

貳、各年級各領域/科目課程計畫(部定課程)

112 學年度嘉義縣鹿草國民中學七年級第一學期健康與體育領域體育科 教學計畫表 設計者： 吳孟宗 (表十一之一)

一、教材版本：翰林版第一冊 二、本領域每週學習節數：2 節

三、本學期課程內涵：

第一學期：

教學進度	單元名稱	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃(無則 免填)
			學習表現	學習內容					
一 8/28- 9/01	第四篇運 動好健康 第一章體 適能	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	4c-IV-1 分析並善 用運動相 關之科 技、資訊、 媒體、產 品與服 務。 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	Ab-IV-2 體 適能運動處 方基礎設計 原則。	1. 了解體適 能的定義。 2. 分析體是 能對生活的 影響。 3. 了解體適 能的分類和 要素。 4. 分辨健康 體適能與技 能體適能的 差異。	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	1. 問答： 能正確說 出體適能 的定義。 2. 問答： 能理解體 適能的重 要性。	【生涯規 劃教育】 涯J3 覺察自己 的能力與 興趣。	綜合活動領 域

		<p>養，並察人資的 覺、思辨資的 與科技、體的 訊、媒體的 互動關係。</p>	<p>的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人 運動計畫，實際 參與身體 活動。</p>			<p>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 自己小學階段體 是能檢測表現如 何？對生活有何 影響？</p>			
--	--	--	---	--	--	---	--	--	--

					<p>四、體適能的分類</p> <p>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。</p> <p>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？</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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？例如是100公尺短跑是展現瞬發力和速度。</p>			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

						6. 鼓勵學生利用網路資源蒐集有關其他健康體能或技能體適能檢測方式，再與大家分享。			
二 9/04- 9/08	第四篇運動好健康 第一章體適能	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的相關科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察人資的互動關係。	4c-IV-1 分析並善用運動之科技、資訊、媒體、產品與服務。 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 規劃提升體適能的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際	Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。	1. 能正確實作體適能檢測方法。 2. 了解體適能運動處方基礎設計原則。 3. 能評估個人體適能檢測結果。 4. 能設計體的適能促進的運動計畫。	6. 鼓勵學生利用網路資源蒐集有關其他健康體能或技能體適能檢測方式，再與大家分享。 一、分站健康體適能檢測 1. 佈置體適能檢測分站（量身高、體重、一分鐘仰臥起坐、坐姿體前彎、立定跳遠、10公尺折返跑），分配各站檢測員，利用檢測單記錄體適能檢測結果。 2. 進行1600公尺或800公尺跑走測驗。 3. 教師可視時間狀況，讓學生進行技能體適能的檢測項目。 4. 引導學生發表測驗過程的收穫與問題，共同思考如何解決。 二、評估體適能等級 1. 利用課文說明	1. 問答：能正確說出的類別和要素。 2. 體適能測驗：能利用網路與檢測資源，分析個體表現。	【生涯規劃教育】 涯J3 覺察自己的能力與興趣。	綜合活動領域

			參與身體活動。		<p>體適能運動處方設計的概念與步驟。</p> <p>2. 引導學生填寫身體狀況自我檢核表。</p> <p>3. 利用教育部體育署體適能網站登錄與評估個人體適能等級。</p> <p>4. 利用課本表格說明如何設定改善目標，引導學生思考與分享自己所訂定的目標。</p> <p>三、設計體適能運動處方</p> <p>1. 利用課文說明運動處方四要素：運動頻率、運動強度、運動類型與運動時間。</p> <p>2. 引導學生利用評估結果與目標，擬訂自己的運動處方。</p> <p>四、總結活動</p> <p>1. 讓學生小組內分享自己的運動處方，並適時提</p>			
--	--	--	---------	--	---	--	--	--

						供回饋。 2. 引導學生利用教育部體育署體適能網站的運動大撲滿記錄自己執行結果。			
三 9/11- 9/15	第四篇運動好健康 第一章體適能	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的相關科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察人資的互動關係。	4c-IV-1 分析並善用運動之科技、資訊、媒體、產品與服務。 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	Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。	1. 能執行體適能運動處方。 2. 能分析運動計畫執行成效。	一、運動計畫執行成果 1. 引導學生利用教育部體育署體適能網站的運動大撲滿和自己的紀錄在分組內進行分享。 2. 各組派執行成效最家的學生進行發表。 3. 引導學生思考執行成效佳的原因。 二、運動計畫修正 1. 利用課文說明運動計畫執行後進行評估與修正的方法。 2. 鼓勵學生發表自己運動計畫執行失敗的原因，讓全班共同解決相關問題。 三、總結活動	1. 實作：能評估自己的體適能檢測結果。 2. 實作：能正確的設置體適能運動處方。	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	綜合活動領域

			參與身體活動。			1. 鼓勵學生善用網路資源和體適能處方原則來促進體適能。 2. 歸納進體適能。體適：有計劃有規律的運動參與才能發揮效益，根據自己的目的，評估個人健康、體能狀況，再依照運動安全或有效原則，有計劃的達到運動目標。			
四 9/18- 9/22	第四篇運動第二章運動安全	健體-J-A3 具備善用體的育與健康資定運動與健計畫，並執行主動與創新的能力。	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全運動環境。 4c-IV-1 分析並善用相關之科技、資訊、媒體與服務。	Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 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。	1. 明白運動傷害發生的原因。 2. 了解正確的運動安全觀念。	一、良好的身心狀況 1. 說明：為維護運動安全，每個人都應掌握自己的身心狀況，以從事該項運動。 2. 提問：同學是否會在運動前評估身心狀況？ 3. 歸納：生病、疲勞、睡眠不足、過於緊張、情緒不佳、注意力不集中、對運動缺乏自覺性和積極	1. 實作：調查班上同學同時受傷的原因，並統計其發生率。 2. 問答：能說出從事何種運動，受到何種程度的傷害。	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J6 了解運動設施安全的維護。	綜合活動領域

					<p>性，或過度重視輸贏，皆會增加運動傷害的發生率。</p> <p>二、注意環境安全與氣候</p> <p>1. 提問：同學是否有留意過運動場所的告示牌？</p> <p>2. 發表：說出自己曾在何處看過此類告示牌？告示牌的內容為何？</p> <p>3. 統整：運動前應檢查運動場地及器材，並參照場邊的公告標示。</p> <p>三、暖身運動與緩和運動</p> <p>1. 提問：同學是否會在運動前做暖身運動？運動後做緩和運動？</p> <p>2. 說明：暖身運動的目的在於提升體溫，使肌肉、關節與神經系統進入適合運動的狀態；緩和運動</p>			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

						<p>可讓激烈運動後的生理機能恢復常態，並促進疲勞物質的代謝與消除。</p> <p>四、遵守運動規則</p> <p>1. 說明：運動規則的制定，在於讓比賽公平進行及防止危險發生。</p> <p>2. 提問：參與各項運動前，是否會先學習該項運動的規則？</p> <p>3. 統整：參與運動時應遵守規則、服從裁判，以期降低運動傷害發生率。</p>			
五 9/25- 9/29	第四篇運動 第二章運動安全	健體-J-A3 具備善用體的資源，以擬定運動計畫，並執行與創新求變的能力。	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的情境。 4c-IV-1 分析並善用相關之科技、資	Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Cb-IV-2 各項運動設施	1. 明白運動傷害發生的原因。 2. 了解正確的運動安全觀念。 3. 學習各項運動使用的護具，以及護具的用途。	<p>一、正確的運動技巧</p> <p>1. 說明：採用錯誤動作或姿勢運動，容易因關節與肌肉失衡，造成運動傷害。</p> <p>2. 提問：同學是否曾聽聞以錯誤動作進行運動，造成運動傷害的</p>	1. 觀察：是否能熱烈參與討論並踴躍發言。 2. 問答：能說出從運動時需要注意哪些安全事項。	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J6 了解運動設施安全的維護。	綜合活動領域

			訊、媒體、產品與服務。	的安全使用規定。	<p>案例？</p> <p>二、適當的保護措施</p> <p>1. 說明：配戴保護性裝備能預防受傷，或降低碰撞時的傷害程度。</p> <p>2. 提問：同學是否知道有哪些運動會用到護具？</p> <p>三、活動「運動安全我最行」</p> <p>1. 說明：每位同學都有自己喜愛的運動項目，但是不同的運動項目，很可能會帶來不同的運動傷害，如何能夠快樂地從事喜愛的運動，對於運動的性質以及周邊環境的了解，甚至未雨綢繆的選擇適當護具，來降低運動傷害的發生，是極為重要的。</p> <p>2. 實作：請同學分組討論，以自己的運動經驗與</p>			
--	--	--	-------------	----------	---	--	--	--

						對該項運動的了 解，分組討論並 和其他同學交換 不同的運動體驗 事組，必須注意 事項發表：請各 組派出一位同學 發表的分組討論 結果，並與其他 組別的差異。			
六 10/02- 10/06	第四篇運動 第二章安全	健體-J-A3 具備善用體的 育與健康的擬 定資源，以與保 健計畫，並有發 效執行並學習變 揮主動與創新的 能力。	1c-IV-2 評估運動維的 風險，安全的情 境。 4c-IV-1 分析並善相 用運動之科資 技、媒、產、服 與。	Ba-IV-1 居 家、學校、 社區環境潛 在危機的評 估方法。 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。	1. 明白運動 傷害發生的 原因。 2. 了解夏日 高溫和時正 的運動安全 觀念。 3. 學習使用 防曬用具，避 免皮膚傷害。 4. 明白空氣 污染對運動 的影響。 5. 利用科技 產品，熟知 空氣品質， 放心運動。	一、夏日高溫對 影動的影響 1. 說明：夏日 高溫和運動， 容易產生熱 衰竭等對人 體傷害。 2. 提問：同 學是否曾經 在過熱的高 溫下運動， 當時身體感 受與狀況是 如何？ 二、紫外線對健 康的影響說明 1. 說明：紫 外線與皮膚 的傷害其類 型分別為青 光眼、白內 障以及皮膚 曬傷。	1. 觀察：是 否能熱烈參 與討論並踴 躍發言。 2. 問答：能 說出在從事 夏日運動時 ，需要注意 哪些安全事 項。 3. 觀察：是 否能熱烈參 與討論並踴 躍發言。問 答：能說出 對運動的影 響，需注	【安全教 育】 安 J1 理 安解安全教 育的意 義。 安 J6 了 解運動設 施安全的 維護。	綜合活動領 域

					<p>2. 提問：紫外線為何會造成身體的傷害？</p> <p>三、夏日運動的注意事項</p> <p>1. 說明：配戴保護性裝備能預防曬傷，或降低眼睛的傷害程度。</p> <p>2. 提問：同學是否知道有哪些用具能夠用來防曬？</p> <p>四、說明空氣汗染對身體的影響</p> <p>1. 說明：空氣汗染為何對身體會有影響</p> <p>2. 提問：同學是否曾經在空氣汗染的情境下運動？</p> <p>五、空氣汗染中的懸浮微粒簡介</p> <p>1. 說明：空氣汗染的懸浮微粒有許多種，但是對於人體心肺有極大影響的是PM2.5。</p> <p>2. 提問：PM2.5為</p>	運動安全事項。		
--	--	--	--	--	---	---------	--	--

						何對於人體有極大的傷害？其特性為何？ 六、適當的保護措施 1. 說明：運用科技產品可以讓學生隨時掌握空氣品質，放心運動。 2. 提問：同學是否知道有哪些APP可以用來查詢空氣品質？			
七 10/09- 10/13	第五篇 健康動起來 第一章 (第一次段考)	健體-J-A2 具備理解體情與健康的全貌，並做獨立思考與分析，進而運用適當的策略，處理與健康的問題。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 3c-IV-1 表現局部性或全身性的控制能力，發展專項	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動組合戰術。	1. 從生活情境體會籃球運動的優異，更重的是團隊的合作。 2. 場地與基本規則、看懂裁判手勢。 3. 籃球基本戰術與運動實踐。 4. 了解持球的三威脅使用。 5. 熟練持球動作與球感練習。	一、籃球歷史與規則介紹 說明：講解籃球在何種環境下誕生，球場的規格與與畫線的名稱與功用。 二、裁判手勢與狀況解說 說明：規則簡介，討論犯規與違例的差別，並以實際狀況作為舉例。 三、介紹持球三重威脅動作 說明： 1. 三威脅做為基本的持球動作，	1. 觀察：學生能認出籃球作為一團的運動精神何在。 2. 觀察：學生能熟悉籃球場中各線所表示的意義。 3. 觀察：能了解場上規則與裁判手勢。	【性別平等教育】 性 J4 認識身體相關議題，維護自己與他人的身體自主權。 【人權教育】 人 J5 了解社會上不同的群體和文脈，並欣賞其差異。	綜合活動領域

			<p>運動技能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p>		<p>其目的在於方便投籃、傳球、與人運球，好的持球動作，往往使防守者不易解讀持球者的下一步動作，將對防守者造成困擾。 2. 三威脅姿勢很重要的能力，因將球放低於膝蓋附近，能夠避免防守者，輕易將球撥動或打掉。</p> <p>四、介紹球感練習 說明： 1. 球感練習的重要性，可視為很重要的基本功。能幫助學生更能掌握球的特性與位置。 2. 手指熟悉球，增進觸覺的靈敏，方便控制球。熟悉球的彈性以方便控球。 3. 讓手指熟悉球體旋轉以利接球</p>	<p>4. 觀察：能否做出正確的持球動作。 5. 觀察：三威脅姿勢與跳投、傳球、切入的連貫使用。</p>	<p>【生涯規劃教育】 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>	
--	--	--	--	--	--	--	---	--

						以及讓身體熟悉球體大小以利運球。 4. 讓手指熟悉球體不同角度之彈跳，以增進運球技巧。			
八 10/16- 10/20	第五篇 健康起點 第一章 籃球	健體-J-A2 具備理解體境的全貌，並做獨立思考與分析，進而運用適當的策略，處理與健康的問題。	1c-IV-1 了解各項運動原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 3c-IV-1 表現局部性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	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動組合及團隊戰術。	1. 認識各種傳球技能與方法，並在適當時機，運用適合的傳球動作。 2. 能夠學習正確且有效率的傳球姿勢，進而能實際運用在比賽中。 3. 不應該輕忽接球的重要性。 4. 墊步結合接球動作，更具破壞性。	一、介紹傳接球動作要領 說明： 1. 好的傳球，能夠縮短進攻時間，減少防守者的干擾。 2. 傳給隊友的球能有一定的高度，以方便隊友掌握來球，並減少失誤。 二、胸前傳球 說明： 1. 胸前傳球被公認為是最快、最準的傳球方式，用雙手持球把球置於胸前，傳球時往前伸直雙臂將球釋放。這種傳球簡單自然的發力，球的軌跡幾乎跟地面平行的	1. 觀察：是否能認真參與活動。 2. 觀察：傳球的姿勢以矯正及傳球者對於球者的影響。 3. 觀察：手指是否張開，並置於胸前，重心略低，準備接球的姿勢做好。 4. 觀察：墊步接球時，先跳再接，而不是先	【性別平等教育】性 J4 認識身體相關議題，維護自己與他人的身體自主權。 【人權教育】J5 了解社會上不同的群體和文，並欣賞其差異。 【生涯規劃教育】涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	綜合活動領域

			略。		<p>直線，由於來自球的力量，球能夠在很短的時間內到達接球者手中。</p> <p>2. 將籃球置於胸前，然後看著目標推出雙手，這是最基本、最常用的傳球。在雙手將球傳出時再踏出腳來。重點是將雙腕扭向外側，使球產生旋轉。</p> <p>三、地板傳球</p> <p>說明：</p> <p>1. 在面對高強度防守之下，地板傳球非常有用，在傳球或者運球時都可以將球傳出。</p> <p>2. 持球者要先預估自己和接球者之間的距離，然後調整傳球的力量和角度，球的落點應該在與接球者三分之二的</p>	<p>接球再跳。</p> <p>5. 觀察：接完球後，面對籃框，成三威脅姿。</p> <p>6. 技能：從不同方向墊步接球。</p> <p>7. 情意：透過手勢告知隊友的接球位置或力道。</p>	
--	--	--	----	--	--	---	--

					<p>置。通過對球旋轉還可以改變球的運行軌跡。透過練習，地板傳球能夠傳出許多好球幫助隊友得分。</p> <p>四、過頂傳球 說明：適用於當時被緊密防守的時候，由於防守者的重心降低，可將球拿起選擇過頂傳球，或者當你比你比防守者還高的時候，過頂傳球是個很好的選擇。</p> <p>五、側邊傳球 說明： 1. 利用轉身的腳步動作，製造出防守者兩側有可以傳球的空間。 2. 在製造側邊傳球空檔時，也同時學習護球動作，避免被防守者將球抄走。</p> <p>六、介紹傳球動作要領</p>			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

					<p>討論：引起學生討論，籃球場上發生的傳球失誤怎麼發生的？是傳球者的問題還是接球者的問題？</p> <p>說明：</p> <ol style="list-style-type: none">1. 接球者也就是場上沒有持球的人心態上必須以為我的隊友會隨時把球傳給我，因此必須注視與留意傳球者，才不至於忽略或沒看到傳球造成失誤。2. 接球動作必須正確，確定接到球後，才可以進行下一個動作，也是避免失誤的方法。3. 墊步接球能夠與下一個進攻動作更快的銜接，所以必須要確實的練習。4. 從不同方向、不同速度與不同跑動路徑練習墊			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

					<p>步接球後能夠面向籃框。</p> <p>5. 養成傳球就要移動的習慣，並能在跑動中注視來球，完成傳接球以及墊步動作。</p> <p>七、活動「突破防守的傳球練習」</p> <p>1. 教師可向同學說明活動中負責防守的同學，一開始不用太積極的抄球，只要給持球者施加壓力即可，對於沒有打球經驗的同學來說，有防守者站在他(她)的前面，就是很大的壓力了。</p> <p>2. 當持球者將球傳出後，負責防守的同學，立刻移動去守另一個接球者，繼續阻礙傳球。</p> <p>3. 叮嚀傳球的同學，不可以傳出拋物線太高的</p>			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

						<p>球，因為這樣的傳球速度慢，在空中的時間過長，容易在比賽中被防守者抄截。</p> <p>4. 如果為了提高同學的活動量，可以要求成功傳出10球才換防守者。</p> <p>5. 持球的同學可以利用腳步的變換，如前轉身、後轉身以及肢體的假動作，例如：眼神、手部的擺動等，來擾亂防守，順利將球傳給隊友。</p>			
九 10/23- 10/27	健康動起來 第五篇章 第一章 籃球	健體-J-A2 具備理解體 育與健康情 境的全貌， 並做獨立思 考與分析， 進而運用適 當策略，處 理與健康的 問題。	1c-IV-1 了解各項 運動基礎 原理和規 則。 1d-IV-1 了解各項 運動技能 原理。 1d-IV-3 應用運動 比賽的各	Hb-IV-1 陣 地攻守性球 類運動動作 組合及團隊 戰術。	1. 傳接球基 本概念介紹。 2. 與隊友合 作運用傳接 球完成進 攻。	一、傳接球基本 概念介紹 說明：在比賽中 我們往往受到防 守者的嚴密防守 而無法接獲隊友 傳球，因此我們 必須針對防守者 的站位作出策略 的應用才能順利 完成接球。以下 內容將介紹面對	1. 技能： 是否有效 運用身體 將對手擋 於背後以 利接球。 2. 情意： 接球方面 產生問題 ，在溝通 表達是否 不足。	【性別平等教育】 性 J4 認識身體 主權相關 議題，維 護自己與 他人自 尊的體 面。【人權教育】	綜合活動領 域

			<p>項策略。 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。</p>		<p>防守者時，如何 接到球的基 本概念。 1. 持球者有三 種時機，尚 未運球之前 、運球以及 停止運球收 球後。 2. 尚未運球前 能將球傳給 隊友，擺脫 了防守者，或 是站在有利 接球的位置。 3. 當開始需要 運球時，表示 自己的防守 並沒有那麼 緊密或位置 或角度來傳 給隊友，需要 藉著運球來 找尋此對面 的隊友也。而 對面隊友沒有 好的接球位置 而需要移動。 4. 運球過程中 發現隊友出現 了接球的好 時機，立刻收 球並傳出。</p>	<p>3 觀察：是真 球認能認 否練習運 動作。球 4. 觀察：球 學生運的正 姿勢與否以 確與運球高 度等相關 問題。</p>	<p>J5 了 社上的 會同的文 解不體和 有群體重 化，尊 並欣賞其 差異。【 生涯規 劃教育】 J3 覺 涯察自的 能與興 力趣。</p>	
--	--	--	--	--	---	--	---	--

					<p>二、活動「要球單打我最行」</p> <ol style="list-style-type: none">1. 利用全身的每一個部位擋住對手。2. 傳球者較常用的是以腳邊為傳球目標的地板傳球，以及往接球者頭上的高吊球。3. 接球者一邊擋住防守者，一邊以手勢要球，示意隊友傳球路線。4. 完成接球後，可選擇投籃或切入上籃，投進得三分、碰框得兩分、打到籃板得一分。 <p>三、運球</p> <p>說明：開始打籃球的第一個步驟是運球，什麼時候才要運球？引導學生思考並回答</p> <ol style="list-style-type: none">1. 運球的要領 手指自然張開，			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

					<p>碰觸到球的頂端，膝蓋彎曲重心要低，上半身自然挺直，以指尖來控制球彈起來的方向。</p> <p>2. 有無防守者的運球方式</p> <p>說明：無人防守情況下，速度比保護球重要，球可在前面運，使球彈起較高，有利於步幅加大，進而上籃。而面對有人防守時，要用身體保護球，把球保持在遠離防守的另一邊。</p> <p>1. 原地運球：是籃球中最基本的運球方式，目的在於做到眼睛不需看球，雙手卻能夠掌握球的動向。</p> <p>2. 換手運球：最常用來變換運球方向的運球，基本的換手運球</p>			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

					<p>練後，可以進階作出背後運球、跨下運球等更高難度的運球。</p> <p>3. 轉身運球：此動作與換手運球相比，多了以背部作為護球並同時碰撞對手的運球方式，此外也極具觀賞價值。</p> <p>4. 教學時提醒學生腳步的變換及轉身中身體重心的維持。</p> <p>5. 轉身時為了帶動球一起轉，所以此時碰觸球的那隻手是置放在球的側面，對於控球不熟悉的學生來說，容易產生失誤。</p> <p>6. 鼓勵學生大膽嘗試，失誤了再重來即可，不能因為怕球掉了，就將手掌放在球底下，形成持球違例。</p> <p>四、活動「變『換』」</p>			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

						<p>「莫測」 說明：1. 當運球學生面對著另一位運球學生時，可將其視為場上面對他前來的防守者。 2. 在場地圈圈移動時，會面臨三位防守者，每當遇見一位防守者，做出右手換左手的換手運球動作，來避免碰撞，像是場上的運球過人。 3. 此活動也可視同學能力同時練習其他運球過人動作，例如背後運球、跨下運球等，但需要規定同一方向，避免碰撞造成運動傷害。</p>			
十 10/30- 11/03	第五篇 健康動起來 第一章 籃球	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立的思考與分析，進而運用適當的	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 認識換手的運球目的以及技巧。 2. 學會基本運球並具備保護球對手的抄截的	一、轉身運球 說明： 1. 此動作與換手運球相比，多了以背部作為碰撞對手的運球方式，此	1. 觀察：是否能認真練習運球動作。 2. 觀察：學生運球的姿勢的正	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與	綜合活動領域

		<p>策略，處理與解決體育與健康的問題。</p>	<p>運動技能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 3c-IV-1 表現局部性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。</p>		<p>能力。 3. 能運用所學運球方法，達成進攻目的。</p>	<p>外也極具觀賞價值。 2. 教學時提醒學生腳步的變換及轉身中身體重心的維持。 3. 轉身時為了帶動球一起轉，所以此時碰觸球的那隻手是置放在球的側面，對於控球不熟悉的學生來說，容易產生失誤。 4. 鼓勵學生大膽嘗試，失誤了再重來即可，不能因為怕球掉了，就將手掌放在球底下，形成持球違例。 二、活動「運球我最行」 說明： 1. 本活動是一對一單打的加強版，增加了個人的控球時間以及傳球給另一位隊友的配合。 2. 當拿球的同學</p>	<p>確與否以高及運球相度等問題。</p>	<p>尊重他人自他的身體主權。 【人權教育】 J5 了社會上的不同文群化，尊重其並欣賞其差異。 【生涯規劃教育】 J3 覺自己的興趣。</p>	
--	--	--------------------------	--	--	-------------------------------------	--	-----------------------	---	--

					<p>面臨防守者時，在大約10秒的時間裡需要運用運球的方式來移動，並同時破壞防守者的站位，以尋求突破且上籃得分。</p> <p>3. 活動開始時，練習各種運球來突破防守，然後將球傳給另一邊的隊友，隊友接球後重覆同樣的動作。</p> <p>4. 經過幾次的傳球即可變成二對二的半場進攻模式，出手投籃後，原先擔任進攻者成為新的防守者，面對後續兩位新的進攻同學。</p> <p>三、活動「我會作選擇」</p> <p>實作：請教師引導同學先自行思考自己的選擇理由，再來對照書本所提供的選</p>			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

						<p>項，才填入答案欄中。</p> <p>說明：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 在教師的引導下，將學生帶入場上比賽的情境中，如果球正在他(她)手上時，將如何來做傳球或運球的選擇？ 2. 課本中提供一些常見的狀況來做為參考，教師可請學生以自己狀況來回答，同時可以請同學發表自己為何做這樣的處理方式，供大家參考並一起精進。 			
十一 11/06- 11/10	第五篇 健 康動起來 第二章 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	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	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。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識排球低手發球、低手傳接球等技術的重要性。 2. 認識正確的排球低手擊球的手部動作、身體軀幹姿勢的穩定。 3. 能夠操作 	<p>一、情境式的引導</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 以中華隊近年來參與2015年亞洲排球俱樂部錦標賽奪得第一名、2018年印尼雅加達亞運獲得第三名的佳績作為本堂課的排球開端的介紹。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 說明：學生能夠清楚了解低手擊球的動作要點。 2. 引導：學生能說出低手擊球的要領。 3. 觀察： 	<p>【性別平等教育】</p> <p>性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與他人的身體自主權。</p> <p>【人權教育】</p>	綜合活動領域

		<p>與解決體育與健康的問題。健體-J-C2 具備利他及能合群的態度，並在體育活動中與他人合作及和諧互動。</p>	<p>能。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他的態度，與他人理性溝通與互動。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動的問題。</p>		<p>低手擊球的動作，以及指出球動作與否。</p>	<p>2. 引導學生是否觀看過排球比賽，或是實際參與排球的運動，在排球比賽中常見哪些技術？觀察過排球比賽的哪些技術？ 3. 引導學生討論曾經學習過的排球技術有哪些？過去學習這些排球技術的過程為何？哪些是屬於排球基礎的技術？哪些是屬於較高階的排球技術？以喚起學生過去的學習經驗。 二、低手傳球 說明：低手傳球時手部動作、身體軀幹、腿部動作的動作要領。 操作： 1. 引導學生嘗試做出低手傳球的推蹬動作，讓</p>	<p>同學的低動作傳球比較差異。4. 學生能做出完整的低手傳球動作。</p>	<p>了社會上的不同群體，並欣賞其差異。【生涯規劃教育】J3 觀察自己的能力與興趣。</p>	
--	--	---	--	--	---------------------------	--	--	--	--

					<p>生體驗在低手傳球時身體施力的明確方向。</p> <p>2. 引導學生在操作低手傳球時，彼此觀察低手傳球的動作，並能夠清楚指出低手傳球的動作優劣。</p> <p>提醒：提醒學生檢視每一次擊到球體的位置，並儘量要求他們擊球位置一致。</p> <p>三、靈活步伐</p> <p>說明：</p> <p>1. 在球場上為了因應場上各種不同距離的來球，在場上移位的步法相當的重要。</p> <p>2. 移位步法的動作區分為：起始動作、前跨步、後跨步、左跨步、右跨步等幾種場上移位步法。</p> <p>操作：</p> <p>1. 引導學生做出低手傳球的起始</p>			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

						<p>預備動作，向左及向右的擊球跨步，以及適當的降低身體傳球時的身體重心。</p> <p>2. 引導學生在低手傳球時需要保持身體軀幹的穩定性，加強腳步移動的重要性。提醒：儘量要求學生腳步移動的重要性，嘗試要求學生先判斷來球的路徑及來球的落點，移動到位置後再做出低手傳球動作。</p> <p>回饋：步伐的練習結束後，老師引導學生思考自己在操作低手過程中常出現的問題(P.121 的四張圖示)，讓學生自己去發現問題並改進。</p>			
十二 11/13- 11/17	第五篇 健康 運動起來 第二章 排球	健體-J-A2 具備理解體育與健康情	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	<p>1. 找到最適合自己低手發球的擊球位置。</p> <p>2. 透過溝通</p>	<p>一、活動「瞻前顧後」 說明： 3 位同學一組，2 位同學做拋球，1</p>	<p>1. 說明：學生能夠隨球的方向及位置，使身</p>	<p>【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關</p>	綜合活動領域

		<p>境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體-J-C2 具備利他及合群的態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及和諧互動的素養。</p>	<p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2c-IV-2 表現利他的態度，與他人理性溝通與互動。</p> <p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決</p>	<p>Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動組合戰術。</p>	<p>討論，與他人合作學習，完成手感練習活動。</p> <p>3. 學會低手發球的動作要領。</p>	<p>位同學做低手傳球，並位於同一條直線上。</p> <p>操作：</p> <p>1. 2 位擔任拋球的同學要練習將球拋高，讓同學有擊球反應的時間。</p> <p>2. 低手傳球後，另一端同學再做拋球。</p> <p>3. 低手傳球後，同學擊球後，另一端同學再換人操作。</p> <p>提醒：主要是讓學生體會低手傳球練習的重要性，提醒學生不要為了追求快而失去練習的準確性。</p> <p>二、低手發球的動作要領</p> <p>說明：低手發球為排球運動重要的基本技巧，此種發球動作簡</p>	<p>體保持移動性去擊球。</p> <p>2. 引導：學生了解傳球重擊球的位置性，擊球要穩定。</p> <p>3. 實生擊球時，到擊球時及時間點。</p>	<p>議題，維護自己與他人的身體主權。</p> <p>【人權教育】 J5 了解社會不同群體，並欣賞其差異。</p> <p>【生涯規劃教育】 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>	
--	--	---	--	-------------------------------	--	---	---	--	--

			運動情境的問題。		<p>單、容易掌握，適合初學者在比賽中使用。並分析三種常見的擊球方式，讓學生依據學習經驗更能精準掌握擊球。</p> <p>示範：重點在於熟練拋球的位置與落點，並強調在排球落下時期擊球，才能確實掌握關鍵的擊球時機。</p> <p>操作：重心轉移、腰關節的反作用力及擊球瞬間發力，均是加速度作用的表現，能提高排球飛過球網的機會。</p> <p>三、活動「低手發球手感練習」</p> <p>說明：以低手發球動作將手當作網球拍擊球，進行類似網球比賽的活動。讓學生知道有效來回球越多，低手發球手感會越好。</p>		
--	--	--	----------	--	--	--	--

						操作：利用低手發球的擊球技巧，來迎擊各個方向與位置的來球，藉以體驗使用此種技巧在不同位置及來球方向的控制能力。			
十三 11/20- 11/24	第五篇 健康動起來 第二章 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-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	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 表現利他的態度，與他人溝通與互動。	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。	1. 在 9 人制排球比賽中，透過溝通討論擬定比賽策略。 2. 能熟練的控制低手發球的方向及位置。 3. 能判斷對方發球落點，並嘗試用的動作接發球。	一、活動「低手發球及接發球」 1. 說明：學生要知道跑動的順序，及每個位置所要擔任的角色工作。並要學生跑動循環，提高練習效率。若能熟練此技術，對於排球的勝負將有所幫助。 示範：發球者重點在於發球的方向及位置，才能破壞對方接發球陣型，先發制人。接發球者重點在於敏捷判斷對方的飛行軌跡及落點，快速移動腳步正面接球，	1. 發表：能說出最适合自己的擊球部位。 2. 觀察：是否能與他人溝通，完成練習動作。 3. 實作：能依要領做出低的動作。 4. 發表：了解 9 人制排規則，能說出發球及	【性別平等教育】 性 J4 認識身體相關議題，維護自己與他人的身體自主權。 【人權教育】 人 J5 了解社會上的不同群體，並欣賞其差異。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己與興	綜合活動領域

		<p>和諧互動的素養。</p>	<p>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。</p>		<p>才能防止對手攻城掠地。 2. 操作：能夠精準的控制低手發球及接發球技術。 3. 提醒：本活動目的在於低手發球，提醒學生將對面接發球者作為發球方向與位置的選擇；接發球的學生勇於嘗試，接發球的確性可以在練習中慢慢達成。 二、活動「9人制排球比賽」 1. 說明：本次競賽活動的相關規定，並如何在比賽中觀察對手的發球及接發球的學習性，運用團隊策略，越能增加對方失誤，或相對減少己方的失誤，就越能贏得比賽。 2. 示範：在學生發生失誤時，能</p>	<p>接發球在比賽中有效的策略。 5. 觀察：知道如何與他人溝通合作，從比賽中獲得勝利。 6. 實作：能在動及比賽中，運用低手發球及接發球技術。</p>	<p>趣。</p>	
--	--	-----------------	--	--	---	--	-----------	--

						<p>給予學生正確的回饋。</p> <p>3. 操作：分析己方團隊的優、缺點，來擬訂發球及接發球的對戰策略，透過團隊戰術、合作默契，來提升彼此的排球運動能力。</p> <p>4. 提醒：排球競賽運動需要透過團隊合作、溝通與協調，來達成共同的目標。並能從比賽中體驗排球運動的樂趣所在，促進同學們之間的友誼更加深厚。</p>			
十四 11/27- 12/01	第五篇 健 康動氣來羽 球(第二章 次段考)	健體-J-A2 具備理解體 育與健康情 境的全貌， 並做獨立思 考與分析的 知能，進而 運用適當的 策略，處理	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。 2c-IV-2 表現利他 合群的態	Ha-IV-1 網 /牆性球類 運動動作組 合及團隊戰 術。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識羽球運動的起源。 2. 學會羽球握拍方法。 3. 認識準備發球前的持球動作。 4. 學會羽球正拍發高遠球。與反拍發網前短球。 5. 認識接發 	<p>一、學習引導 利用課本情境引導學生發表自己參與羽球的學習經驗。</p> <p>二、簡介羽球的起源 利用教師手冊參考資料，簡介羽球的起源以及場地的使用概念。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 觀察：是否能夠參與熱烈的參與討論。 2. 實作：能夠具備正確的握拍動作。 3. 觀察：是否能夠參與熱烈的參與討論。 	<p>【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與他人的身體自主權。</p> <p>【人權教育】</p>	綜合活動領域

		<p>與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體-J-C2 具備利他及合群的態度，並在體育活動中與他人合作及和諧互動。</p>	<p>度，與他人溝通與互動。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>		<p>球區。</p>	<p>三、介紹球拍各部位名稱 介紹球拍各部位名稱，同時補充球拍線的磅數對擊球與個人使用有何影響。</p> <p>四、正手握拍法 1. 講解：正手握拍的方式及注意事項。 2. 實作：分組練習，並互相觀摩。</p> <p>五、反手握拍法 1. 講解：反手握拍方式及注意事項。 2. 實作：分組練習，並互相觀摩。 3. 提問：二種不同握拍法的使用時機為何？</p> <p>六、握拍方式 1. 講解：正手與反手握拍的動作要領。 2. 互評：兩人一組，根據動作要領互評握拍的正確性。</p>	<p>4. 實作：能夠成功發出有效發球。</p> <p>5. 實作：能夠成功發出有效發球的網前短抽球與平抽球。</p> <p>6. 問答：能具體說出發球的應守的規則。</p>	<p>人 J5 了 解社上的 有不同的文 群體和重 化，尊重其 並欣賞其 差異。 【生涯規 劃教育】 涯 J3 覺 察自己的興 趣。</p>	
--	--	--	---	--	------------	--	---	--	--

					<p>七、發球基本概念</p> <p>提問：</p> <ol style="list-style-type: none">1. 你都怎麼發球？2. 羽球發球可簡單區分為哪兩種球路？3. 單打的羽球比賽中，經常發何種球路的球？ <p>八、正拍發高遠球</p> <ol style="list-style-type: none">1. 說明：發高遠球時，所要注意的部分。2. 示範：發高遠球時之動作要領。<ol style="list-style-type: none">(1)預備動作：左腳在前，右腳在後，稍微側身面對發球方向。(2)放球：左手鬆開，使羽球垂直掉落。(3)擊球：揮拍擊球的同時，重心由右腳移到左腳。 <p>九、反拍發網前</p>		
--	--	--	--	--	---	--	--

					<p>短球 說明：只要從對方或我方還擊至網前的球都稱為網前短球。</p> <p>1. 正手發網前短球：擊球時身體重心從後腳轉移到前腳，球拍項下在腰部高度以下擊球，當往前擊球時，幾乎沒有手腕動作，因為球是推擊過網而不是擊球。</p> <p>2. 反拍發網前短球：採用正面以前後腳開立姿勢站立，將球持於腰際高度，發球時向後拉拍，幾乎不使用手腕動作將球推擊出去。</p> <p>十、活動「羽球九宮格」</p> <p>1. 講解：活動目的與活動規則。</p> <p>2. 實作：進行分組比賽。</p> <p>3. 問答：請學生</p>			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

						<p>分析自己與他人表現。</p> <p>十一、發球策略應用</p> <p>說明：</p> <p>1.發球可分為讓球落在對手前的短球和落在對手身後的長球，如何在尚未擊球前，讓對手無法知道是長球還是短球，可說非常重要。</p> <p>2.發球的重點在於不讓對手輕鬆將球回擊，因此不論正手與反手發球，透過相同動作發出不同距離的球。</p>			
十五 12/04- 12/08	第五篇 健康動起來 第三章 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	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。 2c-IV-2 表現利他	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學會羽球基本步法。 2. 能將基本步法實際運用。在擊球或比賽上。 3. 熟練米字步法。 4. 米字步法運用時機。 5. 認識與學 	<p>一、米字步法</p> <p>講解：羽球步法的移動有規律性，基本的八個路線構成了類似「米」字，因此被稱為「米字步法」。</p> <p>二、羽球基本步法</p> <p>說明：羽球比賽</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 觀察：是否能夠參與熱烈的討論。 2. 問答：能具體說出網前短球的發球要領。 3. 實作：能夠成功 	<p>【性別平等教育】</p> <p>性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與他人的身體自主權。</p> <p>【人權教</p>	綜合活動領域

		<p>策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體-J-C2 具備利他及能合群的知能與態度，並在體育活動中培育相互和諧的素養。</p>	<p>合群的態度，與他人通與和諧互動。</p> <p>3c-IV-1 表現局部性或全身性的控制能力，發展運動技能。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>		<p>會平抽球。</p> <p>6. 基本擊球策略的認識。</p> <p>7. 結合發球與平抽球的擊球練習。</p> <p>8. 認識與了解不同擊球技巧，對球飛行路線與落點位置的差異性。</p>	<p>時移位擊球為基本動作，好的移位步法能夠迅速移動到球點，具有充足的時間完成擊球。</p> <p>三、講解與示範羽球步法</p> <p>說明：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 從原心位置出發，依序說明前進步法的操作。 2. 緊接著示範往左與往右的步法，最後則是往後移動的相關步法。 <p>四、實際操作</p> <p>說明：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 將學生分組並使用羽球半場，實際體驗步法動作，找出適合個人的方法。 2. 先從固定模式練習，等同學比較熟練後，可透過口令隨機說出位置上同學 	<p>操作米字步法作為移動技巧。</p> <p>4. 問答：能具體說出米字步法的要領。</p> <p>5. 問答：平抽球的特性為何？</p> <p>6. 實作：能夠以平抽球結合米字步法作為技巧。</p> <p>7. 觀察：是否能夠參與熱烈的討論。</p> <p>8. 問答：能具體說出移位步法在比賽中的功能？</p>	<p>育】 J5 了解社會上不同群體和文體化，尊重其差異，並欣賞其【生涯規劃教育】J3 觀察自己的能力與興趣。</p>	
--	--	--	---	--	---	---	--	--	--

					<p>移動到指定位置。</p> <p>五、平抽球講解 說明：平抽球的教學可以搭配向右跨步或右腳跨向左前方的基本步法來實施。</p> <p>六、引起動機 如何讓對手無法順利擊球的方法有哪些？</p> <p>七、講解擊球的基本概念 說明： 1. 讓對手需要移動最長的距離，一方面除了消耗其體能外，二方面增加其擊球的難度與準確度，而產生擊球的失誤。 2. 對角路線的進攻戰術：當對手擊出直線來球，就以對角斜線回擊；如對手以對角斜線來球，則以直線回擊。</p> <p>八、活動「邊線及</p>		
--	--	--	--	--	---	--	--

					<p>對角線平抽球對打練習」</p> <p>活動目的： 以平抽球擊球法，分別因應對手的來球，擊出直線與斜線，並能透過腳步移位，使回球能持續下去而不落地。</p> <p>活動方式：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 兩人一組，發球後。接發球者以直線平抽球回擊，調動發球者的位移。 2. 判斷來球：當對方運用平抽球將球擊往斜線方向，我方以直線平抽球回擊。 3. 一開始可試著減緩擊球速度或加快移動速度來挑戰最多次數的來回。 <p>九、引起動機 引導學生快慢、長短球在比賽時所代表的目的</p>			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

什麼？例如：調動對手、增加自己歸位的時間等……

十、活動「半場單打比賽」

說明：

1. 利用半場，進行往前一還原—後退—往前的三角形移動路線。
2. 叮嚀學生拍子的拿法，拍頭朝上，重心略低。
3. 擊完球後，回到原心位置的觀念，是為了準備下一次擊球。

半場單打比賽：

1. 場地只有一半，也就是變窄後，將不利於左右方向的調球，因此想得分只能依靠前、後的調動，來達成得分的目的。
2. 得分分為 2 分 1 分，是為了鼓勵學生多打到前或後，也就是合法

						場地內的最遠兩端，能夠得到 2 分。 3. 分組後非場上比賽的同學，可以學習擔任裁判與線審，學習計分以及手勢。			
十六 12/11- 12/15	第五篇 健康動起來 第四章 棒球	健體-J-A2 具備理解體境的全貌，並做獨立的思考與分析，進而運用適當的策略，處理與健康的問題。	1c-IV-1 了解各項運動原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 3c-IV-1 表現局部性或全身性的控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Hd-IV-1 守備/跑分性運動動作組合及團隊戰術。	1. 敘述棒球場地規格及發展，藉由棒球手套總類的認識，開啟對棒球運動的認識。 2. 引導學生了解各式握球法，並藉由你拋我接的活動，學習更精準的握球方式。 3. 學習基本的手套接球方式，藉由互動式學習，提升接球技巧。	一、介紹棒球守備位置及手套使用方式 1. 講解：說明不同手套的特性。 2. 提問：不同的守備位置，該如何選擇手套？ 3. 發表：引導學生了解不同棒球位置的特性。 4. 統整：棒球攻守交換的目的與時機。 二、活動「自我傳接球」 1. 講解：可藉由自我傳接球的習慣，正確的將球投入球檔處。 2. 示範：正確使用手套，確實將球投入手套，教	1. 發表：能指出棒球守備位置。 2. 實作：能正確地使用手套進行自我傳接球。 3. 觀察：能將球投入球檔，熟練手套接球。 4. 認知：能充分了解正確握球法，能透過正確的球路達到傳球的目的。 5. 認知：能正確的	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與他人的身體自主權。 【人權教育】 人 J5 了解社會上不同的群體和文體，尊重其差異，並欣賞其差異。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興	綜合活動領域

					<p>師給於適時的指導。</p> <p>3. 操作：透過自我傳接球練習，同學可以互相觀察與學習。</p> <p>三、介紹棒球的握球方式</p> <p>1. 講解：說明不同球路的特性。</p> <p>2. 提問：直球與變化球的差異性？</p> <p>3. 發表：引導學生了解棒球規則。</p> <p>4. 統整：棒球攻守交換的目的與時機。</p> <p>四、活動「你拋我接」</p> <p>1. 講解：漸進式認識不同球種的差異性。</p> <p>2. 說明：多練習投球、接球的動作，就能增加傳接手感。</p> <p>3. 操作：藉由低手拋傳、手套拋傳、移動拋傳</p>	<p>將手指握在縫線上。</p>	<p>趣。</p>	
--	--	--	--	--	---	------------------	-----------	--

					<p>加球感練習。</p> <p>五、接球動作要領</p> <p>說明：接球練習是提升守備能力的第一步，包含：</p> <ol style="list-style-type: none">1. 準備動作2. 接球動作3. 護球動作 <p>六、手套接球要領</p> <p>說明：</p> <ol style="list-style-type: none">1. 接球時，要配合來球運用腳步使球進入手套檔處。2. 手套接球可採取正手接球與反手接球。 <p>七、護球遊戲</p> <p>器材準備：桌球拍、桌球、網球、橡皮球、軟式棒球</p> <ol style="list-style-type: none">1. 操作：兩人一組進行拋接球。2. 講解：藉由桌球拍取代接球板，手套手持球拍，讓來球停在球拍上，投球手			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

						進行護球後取球。 說明：可透過上述球種進行拋接練習，練習時應雙手接球，進行護球，才可以取球。			
十七 12/18- 12/22	第五篇 健康動起來 第四章 棒球	健體-J-A2 具備理解體境的全貌，並做獨立的思考與分析，進而運用適當的策略，處理與健康的問題。	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。 3c-IV-1 表現局部或全身性的控制能力，發展專項技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Hd-IV-1 守備/跑分性運動動作組合及團隊戰術。	1. 學會正確投球方式的動作要領。 2. 引導學生了解棒球運動並積極參與。	一、高肘傳球動作要領 解釋：從事該項運動前，應先了解其簡易的規則。 說明：教師說明傳球、接球相關技術要領。 1. 高肘動作 說明：面向目標，手肘舉高與肩同高。 操作：雙手手肘與肩同高，強調動作放鬆的重要性。 2. 轉身動作 說明：左肩朝向目標物，順時針方向轉身。 操作：透過腰部進行左右旋轉。 3. 球離手動作	1. 認知：能藉由轉身動作，將球投出。 2. 情意：了解傳球基本功，高肘傳球動作的重要性。 3. 技能：藉由牆壁的反彈，作為球感練習。 4. 認知：能正確的說出投球的動作要領。 5. 技能：能表現出不同類型的投	【性別平等教育】 性 J4 認識身體主權相關議題，維護自己與他人的身體主權。 【人權教育】 人 J5 了解社會上不同的群體和文脈，尊重並欣賞其差異。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興	綜合活動領域

					<p>說明：身體旋轉帶動手臂，球由指尖出手。</p> <p>操作：腰部旋轉帶動手臂的重要性。</p> <p>4. 餘勢動作</p> <p>說明：收尾點應與出手點成對角。</p> <p>操作：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 腰部旋轉帶動手臂的重要性。 2. 強調11點鐘出手，5點位置為收尾動作的重要性。 <p>二、活動「對牆投擲練習」</p> <p>講解：以漸進式認識不同球種的差異性。</p> <p>說明：對牆投球動作練習。</p> <p>操作：藉由對牆投球接反彈球</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 將球向牆壁投擲，藉由球的反彈練習接球。 2. 將球向地面投擲，藉由球的反 	<p>球動作表現。</p> <p>6. 認知：能正確的說出投球的動作要領。</p> <p>7. 認知：能正確的說出雙殺傳球的動作要領。</p> <p>8. 技能：能夠依動作要領做出前跨傳球、後退傳球的動作。</p> <p>9. 情意：能適時呈現雙殺略時的動作表現與積極的態度。</p>	趣。
--	--	--	--	--	---	--	----

					<p>彈形成高球，練習上手接球。</p> <p>三、投手投球動作要領</p> <p>1. 「準備動作」</p> <p>說明：</p> <p>(1) 上半身保持直立，雙肩放鬆，雙腳張開與肩同寬。</p> <p>(2) 站立於投手丘上，可以依據個人的投球習慣，站在投手板上。</p> <p>(3) 雙手置於胸前，球置於手套內，勿讓打者看見握球。</p> <p>2. 「啟動動作」</p> <p>說明：</p> <p>(1) 自由腳向二壘退後一小步，軸心腳則踏穩於投手板前。</p> <p>(2) 手套背面朝向打者，雙手手肘彎曲，向上頭頂後側為止。</p> <p>3. 「抬腿平衡動作」</p>			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

					<p>說明： (1)抬腿時，自由腳應以髖關節鼠蹊部為重心。 (2)同時膝蓋往腰帶扣環方向移動，軸心腳與投手板平行，左肩應朝捕手方向。</p> <p>4.「跨步擺臂動作」</p> <p>說明： (1)身體重心由軸心腳向前移動至自由腳(跨步長度約5~6個腳掌長距離)。 (2)以自由腳掌內側著地為原則，自由最好與軸心腳，本壘板成一直線。 (3)左肩膀、手肘、手套、膝蓋、腳尖對準本壘板。</p> <p>5.「重心轉移動作」</p> <p>說明： (1)當雙手分開時，前腳著地，上</p>			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

					<p>半身沿著身體中心軸旋轉，帶動手臂投球。</p> <p>(2) 軸心腳蹬離投手板，身體重心完全由軸心腳移至自由腳。</p> <p>(3) 投球臂肘關節呈90度彎曲高於肩膀為佳。</p> <p>6. 「跟隨動作」</p> <p>說明：</p> <p>(1) 出手後，身體重心持續轉移。</p> <p>(2) 出手應擺動至自由腳外側，並呈現對角，此時進入減速動作。</p> <p>7. 「守備」動作</p> <p>說明：隨後進入守備動作，面對來球。</p> <p>四、活動「擲準得分王」</p> <p>說明：</p> <p>1. 4人一組，投手距離目標16.46公尺，進行格擲準比賽。</p> <p>2. 一人投擲5球，</p>			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

					<p>累計組別積分，分數高的組別獲勝。</p> <p>注意事項：可設定不同距離與球數，讓學生體會準度的重要性。</p> <p>五、踩壘包技術及傳球動作</p> <p>(一) 後退傳球-左腳踩壘</p> <p>步驟分為：接球與踩壘、雙手提至右肩、跨步傳球。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 接球時，注視來球，左腳踩壘包。 2. 利用反用力退步，右腳著地後，左腳跨向目標投出。 3. 若學生已熟練後退傳球，教師可進一步教學前跨傳球。 <p>(二) 前跨傳球-右腳踩壘</p> <p>步驟分為：跨步接球、滑過壘包、墊步轉身、跨步</p>			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

					<p>傳球。</p> <ol style="list-style-type: none">1. 接球時，注視來球，接球時左腳跨越壘包左側。2. 利用右腳滑過壘包上緣，同時手套拉進右肩。3. 以右腳為軸心，左腳跨向目標傳球。 <p>六、活動「壘包爭奪戰」</p> <p>活動目的：藉由守備與跑壘做攻防，雙方同學分組思考，該以何種策略完成組別目標。藉此活動提升防守與跑壘的觀念，待未來進入正式比賽時，能適時運用判斷能力，創造攻防機會。</p> <p>活動方式：</p> <ol style="list-style-type: none">1. 以棒球場內野區設計場地，分組人數為6位進攻方、6位防守方。			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

					<p>2. 進攻方將球投出後，以上壘得分為目標；防守方取球後，以觸殺為目的。</p> <p>3. 進攻方自本壘區將球傳出，若成功登上任何一個壘包為得分(除本壘外)。每次 1 位上場，須戴頭盔，禁止滑壘。</p> <p>4. 防守方共同圍捕跑壘員，過程中可虛實投球、拋球、補位，討論策略，如何觸殺跑壘員，使跑者出局。</p> <p>5. 三人出局後攻守交換，可設定七局為一場攻防戰。</p> <p>注意事項：若球落至界外區或外野區，則喪失一次進攻機會。(跑者出局)</p> <p>操作： 進攻方：思考如</p>			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

						<p>何上壘，如變換路線或將球投至反方向較容易上壘。</p> <p>守備方：藉由跑動傳球，培養團隊默契。</p> <p>如：虛實投球、拋球、補位，討論策略，如何觸殺跑壘員，使跑者出局。</p> <p>提醒：行進間傳球，須注意傳球力道，避免力道過大，產生暴投。聯防時要進行補位，提升夾殺成功率。</p>			
<p>十八 12/25- 12/29</p>	<p>第六篇 健康 第一章 田徑</p>	<p>健體-J-C2 具備利他及合群之態度，並在體育活動中培育相互合作及和諧素養。</p>	<p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群之態度，與他人溝通與互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信</p>	<p>Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。</p> <p>Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。</p>	<p>1. 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。</p> <p>2. 體驗不同的短距離起跑、中長距離起跑方式，並熟悉</p>	<p>一、長短距離大不同</p> <p>說明：</p> <p>1. 短距離選手因比賽距離較短，必須在較短的時跨步動作上，需要將雙腿抬高、向前跨出，來加速身體前進的頻率；在擺臂動作上，短距離選手</p>	<p>1. 問答：能夠比較出短跑、中長跑動作上的差異。</p> <p>2. 實作：能作出短的距離跑動作要領。</p> <p>3. 實作：能作出長</p>	<p>【性別平等教育】性 J4 認識身體自主權，維護自己與他人的身體自主權。</p> <p>【人權教育】人 J5 了</p>	<p>綜合活動領域</p>

			<p>樂觀、勇於挑戰學習態度。 3c-IV-1 表現局部性或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-3 應與思考能力與分析能力，解決運動情境問題。 2c-IV-3 表現自信、樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p>		<p>其動作的要求。</p>	<p>雙手需較大幅度的擺動，以帶動雙腿加快頻率，並列舉短跑選手需要的身體素質，突顯短跑動作技術上的特色。 2. 長距離選手因比賽距離較長，擺臂動作是隨著步伐的前進，雙手做較小幅度且輕鬆自然的擺動；在跨步動作上是盡可能保持一致的跨步幅度，來維持身體前進的速度，並列舉長跑選手需要的身體素質，突顯長跑的動作技術。 二、說明擺臂動作要領 1. 手臂的擺動：以肩為支點，屈肘約90度，微握拳頭或是手刀，肩胛骨向後拉，並保持肩、手臂</p>	<p>距離跑的動作要領。 4. 觀察：能理解擺臂的動作要領。 5. 實作：能做出正確的擺臂姿勢。</p>	<p>解社會上的不同群體和文 化，尊重其差異。 【生涯規劃教育】 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>	
--	--	--	---	--	----------------	--	--	---	--

					<p>肌肉放鬆。</p> <p>2. 軀幹：上半身挺胸，並保持軀幹微微前傾。</p> <p>3. 以擺臂帶動下肢：手臂應向身體內收，由後往前擺動的作用力，帶動身體重心，幫助雙腿往前跨出。</p> <p>三、活動「擺臂動作練習」</p> <p>操作：</p> <p>1. 須要求學生在擺臂動作時，要注意學生不可以彎腰駝背，需要挺胸、下背部出力，讓上半身的軀幹保持微微前傾即可。</p> <p>2. 要求學生在擺臂時去感受由後往前擺振的作用力方向。</p> <p>四、活動「擺臂必要性體驗」</p> <p>操作：</p> <p>1. 可將學生分為六人一組，要求</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--

						<p>學生跑30公尺的距離，前10公尺是以手插腰部去快跑，後20公尺強調加上擺臂，以正常跑的方式去快跑，感受手腳搭配的協調。</p> <p>2. 要求學生在體驗不擺臂的跑步的情況下，上半身不要太過於前傾或是向後仰，以避免學生跌倒受傷。</p> <p>要求尚未操作的同學，觀察操作組同學的動作，並能夠比較出擺臂的差異性。</p>			
十九 1/01- 1/05	健康第一篇 第六章 田徑	健體-J-C2 具備利他及能與他人合作和諧的素養。	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-2 表現利他態度，與他人溝通與互動。 2c-IV-3	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	1. 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。 2. 體驗不同的短距離起跑、中長距離起跑方	<p>一、蹲踞式起跑</p> <p>說明：</p> <p>1. 說明起跑的短距離起跑前10公尺距離中，起跑速度的優、劣，往往是奠定勝負的結果。</p> <p>2. 說明短跑成績差異只在小數點後的秒數上，因此起跑優劣式勝</p>	<p>1. 實作：能做出蹲踞式起跑的動作要領。</p> <p>2. 實作：在操作蹲踞式起跑時調整自己的姿勢。</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>性 J4 認識身體自主權，維護自己與他人的身體自主權。</p> <p>【人權教育】</p>	綜合活動領域

			<p>表現自信、樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-3 應與思考能力與分析能力，解決運動情境問題。</p> <p>2c-IV-3 表現自信、樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p>	<p>式，並熟悉其動作要領。</p>	<p>負的關鍵。</p> <p>操作：</p> <p>1. 蹲踞式及直立式起跑在「各就位」、「預備」與「起跑出發」三個階段應有動作技巧。</p> <p>2. 可讓全班學生兩人一組，一人練習起跑口令，一人練習動作，讓學生體會發令動作的節奏，及起跑時的瞬間發力。</p> <p>二、活動「絕佳拍檔」</p> <p>說明：</p> <p>1. 2人一組，分成若干組，讓學生實際練習調整自己的蹲踞式的起跑重心，找到適合自己的起跑姿勢。</p> <p>2. 在操作一輪後，輔助者與起跑者的動作必須交換。</p> <p>操作：</p>	<p>人 J5 了 解社上的 有不同的 群體和文 化，尊重 並欣賞其 差異。</p> <p>【生涯規 劃教育】 J3 覺 察自己興 趣。</p>	
--	--	--	---	--------------------	---	--	--

						<p>2人一組預備做平衡練習，輔助者站在起跑者後方，並以雙手輕微扶著跑者的腰部，體會預備動作重心前移，感受起跑蹬地的動作。</p> <p>三、活動「沒有最快，只有更快」</p> <p>說明： 以訓練個人起跑動作的反應時間為主。</p> <p>操作： 6人一組以俯臥起跑方式於起跑線後，聽到哨聲或口令，以雙手撐起向前跑20-30公尺。</p>			
廿 1/08- 1/12	健康第一篇 第六章 田徑	<p>健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並能在體育活動中培育相互合作及和諧素養。</p>	<p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>2c-IV-2 表現利他態度，與他人溝通與和諧。</p>	<p>Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。</p> <p>Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。</p>	<p>1. 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。</p> <p>2. 引導學生思考接力賽</p>	<p>一、站立式起跑</p> <p>說明： 1. 說明不同於蹲踞式起跑較為複雜的動作技術，直立式的重心較高、較為省力的方式做預備起跑的動作。</p> <p>2. 直立式起跑主</p>	<p>1. 實作：能做出直立式起跑的動作要領。</p> <p>2. 觀察：學生是否掌握起跑動作的時間，及</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與他人的身體自主權。</p>	綜合活動領域

			<p>互動。 2c-IV-3 表現自信、樂觀、勇於挑戰學習態度。 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 應與思考能力與分析能力，解決運動情境問題。 2c-IV-3 表現自信、樂觀、勇於挑戰學習態度。</p>		<p>跑的策略，並清楚選擇適宜的棒次安排。</p>	<p>要應用在中、長距離的徑賽項目，雖不同於短距離必需爭取起跑的時間，但起跑對於長距離來說仍然重要。 操作： 1. 準備動作：雙臂下垂，身體保持自然前傾。 2. 各就位：上半身保持前傾，前腳屈膝，至於弧形起跑線後。 3. 起跑：後腿一蹬地，前腿隨即向前跨出，雙臂配合下肢做迅速的擺動。 二、活動「起跑瞬間的加速度練習」 說明：感受起跑瞬間加速度的重要性。 操作：提醒學生身體的重心是自然的向前傾，隨即跨出第一步，過程</p>	<p>動作是否錯誤、需要修正。 3. 觀察：能正確做出短距離跑的動作要領。 4. 實作：能清楚4x100公尺接力區的位置及範圍，以及傳接棒力區的傳接棒限制。 5. 實作：明白及了解各種傳接棒的方式，並能做出幾種傳接棒動作。 6. 實作：能做出正確的傳接棒動作。 7. 實作：</p>	<p>【人權教育】 J5 了解社會上不同群體和尊重其差異。 【生涯規劃教育】 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>	
--	--	--	--	--	---------------------------	---	---	---	--

					<p>要求學生保持專注，以免受傷，起跑時迅速跨出第一步的感受。</p> <p>三、活動「起跑姿勢大比拚」</p> <p>說明：</p> <p>1. 在活動過程，「各就位」、「預備」與「起跑發」三個階段的口令。</p> <p>操作：</p> <p>2. 2人一組，實際跑60公尺為距離，且讓學生選擇自己所適合的起跑姿勢。</p> <p>3. 全部操作兩次，兩次的操作皆不需規範學生起跑的方式。</p> <p>4. 提醒學生在做蹲踞式起跑時，要聽清楚三個階段的口令，養成學生起跑時不會搶拍。</p> <p>5. 讓學生去觀察他人起跑的動</p>	<p>選擇適合團隊傳棒策略，選擇接棒策略，思考選擇策略的重要性。</p> <p>8. 觀察：能利用課本中的要領，找出本項最好動作。</p>	
--	--	--	--	--	---	---	--

					<p>作，以及了解自己起跑動作的限制，選擇適合自己的起跑動作。</p> <p>四、同心協力-接力賽跑</p> <p>引導：「9 秒 58(100 公尺世界紀錄)×4 棒>38 秒 42(400 公尺接力世界紀錄?)」</p> <p>討論：問題的原因為何?</p> <p>統整：接力賽是田徑賽中唯一的團體競賽賽目，其勝負關鍵由跑者的速度與傳接棒動作優劣來決定。</p> <p>說明：接力賽的傳接棒動作必須是在傳接棒兩者急速狀態中完成，並說明傳接棒需要注意的事項。</p> <p>五、傳接棒秘訣</p> <p>說明： 介紹「第一棒握棒方法」及「棒次</p>		
--	--	--	--	--	---	--	--

					<p>間的傳接方法」。</p> <p>實作：</p> <ol style="list-style-type: none">1. 請學生實際練習蹲踞式起跑「第一棒握棒方法」的姿勢。2. 請學生進行「傳接棒練習」：下壓式接棒、上挑式接棒。 <p>六 活動「使命必達」</p> <p>說明：</p> <ol style="list-style-type: none">1. 介紹「第一棒握棒方法」以及「棒次間的傳接方法」。2. 分人四個人一組，將全班分成若干組，不規範每個組別的學生傳接棒的方式。 <p>實作：</p> <ol style="list-style-type: none">1. 4人一組，每人相距一大步，組內的成員擺臂頻率要盡量一致。2. 每組可自行決定該組別的傳接棒方式。3. 同一方向從前			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

					<p>傳到後，統一再向後轉，逆方向再操作一次。</p> <p>七、活動「絕佳夥伴」</p> <p>說明：</p> <ol style="list-style-type: none">1. 以實際200公尺或400公尺的田徑場地讓學生實際操作。2. 不規範學生傳接棒的方式及棒次安排，由班級自行決定。3. 不規範學生傳棒、接棒手的方向，由班級自行決定。 <p>實作：請學生以實際接力賽跑做計時比賽。</p> <p>八、出奇制勝、堅持到底</p> <p>教師回饋：</p> <ol style="list-style-type: none">1. 引導學生分析團體所使用的傳接棒方式的優點、常犯的錯誤動作，以及團隊可以改善的方法。			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

						2. 引導學生思考，分析選擇優劣，賽跑策略的優劣，並做策略上適當的調整。			
廿一 1/15- 1/19	第六篇 健康跑跳碰 第二章 街舞 （第三次段考）	健體-J-B1 備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-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	3c-IV-1 表現局部性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。	Ib-IV-1 自由創作舞蹈。 Ib-IV-2 各種社交舞蹈。	1. 引導學生了解街舞的相關概念，並能實作基本的HIP HOP舞蹈動作。 2. 說明舞蹈創作與編排的原則，利用分組合作機會，展現學生動作創作和展演的技巧。 3. 利用體驗、編創活動，培養學生運動欣賞的情意涵。	一、介紹街舞的起源與流行文化 1. 利用課本的學習引導內容說明在臺灣很多年輕人喜歡跳舞，只要掌握音樂節奏，多練習，也可以享受跳舞樂趣。 2. 利用課文說明街舞的起源和分類，強調期流性與舞步的特色。 3. 請學生發表對街舞的餐與理解。 二、進行Hip-Hop基本動作練習（一） 1. 利用課文說明Hip-Hop的來源以及動作特色。 2. 引導學生進行下律動的練習，學習如何掌握音	1. 問答：能說出HipHop舞蹈的運動技能相關概念與街舞的文化意涵。 2. 實作：能正確表現Hip-Hop舞蹈基本運動技能，展現身體的協調和控制能力。 3. 實作：能和同儕進行舞蹈創作和展演。	【國際教育】 國J5 尊重與欣賞世界不同文化的價值。 國J6 具備參與國際交流活動的能力。	綜合活動領域

		<p>生活中的豐富性與美感體驗。</p> <p>健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。</p>				<p>樂節拍，呈現下半身上下、左右、前後等三種坊向變化的下律動。</p> <p>3. 引導學生嘗試不同舞步的練習，例如踩步、提膝、踢腳等變化。</p> <p>三、小結活動</p> <p>1. 統整律動的技巧，包括要靠腹部核心肌群控制豚部移動。</p> <p>2. 鼓勵學生善用課後時間練習，以增進身體的律動和協調性。</p> <p>四、進行 Hip-Hop 基本動作練習 (二)</p> <p>1. 複習律動基本動作。</p> <p>2. 引導學生進行手部動作練習，包括左右擺、上下擺。</p> <p>五、進行 Hip-Hop 基本動作練習 (三)</p> <p>1. 引導學生進行臀部動作練習，</p>		
--	--	--	--	--	--	---	--	--

					<p>包括左右扭、前後扭。</p> <p>2. 引導學生進行左右移動變化，包括雙足同步移動與雙足間開合式移動。</p> <p>3. 說明 Hip-Hop 舞蹈動做中必須學會不同動作組合流暢的進行重心轉移。</p> <p>六、總結活動</p> <p>1. 讓學生跟隨音樂節拍進行自主練習。</p> <p>2. 說明下一節課即將進行舞蹈動作，引導學生分組，並進行分配。</p> <p>七、認識舞蹈相關要素</p> <p>1. 利用課文進行舞蹈創作前，應具備的舞蹈動做技能相關概念說明，包括五個重要的相關要素： BODY-運用身體哪些部位的變</p>			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

					<p>積自己更多創意 資訊，先從模仿 開始著手，再將 舞蹈要素加以改 變，就能豐富創 做的內容。</p> <p>八、學習舞蹈創 作技巧</p> <p>1. 利用課本頁 面，說明舞蹈創 作流程，包括撰 寫計畫，內容包 括：配樂-選擇適 合主題的音樂； 動作-選擇5個以 上的基本動作、 組裝動作。依序 舞蹈要素，參考 主題，變化更多 動作；相關性-配 合性的基音樂和 主題內容，規劃 各段落動作；團 體分工-考量每 位同學的能力， 分配適合的動 作；展演練習-練 習時可思考整體 動做的流暢性和 動作與節奏的清 晰度。</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--

					<p>2. 引導學生分組活動，依據個人帶來的資料與他人分享並進行創作。</p> <p>3. 說明下一節課分組展演流程與注意事項。</p> <p>九、認識展演技巧與同儕評量方法</p> <p>1. 利用課文說明展演石英展現團隊合作，與觀眾互動的技巧。</p> <p>2. 利用課文說明評估與欣賞技巧，包括透過同學互相觀摩與學習，蒐集修正意見，才能讓舞蹈技能不斷提升。</p> <p>十、分組展演</p> <p>分組輪流進行展演，其他組別同學利用學習單進行評量。</p> <p>十一、總結活動</p> <p>1. 統整 Hip-Hop 的舞蹈技巧。</p> <p>2. 鼓勵學生善用網路資源自行練</p>			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

						習，也可以邀請同學利用課後時間一起練習，以累積更多舞蹈經驗。			
--	--	--	--	--	--	--------------------------------	--	--	--

第二學期：

教學進度	單元名稱	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃（無則 免填）
			學習表現	學習內容					
一 2/12- 2/16	第四篇運動大視界 第一章運動新視野	健體-J-A1 具備體育與健康的知識與態度，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，不放棄。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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。	Bc-IV-2 終身運動計畫的擬定原則。	1. 利用資訊科技或書籍蒐集運動功能相關資料。 2. 評估自己對運動功能的認知。 3. 了解運動對學習效益的影響的相關資訊，建立正確的運動價值。 4. 了解運動對心理的正面效益，提高運動參與動機。	一、學習引導 利用88頁課本情境，引導學生事前利用網路資源或書籍，蒐集相關運動功能的資料，再進行個人或分組發表。 二、簡介運動功能 講解：運動具備許多正面的多元功能，可以先分成身體方面和心理方面。複習上學期曾學過運動對體適能促進的功能，這學期會繼續探討運動幫助學習和調整心情的功能。 三、評估運動功	問答 實作	【生涯規劃教育】 涯J4 了解自己的人格特質與價值觀。	綜合活動領域

						<p>能</p> <p>1. 自評：引導學生利用課本運動功能評估表，分析自己對運動功能重要性的排序，並和同學分享。</p> <p>2. 統整：說明每個人對運動功能認知的差異，會影響他運動參與的動機和選擇，鼓勵學生多了解運動的相關功能，也能從參與運動中去體驗。</p>			
二 2/19- 2/23	<p>第四篇運動 第一章運動 新視野</p>	<p>健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人價值與生命意義，並積極實踐，不放棄。</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>3d-IV-3 應用思考能與分析力，解決運動情境的問題。</p> <p>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能</p>	<p>Bc-IV-2 終身運動計畫的擬定原則。</p>	<p>1. 了解運動對學習效益影響的相關資訊，建立正確的運動價值。</p> <p>2. 了解運動對心理的正面效益，提高運動參與動機。</p>	<p>一、探究運動對學習效益的影響</p> <p>1. 講解：零時運動實驗計畫的效益，引導學生肯定運動價值。複習教育部 SH150 計畫的目的，強化運動的多元功能。</p> <p>2. 發表：學生分享自己參與運動後對學習影響的效益，或是參與運動的原因。</p>	問答 行動	<p>【生涯規劃教育】 涯 J4 了解自己的 人格特質與價值觀。</p>	綜合活動領域

			的運動計畫。			<p>二、案例評析</p> <p>1. 自評：根據課本兩個案例，引導學生反思自己生活型態中運動參與情形。</p> <p>2. 統整：鼓勵學生試驗在學校上課前或課間，進行運動，體驗運動對學習的影響。</p> <p>三、探究運動對心理的影響</p> <p>1. 講解：利用<u>運動改造大腦：EQ和IQ大進步的關鍵</u>一書的研究知識，講解運動對心理的正面效益。</p> <p>2. 發表：鼓勵學生分享運動對心理調適的體驗或是參與運動歷程的感覺。</p> <p>3. 統整：鼓勵學生試驗在學校上課前或課間，進</p>		
--	--	--	--------	--	--	---	--	--

					<p>行運動，體驗運動對學習的影響。</p> <p>四、理解學校SH150活動</p> <p>1. 講解：透過課文講解SH150政策的意義，並引導學生發表對學校SH150活動的理解。</p> <p>2. 實作：利用課文的範例分析學校SH150活動推廣成效，提出自己的想法。</p> <p>五、探究運動對心理的影響</p> <p>1. 講解：利用運動改造大腦：EQ和IQ大進步的關鍵一書的研究知識，講解運動對心理的正面效益。</p> <p>2. 發表：鼓勵學生分享運動對心理調適的體驗或是參與運動歷程的感覺。</p> <p>3. 統整：鼓勵學生試驗在學校上</p>			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

						課前或課間，進行運動，體驗運動對學習的影響。			
三 2/26- 3/01	第四篇運動 第一章運動 新視野	健體-J-A1 具備體育與健康的態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性價值與生命意義，並積極實踐，不放棄。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 3d-IV-3 應用思考能力，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。	Bc-IV-2 終身運動計畫的擬定原則。	1. 閱讀我國優秀運動員挑戰自我的相關報導，了解運動可以發揮身體潛能，挑戰身體極限，也能反思自己歷程的表現。2. 了解終身運動的重要性以及運動參與的原則。3. 能擬定自己的運動計畫，並與他人共同參與活動。	一、 案例評析 1. 發表：分組閱讀課本林義傑和林書豪短文，分享閱讀後的對兩位案例表現值得學習的精神分析。 2. 自省：根據課本兩個案例，引導學生反思運動過程的學習經驗，再思考如何突破精進的相關動能。 二、 理解終身運動的重要性 1. 講解：複習本單元攸關運動功能的相關概念，引導學生反思對運動功能的分析是否已改變。 2. 講解：利用課文說明學習終身運動的知識、技能和習慣，知識	問答 實作	【生涯規劃教育】 涯J4 了解自己的特質與價值觀。	綜合活動領域

						<p>可以促進終身運動參與。</p> <p>三、擬定終身運動計畫</p> <p>1. 講解：利用國外全球健康大腦委員會網路資源建議的運動參與方式，提供學生運動參與的有效策略——制定具體運動計畫、增加一天的活動量、選擇不同功能的運動、團體性的運動，增加參與動力。</p> <p>2. 課後學習任務：利用習作表格式，引導學生理解擬定終身運動計畫應考量與分析的相關要素，再嘗試擬定更完整的運動計畫。</p>			
<p>四 3/04- 3/08</p>	<p>第四篇運動大視界第二章奧林匹克運動會</p>	<p>健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-1 展現運動</p>	<p>Cb-IV-1 運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所需營養素知識。</p>	<p>1. 了解奧林匹克運動會的歷史與文化價值。 2. 能以美學方式去鑑賞奧運精神以</p>	<p>一、學習引導 利用94頁課本情境，引導學生關注四年舉辦一次的奧林匹克運動會訊息。並說明會</p>	<p>問答 實作</p>	<p>【國際教育】 國J5 尊重與欣賞世界不同文化的價值。</p>	<p>社會領域</p>

	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，</p>	<p>禮節，具備運動道德和實踐能力。</p> <p>2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。</p> <p>4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體與服務。</p>	<p>Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。</p>	<p>及運動員表現。</p>	<p>是國際重要的運動賽事，也是全世界運動員最佳的舞台。</p> <p>二、簡介奧林匹克運動會起源</p> <p>講解：奧林匹克運動起源於古希臘，並說明其象徵以及現代運動會興起的原因。</p> <p>三、簡介奧林匹克運動會旗的意義</p> <p>1. 講解：利用圖片說明奧林匹克運動會旗五環標的意義，引導學生理解奧運會強調不分人種、男女，只要是表現優異者都可以參與的概念。</p> <p>2. 統整：推廣奧運之父-皮耶德·古柏坦的理念-讓全世界的運動員能在奧運會上互相競爭，又能從競賽過程中獲得友誼和尊重的</p>		<p>【生涯規劃教育】</p> <p>J14 培養並涵化生涯道德意義於日常生活。</p>	
--	---	---	----------------------------	----------------	---	--	--	--

		<p>並尊重與欣賞其間的差異。</p>				<p>念。學校舉辦的運動會也希望同學從參賽中學會互重互愛的精神。</p> <p>四、探究奧林匹克運動會理念</p> <p>1. 講解：利用課本圖片說明奧林匹克運動會的格言、主義和聖火傳遞的意義。</p> <p>2. 發表：請學生分享自己奧林匹克運動會的格言、主義和聖火傳遞的意義的價值，以及日常生活中的相關事件的關連，自己如何展現其價值。</p> <p>五、最佳運動員報導</p> <p>1. 發表：欣賞有關奧運會的轉播影片，提問運動員在比賽中的表現包含哪些層面（運動技能、身體姿勢、運動道德、運動穿著……）。</p>			
--	--	---------------------	--	--	--	---	--	--	--

						2. 學習作業：鼓勵學生利用課本範例選擇一位自己心中最佳運動員，進行分析報導，再與同學分享。			
五 3/11- 3/15	第四篇運動 第二章奧林匹克運動會	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	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-1 展現運動的禮節，具備運動的道德思想和實踐能力。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 4c-IV-1 分析並善用運動之科技、資訊、媒體、產	Cb-IV-1 運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所需營養素知識。 Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。	1. 了解奧林匹克運動會的歷史與文化價值。 2. 能以美學方式去鑑賞及表現奧運精神。	一、探究奧林匹克運動會理念 1. 講解：利用課本說明奧運會所推廣的卓越、尊重和友誼，倡導多元與和平的道德展現。 2. 案例分析：利用課本圖片引導學生發表對該案例的想法，建構學生對運動道德展現具體作法的理解。 二、奧林匹克運動精神宣導活動 1. 講解：複習本單元攸關奧林匹克運動會歷史、文化和教育意義的相關概念，引導學生思考如	問答 實作	【國際教育】 國J5 尊重與欣賞世界不同的文化價值。 【生涯規劃教育】 涯J14 培養並涵化倫理道德意義於日常生活。	社會領域

		質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。 健體-J-C3 具備敏察和文雅，接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。	與服務。			要擔任奧林匹克運動精神宣導大使，會專注在哪些理念的傳達。 2. 分組實作：讓學生分組參考課本作業規劃範例並進行分組實作並將成果展示在校園角落。			
六 3/18- 3/22	第五篇 球類 第一章 籃球	健體-J-A2 具備理解體情與健康的全貌，並做獨立思考與分析，進而運用適當的策略與健康問題。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-2 表現利他態度，與他人溝通與互動。 3c-IV-1 表現局部性或全身性	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動。	1. 瞭解投籃技巧與命中率對於比賽勝負的影響。 2. 認識不同投籃技巧與使用區域。 3. 不同距離的得分計算與規則。 4. 進籃方式分為擦板與空心球。 5. 了解腿部力量與整個	一、講解不同投籃技巧的差異與使用時機 說明： 1. 離籃框遠近以防守者的特性及不同，例如禁區多為高個子，必須使用鉤射來避免被打火鍋的機會。上籃得分則是在快速跑動下，能夠靠近籃框的高命中率投籃技巧。	認知觀察	【生涯規劃教育】 涯J3 覺察自己的能力與興趣。	綜合活動領域

			<p>的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情感的問題。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>	<p>投籃動作之間的關係。</p> <p>6. 熟練身體協調運作來完成流暢的投籃動作。</p>	<p>2. 籃球規則中，計分為一分、二分與三分，是在何種狀況以及距離來計算的。</p> <p>3. 投籃之於籃球運動的重要性，在每場40分鐘的比賽中出手投籃次數、與命中率對球賽勝敗的影響。</p> <p>4. 講解籃球運動特性為得分多者獲勝。</p> <p>二、投籃姿勢的示範與講解</p> <p>說明：</p> <p>1. 投籃姿勢與動作分別有單手輔助投籃、罰球、跳投、三分球、勾射、上籃等。本章節僅介紹常用的單手投籃動作與運球上籃。</p> <p>2. 從手部持球動作、雙腳預備動作與出手時的連貫動作分別說明。</p>		
--	--	--	---	---	--	--	--

						<p>3. 指導學生原地投籃的預備動作（可空手不持球），並讓學生模擬出手感覺。</p> <p>4. 持球並試著將球投出，教師從旁指導與糾正。</p> <p>三、運用身體協調提高命中率</p> <p>說明：</p> <p>1. 投籃作為籃球運動的得分手段，而良好流暢的投籃動作能增進投籃效率，增加投籃得分的成就感。</p> <p>2. 投籃動作前的三威脅姿勢很重要的能力，因將球放低於膝蓋附近，能夠避免防守者，輕易將球撥動或打掉。</p>			
七 3/25- 3/29	第五篇 球類 第一章 籃球 第一段考	健體-J-A2 具備理解體 育與健康情 境的全貌， 並做獨立思 考與分析的	1c-IV-1 了解各項 運動基礎 原理和規 則。 2c-IV-2	Hb-IV-1 陣 地攻守性球 類運動。	<p>1. 能夠注意 哪些動作是 錯誤的，進 而能自我修 正。</p> <p>2. 學會運球 上籃與動作</p>	<p>一、針對投籃常見錯誤動作加以修正</p> <p>說明：</p> <p>1. 每位同學可以在連續幾次的出</p>	觀察	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺 察自己的 能力與興 趣。	綜合活動領 域

		<p>知能，進而的運用，適當處理與健康題。</p>	<p>表現的態他利群的與他度，與理性和通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部性或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-2 運用運動比賽中各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情感的問題。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>		<p>要領。 3. 認識原地接球投籃的動作與注意事項。 4. 能夠學習正確的投籃姿勢，進而能在實際運用中。 5. 正確的投籃動作有助於提高命中率。 6. 透過全場跑動的傳接球以及與隊友的互動，讓投籃技術更加進步。</p>	<p>手機會下，一球一球的修正投籃姿勢。 2. 在傳球的同時可依書本提到投籃姿勢，同學對正在投籃的動作，給予適當的提醒。 二、活動「激戰21」 說明 1. 結合上學期所學的傳接球技術，與同學互助合作，提升命中率挑戰高得分。 2. 除了投籃的同學必須提升命中率之外，為了避免一趟活動空手而歸沒有得分，相對地投不進時，隊友是否能在球未落地前搶到籃板，也會是勝負關鍵。 3. 籃下搶籃板補進的同學，必須預先判斷，沒進球的彈跳，才能</p>			
--	--	---------------------------	--	--	--	---	--	--	--

					<p>第二次的投籃機會。</p> <p>三、上籃動作要領示範與講解</p> <p>說明：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 以右手上籃為例，站立位置距離籃框3-4公尺，運球後，球彈起同時，右腳跨出雙手將球接住，接著將左腳踩出用力向上跳，此時右膝蓋向上可幫忙帶動身體上升，瞄準籃圈後長方形框的右上角，將球投出。 2. 注意投出的球與籃板的接觸位置，是學生經常做錯的地方。 <p>四、活動「後有追兵上籃練習」</p> <p>說明：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 依可使用的籃框數，將班上學生分為若干組。 2. 擔任防守角色的學生持球，傳給擔任進攻角色 			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

						<p>的學生。</p> <p>3. 傳完球後，必須觸碰接球者背後的標誌桶，作為延遲防守時間的動作，以使接球者能夠利用短暫無防守干擾時去完成上籃動作。</p> <p>五、填寫上籃動作檢核表與教師回饋</p> <p>說明：</p> <p>1. 將這堂課所教的上籃動作與要領做一簡單的整理。</p> <p>2. 透過文字的檢核，將各項上籃知識理解與記憶。</p>			
八 4/01- 4/05	第五篇 球類 第一章 好玩籃球	健體-J-A2 具備理解體 育與健康情 境的全貌， 並做獨立思 考與分析， 進而進的而 知能，適當 運用策略， 處理與解決 體育	1c-IV-1 了解各項 運動基礎 原理和規 則。 2c-IV-2 表現其他 合群的態 度，與他 人理性溝	Hb-IV-1 陣 地攻守性球 類運動。	1. 與隊友合 作共同挑戰 防守者完成 得分。 2. 運球切入 造成防守狀 態失衡，吸 引無協防者 ，使隊友獲 得投籃的空	一、切傳練習 說明： 1. 持球者面 對防守者先 做出威脅動 作，同時瞄 準籃筐與刺 探步用來切 入防守注意 力，尋找運 球切入的機 會。 2. 切入的方 向盡	觀察	【生涯規 劃教育】 涯J3 覺 察自己的 能力與興 趣。	綜合活動領 域

		與健康的問題。	<p>通與和諧互動。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項技能。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情感的問題。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>		<p>檔。</p> <p>3. 沒有持球的進攻者能夠移動到空檔接球完成投籃。</p>	<p>量朝兩位防守者的中間前進，吸引另一位防守者前來協防。</p> <p>3. 另一位沒持球的進攻者，趁著自己的防守者前往協防時，盡快移動到能夠接到隊友傳球的位置，接球後投籃。</p> <p>二、四人一組，開始練習</p> <p>1. 擔任進攻的兩位學生，結束進攻後，變成防守者，原先的防守者則再次排到隊伍中，成為下一次新的進攻者。</p> <p>2. 進攻的基本練習隊形，如課本中站立。當同學都熟練後，可由教師自行改變切入方向與位置，來更進一步練習。</p> <p>3. 提醒學生何時是好的傳球時機，以及無球接應學生移動到何</p>			
--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--

						處，才方便接球，並能在接球後有足夠時間完成出手。			
九 4/08- 4/12	第五篇 球類 第一章 籃球	健體-J-A2 具備理解體情與健康的全貌，並做獨立思考與分析，進而能運用適當的策略與健康問題。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-2 表現利他、合群的態度，與他人通與和諧互動。 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。 3d-IV-3 應用思考與分析能	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動。	1. 給球跟進投籃練習。 2. 擺脫防守者完成接球投籃動作。 3. 基本小組戰術介紹。 4. 能夠在防守者的情況下，選擇較好的投籃機會。 5. 藉由比進攻者少一人的防守者情況下，演練前面所學基本戰術：運球切入分球與給球後跟進。 6. 了解個人命中率在不置的變化。	一、基本小組戰術與動作示範 說明： 1. 與隊友配合的基本戰術：給球與跟進接球。 2. 複習上學期所學的傳接球技術，對於傳球時機與位置更加要求。 3. 一位擅於投籃的球員總是常被貼身防守，因為無法接獲隊友傳球，就更不用說能投籃了，所以培養自己能運用移動假動作來接球是相當重要的能力。 二、給球後跟進投籃練習 說明： 1. 留意跑動接球投籃的重心轉移。 2. 先別急著出手	觀察	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	綜合活動領域

			<p>力，解決運動情感的問題。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>		<p>投籃，應等接到球後穩定身體才出手。 3. 傳球的同學同時複習上學期教授的傳球方式。 4. 本活動的傳球是一種簡單球轉移的概念與練習。 5. 接到球後也能做出假動作與運球切入來投籃。</p> <p>三、講解活動操作原則與練習流程</p> <p>說明：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 當圍著籃球繞圈時，立刻集中精神專注於老師的哨音，準備搶球。 2. 搶到球者視為比賽時的抄截，應當快速運球上籃得分。 3. 上完籃後自己搶籃板，並將球滾到半場內的任意地點。 4. 其餘三位學生 			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

						<p>撿起球後，成為同隊，進行三打一的得分任務。</p> <p>四、進行主要活動練習</p> <p>說明：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 三打一時，除了注意防守者之外，也應了解另外兩名隊友的位置。 2. 當發現隊友的得分機會比自己好時，能立即將球安全的傳至隊友手上。 3. 多練習運球切入後，分球給隊友投籃的情境演練。 			
十 4/15- 4/19	第五篇球類 第二章排球	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	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽的各	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 透過影片欣賞，引導學生觀看舉球員與隊友間的暗號戰術，了解舉球員在比賽中的重要性，激發學習動機及參與感。 2. 學會正面的 	<p>一、透過影片介紹舉球員在比賽中的角色</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 說明：舉球員與隊友傳達暗號的時機與形式。 2. 講解：介紹舉球員在比賽中的工作及重要性。 3. 提問：詢問學生舉球員能用高 	提問 觀察 實作	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	綜合活動領域

		<p>策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體-J-B1 備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>健體-J-C2 具備利他及合群的態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及和諧互動的素養。</p>	<p>項策略。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>		<p>動作要領。</p> <p>讓學生在練習中，找到最好的觸球及傳球時機。</p> <p>3. 了解正面、背後高手傳球的動作要領。</p> <p>4. 讓學生自我檢視我能否將高手傳球控制在目標範圍。</p>	<p>不同球路的變化？</p> <p>4. 發表：讓學生自由發表、討論，老師適時引導學生。</p> <p>5. 統整：高手傳球動作極為細膩，可以透過些微的變化改變球路，讓進攻戰術更為豐富及隱蔽，讓對手防不勝防。</p> <p>二、高手傳球的動作要領</p> <p>1. 說明：從手型、觸球、運用身體力量反彈，讓球平穩飛出。</p> <p>2. 示範：確實掌握來球的位置與落點，如何抓準擊球時機，避免持球或二次觸球情況產生。</p> <p>3. 操作：可以先從單顆操作，習慣觸球點及彈球感覺後，再慢慢增加顆數，並且</p>			
--	--	--	--	--	---	---	--	--	--

					<p>將球越推越高。</p> <p>三、活動「高手對牆傳球練習」</p> <p>1. 說明：1顆排球、1面牆壁，用最簡易的方式檢視高手傳球動作是否正確。</p> <p>2. 講解：步驟一近距離面對牆作快速反彈動作，施作時要盡可能靠牆，才能讓雙肘撐開、下巴抬起、在額頭上方觸球。</p> <p>3. 示範：強調手腕發力、手指彈球，必須將球控制手掌裡反覆回彈。</p> <p>4. 操作：進行步驟二個人彈地遠距離傳球動作時，提醒學生觸球瞬間，運用雙腳推蹬、手臂完全伸直、手腕手掌外翻，瞬間將球彈出。</p>			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

					<p>四、活動「高手傳球投籃練習」</p> <p>1. 說明：運用籃框來檢視高手傳球的高度及方向是否能朝自己的意志控制，也能從中調整傳球的力道及感覺。</p> <p>2. 講解：正面與背後高手傳球兩者前期預備動作越盡可能越像越好，當兩者動作有隱蔽性時，對手就無法判斷球是要往前、還是往後，對於比賽中進攻戰術的執行比較有利。</p> <p>3. 示範：背後高手傳球動作後期因細微變化與正面形成差異，腹背發力、指腕後翻動作越晚做動作越好，讓兩者動作產生隱蔽性。</p> <p>4 操作：姿勢正確，越能善用身體推蹬的力量，挑戰更遠的距</p>			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

						離。提醒學生正確的高手傳球技術，球體不能旋轉，球體旋轉容易被裁判抓「二次擊球」。			
十一 4/22- 4/26	第五篇球類 第二章排球	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 備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他、合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 在高手傳球跑動練習中，提升學生控球能力及心肺耐力。 2. 學會舉球員在比賽中跑位及舉球技術。 3. 學會六人制排球比賽基本運作模式。 4. 了解六人制排球比賽換位方式及越位規則。	一、活動「高手傳球跑動練習」 1說明：嘗試在跑動中進行正面、背後高手傳球，不但可以增加樂趣、也能增加練習量。 2示範：提醒學生一開始先將球舉高，讓隊友有充裕的時間來跑。 3操作：動要同學先熟記球的傳球路線及人的跑動路線，跑動時盡快抵達指定位置，傳球位置也要盡量精準才能有效執行。 二、活動「模擬比賽中舉球員練習」 1說明：讓學生了解舉球員在球場上基本跑位及練	提問 觀察 實作	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	綜合活動領域

		<p>體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>體-J-C2 健體-J-C2 具備利他及能合群的知能與態度，並在體育活動中和健康生活中培育相互合作及和諧的素養。</p>	<p>運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>			<p>習將球舉至長攻目標位置。</p> <p>2講解：提醒學生輪到4號位及2號位的攻擊手，可以運用低手或高手傳球嘗試將來球送過球網，作為排球攻擊的先備經驗。</p> <p>3示範：讓學生知道舉球員即是用高手傳球技術將球送至目標位置，盡可能將球送至固定方向、距離及高度，以利攻擊手進行扣球技術。</p> <p>三、六人制排球比賽方式及隊形介紹</p> <p>1說明：六人制排球賽隊形輪轉的邏輯性，輪轉方式是順時針、發球順序是逆時針方向進行。</p> <p>2示範：可以在球場上直接操作，讓學生了解比賽</p>			
--	--	---	--	--	--	--	--	--	--

						<p>運作情形。</p> <p>四、六人制排球比賽接發球隊形換位方式介紹</p> <p>1 示範：講解比賽越位規則後，讓學生知道要如何避免越位，並學習在發球擊球瞬間更換位置，以利組織攻擊戰術。</p> <p>2 講解：六人制排球賽隊形換位目的，是讓球場上的選手各司其職，讓舉球好的選手舉球、讓攻擊好的選手攻擊，提升球隊進攻能力。</p>			
十二 4/29- 5/03	第五篇球類 第二章排球	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	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-3 應用運動	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識比賽常用裁判手勢與判決。 2. 學會六人制比賽隊形輪轉及換位規定。 3. 運用暗號手勢與隊友傳達進攻戰術。 	<p>一、活動「比手畫腳趣味活動」</p> <p>1. 說明：介紹比賽常用的裁判手勢與判決，讓比賽能依靠裁判進行。</p> <p>2. 示範：強調裁判手勢的標準位置及力道，可以讓選手一眼就能</p>	提問 觀察 實作	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	綜合活動領域

		<p>策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體-J-B1 備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>健體-J-C2 健體具備利他及合群態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及和諧互動的素養。</p>	<p>比賽的各項策略。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>			<p>理解裁判之判決。</p> <p>3. 操作：讓學生知道場上案例要和判決合而為一，先演出場上狀況，裁判再做出判決及手勢。</p> <p>4. 提醒：裁判吹哨音、比出手勢的時機很重要，太快會影響比賽進行，太慢容易造成判決不公。</p> <p>二、活動「六人制排球比賽」</p> <p>1. 說明：本次競賽活動的運作方式，其中首重隊形輪轉及換位規定，由教師擔任裁判，盡可能用哨聲及手勢判例控制比賽。</p> <p>2. 示範：輪轉到擔任舉球員同學必須在死球狀態，對手發球前將戰術及隊形完成佈陣，並盡可能用暗號手勢</p>			
--	--	---	---	--	--	---	--	--	--

						<p>達。</p> <p>3. 操作：各隊自行設計正面舉球及背後舉球各一個暗號手勢，但舉球員的同學必須將球送到暗號指定位置，讓攻擊手嘗試將球送至對方場地內。</p> <p>4. 提醒：排球競賽運動需要透過團隊合作才能有機會贏得比賽，期望學生能從比賽中學習發球戰術及策略，達成學習目標，並且體驗排球運動的樂趣。</p>			
十三 5/06- 5/10	第五篇球類第三章 桌球	健體-J-A2 具備理解體育與健康的境況，並能獨立思考與分析，進而運用適當的策略與健康問題。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽的各種	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 透過趣味的桌球運動發展起源敘述，讓學生了解桌球運動歷史的演進，激發學習動機及參與感。 2. 讓學生了解各式球拍特性，並找到最適合自己	一、桌球運動發展歷史及各式球拍持法特性 1. 講解：說明直拍及橫拍握法的優缺點，可就學生的喜好做決定。 2. 提問：詢問學生這兩大類握拍方式的技術特點為何？	提問觀察發表實作	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	綜合活動領域

			<p>項策略。 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。</p>	<p>的持拍方式。 3. 使學生了解桌球運動的基本規則，並從球感練習中訓練手持球拍控制球的能力。 4. 了解並學會正手發不旋轉長球的動作要領。 5. 學會正手平擊球的動作要領。</p>	<p>3. 發表：學生自由發表、討論，老師適時引導學生，強調沒有對錯，只有適不適合。 統整：聽完並了解各式持拍方式的特性，讓學生自己決定要用何種方式來從事桌球運動。 二、正手發不旋轉長球的動作要領 1. 說明：正手發不旋轉長球為桌球運動重要的基本技巧，做為未來延伸正手發各種旋轉球路的準備。 2. 示範：強調發球規定的基本原則，並說明在桌面上的跳動軌跡，讓學生能感受發球的落點位置。 三、活動「連續正手發不旋轉長</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--

					<p>球」</p> <p>1. 操作：透過分組練習中的互相觀察，適時提醒學生動作的正確性，並能從練習中修正錯誤的動作。</p> <p>四、正手平擊球的動作要領</p> <p>1. 說明：正手平擊球為桌球運動重要的基本技巧，重點在於能將球推至對方的底線，以便為自己製造攻擊的機會。</p> <p>2. 示範：重點在於熟悉桌球的跳動軌跡，並強調在桌球反彈後最高點時期擊球，才能確實掌握關鍵的擊球時機。</p> <p>五、活動「正手平擊球循環練習」</p> <p>操作：利用正手平擊球的技巧，來迎擊各個方向與位置的來球，藉以體驗使用此</p>			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

						種技巧在不同的位置及來球方向的差異點，進而學習不同的基本技巧。			
十四 5/13- 5/17	第五篇 球類 第三章 桌球 (第二次段考)	健體-J-A2 具備理解體情與健康的全貌，並做獨立思考與分析，進而運用適當的策略，處理體育與健康的問題。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 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。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 學會反手發球的動作要領。 2. 學會反手推擋球的動作要領。 3. 熟練正手平擊球及反手推擋球的組合動作要領。 4. 從比賽中了解自己桌球技巧的優、缺點。 5. 能分析比賽對手的習性，並擬定作戰策略。	一、反手發不旋轉長球的動作要領 1. 說明：反手發不旋轉長球為桌球運動重要的基本技巧，做為未來延伸反手發各種旋轉球路的準備。 2. 示範：剛開始練習時常會因為抓不到擊球，而打不到球，若要增加擊中球的機率，擊球瞬間眼睛一定要盯著球。 二、活動「發球進藍」 操作：可藉由投籃比賽增加學生對於桌球反彈力及方向性的感受，並從中體驗正、反手發不旋轉球技巧的差異。	發表 實作 觀察	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	綜合活動領域

					<p>性。</p> <p>三、反手推擋球的動作要領</p> <p>1. 說明：接發球是桌球運動中重要的技能，反手推擋球就是其中之一。若能熟練此技能，對於桌球比賽的實際演練將會有所幫助。</p> <p>2. 示範：重點在於熟悉桌球的跳動軌跡，並強調在桌球反彈後最高點時期擊球，才能確實掌握關鍵的擊球時機。</p> <p>四、活動「正手平擊球及反手推擋球組合練習」</p> <p>操作：利用正手平擊球及反手推擋球組合練習，來迎擊各個方向與位置的來球，進而體驗兩種不同的技巧在比賽中的使用時機。</p> <p>五、活動「班級桌</p>			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

					<p>球個人單打排名賽」</p> <p>1. 說明：本次競賽活動僅限用本章所教授之桌球技巧，可以藉此章觀察學生在本章課程的學習上，桌球基本技巧是否有所精進。</p> <p>2. 操作：每位學生必須運用自己的優、缺點來擬訂對戰策略，透過過每一次的比賽來認識自己的桌球運動實力。</p> <p>六、桌球個人單打比賽紀錄表</p> <p>1. 說明：講解個人單打比賽紀錄表的操作與運用方法。</p> <p>2. 操作：每位學生必須運用自己的優、缺點來擬訂對戰策略，透過過每一次的比賽來認識自己的桌球運動實力。</p> <p>3. 提醒：要詳實製作賽後記錄</p>			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

						表，並於下次對戰前擬定作戰策略，才能在比賽時制敵機先。			
十五 5/20- 5/24	第五篇 球類 第四章 足球	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 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	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專像運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動。	1. 透過足球場地規格及學場演進，激發學生學習動機及參與感。 2. 引導學生了解足球基本技術，藉由足球網袋認識不同的部位控球。 3. 學會盤帶球要領。 4. 展現盤帶球技能。	一、介紹足球運動場地與發展，及場地規格與特色 1. 講解：說明足球運動的發展與特色。 2. 提問：五人制、七人制、十一人制的差異性及世界盃足球賽的演進？ 3. 發表：引導學生了解足球規則與發展。 4. 統整：了解足球運動的發展及演進。 二、活動「練習控球」 1. 講解：透過球網的特性，可練習緩衝，也可練習控球。 2. 示範：可藉由頭頂、肩膀、胸停，大腿腳踝連續踢球及控球。	認知 情意 技能	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	綜合活動領域

		<p>念，應用於日常生活 中。</p> <p>健體-J-C2 具備利他及能 合群的知能，並 與態度，並在體 育活動和健康生 活中培育相互 合作及與人的 和諧互動的素 養。</p>	<p>運用運動 比賽中的 各種策 略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考 與分析能 力，解決 運動情境 的問題。</p> <p>4d-IV-1 發展適合 個人之專 項運動技 能。</p>			<p>3. 操作：同學可以互相觀察與學習，達成共同進步的目標。</p> <p>三、盤帶球技術</p> <p>1. 腳內側盤帶球：觸球面積較大，且最為頻繁，穩定度最高的控球位置。</p> <p>(1) 動作要領：正對來球，停球腳自膝蓋提起後外轉，腳尖放鬆上提，讓球體撞擊腳內側後，使球落停於控球腳前方。</p> <p>(2) 指導：控球者能熟練踢球動作要領，能掌控來球方向，才能有效使球落於腳內側。</p> <p>2. 腳外側控球：具有射門或傳球的良好效果。</p> <p>(1) 動作要領：行進中側對來球，停球腳自膝蓋提起、腳底內收，讓</p>			
--	--	---	--	--	--	---	--	--	--

					<p>球體撞擊腳外側後，使球落於控球腳外側。</p> <p>(2)指導：控球者能熟練腳外側動作要領，能掌控來球方向，才能有效使球落於腳外側。</p> <p>3. 腳背盤帶球：適用於飛球落下之高球。</p> <p>(1)動作要領：球自高點落下時，腳背正對來球，由上而下緩衝，觸球瞬間踝關節下壓使球落於腳邊。</p> <p>(2)指導：控球者能熟練腳背停球動作要領，掌控來球方向，才能有效使球落於腳背。</p> <p>4. 腳底盤帶球：控制身前高球或反彈球常用之部位。</p> <p>(1)動作要領：正面來球，膝關節</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--

						<p>微彎提起，腳尖上提，讓球體撞擊腳底前半段後，使球停於腳底下。</p> <p>(2)指導：控球者重點在於能熟練腳底停球動作，能掌控來球方向，才能有效控制球。</p> <p>5.活動「看誰帶球速度快」</p>			
十六 5/27- 5/31	<p>第五篇 球類 第四章 足球</p>	<p>健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體-J-B1</p>	<p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性</p>	<p>Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動。</p>	<p>1. 使學生了解傳球基本技巧，透過傳球練習傳球基本技巧。</p> <p>2. 了解並學會傳球的動作要領。</p> <p>3. 傳接球的綜合運用。</p> <p>4. 熟練傳球的動作要領。</p> <p>5. 學習盤運球的技术動作。</p> <p>6. 表現利他合群的態度，與他人</p>	<p>一、傳球技術</p> <p>(一)活動：腳內側傳球</p> <p>1. 說明：腳內側傳球精準度較高，適用於近距離；踢球時，兩臂伸出保持平衡，踢球腳自膝關節外展，與球呈90度，以獲得正確的角度對準傳球路線，此時腳踝必須繃緊，踢球後則向前延伸。</p> <p>2. 分解動作要領： (1)注視目標物。</p>	<p>情意 認知 技能</p>	<p>【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>	<p>綜合活動領域</p>

		<p>備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>健體-J-C2 具備利他及合群的態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及和諧互動的素養。</p>	<p>的身體控制能力，發展專像運動技能。</p> <p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>		<p>理性溝通與和諧互動。</p>	<p>(2) 支撐腳立於球體側後方約15公分，踢球腳以髁關節為軸心向後提起，此時膝蓋及踝關節略向外轉，腳尖朝上。</p> <p>(3) 踢球時，踝關節內側為碰觸面，腳尖向上固定繃緊，利用腳內側之中心點踢球，將球送出。踢球時應與球行進方向呈直角。</p> <p>(4) 踢球後，保持重心，身體跟隨踢球腳擺動前移。</p> <p>3. 指導：傳球者重點在於能熟練踢球動作要領，能掌控踢球的方向，才能確實減少隊友跑動。隊友能快速移動正面接球，並積極回傳練習。</p> <p>(二) 活動：腳背傳球</p> <p>1. 說明：腳背傳</p>			
--	--	---	---	--	-------------------	--	--	--	--

					<p>球能產生較強的力量與速度，常用來射門及長傳。踢球時，眼睛應注視著球，並將支撐腳立於最佳位置，踢球點偏左或偏右將造成弧線球</p> <p>(所謂：香蕉球)。支撐腳位於球側，使球路偏低，若支撐腳位於球後，則球路偏高。</p> <p>2. 分解動作要領：</p> <p>(1)注視目標物。</p> <p>(2)支撐腳立於足球左側約15公分，腳尖朝前，踢球腳以髖關節為軸心，盡可能向後擺。</p> <p>(3)踢球時，踢球腳腳尖應下壓，朝著地面並緊繃，此時膝關節應在球體上方，以利踢出偏低球路。如：利用鞋子</p>			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

					<p>鞋帶之中心點踢球。</p> <p>(4)踢球後，身體跟隨踢球腳擺動前移，以增加力量。</p> <p>3. 注意事項：</p> <p>(1)支撐腳位置不夠精準。</p> <p>(2)踢球時，腳背未繃緊，造成腳趾觸球。</p> <p>4. 指導：傳球者重點在於能熟練踢球動作要領，能掌控踢球的方向，才能確實減少隊友跑動。隊友能快速移動正面接球，並積極回傳練習。</p> <p>二、活動「傳球練習」</p> <p>具備正確的傳、停球動作技巧與觀念。透過腳背、腳內側，才能既快又準且安全的將球傳到正確位置。</p> <p>活動一：傳停球</p>			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

					<p>活動方式：二人一組，相距5~7公尺，透過傳球、停球方式進行。</p> <p>三、活動「小組控球對抗賽」</p> <p>為提升控球能力，藉由傳控球及盤帶球進行攻防；請進攻同學討論看看，如何做一次有效的進攻？</p> <p>藉由傳球動作檢核表來檢視是否有達到動作要領，並請同學給予具體建議。</p> <p>四、活動「通過目標過五關」</p> <p>活動目的：為提升控球能力，藉由傳控球及盤帶球進行攻防；請進攻同學討論看看，如何做一次有效的進攻。</p> <p>五、自我檢核表</p> <p>六、活動「足球對抗賽」</p> <p>1. 藉由所學的技</p>			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

						巧運用在活動中，比賽分為上、下半場各 10 分鐘，請同學思考如何達成目標。 2. 可於賽前、賽中、賽後共同討論比賽策略。 七、問題與討論			
十七 6/03- 6/07	第六篇就是愛運動 第一章游泳	健體-J-A1 具備體育與健康的態度，展現自我運動與保健潛能，探索人價值與生命意義，並積極實踐，不放棄。	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。 3c-IV-1 表現局部性或全身性	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。	1. 學習基本泳姿提升游泳效能。 2. 藉由基礎訓練，提升游泳基本能力。 3. 藉由陸上划手練習，熟練划手能力。 4. 透過水上划手練習，提升划手效能。	一、蹬牆漂浮與水中站立 1. 說明：身體應放鬆漂於水上。 2. 示範：蹬牆時，雙臂向前延伸，漂於水上，四肢自然放鬆伸直。 二、陸上與水上踢水練習 1. 說明： (1) 陸上練習時上半身俯臥於陸上、下半身於水面。 (2) 水上練習時手握於池邊，踢水練習。 2. 示範：踢水練習。 三、活動「合作無間」	發表 實作 觀察	【海洋教育】 海 J1 參與多元海洋休閒水域活動，熟練各種水生技能。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的興趣。	綜合活動領域

			<p>的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>		<p>1. 說明：透過合作踢水的策略，共同完成任務，以提升踢水穩定度。</p> <p>2. 示範：兩人一組共同踢水完成任務。</p> <p>四、陸上划手動作分析</p> <p>1. 說明：藉由陸上划手練習，提升划手表現。</p> <p>2. 操作：划手動作分為：前伸、抓水、推水、回復的方式，左右循環進行。</p> <p>五、水上划手基礎動作</p> <p>1. 說明：水上划手動作分為：前伸、抓水、推水、回復的方式進行左右手循環動作。</p> <p>2. 示範： (1)前伸：以拇指及食指先入水啟動、雙臂向前延伸。</p>			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

						<p>(2)抓水：以高手肘的方式向下抓水。</p> <p>(3)推水：透過轉肩帶動手臂，以高手肘推水動作推至大腿旁。</p> <p>(4)回復：將手肘提高，手臂向前延伸，準備再一次的划水動作。</p> <p>六、活動「划手記錄賽」</p> <p>1. 說明：透過一定的距離，計算個人划手次數。</p> <p>2. 示範：設定 15 公尺的游泳距離，以流線型體姿打水加上划手練習，過程中禁止換氣。</p>			
十八 6/10- 6/14	就 游 動 章 第 一 篇 愛 是 第 六	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，探索人價值與生命意義，並積極實踐，不	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，維護安全運動情	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。	1. 藉由側身完成換氣。 2. 捷泳划手，提升換氣效能。 3. 表現局部或全身性的身體控制能力。 4. 游泳前進	一、換氣練習 1. 說明：藉由划手換氣練習，提升換氣表現。 2. 操作： (1)練習一：原地站立，手扶池邊，轉頭換氣練習。 (2)練習二：雙手扶池邊，打水加	發表 實作 觀察	【海洋教育】 海 J1 參海與多元海洋休閒水域活動，熟練各種水生技能。	綜合活動領域

		<p>言放棄。</p> <p>境。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>		<p>25公尺(需換氣5次以上)。</p>	<p>轉頭換氣練習。</p> <p>(3)練習三：打水前進，手持浮板，划手轉頭換氣練習。</p> <p>二、活動「檢測前哨站」</p> <p>1. 說明：線型體姿、捷式踢水、划手及換氣動作，為國中階段挑戰換氣游完25公尺做準備。</p> <p>2. 示範：</p> <p>(1)單臂持浮板划手換氣練習</p> <p>(2)腿夾浮板划手換氣練習</p> <p>(3)握拳划手前進換氣練習</p> <p>(4)閉眼挑戰直線練習</p> <p>(5)捷式挑戰練習</p> <p>三、自我檢核表</p> <p>四、活動「水球攻防戰」</p> <p>說明：藉由水球攻防戰，提升水上活動能力，協助學生思考，如</p>		<p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>	
--	--	---	--	-----------------------	---	--	--	--

						何在水中活動時達到最佳移動效果。 五、活動「游泳檢測」 說明：線型體姿、捷式踢水、划手及換氣動作，為國中階段挑戰完成。			
十九 6/17- 6/21	就水與安全自救 是第二章上 六篇運動水與 第二安救	健體-J-A1 具備體育與健康態度，展現自我保健潛能，探索自我價值與意義，實踐言。	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動原理。 3c-IV-1 表現局部性或全身性的控制能力，發展運動技能。	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Gb-IV-1 岸邊救生步驟、安全的水域知識、自救與水漂30秒。	1. 藉由新聞傳遞了水域安全判斷。 2. 讓學生了解常見水域意外發生的原因。 3. 讓學生了解常見水域意外發生的原因。 4. 認識安全水域與警旗。 5. 自救學習技能操作。 6. 浮具自製技能操作。 7. 叫叫伸拋划救援法。	一、常見水域發生意外的原因 1. 教師提問：常見的戲水環境有哪些？ 2. 學生發表：游泳池、水庫、池塘、河川、溪流及海邊。以上所述各場域可能發生的意外原因。老師藉由學生的答案，藉以建構完整的安全觀念。 二、認識水域遊憩活動警示 教師說明：藉由課本警示圖，認識不同旗幟的意義。	認知情意 發表觀察 實作	【安全教育】 安 J9 遵守環境設施的安全守則。 【海洋教育】 海 J1 參與多元海洋休閒活動，熟練各種水域求生技能。	綜合活動領域

					<p>以上述參考圖片了解各場域警示圖所代表的意義。</p> <p>三、討論活動</p> <p>說明：戲水游泳時，看似平靜的海面，可不可以直接下水游泳？請列舉可行的判斷方式？</p> <ol style="list-style-type: none">1. 我會選擇哪一類型的水域戲水？2. 看到黃色旗幟該注意什麼？ <p>四、離岸流注意事項</p> <p>說明：離岸流該如何判斷？遇到離岸流該如何面對？</p> <p>五、俯漂與仰漂</p> <p>說明：藉由仰漂與俯漂使同學飄於水上。</p> <p>操作：</p> <ol style="list-style-type: none">1. 仰漂：以大字漂、一字漂練習漂浮。2. 俯漂：以水母			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

					<p>漂，於水上漂浮。</p> <p>六、活動「挑戰自我——水上漂」</p> <p>1. 說明：運用最少體力，維持最長時間的游泳方式。</p> <p>2. 示範：俯漂前進25公尺後，再以仰漂前進折返，試著挑戰以最少體力完成自救。</p> <p>七、自製浮具</p> <p>1. 說明：失足落水時，身上穿的衣服和褲子是影響水上活動很大的阻礙，但脫下來的衣服、褲子卻可已成為最好的求生工具。</p> <p>2. 介紹：介紹上衣利用法、褲子漂浮法以自救。</p> <p>3. 反思：</p> <p>(1) 請學生發表看過哪些浮具？</p> <p>(2) 找一適當材料練習自製浮具。</p>			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

						八、活動「救援任務ing」 說明：藉由叫叫伸拋划練習救援。 示範：有人發生溺水時，該如何以快速、安全的方式達成救援任務。			
廿 6/24- 6/28	就體三章第三段 是愛運動 第一篇操 第三段考	健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康的關係，並在特異性與表現方式中，以增進生活豐富性與美感。	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2d-IV-1 了解運動在美術上的特質與表現方式。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項技能。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技	Ia-IV-1 徒手體操動作組合。 Ib-IV-1 自由創作舞蹈。	1. 認識體操起源。 2. 認識競技體操的種類。 3. 了解體操地板的基本技術。 4. 表現支撐、平衡、柔軟、跳躍的地板技術。 5. 表現旋轉的地板技術。 6. 表現直膝分腿滾翻的地板技術。 6. 理解體操動作組合的技巧與原則。 7. 展現地板組合動作技巧。	一、學習引導 利用課本情境，引導學生發表學過的體操動作技能以及學習經驗，強調體操技能可以展現身體的多元能力，提升其學習動機。 二、體操起源與項目 1. 講解：利用教師手冊參考資料講解體操的起源，說明之前具備醫療的目的。 2. 講解：利用課本圖片和教師手冊參考資料引導學生比較男子競技體操與女子競技體操項目的差	問答 實作	【生涯規劃教育】 涯J3 覺察自己的能力與興趣。	藝術領域

			巧，展現個人運動潛能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		8. 創作與展演體操地板的動作組合。 9. 應用體操技術原理評析他人的創作展演。	異。 3. 發表：請學生分享攸關其他體操比賽項目(韻律體操、彈翻床)的理解。 三、地板的基本技術 1. 講解：利用課本圖片簡介體操地板的八項基本技術。 2. 發表：學生分享自己學過的技術有哪些以及相關原理。 四、地板靜態技術 1. 示範：示範地板上的靜態動作，引導學生分析支撐、平衡和柔軟技術如何呈現。 2. 實作：學生分組練習展現三種靜態動作，之後互評與分享。 五、地板跳躍技術 1. 示範：示範地		
--	--	--	--	--	---	--	--	--

					<p>板上的跳躍技術-團身跳、鹿跳和分腿跳等三個動作要領，提醒跳躍動作在時膝蓋要微彎，減少著地時的衝擊力。</p> <p>2. 實作：學生分組練習三種動作。</p> <p>3. 展演：鼓勵學生展演不同形式的跳躍動作。</p> <p>六、地板旋轉技術</p> <p>1. 講解：利用課本說明旋轉技術的動作要領。</p> <p>2. 示範：示範地板上的單腳180度、360度擺臂、旋轉的動作要領。</p> <p>3. 實作：學生分組練習單腳180度、360度。</p> <p>4. 示範：示範地板上的跳轉180度的動作要領。</p> <p>5. 實作：學生分組練習跳轉180</p>			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

					<p>度，再鼓勵學生挑戰跳轉360度。</p> <p>6.發表：引導學生發表單腳旋轉和跳轉動作要領的異同。</p> <p>七、地板直膝前、後滾翻技術</p> <p>1.講解：利用課本說明滾翻技術的動作要領。</p> <p>2.複習舊經驗：引導學生練習前滾翻、後滾翻、屈膝分腿前、後滾翻，評估學生滾翻技巧做能力分組。</p> <p>3.示範：示範地板上的直膝分腿滾翻動作要領。</p> <p>4.實作：學生依能力分站練習-後滾翻、直膝分腿前滾翻、屈膝分腿後滾翻、直膝分腿後滾翻。</p> <p>八、體操動作組合的技巧與原則</p> <p>1.講解：利用課本說明體操動作</p>			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

					<p>組合的參考流程，引導學生進行動作組合時要考慮場地限制，進行一組動作組合的數量和串連動作的連貫性，讓動作呈現流暢性與美感。</p> <p>2. 實作：引導學生共同布置場地，列出自己學會的動作，思考如何在場地上呈現。</p> <p>九、地板動作組合</p> <p>1. 實作：分組進行地板組合動作練習，請分組內同學互相協助檢視動作之流暢性、完整和美感等因素。</p> <p>2. 修正動作：依據同組同學和老師的意見修正動作，再練習。</p> <p>十、展演</p> <p>1. 講解：利用課本表格，說明同</p>			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

						儕評分標準。 2. 展演：學生分組輪流展演與互評。 3. 統整：據學生表現講評學生展演表現。			
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

註 1：請分別列出七、八、九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。