際關係與團隊合作 1.能了解羽球正手殺球、正、反手網前短球之動作要領與運用時機，並能透過練習與反思增進動作技能。 2.能做到正確且流暢之正手殺球、正、反手網前短球動作，並充分實踐運用，進而有效提升身體適能，養成規律運動習慣。	1.第1節：引起動機：詢問同學認識哪些羽球選手？是否看過戴資穎比賽？ 2.介紹臺灣之光：戴資穎。 3.正手殺球：教師講解與示範正手殺球動作，並說明正手殺球特點與方式。 4.學生兩人一組，分別進行正手殺球練習。 5.第2節：引起動機：同學是否知道羽球殺球世界紀錄最高時速是多少？是由哪個選手創下的紀錄？ 6.複習正手殺球。 7.進行愛體育活動：誰是神射手。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.分組討論 5.學習單	人權教育】 人 J4:了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。	

註1：請分別列出七、八年級第一學期及第二學期八個學習領域（語文、數學、自然科學、綜合、藝術、健體、社會及科技等領域）之教學計畫表。

註2：議題融入部份，請填入法定議題及課綱議題。

註3：藝術才能班請於表件中加入「課程目標/學習構面」項目，該項目內容含創作與展演、知識與概念、藝術與文化、藝術與生活、藝術專題，共計5面向。

註 4：起迄日期可依疫情或實際需要彈性調整。

