

109 學年度嘉義縣鹿草國民中學九年級第一學期健體領域體育科 教學計畫表 設計者：吳孟宗(九年一貫)(表十二之二)

- 一、教材版本：翰林版第五冊
- 二、本領域每週學習節數：2
- 三、本學期課程內涵：

週次	起訖日期	單元/主題名稱	課程目標	能力指標	教學重點/內容	評量方式	議題融入
一	8/31-9/4	第四篇你來我往 第1章滴水不漏 ~籃球防守	1. 了解籃球場上球員的防守位置及基本動作。 2. 熟練運球基本功及防守姿勢。 3. 熟練盯人防守的基本動作。	3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	一、防守動作與方法 說明：隨著籃球運動的持續發燒流行、戰略不斷的推陳出新，各位置的職責劃分也愈來愈明確、愈來愈仔細。但防守時的要領與方法卻也是不可忽視的重要環節。 提問：防守動作的姿勢為何？ 發表：學生自由發表。 提問：評估自己的身材及體能條件，並評估自己的防守姿勢是否正確？ 發表：學生自由發表。	1. 發表：請學生自行舉手發表。 2. 觀察：是否認真參與討論。	【家政教育】 4-4-1 肯定自己，尊重他人。

					<p>分享：可請學生說明自己評估的結果，並與其他人討論該如何改善。</p> <p>二、盯人防守</p> <p>說明：防守中的一項重要技巧，即是以一對一的方式進行防守，以達到緊迫盯人的效果。</p> <p>提問：一對一該如何防守？</p> <p>發表：學生自由發表。</p> <p>分享：請學生分享打籃球時一對一防守的經驗與效果。</p> <p>三、活動「緊迫盯人」</p> <p>說明：複習前一節課所教的防守動作要領與盯人防守技巧。</p> <p>操作：接著兩人一組一人防守、一人運球進攻，自中線處進攻切入禁區，防守的人練習防守的動作與要領。</p> <p>實作：首先進行「正面防守」練習，並針對進攻球員慣用手作防守</p>	
--	--	--	--	--	--	--

					<p>(防右手球員，重心放在左腳；防左手球員，重心放在右腳)。接著進行「側面防守」練習，利用防守姿勢，將進攻球員逼迫至底線，以縮小其進攻路線及區域。</p> <p>四、活動「我是黏皮糖」 說明：綜合複習防守動作要領，以及防守技巧。 操作：依照三對三比賽模式，進行盯人防守的練習。 實作：利用實際比賽，練習盯人防守的動作要領，以及是否能確實阻斷對方的進攻，並將優勢轉換至自己身上。</p>		
二	9/7-9/11	<p>第四篇你來我往 第1章滴水不漏 ~籃球防守</p>	<p>1. 練習熟練整體性的防守動作。 2. 學習跑位練習的基本動作。</p>	<p>3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。</p>	<p>一、區域联防 說明：區域联防的種類包括：二三區域联防、二一二區域联防、三二區域联防三種。 提問：何時該使用三二區域联防？ 發表：由學生們舉手發</p>	<p>1. 發表：請學生自行舉手發表。 2. 觀察：是否認真參與活動。 3. 發表：可否完整的表達自</p>	<p>【家政教育】 4-4-1 肯定自己，尊重他人。</p>

			<p>4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。</p> <p>5-3-5 重視並能積極促進運動安全。</p>	<p>表。</p> <p>統整：常見的區域聯防方式如下：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 若進攻隊伍打進禁區內的攻勢較多，則會採用二三或二一二區域聯防。 2. 若進攻隊伍以外線的攻擊為主時，則會採用三二區域聯防。 <p>二、攻、防戰術運用</p> <p>說明：比賽中，防守雖然非常重要，但除了有好的防守做後盾外，尚需順暢的進攻戰術，如此方能致勝。</p> <p>提問：如何將進攻、防守戰術加以綜合運用？</p> <p>發表：由學生們舉手發表。</p> <p>統整：常見的攻、防戰術如下：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 一二二進攻戰術：由控球者站在中間的位置，其餘隊友站在三分線外圍「高位」與「低 	<p>我的感想。</p>	
--	--	--	---	---	--------------	--

				<p>位」的位置，以利不同方向的進攻戰術的進行。</p> <p>2. 盯人防守戰術：利用一對一盯人防守的要領，對進攻球員亦步亦趨的防守。</p> <p>三、活動「跑位練習」</p> <p>說明：籃球比賽中，正確的跑位技術，配合進攻戰術的使用，將使得致勝的機會更高。</p> <p>實作：由教師講解兩種不同的跑位練習，順、逆時針方向補位以及左右交叉換位。</p> <p>1. 順、逆時針方向補位五人一組，依照順時針方向補位，控球員僅能移動至「高位」的位置，其餘四人則會練習到「高位」與「低位」的位置，逆時針亦然。</p> <p>2. 左右交叉換位五人一組，站在「高位」的兩人互換位置，「低位」的</p>		
--	--	--	--	--	--	--

					<p>兩人互換，練習不同方向傳球時的跑位。</p> <p>四、活動「一二二進攻 V.S. 盯人防守」</p> <p>說明：依照正式比賽規則進行五對五的實戰比賽，當進攻隊伍進入三分線區域時，進攻對伍使用一二二進攻戰術，防守隊伍使用盯人防守戰術。</p> <p>操作：五人一組，一隊進攻一隊防守，實際進行比賽。先獲得 10 分的一隊即贏得比賽。</p> <p>發表：請學生發表參與此活動時的心得，並評估自我的動作是否有需要調整之處，以及調整之方式為何。</p>		
三	9/14-9/18	<p>第四篇你來我往</p> <p>第2章排山倒海～排球攔網</p>	<p>1. 讓學生能從「合作無間」活動中體會單手拋球及攔網的動作，並學習控</p>	<p>3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。</p> <p>3-3-5 應用運動規則參與比賽，</p>	<p>一、熱身運動</p> <p>提問：排球的樂趣快感何在？</p> <p>發表：學生自由發表。</p> <p>統整：排球在比賽進行中，每當開始發球，就</p>	<p>1. 觀察：是否快樂參與活動。</p> <p>2. 觀察：是否認真參與活動。</p>	<p>【家政教育】</p> <p>4-4-1 肯定自己，尊重他人。</p>

			<p>制方向。</p> <p>2. 了解攔網的預備動作。</p> <p>3. 熟練攔網時的步法。</p>	<p>充分發揮運動技能。</p> <p>4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。</p> <p>5-3-5 重視並能積極促進運動安全。</p>	<p>是戰術的開始，扣球攻擊與攔網隊形戰術的變化，「真真假假、虛虛實實」讓對手無法分辨與防備，尤其當防守轉為攻擊時更是讓比賽更加精彩，結果更讓人期待。</p> <p>說明：排球攔網主要是封阻對手重擊球，要特別加強身體與手完全伸展。</p> <p>說明：在練習攔網動作前先熱身一下，並複習上學期所教的動作。</p> <p>二、活動「連續扣球」</p> <p>講解：提高扣球的準確率與擊球點的準確性，是扣球的一個重要課題。</p> <p>說明：教師說明如何瞄準和複習扣球。</p> <p>操作：</p> <p>1. 同學分四組，同一球場兩邊或分兩球場練習，兩組拿球站一邊預備。</p>	<p>3. 實作：是否掌握側步與滑步的動作要領。</p>	
--	--	--	--	--	--	------------------------------	--

					<p>2. 另兩組在另一邊準備撿球後排隊練習扣球，學生將球拋給網前的同學。</p> <p>3. 同學將球拋出比網高出一些讓學生練習扣球。</p> <p>4. 扣完球的同學到另一邊準備撿球再來練習。</p> <p>三、預備動作</p> <p>說明：攔網是排球運動的基本動作之一，也是防阻對手得分的最佳武器。動作的正確與否將影響防阻的威力及比賽的勝負。</p> <p>講解：</p> <p>1. 準備姿勢：單人的攔網動作是攔網的基礎，可分為預備動作、移動起跳動作、空中截球動作和落地動作等四個部分，首先介紹攔網第一個姿勢：準備動作。</p> <p>2. 當對手準備扣球時，先觀察對方扣球員移動</p>	
--	--	--	--	--	--	--

				<p>的方位，並做好預備動作準備攔網：面對球網，雙腳與肩同寬，距球網 40 至 50 公分。</p> <p>3. 與網距離不宜太遠，以免攔網時球從攔網者手臂與球網間穿入本方場區。準備時雙膝稍屈，雙掌張開，雙臂上舉，自然屈肘於頭前方。</p> <p>示範：教師示範攔網動作。</p> <p>四、移動的步法</p> <p>提問：教師詢問學生在排球場中有沒有什麼方式，可以快速的移動位置？</p> <p>發表：請學生踴躍發表意見。</p> <p>統整：教師針對學生發表之內容，給予鼓勵，補充不足的部分，並帶入步法的概念。</p> <p>說明：教師說明攔網步法的功用與使用時機。</p> <p>示範：教師示範側步與</p>		
--	--	--	--	---	--	--

					滑步的動作要領，並在示範的過程中強調兩者不同之處。 實作：請班上學生分組練習側步與滑步的動作。		
四	9/21-9/25	第四篇你來我往 第2章排山倒海 ~排球攔網	1. 熟練攔網時的步法。 2. 熟練攔網時的起跳動作。	3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	一、移動的步法 說明：教師說明交叉步、跑步的使用時機。 示範：教師示範交叉步、跑步的動作要領。 實作：請班上學生分組練習交叉步、跑步的動作。 提問：側步、滑步、交叉步及跑步四種步法之間有何不同？在使用時機上是否相同？ 發表：請學生踴躍發表意見。 統整：教師針對學生發表之內容，給予鼓勵，並補充不足的部分。 二、活動「活動筋骨」 講解：此活動希望藉由	1. 觀察：是否積極、認真的參與活動。 2. 自評：可否完整的說出自己動作需要調整之處。 3. 發表：可否完整的表達自我的感想。	【家政教育】 4-4-1 肯定自己，尊重他人。

				<p>攔網移位動作來體驗排球攔網動作，並從中學習移位的協調性與方向感，來作為學習排球攔網的開始。</p> <p>說明：教師說明此活動的進行方式。</p> <p>分組：請班上學生四至六人為一組。</p> <p>實作：活動進行時，每兩組為單位，依序進行「活動筋骨」的活動，找出總冠軍的一組。</p> <p>發表：請冠軍組分析得到冠軍的原因。</p> <p>統整：教師依據學生之想法，補充不足的部分，讓其他同學可以進行動作上之修正。</p> <p>三、起跳動作</p> <p>說明：教師說明起跳動作的意義與使用時機。</p> <p>示範：教師示範起跳的動作要領，並說明需要特別注意的事項。</p> <p>實作：請學生練習起跳</p>	
--	--	--	--	---	--

					<p>動作。</p> <p>示範：教師請班上五位學生分別上臺示範起跳動作，並請臺下學生仔細觀察示範者的動作。</p> <p>統整：教師以臺上示範的學生為例子，指出一般學生最容易犯的錯誤，並請學生進行修正。</p> <p>四、空中截球動作</p> <p>說明：教師說明進行空中截球動作時，需要注意的六點。</p> <p>示範：教師分別示範正確與錯誤的動作，請學生說出不同之處。</p> <p>發表：請學生發表自己所觀察到的部分。</p> <p>統整：教師依據學生所發表的內容，補充不足之處，並提醒學生別在不經意之間犯了這些錯誤。</p>		
五	9/28-10/2	第四篇你來我往 第2章排山倒海	1. 熟練攔網的落地動作。	3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表	<p>一、落地動作</p> <p>說明：教師說明落地動作的動作要領。</p>	1. 觀察：是否認真參與活動的進行。	【家政教育】 4-4-1 肯定自己，尊重他

		<p>~排球攔網</p>	<p>2. 了解多人攔網的意義與使用時機。</p> <p>3. 熟練三人前排攔網的動作技巧。</p>	<p>現。</p> <p>3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。</p> <p>4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。</p> <p>5-3-5 重視並能積極促進運動安全。</p>	<p>示範：教師示範落地動作的動作要領，並說明需要特別注意的事項。</p> <p>實作：請學生練習落地動作。</p> <p>統整：教師說明在練習時，學生最容易犯的錯誤，並請學生進行修正。</p> <p>二、活動「蹦蹦跳跳」</p> <p>說明：教師說明活動進行的步驟。</p> <p>實作：請班上學生兩人一組進行練習。</p> <p>發表：請同學發表練習之心得。</p> <p>統整：教師統整學生動作上容易犯錯之處，並說明修正方式。</p> <p>三、活動「拍拍手」</p> <p>說明：教師說明活動進行的步驟。</p> <p>實作：請班上學生兩人一組進行練習，一開始練習時先不隔網練習，待動作熟練之後，再隔網進行練習。</p>	<p>2. 自評：進行三人前排攔網時，可否與其他兩位同學互相配合，發揮團隊最大的力量。</p>	<p>人。</p>
--	--	--------------	--	---	--	---	-----------

					<p>提問：隔網與不隔網在練習時有何差別？</p> <p>發表：請同學發表各自之心得。</p> <p>統整：教師統整學生之意見，並強調於實際比賽中的攔網動作與練習時截然不同，困難度也大大提升，因此於平日需要多加練習，如此，在實際的比賽中才能澈底的發揮攔網的威力。</p> <p>四、三人前排攔網</p> <p>說明：教師說明三人前排攔網之目的，是希望在球網上方築起一道人牆，藉由團隊合作的方式，讓對方的球無法進攻。</p> <p>示範：教師請班上三位學生至臺前示範三人前排攔網，並說明三人攔網時所要注意的事項。</p> <p>實作：請班上學生三人為一組，進行三人前排攔網的練習，提醒學生</p>	
--	--	--	--	--	---	--

					<p>於活動過程中要注意彼此之安全。</p> <p>五、活動「雙雙對對」 說明：教師說明此活動的進行方式，請班上學生兩人一組，練習連續同方向、同時移位攔網的動作。</p> <p>示範：從班上學生中，請一位排球技術較穩定的學生至臺前來，與教師共同示範「雙雙對對」活動的進行方式。</p> <p>說明：提醒學生此活動進行時，同組的兩人要儘量做同一動作，以達成此活動之設計目的。</p> <p>實作：請班上同學兩兩一組，進行「雙雙對對」活動的練習。</p>		
六	10/5-10/9	<p>第四篇你來我往</p> <p>第2章排山倒海 ~排球攔網</p>	<p>將攔網的技巧運用於比賽中。</p>	<p>3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。</p> <p>3-3-5 應用運動規則參與比賽，</p>	<p>一、活動「移位組合攔網」 說明：教師說明此活動中共有四個不同的項目，請學生三人一組依序練習，並提醒學生這</p>	<p>觀察：是否認真參與活動，並找出錯誤的攔網動作。</p>	<p>【家政教育】 4-4-1 肯定自己，尊重他人。</p>

				<p>充分發揮運動技能。</p> <p>4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。</p> <p>5-3-5 重視並能積極促進運動安全。</p>	<p>四個項目，每位學生都必須要輪流練習，以體驗到攔網的多種面貌。</p> <p>示範：請班上三位學生至臺前進行動作的示範。</p> <p>實作：請班上同學三人一組進行練習。</p> <p>補充：因學校排球場地有限，故尚未輪到的學生，請他們在旁擔任觀察的工作，藉由觀察的過程了解個人動作上之不同。</p> <p>二、活動「攔網動作面面觀」</p> <p>說明：教師說明進行攔網時，手部動作若不正確，則無法完全發揮攔網的威力。</p> <p>觀察：請班上學生觀察本活動中，動作正確與錯誤的照片分別為哪些。</p> <p>發表：請學生發表個人觀察之結果。</p>	
--	--	--	--	--	---	--

					<p>統整：教師統整學生回答之內容。</p> <p>提問：對於錯誤的動作應該如何修正？</p> <p>發表：請學生發表個人之意見。</p> <p>說明：教師針對學生之意見，進行補充說明。</p>	
七 (段考)	10/12-10/16	<p>第四篇你來我往</p> <p>第3章桌上風雲～桌球(第一次段考)</p>	<p>讓學生能透過媒體報導，了解桌球的樂趣，激發參與感。</p>	<p>3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。</p> <p>3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。</p>	<p>一、介紹桌球</p> <p>說明：針對媒體對桌球的報導，說明桌球特色就是場地小且無論年紀大小、體型差異都可獲得成就感與快樂。</p> <p>提問：對於媒體透過圖片與文字對體育運動的報導，同學們有什麼感想？</p> <p>發表：學生自由發表。</p> <p>統整：相信大家或多或少都會受到媒體的影響而選擇其中的幾項當做自己的運動項目，而桌球運動是一項不錯的選擇。</p> <p>二、擊球時機</p>	<p>1. 提問：對於媒體透過圖片與文字對體育運動的報導，同學們有什麼感想？</p> <p>2. 觀察：是否認真參與活動。</p> <p>【家政教育】 3-4-1 運用生活相關知能，肯定自我與表現自我。</p>

					<p>說明：桌球運動因為球桌體積小、速度快，因此在比賽的過程中經常出現非常激烈的攻防，也造就了比賽的可看性。</p> <p>提問：詢問學生是否知道何時為最佳的「擊球時機」？</p> <p>歸納：在桌球比賽中，能取得致勝關鍵的球，通常在於選手能把握住關鍵的「擊球時機」，也因此擊球時機往往成為選手最關注的焦點之一，而要確實掌握擊球時機的重點即在於熟悉桌球的跳動軌跡，一般分為下列五個時期：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 上升前期 2. 上升後期 3. 高點期 4. 下降前期 5. 下降後期 		
八	10/19-10/23	第四篇你來我往	1. 讓學生能透過媒體報	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運	<p>一、活動「控球接力」講解：第一位先出列，</p>	1. 提問：對於媒體透過圖片	【家政教育】 3-4-1 運用生

		<p>第3章桌上風雲 ～桌球</p>	<p>導，了解桌球的樂趣，激發參與感。 2. 熟練反手推擋的動作技能。</p>	<p>動技能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。</p>	<p>其餘同學在後面加油、等待，先循環兩次的組別記優勝一次，共有6種遊戲，累計最多次的為優勝隊。 操作： 1. 持球行進：將球放在球拍上前進10公尺再折返，若掉落要從原出發點重新開始。 2. 旋轉接球：兩人一組，球放在球拍上，向左或向右轉體傳接球動作5次，若掉落要重算。 3. 持球接龍：各組排成一列，球放在第一位球拍上，轉頭傳球給下一位同學，到最後一位時再回傳，若中途掉落要重來。 4. 對空擊球：將球向上連擊10下，若中途掉落要重算。 5. 對牆擊球：對牆連擊10下，若掉落，要重算。 6. 反彈擊球：對牆或直</p>	<p>與文字對體育運動的報導，同學們有什麼感想？ 2. 觀察：是否認真參與活動。</p>	<p>活相關知能，肯定自我與表現自我。</p>
--	--	------------------------	---	---	---	--	-------------------------

					<p>立的桌面連擊 10 下，若掉落，要重算。</p> <p>二、反手推擋 說明：「接發球」是桌球中重要的技能，「反手推擋」就是其一。為了提升桌球技能，首要之務在於熟練「反手推擋」的動作技巧。 示範： 1. 預備姿勢：兩肘彎曲、手腕放鬆。 2. 引拍及預備擊球姿勢：球拍引拍至胸腹部。 3. 揮拍擊球成結束姿勢：來球彈起在最高點時，伸肘向前上方向推出。</p>		
九	10/26-10/30	<p>第四篇你來我往 第3章桌上風雲 ~桌球</p>	<p>1. 熟練反手推擋的動作技能。 2. 學會正手平擊的動作要領。 3. 學會正、反</p>	<p>3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。</p>	<p>一、活動「看誰反應快」 操作： 1. 兩人一組。 2. 一人練習對牆擊球，另一人則計時一分鐘。 3. 兩人皆擊球一分鐘後，看看誰的次數最多。</p>	<p>1. 觀察：是否認真參與活動。 2. 觀察：是否完成規定動作。 3. 實作：能與</p>	<p>【家政教育】 3-4-1 運用生活相關知能，肯定自我與表現自我。</p>

			<p>手搓球的動作要領。</p>	<p>提醒：擊球時，眼睛必須緊盯反彈的球。</p> <p>觀察：請同學互相觀察動作是否確實。</p> <p>說明：教師針對不足或反應較差的同學給予指導。</p> <p>二、正手平擊</p> <p>說明：正手平擊亦為桌球重要的基本技巧，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>三、活動「球感練習」</p> <p>說明：正手平擊前，必須先進行球感的練習活動，以利後續學習。</p> <p>示範：單人時可利用對牆擊球，雙人時則可利用空中擊球來熟悉球感。</p> <p>四、活動「擊球練習」</p> <p>說明：利用正手平擊的技巧，來迎擊各個方向與位置的來球，藉此來體驗此種技巧與反手推</p>	<p>組員互助合作，開啟彼此的潛能，以求精益求精。</p>	
--	--	--	------------------	---	-------------------------------	--

					<p>擋的差異點，進而學習不同的基本技巧。</p> <p>實作：班上同學兩人一組，進行活動。</p> <p>五、搓球</p> <p>說明：搓球動作是還擊下旋球的主要基本技術，由於比較穩健，且能反旋轉並使落點變化較多，又簡單易學，所以是很好的技術，並可用以製造進攻的機會。</p>		
十	11/2-11/6	<p>第四篇你來我往</p> <p>第3章桌上風雲～桌球</p>	<p>1. 學會正、反手搓球的動作要領。</p> <p>2. 熟練桌球比賽的步法，並靈活運用於桌球比賽中。</p>	<p>3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。</p> <p>3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。</p>	<p>一、活動「圓滿搓和」</p> <p>說明：教師說明活動進行方式。</p> <p>示範：教師請班上兩位同學至臺前進行活動示範。</p> <p>實作：班上同學兩人一組，進行活動。</p> <p>二、桌球步法</p> <p>講解：教師說明常用步法包括單步、跨步、及併步。</p> <p>實作：請學生分組依照教師指導，輪流練習各</p>	<p>1. 觀察：是否認真參與活動。</p> <p>2. 觀察：是否完成規定動作。</p> <p>3. 實作：能與組員互助合作，開啟彼此的潛能，以求精益求精。</p> <p>4. 實作：是否能充分運用在比賽中。</p>	<p>【家政教育】</p> <p>3-4-1 運用生活相關知能，肯定自我與表現自我。</p>

					<p>種步伐的移動方式。</p> <p>統整：教師針對動作不佳的學生給予指導，並歸納各種步伐的移動重點。</p> <p>三、活動「左、右移位連續擊球練習」</p> <p>說明：為了練習桌球步法的熟練與否，進行左右移位以及連續擊球的練習。</p> <p>實作：所有人分組，每組十顆球，一人發球，一人練習左右移位的正手平擊球，每人練習十顆球。</p> <p>四、活動「分組模擬比賽」</p> <p>說明：進行各項基本技能以及移動步法的練習後，開始實際演練模擬比賽。</p> <p>實作：所有人分組進行比賽，每場比賽五局，每局十一分，每組每個人各打一局，以局數論</p>	
--	--	--	--	--	--	--

					<p>勝負。此外，在比賽時要仔細認真的觀察其他同學的動作，將課程中所學過的反手推擋、正手平擊、搓球以及步法等動作要領實際運用到比賽中，並將觀察的結果記錄下來。</p> <p>補充：藉由模擬比賽的練習，不但可以練習所學的技巧，更能達到共同學習、共同進步的最終目標。</p>		
十一	11/9-11/13	<p>第四篇你來我往 第4章瞬息萬變 ~羽球</p>	<p>1. 了解進行羽球運動前的事前準備工作。</p> <p>2. 明瞭暖身運動的重要性。</p> <p>3. 利用各種羽球活動進行暖身，並找回熟悉的球感。</p>	<p>3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。</p> <p>4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。</p> <p>7-3-3 選擇適切的運動資訊、服務及產品，以促成運動計畫的執行。</p>	<p>一、準備運動</p> <p>說明：教師說明羽球運動的事前準備的三個要項，並強調每一要項都非常重要，不可以輕忽視之。</p> <p>1. 服裝：以舒適、透氣的材質為佳。</p> <p>2. 球鞋：選擇羽球鞋時，應以鞋底較平、抓地力較佳者為優先考量。</p> <p>3. 球拍：初學者挑選球</p>	<p>1. 問答：可以說出羽毛球的特性。</p> <p>2. 問答：能說暖身運動的重要性。</p> <p>3. 實作：是否認真參與暖身運動。</p>	<p>【家政教育】</p> <p>3-4-1 運用生活相關知能，肯定自我與表現自我。</p> <p>【家政教育】</p> <p>4-4-5 參與策劃家人共同參與的活動，增進家人感情。</p>

					<p>拍應以順手為主，並多加比較。</p> <p>二、暖身運動一</p> <p>說明：暖身活動能減少運動時傷害的發生，例如：扭傷、肌肉拉傷等。</p> <p>操作：</p> <ol style="list-style-type: none">1. 教師說明暖身活動的重要性。2. 由教師帶領同學進行暖身運動。 <p>實作：進行羽球活動前的暖身運動</p> <ol style="list-style-type: none">1. 運動頸部。2. 運動手腕和手臂。3. 運動腰部。 <p>三、暖身運動二</p> <p>說明：暖身活動能減少運動時傷害的發生，例如：扭傷、肌肉拉傷等。</p> <p>操作：</p> <ol style="list-style-type: none">1. 由教師說明暖身活動的重要性。2. 由教師帶領學生操進行暖身運動。 <p>實作：進行羽球活動前</p>	
--	--	--	--	--	--	--

					<p>的暖身運動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 運動膝部。 2. 步法練習。 3. 揮空拍練習。 	
十二	11/16-11/20	<p>第四篇你來我往 第4章瞬息萬變 ～羽球</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解進行羽球運動前的事前準備工作。 2. 明瞭暖身運動的重要性。 3. 利用各種羽球活動進行暖身，並找回熟悉的球感。 	<p>3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。</p> <p>4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。</p> <p>7-3-3 選擇適切的運動資訊、服務及產品，以促成運動計畫的執行。</p>	<p>一、切球</p> <p>介紹：在羽球技術中，切球的打法有兩種，上切和下切。大部分的打法為下切，也就是打到球的瞬間，球拍擊到球的下部；相對的，上切則是球拍擊到球的上部。</p> <p>運用：目的是為了引誘對手向前移位接球，調動對手。</p> <p>示範：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 預備動作：與擊高遠球、殺球一樣的預備動作，左腳在前、右腳在後，重心在右腳，右手向右後方引拍。 2. 擊球動作：在擊球的瞬間轉動手腕，利用拍面與球摩擦，讓球過網急墜。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 問答：能說暖身運動的重要性。 2. 實作：是否認真參與暖身運動。 <p>【家政教育】 3-4-1 運用生活相關知能，肯定自我與表現自我。</p> <p>【家政教育】 4-4-5 參與策劃家人共同參與的活動，增進家人感情。</p>

					<p>3. 跟隨動作：擊完球，球拍順勢揮至左下。</p> <p>二、活動「組合練習」說明：教師說明活動進行方式。</p> <p>1. 學生兩人一組。一人挑球、一人切球練習，挑球的學生站在前發球線的附近，儘量把球挑高、挑遠，挑直線。</p> <p>2. 切球的學生依照動作要領進行練習，儘量讓球過網急墜，球的落點儘量在前發球線內。</p> <p>實作：請班上學生兩人一組，依照教師之說明進行活動。</p>		
十三	11/23-11/27	<p>第四篇你來我往</p> <p>第4章瞬息萬變～羽球</p>	<p>熟練網前短球的動作要領。</p>	<p>3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。</p> <p>4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。</p> <p>7-3-3 選擇適切的運動資訊、服務及產品，以促</p>	<p>一、網前短球</p> <p>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>補充：因網前短球的使用頻率相當高，因此若能擊出威力強大的網前短球，讓對手難以回擊，通常就有得分或攻</p>	<p>1. 問答：能說出羽球切球動作要領與使用時機。</p> <p>2. 實作：能做出羽球切球動作。</p>	<p>【家政教育】</p> <p>3-4-1 運用生活相關知能，肯定自我與表現自我。</p> <p>【家政教育】</p> <p>4-4-5 參與策劃家人共同參與的活</p>

				<p>成運動計畫的執行。</p>	<p>擊的機會出現。</p> <p>二、網前短球步法</p> <p>說明：施展網前球時若能搭配迅速的步法，便可以在短時間之內迅速回擊，且發揮網前球最大的威力，因此，在學習網前球的手部動作時，應先學習完善的步法動作。</p> <p>示範：教師示範網前的移位步法，一般採用兩步移位方式。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 向右前方移動（正手拍擊球） 2. 向左前方移動（反手拍擊球） <p>三、活動「單腳賽跑接力賽」</p> <p>說明：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 將全班學生分組，原則上以偶數為原則，如每組六至八人。 2. 學生以單腳著地，於起跑線後預備。 3. 聞哨聲，即出發，至 		<p>動，增進家人感情。</p>
--	--	--	--	------------------	---	--	------------------

					折返點折返回起點，再換下一位學生出發。 4. 以最先完成比賽的那一組為勝。 實作：請班上學生分組後，開始進行活動的練習。		
十四 (段考)	11/30-12/4	第四篇你來我往 第4章瞬息萬變 ～羽球(第二次 段考)	1. 熟練網前短球的動作要領。 2. 使學生了解網前撲球的動作要領與使用時機。 3. 將之前所學之動作技能,實際運用於羽球比賽中。	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 7-3-3 選擇適切的運動資訊、服務及產品,以促成運動計畫的執行。	一、活動「搓球練習」 操作： 1. 全班學生，兩人一組，一組十顆球。 2. 一人拋球，另一人做搓球練習，輪流練習。 3. 教師從旁指導、提醒學生動作要領。 二、網前撲球 說明：網前的擊球動作千變萬化，撲球的使用時機為對方回擊的球在網前，且高度略高於球網時使用。 三、正手撲球 說明： 1. 預備姿勢：站於前發球線的位置，雙膝微彎，持拍於胸前預備。	1. 問答：能說出羽球切球的使用時機。 2. 實作：能做出切球技術的不同變化。 3. 觀察：是否認真參與羽球比賽。 4. 發表：是否認真且積極的參與。	【家政教育】 3-4-1 運用生活相關知能,肯定自我與表現自我。 【家政教育】 4-4-5 參與策劃家人共同參與的活動,增進家人感情。

					<p>2. 擊球動作：左腳先移動一小步之後，右腳向前跨一步，重心移至右腳，以手腕揮動力量擊球。</p> <p>3. 跟隨動作：擊球後立即收拍。</p> <p>四、反手撲球</p> <p>說明：</p> <p>1. 預備姿勢：站於前發球線的位置，雙膝微彎，持拍於胸前預備。</p> <p>2. 擊球動作：左腳先向左前方移動一小步後，右腳向左前方跨一步，重心移至右腳，以手腕揮動之力量來擊球。</p> <p>3. 跟隨動作：擊球後立即收拍。</p> <p>五、活動「撲球練習」</p> <p>操作：</p> <p>1. 將全班學生分組，兩人一組，一組十顆球。</p> <p>2. 一人於場外丟球，另一人做撲球練習；兩人輪流練習。</p>	
--	--	--	--	--	--	--

					<p>3. 教師從旁指導、提醒學生動作要領。</p> <p>實作：班上學生兩人一組進行活動。</p> <p>六、活動「羽球比賽模擬練習」</p> <p>操作：</p> <p>1. 先將全班學生分成兩人一組，以半場為主，做組合動作練習。</p> <p>2. 組合動作說明：</p> <p>(1) 兩人依照順序進行，發球→切球→網前搓球→網前搓球→挑球→切球→網前搓球，兩人輪流練習。</p> <p>(2) 兩人依照順序進行，發球→長球→殺球→擋短球→挑球→長球→殺球，兩人輪流練習。</p> <p>實作：班上學生兩人一組進行活動。</p>		
十五	12/7-12/11	<p>第四篇你來我往</p> <p>第5章強棒出擊</p>	1. 學習正確的棒球打擊姿勢與技	3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動	<p>一、打擊姿勢</p> <p>說明：握棒打擊的揮擊動作為棒、壘球基本動</p>	<p>觀察：是否快樂參與活動。</p>	<p>【家政教育】</p> <p>4-4-1 肯定自己，尊重他</p>

		<p>~棒(壘)球</p>	<p>巧。 2. 讓學生能學習揮棒打擊的動作。</p>	<p>技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。</p>	<p>作之一，也是得分的最佳武器。 講解： 1. 準備姿勢：握棒的方式原則上以力求自然，就像握一把斧頭一樣。以中指、無名指、小指為主的第二關節處握棒，大姆指、食指為輔，雙手背的第二關節處約成一直線，握棒位置在離棒把約5至10公分。 2. 球棒向後傾斜45度，雙肘自然的下垂，如撐傘般的將球棒靠近右肩外側。 3. 收下顎，眼睛正視投手，下顎轉90度靠近左肩上（以右打者為例）。 4. 雙膝微屈，身體微彎，保持輕鬆敏捷。 5. 雙腳張開與肩同寬，體重平均落於兩腳的大姆趾骨上及雙腿內側。 示範：教師示範握棒打</p>	<p>人。</p>
--	--	---------------	---------------------------------	---	--	-----------

					<p>擊的揮擊動作。</p> <p>二、活動「眼明手快」</p> <p>講解：一人持球棒準備打擊，另一人在不遠處投擲紙球給打擊者。打擊不要過度用力，只要把紙球彈開即可。</p> <p>操作：</p> <ol style="list-style-type: none">1. 教師說明活動進行的方式。2. 在練習握棒打擊的揮棒練習之後，讓我們活動活動。3. 教師再次示範正確的握棒打擊的揮棒練習動作，並指出同學較常犯的缺點。 <p>三、站立方式與位置</p> <p>講解：為了讓握棒打擊的動作更加熟練，我們來說明打擊時站立的方式與位置、滑步的方式、停滯的關鍵點。示範：</p> <ol style="list-style-type: none">1. 打擊時站立的方式與位置包括標準式站姿、	
--	--	--	--	--	--	--

					<p>封閉式站姿、開放式站姿等。而初學者最好以標準式站姿為宜。</p> <p>2. 滑步的方式包括大滑步與小滑步兩種。小滑步用來配合擊球的時機；大滑步則可用來增加揮棒的力量。</p> <p>3. 停滯的關鍵點在於滑步後約有 0.04 秒的時間，此為決定揮棒與否的關鍵點。</p>		
十六	12/14-12/18	<p>第四篇你來我往</p> <p>第5章強棒出擊 ~棒(壘)球</p>	<p>了解揮棒及滑壘動作的動作要領。</p>	<p>3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。</p> <p>3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。</p> <p>3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。</p> <p>3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技</p>	<p>一、揮棒</p> <p>講解：為了讓握棒打擊的動作更加熟練，我們來說明揮棒的動作要領。</p> <p>1. 揮棒時，眼睛注意來球。</p> <p>2. 前臂向後略彎，再移動球棒尾端。</p> <p>3. 向擊球點迅速的揮出，同時旋轉腰和肩部。</p> <p>4. 擊球瞬間，視線不可離開球，且將重心由後腳移至前腳。</p>	<p>1. 觀察：是否認真參與活動。</p> <p>2. 作答：能觀察並說出教師錯誤動作之處。</p> <p>3. 實作：能與組員共同努力合作。</p> <p>4. 提問：比賽中如何判決比數。</p>	<p>【家政教育】</p> <p>4-4-1 肯定自己，尊重他人。</p>

				能。	<p>5. 手腕用力，雙臂全力伸出，使手臂完全伸展。</p> <p>6~7. 將球擊出後，使腰、肩、腕隨著球棒揮出而迴轉，正好約在背脊的中央附近完成揮棒動作。</p> <p>統整：能掌握揮棒打擊的各項技巧，並確實做到動作要領，對於棒球的實際比賽運用將大有幫助。</p> <p>二、勾鍵式滑壘</p> <p>示範：教師示範勾鍵式滑壘的動作，並強調要注意滑壘位置的穩定度。</p> <p>講解：當觸及地面衝擊時，以右臀及右腿外側接觸，且向前伸直，左腳尖確實勾在壘包，雙腿成夾子的形狀。</p> <p>操作：</p> <p>1. 因為要躲避野手觸殺，因此必須滑向野手接球點的相反方向。</p>	
--	--	--	--	----	---	--

					<p>2. 左、右兩側都會滑壘是最完備的。當向右側方向滑壘時，先舉起左腳，身體倒向右側，右腳稍向壘右側上揚，左腳及左腳尖觸及壘的右側。</p> <p>3. 身體保持平衡，眼睛不離開壘包，雙手向頭上伸展，以防止受傷。</p> <p>說明：勾鍵式滑壘過程中，動作必須練習熟悉，只要勤加練習正確技術，將滑壘的動作做正確，一定可以成功的完成任務。</p> <p>三、跪立式滑壘</p> <p>說明：除了勾鍵式滑壘動作還有跪立式滑壘動作。</p> <p>講解：</p> <p>1. 滑壘方式如同其名，跑者幾乎採取坐著的姿勢進壘。</p> <p>2. 滑壘時，將一腳的膝部彎曲，並以大腿外側</p>	
--	--	--	--	--	---	--

				<p>滑著地面，雙手上舉以免擦傷。</p> <p>3. 另一腳提起，當要到達壘包時，提起的腳前伸踏壘，同時上身前壓，彎曲的腳順勢伸直，</p> <p>4. 若無法站起來，可用彎曲腳同側的手往地上推，即可站立。</p> <p>5 踩壘之腳，左、右腳皆可。</p> <p>提醒：個人基本動作熟練格外重要。</p> <p>提問：經過多人練習滑壘後之後，遇到哪些困難動作呢？</p> <p>統整：棒、壘球比賽中應好好發揮打擊、盜壘等動作。</p> <p>四、活動「跑壘接力」</p> <p>統整：經過一系列的打擊與盜壘介紹與練習，相信大家一定體驗了棒、壘球運動的樂趣所在，而打擊是棒、壘球運動中攻的代表，而盜</p>	
--	--	--	--	--	--

					壘則是技術的突破，打擊、防守及盜壘基本動作的發揮可以左右一場比賽的勝負，因此有興趣的同學請多加練習，當然棒、壘球運動是一項靠著團體合作默契的運動，團隊之間的默契培養出來，必能讓我們肯定家庭教育與社會支援的價值所在，更可建立出在同儕之間良好的人際關係。	
十七	12/21-12/25	第五篇挑戰自我 第1章倒轉乾坤 ~體操	<p>1. 了解體操運動的特性。</p> <p>2. 培養學生於運動前進行暖身運動的習慣。</p> <p>3. 讓學生能體會左右對稱的平衡感覺。</p>	<p>3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。</p> <p>3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。</p> <p>3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。</p> <p>5-3-5 重視並能積極促進運動安</p>	<p>一、暖身出發</p> <p>說明：體操是需循序漸進且容易發生運動傷害的項目，因此須先了解如何預防運動傷害，以及受傷該做何種處理。</p> <p>講解：進行體操活動時，保護者不但可進行保護動作，也可擔任輔助的力量，讓操作者順利完成動作，但要注意以下問題：</p> <p>1. 部位要合理：一般站</p>	<p>1. 觀察：是否認真參與活動。</p> <p>2. 實作：如何促進運動安全。</p> <p>【家政教育】 4-4-1 肯定自己，尊重他人。</p>

				全。	<p>在便於幫助又利於保護的地方，並且不妨礙練習，姿勢應兩腳開立，兩膝微屈，既能用力又便於移動，可應付突發事件。</p> <p>2. 動作要確實：部位準確與否，直接關係到助力作用的發揮。</p> <p>3. 時機要恰當：保護與幫助技巧的關鍵在於掌握運用的時機，才能達到良好的作用。過早或過晚採用都會影響練習者動作的完成，且可能造成傷害事故。</p> <p>4. 助力要適合：助力的大小，應根據情況決定。初學階段助力要大，隨著動作熟練程度的提高，助力應逐漸減少，直至最後獨立完成該動作。</p> <p>二、活動「暖身活動」 講解：首先把墊子鋪設整齊，接著讓未穿著運</p>	
--	--	--	--	----	---	--

					<p>動服裝與身體不舒服者到旁邊觀摩學習。</p> <p>操作：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 班級分成數組，各組排成一直線。 2. 輪流完成兔跳、原地前後滾動、前滾翻、後滾翻。 3. 引導學生運用創意，使雙手張開，試試看最優美的擺放位置。 <p>三、活動「平衡活動」</p> <p>講解：身體平衡感覺是很奇妙的，試著用身體來體會左右對稱的平衡感覺。</p> <p>操作：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 每項動作姿勢停留 30 秒或 60 秒，觀察學生的平衡狀態。 2. 依序完成金雞獨立、造飛機、三點平衡及兩點平衡。 		
十八	12/28-1/1	第五篇挑戰自我 第1章倒轉乾坤	1. 讓學生能體會左右對稱的平衡感	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。	<p>一、倒轉乾坤</p> <p>說明：倒立是體操中最重要的基礎技術，也是</p>	1. 觀察：是否認真參與活動。	【家政教育】 4-4-1 肯定自己，尊重他

		<p>～體操</p>	<p>覺。</p> <p>2. 了解蛙立的動作要領。</p> <p>3. 了解三角倒立的動作要領。</p> <p>4. 設計一份體操課後練習表。</p>	<p>3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。</p> <p>3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。</p> <p>5-3-5 重視並能積極促進運動安全。</p>	<p>更高技術的根基。倒立動作需要支撐力與平衡力的技術，我們將調整身體的機能狀況，以避免運動傷害。</p> <p>示範：教師示範倒立的動作要領。</p> <p>提醒：提醒學生在倒立練習的過程中，不可以嬉戲打鬧。</p> <p>二、活動「側移」</p> <p>說明：雙手支撐是做好倒立動作的根本，因此，先藉由側移來提升雙手的支撐能力，以利後續動作的進行。</p> <p>示範：教師示範側移的動作要領。</p> <p>實作：請學生練習側移動作的練習。</p> <p>三、蛙立</p> <p>說明：做出類似青蛙倒立的俏皮模樣，是利用雙手做支撐，然後慢慢進入倒立的世界。</p> <p>示範：教師示範蛙立的</p>	<p>2. 發表：可否說出蛙立與三角倒立的不同。</p> <p>3. 實作：能與組員共同努力合作且促進運動安全。</p>	<p>人。</p>
--	--	------------	--	---	---	--	-----------

					<p>動作要領。</p> <p>實作：請學生練習蛙立動作，並提醒學生活動進行中不可以嬉戲，以免造成意外傷害的發生。</p> <p>四、三角倒立</p> <p>說明：這是支撐力與平衡力都要注意的動作呵！切記！剛開始練習時，保護者要將練習者身體稍加向上提起，以減輕重量避免頸部受傷。</p> <p>提醒：練習蛙立與三角倒立，可能會有頭痛或頸部酸痛的現象，不舒服時就要跟老師報告並休息一下。做倒立動作時，嘴巴一定要緊閉，以避免咬到舌頭！</p> <p>講解：當學生們可以做到三角倒立時，表示倒立的學習已到了最後的階段。但愈接近成功就要愈專心。</p>	
--	--	--	--	--	--	--

				<p>提問：蛙立與倒立有何不同？</p> <p>發表：請學生發表自我之看法。</p> <p>五、活動「雙手倒立」</p> <p>說明：倒立就是把身體倒轉，以雙手代替雙腳，同學們儘量依照本身的能力學會它。</p> <p>講解：倒立的技巧要點說明如下：手掌張大以增加底面積、雙臂與軀體及雙腳伸直成一直線以求垂直方向穩定、頭部後仰以求水平方向穩定而達成平衡的效益。</p> <p>六、活動「課後自我練習表」</p> <p>說明：要做課後練習時，首先要有適當的保護措施與緊急醫療設備。接著就可以設計一份簡單的課後自我練習表來增進自我能力。</p> <p>操作：參考範例，做出自己的練習表。</p>	
--	--	--	--	--	--

					<p>結語：經過體操學習，同學們都發揮了潛力，完成各階段的倒立動作，顯現同學們的支撐平衡與身體協調性已有了長足的進步，可在運動中充分表現自己的能力。</p> <p>提醒：如果要做課外練習時，一定要有適當的保護措施與緊急醫療設備，才可以進行的練習。</p>		
十九	1/4-1/8	<p>第五篇挑戰自我 第2章健步如飛 ~慢跑</p>	<p>1. 了解慢跑運動，並隨時注意運動安全。</p> <p>2. 認識慢跑裝備。</p> <p>3. 學習正確的慢跑方式。</p>	<p>1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。</p> <p>4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。</p> <p>4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。</p> <p>5-3-5 重視並能積極促進運動安</p>	<p>一、介紹慢跑</p> <p>說明：隨著國內慢跑人口增加，近來陸續舉辦多場國際性的馬拉松比賽，同時也出現一些以長跑為終身運動的選擇。</p> <p>說明：每年舉辦的東吳國際超馬，來自世界各國的好手都齊聚外雙溪畔一較高下，顯示長跑是一項適合各種年齡層參與的活動。</p> <p>提問：同學們有人參加</p>	<p>1. 發表：可否說出慢跑運動的好處。</p> <p>2. 觀察：是否認真進行暖身運動。</p> <p>3. 問答：可否選擇正確的慢跑裝備。</p> <p>4. 觀察：慢跑的姿勢正確。</p>	<p>【家政教育】 4-4-1 肯定自己，尊重他人。</p>

				全。	過馬拉松競賽嗎？ 發表：學生自由發表。 二、慢跑好處多多 說明：慢跑雖然很溫和，但是在開始跑步前的暖身運動還是不可忽略，下面就介紹一些慢跑前常見的暖身運動。 操作：實地操作暖身運動。 統整： 1. 慢跑可增強心肺功能。 2. 慢跑是最方便的有氧運動。 3. 慢跑的花費不多。 4. 慢跑可紓解壓力。 5. 慢跑能有助於體重控制。 6. 慢跑是可以量身訂做的。 三、慢跑前的準備 說明：教師說明進行慢跑之前，對於自己的身體狀況、運動時的穿著及環境等因素，都需要	
--	--	--	--	----	--	--

					<p>仔細的選擇。</p> <p>發表：請學生發表個人慢跑時所注意的事項。</p> <p>統整：教師針對學生發表之內容給予鼓勵及補充。</p> <p>四、活動「消費高手」</p> <p>提問：請學生分別回答出活動中的五雙鞋各是屬於何種運動使用的專用球鞋？</p> <p>發表：學生自由發表意見。</p>		
廿	1/11-1/15	<p>第五篇挑戰自我</p> <p>第2章健步如飛～慢跑</p>	<p>1. 學習正確的慢跑方式。</p> <p>2. 了解適合自己的慢跑速度。</p>	<p>1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。</p> <p>4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。</p> <p>4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。</p> <p>5-3-5 重視並能</p>	<p>一、從走路開始</p> <p>講解：平時沒有慢跑習慣的人，需要讓身體有充分的準備（特別是下肢的肌群和關節）才不致有運動傷害。跑者每跑一步，其腳部就必須承受自己身體重量的二至三倍負荷。</p> <p>提問：你知道慢跑要穿哪一種鞋嗎？</p> <p>發表：學生自由發表。</p> <p>統整：從慢步開始，逐</p>	<p>1. 問答：可否選擇正確的慢跑裝備。</p> <p>2. 觀察：慢跑的姿勢正確。</p> <p>3. 自評：可否估計出適合自己的運動強度。</p>	<p>【生涯發展教育】3-3-5 發展規劃生涯的能力。</p> <p>【家政教育】4-4-5 參與策劃家人共同參與的活動，增進家人感情。</p>

				<p>積極促進運動安全。</p>	<p>漸增加速度和距離。雙手必要時可以用力前後的擺動，以增快速度。每次維持一段均速的快走，能強化你下肢的肌力。</p> <p>二、慢跑的速度</p> <p>說明：教師說明慢跑時，應該可以自然的與人交談，若說話感到吃力、呼吸不順等，有可能是速度過快，可以稍微的減低速度。之後，再慢慢的加快速度。</p> <p>提問：在跑步時，是否曾經發生過側腹痛的狀況？</p> <p>發表：學生發表意見。</p> <p>說明：教師說明側腹痛的發生原因，並說明側腹痛的預防及處理方式。</p> <p>三、自我評估</p> <p>提問：應該要跑多快才適當呢？</p> <p>講解：跑步完畢後你的</p>	
--	--	--	--	------------------	---	--

					<p>心跳要達到最高心跳率的 60~80%，才是適合你的運動量。</p> <p>說明：教育部公布「體適能護照」中的建議，學生們心跳要達到每分鐘有 130 下。</p> <p>四、活動「臉紅心跳」</p> <p>引導：教師引導學生進行四個階段的活動，並測量各階段的心跳數，讓學生感受自己的心跳律動。</p> <p>講解：心跳沒有達到每分鐘 130 下，可以加快跑步速度；如果是心跳太快，可以減慢跑步速度。</p> <p>實作：以手按頸動脈測量心跳速度。</p> <p>五、活動「慢跑遊戲」</p> <p>講解：如何讓運動轉變為興趣，進而培養成為一種習慣？在於是否能樂在其中，遊戲的方式是最好的催化劑。</p>	
--	--	--	--	--	---	--

					統整：無論學生喜愛哪種形式的慢跑遊戲，重點不在於慢跑形式，而在於是否能對慢跑感興趣，甚至將之視為一種習慣才是最重要的。		
廿一 (段考)	1/18-1/22	第五篇挑戰自我 第2章健步如飛～慢跑(第三次段考)	訂定適合自己的運動計畫。	<p>1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。</p> <p>4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。</p> <p>4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。</p> <p>5-3-5 重視並能積極促進運動安全。</p>	<p>一、慢跑的計畫</p> <p>說明：學生們可利用早上上學前提早到學校，或是放學時，先到操場跑步，每週固定三次以上的練習。</p> <p>說明：訂定個人慢跑運動計畫，首要考慮慢跑的強度、時間及頻率三個變數。</p> <p>講解：小華的體能較小強差、又有輕微的氣喘，所以他將強度降為跑操場一圈再走一圈，以此方式跑走共六圈。而小芬是校隊田徑選手，所以她將強度提升為跑操場八圈，頻率也增加為每週五次。</p> <p>結語：每次運動後，先</p>	觀察：可否設計出符合自己的運動計畫。	【家政教育】 4-4-1 肯定自己，尊重他人。

					測量心跳，看看是否達到每分鐘 130 次。然後再做一些緩和運動，讓身體恢復到平常的狀況。 二、活動「我的慢跑計畫」 實作：請學生針對課程所學，設計一個屬於自己的個人慢跑計畫。		
--	--	--	--	--	---	--	--

註 1：請分別列出九年級第一學期及第二學期七個學習領域（語文、數學、自然與生活科技、綜合、藝術與人文、健體、社會等領域）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：第二學期須規劃九年級會考後至畢業典禮前課程活動之安排。

註 4：起迄日期可依疫情或實際需要彈性調整。

109 學年度嘉義縣鹿草國民中學九年級第二學期健體領域體育科 教學計畫表 設計者：吳孟宗(九年一貫)(表十二之二)

- 一、教材版本：翰林版第六冊
- 二、本領域每週學習節數：2
- 三、本學期課程內涵：

週次	起訖日期	單元/主題名稱	課程目標	能力指標	教學重點/內容	評量方式	議題融入
一	2/18-2/19	第四篇團隊動力 第1章最佳拍檔 ~羽球	1. 了解單、雙打比賽之戰術，並在比賽時運用得宜。 2. 了解雙打比賽之戰術，並在比賽時運用得宜。 3. 將學過之羽球技術靈活運用在比賽中。	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	一、羽球雙打比賽之介紹 說明： 1. 「雙打」顧名思義為二人一組，屬於一個小團隊，團隊重團隊合作的精神，因此，二人的默契與適時的溝通，是不可或缺的要素。 2. 雙打的特質：以攻擊為主、防守為輔，利用快速球的變化，來擾亂對方找尋得分機會；強調兩人的默契與搭配，相互截長補短，發揮最佳表現。 二、介紹雙打比賽常用	1. 提問：是否了解羽球規則。 2. 發表：是否了解羽球單打進攻戰術。 3. 觀察：是否快樂參與活動。	【人權教育】 1-4-4 探索各種權利可能發生的衝突，並了解如何運用民主方式及合法的程序，加以評估與取捨。

					<p>之隊形、站法 說明：</p> <ol style="list-style-type: none">1. 左右隊形：一人負責左邊區域，一人負責右邊區域，此站法較偏向防守戰術，不利於攻擊。2. 前後隊形：一人站於網前，負責封網、攔截，為隊友製造攻擊機會；一人在後場的位置，主要負責進攻。3. 循環、輪轉隊形：此隊形是結合左右與前後的隊形，當兩人採進攻策略時，就以前後隊形為主；當兩人採防守策略時，就以左右隊形為主，兩人視來球做位置轉換。 <p>三、活動「分組團體賽」 說明：首先，將班上學生分成四人一組，每組依下列提示活動：</p> <ol style="list-style-type: none">1. 每位學生先將自己的優缺點寫下來。2. 每組學生輪流對打五	
--	--	--	--	--	--	--

					<p>分鐘，其他兩位學生在旁觀察場上同學的優缺點。</p> <p>3. 心得分享：每組學生共同討論、分享觀察心得，並給對方建議。</p> <p>實作：</p> <p>1. 全班分成六人一組，每組自取隊名。</p> <p>2. 採循環賽制，每場比賽採三點雙打，每點以一局二十一分決勝負。</p> <p>3. 由各組自由組合、排點，考驗學生的默契與智慧。</p>		
二	2/22-2/26	第四篇團隊動力 第1章最佳拍檔 ～羽球	<p>1. 了解雙打比賽之戰術，並在比賽時運用得宜。</p> <p>2. 將學過之羽球技術靈活運用在比賽中</p>	<p>3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。</p> <p>3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。</p> <p>5-3-5 重視並能積極促進運動安全。</p>	<p>一、活動「模擬比賽」說明：教師說明比賽規則如下：</p> <p>1. 所有人分成6組，採單、雙、單、雙、單的方式進行「單淘汰」制的比賽。</p> <p>2. 每場比賽以8分為一局，並以一局決勝負。</p> <p>3. 除了比賽選手外，其餘的人則擔任裁判。</p>	<p>1. 提問：是否了解羽球規則。</p> <p>2. 觀察：是否快樂參與活動。</p>	<p>【人權教育】 1-4-4 探索各種權利可能發生的衝突，並了解如何運用民主方式及合法的程序，加以評估與取捨。</p>

					<p>實作：請學生確實分組，並按照上述的規則進行班際對抗賽。</p> <p>二、活動「比賽欣賞」 說明：比賽時，除了雙方選手優異的技巧外，還有許多值得我們欣賞之處。</p> <p>實作：請同學推選出兩組人來進行雙打比賽，而其餘的同學，則藉由欣賞比賽的過程，將所看到的心得與感想記錄在活動的表格內。</p> <p>總結：羽球除了是一項培養充沛體力的運動外，更可訓練自己的臨場反應，因此我們可從羽球運動中培養互助合作、人際溝通，更可以求會友來增進人際關係。</p>		
三	3/1-3/5	第四篇團隊動力 第2章攻守俱佳 ~籃球	1. 了解暖身運動對於身體活動的重要性。	3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 6-3-3 應用溝通	<p>一、暖身出發 說明：做任何運動前都必須先進行暖身運動，才不會造成運動傷害，</p>	<p>1. 問答：是否了解籃球規則。 2. 觀察：是否</p>	【人權教育】 1-4-4 探索各種權利可能發生的衝

			<p>2. 能確實在活動前從事暖身運動。</p>	<p>技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。</p> <p>6-3-5 理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重。</p>	<p>除此之外，更有利於活動的順暢性。</p> <p>提問：詢問同學是否記得先前所學過的籃球基本技巧。</p> <p>講解：籃球基本技巧包括運球、傳接球、移位以及防守等，要進行比賽前，必須要先有熟練的基本技巧，如此才能將其運用在實際比賽當中。</p> <p>二、活動「傳球大賽」</p> <p>提醒：利用不能運球的限制，防守的學生就可採用盯人防守的策略，來壓迫對手使其無法傳球或傳球失誤，進攻的學生要善用空手移位，來製造防守上的空檔接球。</p> <p>說明：在籃球場上所謂的「空手」，就是指場上手中沒有籃球的球員。</p>	<p>快樂參與活動。</p>	<p>突，並了解如何運用民主方式及合法的程序，加以評估與取捨。</p>
四	3/8-3/12	第四篇團隊動力 第2章攻守俱佳	能確實熟悉裁判手勢。	3-3-3 在個人和團體比賽中運用	<p>一、活動「比手畫腳」</p> <p>操作：</p>	1. 觀察：學生是否認真參與	【人權教育】 1-4-4 探索各

		<p>~籃球</p>		<p>戰術戰略。 6-3-3 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。 6-3-5 理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 班上分成數隊。 2. 每隊互派一位學生擔任別隊的裁判，並安排違例或違規規則題目的順序。 3. 每隊的第一位學生先運球到裁判處，先交球給裁判後才能觀看題目。 4. 面向自己的隊伍，比出題目內容，由同隊隊員來猜一猜其中的意義。 5. 當隊友猜對時，比的人才可以運球回來換人。 6. 猜錯三次以上則要等10秒鐘才能出發，看看哪一隊較快完成所有題目。 <p>提醒：活動中，若擔任裁判的學生故意延誤時間，請保持君子風度，不可起衝突，並告知教師來裁決。裁判手勢雖然很多，只要親自操作</p>	<p>活動。</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. 實作：學生是否能正確比出各種裁判手勢。 	<p>種權利可能發生的衝突，並了解如何運用民主方式及合法的程序，加以評估與取捨。</p>
--	--	------------	--	--	---	---	--

					<p>過，一定可以記得很牢的。</p> <p>二、違例與犯規動作 說明：裁判手勢是籃球比賽中相當重要的一環，因此熟悉裁判手勢也是從事籃球運動時的第一要務。</p> <p>提問：詢問學生是否知道籃球比賽時，裁判的手勢分別代表什麼意義？</p> <p>講解：籃球場上的裁判手勢分為兩種，其一是「違例」，屬於違反規定條文的懲罰；其二則是「犯規」，屬於侵犯對方球員身體權益或違反運動道德等行為的懲罰。</p>		
五	3/15-3/19	第四篇團隊動力 第2章攻守俱佳 ～籃球	<p>1. 了解執法裁判對於籃球比賽的重要性。</p> <p>2. 能確實熟悉裁判手勢。</p>	<p>3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。</p> <p>6-3-3 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。</p>	<p>一、活動「執法篇～一對一鬥牛賽」</p> <p>說明：在學習裁判手勢後，如何實際將所學運用在比賽中，是重要的課題。</p> <p>提問：詢問學生是否曾</p>	<p>1. 觀察：學生是否認真參與活動。</p> <p>2. 實作：學生是否能做出正確的判決。</p> <p>3. 實作：學生</p>	<p>【人權教育】</p> <p>1-4-4 探索各種權利可能發生的衝突，並了解如何運用民主方式及合法</p>

			<p>3. 了解籃球規則對於籃球比賽的重要性。</p>	<p>6-3-5 理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重。</p>	<p>有擔任比賽裁判的經驗？ 實作：全班同學分組進行一對一鬥牛賽，而未比賽的同學則擔任裁判，並針對比賽中的同學各種違例或犯規的動作，立即執行正確的判決。</p> <p>二、人物篇 說明：籃球比賽中，除了裁判外，尚有許多參與的人，包括球員、教練、記錄員、計時員等。 講解：教師指導學生各種相關人員的工作與內容。</p> <p>三、規則篇 說明：要從事一場優質的籃球比賽，除了前面所說的各種籃球技巧、裁判的專業判斷外，規則也是我們需要熟悉的部份。 發表：請同學試著說說看籃球比賽規則。</p>	<p>是否能規劃出完整的比賽規則與賽制。</p>	<p>的程序，加以評估與取捨。</p>
--	--	--	-----------------------------	--	--	--------------------------	---------------------

					<p>講解：教師說明三對三鬥牛賽的簡易規則。</p> <p>四、活動「盟主爭霸戰」說明：在學過各項籃球比賽相關的知識與技能後，現在就來學習如何制訂一場好的比賽與規則。</p> <p>提問：詢問同學是否曾有規劃活動的經驗？</p> <p>實作：全班一起利用先前所學各種籃球基本技巧、規則、裁判手勢等來訂定屬於自己班級的籃球競賽規則與賽制。</p>		
六	3/22-3/26	<p>第四篇團隊動力 (第一次段考) 第3章嚴陣以待 ~排球</p>	<p>1. 從遊戲中體會單手拋球及扣球的動作，並學習控制方向。</p> <p>2. 了解排球比賽時位置輪轉的順序。</p>	<p>3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。</p> <p>3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。</p> <p>3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技</p>	<p>一、活動「報數球練習」說明：利用互相叫號來培養團隊的默契，一方面可做為暖身活動，另一方面可讓學生充分了解移位接球的重要性。</p> <p>操作：每六人一組，分別為1號到6號，每組圍成一區，位置、形狀及範圍大小不拘。由每</p>	<p>觀察：是否快樂參與活動。</p>	<p>【人權教育】 1-4-4 探索各種權利可能發生的衝突，並了解如何運用民主方式及合法的程序，加以評估與取捨。</p>

				能。	<p>組其中一人將球上拋，接著喊一個號碼，被叫到號碼的人便要以高手或低手傳球來接球，並在接球時再喊另一個號碼，被叫到的人便要接球並繼續下去。</p> <p>統整：排球是一項靠著團體合作默契的運動，團隊之間的默契培養出來，必能讓我們肯定家庭教育與社會支援的價值所在，更可建立出在同儕之間良好的人際關係，因此除了平常多接觸排球運動外，更別忘了多欣賞運動比賽。</p> <p>二、發覺排球隊形變化的樂趣</p> <p>提問：排球的隊形變化樂趣何在？</p> <p>統整：比賽進行中，每當發球，就是戰術的開始，扣球攻擊與攔網隊形戰術的變化，「真真假假、虛虛實實」隊形變</p>	
--	--	--	--	----	--	--

					<p>化讓對手無法分辨與防備，尤其當防守完轉為攻擊時，結果更讓人期待。</p> <p>說明：排球隊形變化主要是靠隊員的默契。</p> <p>總結：在練習隊形變化前先熱身一下，並複習上學期所教的動作。</p>		
七 (段考)	3/29-4/2	第四篇團隊動力 第3章嚴陣以待 ~排球	了解排球比賽中隊形配置的方式。	<p>3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。</p> <p>3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。</p> <p>3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。</p>	<p>一、介紹排球隊形的功效</p> <p>提問：現今排球比賽當中，是扣球、接球、還是攔網重要呢？哪一種動作是排球得分要點？</p> <p>發表：學生自由發表。</p> <p>統整：每一個動作都重要，因為每一動作都環環相扣，但要有防阻對手強又有力的扣球，最直接最有效的方法之一就是攔網，但隊友之間的默契及隊形變化也非常重要。</p> <p>說明：主動先機是致勝之道，當雙方處於對等</p>	觀察：是否可將隊形配置的觀念實際運用於比賽中。	【人權教育】 1-4-4 探索各種權利可能發生的衝突，並了解如何運用民主方式及合法的程序，加以評估與取捨。

				<p>地位時，只有化被動為主動，爭取先機最為重要，當一隊熟悉各式攻擊，各種時間差，必能將球隊技術發展為球隊藝術。</p> <p>二、介紹排球隊形變化說明：隊形變化是排球運動比賽時直接影響該隊的攻擊威力及比賽勝負的重點。</p> <p>介紹：教師說明「4-2 隊形」及「5-1 隊形」之特色、優缺點、執行方式等，並鼓勵學生多方嘗試。</p> <p>實作：請學生六位為一組，練習「4-2 隊形」及「5-1 隊形」之操作方式。</p> <p>發問：詢問學生練習此兩種隊形配置後之心得。</p> <p>回饋：教師針對學生所發表之意見給予鼓勵及建議。</p>		
--	--	--	--	--	--	--

八	4/5-4/9	第四篇團隊動力 第3章嚴陣以待 ~排球	熟悉隊形換位的方法。	<p>3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。</p> <p>3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。</p> <p>3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。</p>	<p>一、介紹隊形換位方法 介紹：教師說明「前排球員的換位」及「後排球員的換位」之特色、優缺點、執行方式等，並鼓勵學生多方嘗試。 實作：請學生六位為一組，練習「前排球員的換位」及「後排球員的換位」之操作方式。 發問：詢問學生練習此兩種換位方式後之心得。 回饋：教師針對學生所發表之意見給予鼓勵及建議。</p> <p>二、介紹隊形變化時注意規則 說明：從規則規定，前後排球員站立之位置不能超越。 引導：學生體驗隊形變化。教師於比賽進行中引導學生練習另一種攻擊方式。 示範：教師示範隊形變</p>	<p>1. 實作：是否認真參與活動。</p> <p>2. 發表：可否踴躍發表自己之意見。</p> <p>3. 觀察：對於隊形換位方法是否可以實際運用於比賽中。</p>	<p>【人權教育】 1-4-4 探索各種權利可能發生的衝突，並了解如何運用民主方式及合法的程序，加以評估與取捨。</p>
---	---------	---------------------------	------------	---	--	---	--

					化的動作，並強調要注意移位位置的穩定度。		
九	4/12-4/16	第四篇團隊動力 第4章生命體驗 ~適應體育	能了解身心障礙運動的由來。	4-3-4 評估各種不同需求者的運動需求與計畫。 6-3-6 建立快樂、健康的生活與生命觀，進而為自己的信念採取行動。	一、帕運的由來 說明：每個人都有參與活動的權利，而身心障礙者更可藉著參與活動達到休閒與復健的雙重利益。 說明：臺灣地區身心障礙者人數超過115萬人，我們應當多了解身心障礙者，透過身體活動，給予適當的關懷與協助。 統整：適應體育這一章，是希望能讓大家有更多的認識與了解，了解是穿越障礙的開始。 講解：帕拉林匹克運動會是發源於英國的脊髓損傷中心，醫生首先把「運動競賽」當作脊髓傷患的例行治療之一，利用輔助性的「運動」或「遊戲」來消除病人長期住院的無聊及做理	1. 提問：是否了解身心障礙運動。 2. 提問：是否了解與身心障礙者相處之道。	【人權教育】 1-4-4 探索各種權利可能發生的衝突，並了解如何運用民主方式及合法的程序，加以評估與取捨。

					<p>性的治療方式，結果病人相當有興趣也獲得到很好的效果。</p> <p>結語：殘障奧運會強調運動精神遠勝過於身體上的殘缺。由人數我們也可以看出殘障奧運會受世人重視的程度有多大。1960年在羅馬舉行的殘障奧運會運動員人數只有400名，2016年於倫敦所舉辦的殘障奧運會共有4300名的運動員加入。</p>		
十	4/19-4/23	第四篇團隊動力 第4章生命體驗 ～適應體育	體驗身心障礙運動並學習正確的人生觀。	<p>4-3-4 評估各種不同需求者的運動需求與計畫。</p> <p>6-3-6 建立快樂、健康的生活與生命觀，進而為自己的信念採取行動。</p>	<p>一、相處之道 說明：和身心障礙者相處時，只要是誠心幫忙，身心障礙者都能體會到你的心意。</p> <p>二、活動「感同身受～籃球篇」 講解：我們要經由一些體驗性的活動，更進一步了解身心障礙者在活動上的不便與適應。 實作：請學生實際練習</p>	<p>1. 觀察：是否認真參與活動。</p> <p>2. 作答：能觀察並說出教師錯誤動作。</p> <p>3. 實作：能與組員共同努力合作。</p>	<p>【人權教育】 1-4-4 探索各種權利可能發生的衝突，並了解如何運用民主方式及合法的程序，加以評估與取捨。</p>

					<p>「體驗身心障礙運動～籃球篇」活動。</p> <p>提醒：由於單手傳、接球，球很容易掉落，試著運用後引的技巧來增加成功的機會。</p> <p>發表：請學生發表自己體驗過後之心得。</p> <p>三、思考與行動</p> <p>說明：透過簡單的體驗活動，了解身心障礙者在活動上的不便，想想看還可以設計哪些體驗活動。</p> <p>引導：與常人比較起來，運動對身心障礙者更為重要，因為運動可以協助身心障礙者增強體能，恢復、重建信心與自尊，並且讓身心障礙者發揮生命及身體之潛能，重新進入社會生活、更加獨立。</p> <p>講解：身心障礙不是缺陷，是另外一種完美。</p> <p>「上帝在關一扇門的同</p>	
--	--	--	--	--	---	--

					<p>時，必定會在某處另開一扇窗。」</p> <p>結語：政府有關單位、社會公益團體以及學校單位，扮演開窗的角色，讓身心障礙者旺盛的生命力找到出口，並開拓自身的體育運動，增進身心健康，發揮適應社會生活的能力，進而能走出自我，迎向陽光。</p>		
十一	4/26-4/30	<p>第五篇多元休閒體驗</p> <p>第1章迎風快感～自行車</p>	<p>1. 學習安全騎乘自行車。</p> <p>2. 認識自行車比賽之種類。</p>	<p>5-3-1 評估日常生活的安全性，並討論社會對促進個人及他人安全的影響。</p>	<p>一、自行車世界</p> <p>說明：自行車是大家都非常熟悉的休閒運動，臺灣也是全世界知名的自行車研發與製造商。各地為推動觀光發展皆有在特定區域規劃自行車道供大家使用，例如：冬山河親水公園等觀光地區。</p> <p>提問：如有欣賞過圖片或文字是針對自行車這項體育活動的報導，請學生們針對競技與休閒</p>	<p>1. 提問：如有欣賞過圖片或文字是針對自行車這項體育活動的報導，請學生針對競技與休閒兩者間的不同提出見解。</p> <p>2. 觀察：是否認真參與活動。</p> <p>3. 提問：高競技性（自由車</p>	<p>【生涯發展教育】1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。</p>

				<p>兩者的不同提出見解？</p> <p>發表：學生自由發表。</p> <p>統整：相信大家從報導中獲得不少有關此項運動之訊息，而大家對休閒性運動—自行車一定是最熟悉的，因此要做哪些準備就有待我們進一步的了解。</p> <p>二、競技的自行車</p> <p>講解：自行車競技運動起源於歐洲，西元 1790 年法國人將兩個輪子裝在木馬上，人騎在上面用腳蹬地前行，稱「木馬輪」。經過長期的發展後，除了奧運會的正式比賽中，設有自行車的競賽項目之外，各種國際性的比賽也相當受到人們的矚目。</p> <p>三、競技的自行車</p> <p>講解：競技自行車的比賽種類一般都以場地分，可分為場地、公路和越野賽。</p>	<p>賽)與休閒運動(單人自行車或雙人以上協力車),在場地與配備間有何差異。</p>	
--	--	--	--	--	--	--

				<p>1. 自行車場地賽：必須在專業競技場地舉行，分個人和團體，以「競速」為目標。</p> <p>2. 自行車公路賽：是指在一般公路上舉行的比賽，有全部選手一起出發的比賽，也有每隔一段時間出發一名隊員的計時賽。舉世聞名且歷史悠久的「環法自行車賽」，也是每年重要的自行車公路賽，世界頂尖的職業自行車選手幾乎都會參加這場賽事。</p> <p>3. 自行車越野賽：又稱「山地賽」，所用的比賽場地為崎嶇不平、有天然障礙的路面，必要時會設置人工障礙，選手們不但要有高超的駕車技巧，更要有隨時修車的能力。</p> <p>四、休閒的自行車 講解：休閒使用的自行車，依使用性質與接觸</p>		
--	--	--	--	---	--	--

					環境之不同，可細分為公路、登山、長途旅行等種類，而依騎乘人數來分，有單人騎乘的自行車和協力車（兩人以上騎乘）等。		
十二	5/3-5/7	第五篇多元休閒體驗 第1章迎風快感 ～自行車	1. 認識自行車安全配備。 2. 認識自行車安全守則。 3. 認識國內自行車專用道。	5-3-1 評估日常生活的安全性，並討論社會對促進個人及他人安全的影響。	一、自行車基本配備 講解：介紹平常時間騎乘短距離自行車時所需的基本配備，並提醒同學們一定要記得戴上安全帽才能出發。如要計畫路途更遙遠的騎單車計畫一定要有更周詳的計畫才能施行。 提問：高競技性（自由車賽）與休閒運動（單人自行車或雙人以上協力車），在場地與配備間有何差異？ 發表：學生自由發表。 統整：相信大家從圖片與媒體報導等資訊中，可區別出這兩種運動其個人身上的裝備與車體結構，便是最大區別，	1. 提問：高競技性（自由車賽）與休閒運動（單人自行車或雙人以上協力車），在場地與配備間有何差異。 2. 觀察：是否認真參與活動。	【生涯發展教育】1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。

				<p>競技運動講求的是要能與科技相結合，而生產出最適合選手們競賽時的產品。我們一般大眾所使用的產品，則是各家廠商從無數比賽中所研發成功的商品。</p> <p>二、單車安全騎乘守則 講解：介紹騎乘單車時一定要知道騎乘守則，平時若建立好正確的觀念，一定可以很愜意的完成單車之旅的。</p> <p>三、活動「小安上學記」 說明：了解了安全的自行車騎車守則後，對於行車的安全更是要特別留意。</p> <p>提問：詢問學生平常上下課是自己騎乘自行車或是由家長接送？</p> <p>實作：請學生根據活動中的敘述以及小安上學的路線圖，記錄下小安上學所違反的交通規則有哪些。</p>		
--	--	--	--	---	--	--

					<p>四、自行車走透透 講解：介紹國內各縣市已經規劃好的自行車專用道，提供學生用來利用假日到這些場地去從事休閒運動。 說明：騎自行車是一項對心肺適能相當有幫助的運動，騎車時，讓心跳維持在最大心跳率的60~80%（速度大約控制在跑步時的兩倍），以此速度連續騎車約30分鐘左右，不但可訓練心肺功能，也是能讓人放鬆心情、抒解壓力的活動，值得眾人從事與推廣。</p>		
十三 (段考)	5/10-5/14	第五篇多元休閒體驗 第2章登峰造極～攀岩（第二次段考）	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解攀岩運動的由來。 2. 認識攀岩場地。 3. 認識攀岩運動的基本裝備。 	4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。	<p>一、發覺攀岩的樂趣 說明：攀岩運動透過身體在岩壁上移動、接觸的過程，不但能讓人親身體驗與自然的互動，並且可以滿足並體現人類對於攀爬的本能。在國外，攀岩運動更被賦</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 觀察：是否快樂參與活動。 2. 觀察：是否依照動作要領練習。 	【生涯發展教育】1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。

					<p>予一個很美的名詞—「岩壁上的舞蹈」；而國內近年來也正積極的推廣此項運動，許多運動場、學校、社區或公園等，多設有人工攀岩場或類似可以攀爬的設施。</p> <p>二、認識攀岩</p> <p>說明：攀岩運動(Rock Climbing)的興起，最早可追溯到18世紀的歐洲登山運動，為了攀爬懸崖絕壁所發展出一套手腳並用的攀登技術，直到西元1970年，攀岩才從登山的附屬技巧中獨立出來，成為新興的運動項目。</p> <p>統整：人類天生具有攀爬的慾望，在歐、美國家，攀岩運動早已是屬於大眾，且不分男女的休閒運動，年齡從3歲到70歲的攀岩者都有。由於攀岩活動沒有</p>	
--	--	--	--	--	--	--

				<p>體型、性別及年齡上的限制，而安全、方便的「人工攀岩場」發明後，更將「天然攀岩場」的缺點（例如：落石擊傷或因天氣突變而產生災害等）完全排除，於是攀岩運動便在現代人的生活中流行開來。</p> <p>三、認識攀岩的場所 說明：攀岩的場所可分為「人工攀岩場」與「天然攀岩場」，所謂「人工攀岩場」是指人造的攀登結構 (Artificial Climbing Structure，簡稱 A. C. S.)，而「天然的攀岩場」則是指完全自然的攀登結構，例如：懸崖、峭壁、陡坡、岩塊、瀑布等環境。</p> <p>四、個人攀岩基本裝備 說明：從事攀岩運動的個人裝備相當簡單，費用並不高，基本個人裝備，只要一副安全吊</p>		
--	--	--	--	---	--	--

					<p>帶，一雙攀岩鞋，一個粉袋，花費不過數千元，是一般人都能夠消費得起的一種活動。</p> <ol style="list-style-type: none">1. 安全頭盔：要能保護頭部，避免遭受撞擊時產生的危險，同時要求質輕、通風且無礙於快速活動。2. 衣物：選擇輕便、排汗性佳、易於伸展活動或有彈性的服裝。3. 安全吊帶：安全吊帶上有鈎環，可連接人體與安全繩，確保安全繩能發揮保護的作用。4. 粉袋：內裝碳酸鎂粉，可吸收手上的汗水，避免因為手汗而影響握點抓力。5. 安全繩：一端連接人體上的安全吊帶，另一頭由底下的安全人員負責收放，避免下降時的速度過快，造成攀爬者的傷害。	
--	--	--	--	--	---	--

					6. 攀岩鞋：攀岩鞋的鞋底由摩擦力很強的橡膠所製成，可避免腳踩岩壁時，因滑脫而無法踏穩。		
十四	5/17-5/21	第五篇多元休閒體驗 第2章登峰造極 ～攀岩	學習攀岩運動基本技巧。	4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。	<p>一、攀岩的基本技巧說明：初次接觸攀岩的人，常會因為緊張而全身肌肉繃緊，身體不自主的向前傾，導致重心不穩，以及雙手出力過多而造成痠痛等的問題。</p> <p>示範：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 每一個施力點都要用心觀察，抓穩或站穩後再移動。 2. 腳的力量通常比手的力量要大出許多，所以當你開始往上移動時，儘量用雙腳的支撐力量使身體向上移動，避免完全靠雙手的力量向上，如此便可以避免因雙手施力過度而受傷。 3. 保持軀幹與地面垂 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 觀察：是否快樂參與活動。 2. 觀察：是否依照動作要領練習。 	【生涯發展教育】1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。

					<p>直，一方面讓重心維持在身體的正下方，避免後仰或增加雙手的負擔。</p> <p>4. 同時遵守「三點不動一點動」的技巧，亦即移動時每次僅移動一手或一腳，保持其他三點穩定不動，並維持平衡。</p> <p>二、活動「攀岩休閒計畫」</p> <p>說明：在經過本章介紹的攀岩相關內容後，相信攀岩休閒計畫的實踐必定變得更得心應手。</p> <p>實作：請學生參考活動範例，設計一套屬於自己的攀岩休閒計畫。</p>		
十五	5/24-5/28	第五篇多元休閒體驗 第3章滾球大賽 ～保齡球	<p>1. 了解保齡球的基本概念。</p> <p>2. 了解保齡球之動作要領。</p> <p>3. 熟悉保齡球之計分方</p>	4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。	<p>一、保齡球運動介紹</p> <p>詢問：教師詢問學生是否曾經看過保齡球比賽的轉播？有無實際打過保齡球？並發表自己之心得。</p> <p>發表：請全班學生踴躍發表。</p>	<p>1. 問答：是否了解保齡球運動的基本概念。</p> <p>2. 觀察：是否快樂參與活動。</p>	【生涯發展教育】1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。

			式。		<p>說明：教師說明保齡球運動的起源。</p> <p>介紹：教師介紹保齡球場地、球體、球道之特色。</p> <p>二、如何打保齡球</p> <p>說明：選擇適合自己的球：第一步驟就是依照自己的體重、臂力和腕力來選擇適合自己的重量，一般中學生約在 8 至 11 磅之間；接著再看指洞合不合手。</p> <p>說明：注意球的抓法：中指和無名指伸入球孔到第二指節，大拇指完全伸入球孔中；食指與小指以自然併攏為宜。</p> <p>三、助跑與投球</p> <p>說明：助跑與投球動作：先前的準備動作都做好之後，接著就是最重要的助跑與投球動作了，這將關係到球碰擊球瓶時的力量，是否會發揮最大的威力。助跑</p>	
--	--	--	----	--	---	--

					<p>的基本步伐為四步，步伐的大小以自然為原則。</p> <p>示範：教師示範保齡球之步法。</p> <p>練習：請學生練習保齡球之步法。</p> <p>觀察：教師觀察班上學生練習之狀況，並針對錯誤之處進行糾正。</p> <p>四、保齡球運動的禮儀介紹說明：</p> <ol style="list-style-type: none">1. 必須等球瓶放置好才能打球。2. 打球時必須換上保齡球專用鞋才能進入打球區。3. 不可以丟高球，讓球在球道上彈跳。4. 如左右兩邊同時有人準備投球時，應禮讓右邊球道投球者先投球。 <p>五、保齡球計分</p> <p>提問：教師詢問學生保齡球之計分方式為何？</p> <p>發表：鼓勵學生踴躍發</p>	
--	--	--	--	--	---	--

					<p>表意見。</p> <p>講解：教師針對學生所提出不足之處進行補充，並說明保齡球計分之意義。</p> <p>說明：教師說明保齡球之計分方式，並計算一次給學生看，以利了解。</p> <p>提醒：記分過程中提醒學生要注意「全倒」、「火雞」、「補倒」之不同。</p> <p>六、活動「動動腦」</p> <p>講解：教師說明此活動之進行方式。</p> <p>實作：請學生實際練習保齡球之計分方式。</p> <p>說明：教師說明此活動中每一局的正確分數。</p> <p>修正：請學生檢視自己之答案，並針對錯誤之處進行修正。</p>		
十六	5/31-6/4	第五篇多元休閒體驗 第4章碰碰樂～撞球	<p>1. 能了解撞球的基本概念。</p> <p>2. 認識撞球打擊技巧。</p>	4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。	<p>一、認識撞球</p> <p>說明：撞球運動是起源於歐洲，始於西元1400年間，是中古時期歐洲宮廷貴族的遊戲。目前</p>	<p>1. 觀察：是否快樂參與活動。</p>	【生涯發展教育】1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人

				<p>世界撞球運動，可分成以下三大類：花式撞球（pool）、斯諾克（snooker）、開倫（carom）。</p> <p>說明：一般較常見的花式撞球有九號球與十五號球。</p> <p>二、撞球的基本動作介紹</p> <p>說明：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 握桿：張開大拇指與食指，將球桿夾於兩手指之間，其他三指再輕握球桿。 2. 架桿：大拇指與食指做成環狀，另三指依序向內側彎曲，以此為支撐。將球桿置於中指和拇指的第二關節。 3. 身體姿勢：上半身不可過度向前彎曲。 <p>三、撞球設備介紹說明：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 球檯：形狀為長方形，長寬比為 2：1，站在開球區看球檯，可將 	格特質。
--	--	--	--	--	------

				<p>球檯分成底邊、頂邊、左邊、右邊。</p> <p>2. 球桿：一般之材料為木材，球桿前細後粗，球桿的長度和重量並沒有統一規格，一般的長度在 137 至 147 公分之間。</p> <p>3. 球：球的材質為塑膠，表面光滑。</p> <p>4. 架桿器、澀粉：為撞球運動的輔助器材，在不同的時機才能派上用場。</p> <p>四、撞球的變化原理</p> <p>說明：一般撞擊母球的撞點有擊中心點、擊中心上方、擊中心下方、擊右側點、擊左側點、擊右上方、擊右下方、擊左上方、擊左下方等九個撞點。不同的撞點會有不同的行進路線。</p> <p>說明：教師說明撞球反彈作用的原理，並複習「入射角=反射角」的概</p>	
--	--	--	--	---	--

					<p>念。</p> <p>詢問：教師於黑板上繪製出不同之撞球前進路線，請學生思考可能之反彈角度。</p> <p>發表：鼓勵學生發表意見。</p> <p>統整：教師公布正確之解答。</p> <p>說明：教師說明撞球碰撞的原理，並說明中心點之概念。</p> <p>詢問：教師於黑板上繪製出不同之碰撞作用，請學生思考可能之前進路線。</p> <p>發表：鼓勵學生發表意見。</p> <p>統整：教師公布正確之解答。</p>		
十七	6/7-6/11	第五篇多元休閒體驗 第4章碰碰樂～撞球（第三次段考）	熟悉撞球之比賽規則。	4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。	<p>一、花式撞球比賽規則</p> <p>提問：教師詢問學生有無欣賞過撞球比賽轉播的電視節目？有無發現比賽的過程皆非常的流</p>	提問：是否了解撞球基本常識。	【生涯發展教育】1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人

					<p>暢？</p> <p>發表：鼓勵學生發表自己之經驗。</p> <p>統整：教師說明比賽可以流暢的進行，是因為花式撞球中對於規則的規範皆有明文規範，也因為有這一套規則才能使眾人有所遵循。</p> <p>說明：教師說明簡易之撞球規則。</p> <p>二、15 號球與 9 號球</p> <p>說明：教師說明 15 號球的進行方式。</p> <p>範例：教師可以於黑板上繪製出 15 號球之撞球擺放方式。</p> <p>解釋：教師說明 15 號球之規則。</p> <p>說明：教師說明 9 號球的進行方式。</p> <p>範例：教師可以於黑板上繪製出 9 號球之撞球擺放方式。</p> <p>解釋：教師說明 9 號球之規則。</p>		格特質。
--	--	--	--	--	---	--	------

					<p>詢問：教師詢問學生 15 號球與 9 號球之差異為何？</p> <p>發表：鼓勵學生發表自己之想法。</p> <p>統整：教師統整學生之意見，並針對不足處進行補充。</p>		
--	--	--	--	--	---	--	--

註 1：請分別列出九年級第一學期及第二學期七個學習領域（語文、數學、自然與生活科技、綜合、藝術與人文、健體、社會等領域）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：第二學期須規劃九年級會考後至畢業典禮前課程活動之安排。

註 4：起迄日期可依疫情或實際需要彈性調整。