

貳、各年級各領域/科目課程計畫(部定課程)

109 學年度嘉義縣過溝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： 健體領域團隊 (九年一貫) (表十二之二)

一、教材版本：翰林版第 5 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
第一週	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	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	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>極促進運動安全。</p>	<p>勢為何？</p> <p>發表：學生自由發表</p> <p>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？</p> <p>發表：學生自由發表</p> <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」 說明：複習前一節課所教的防守動作要領與盯人防守技巧。 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。 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（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</p>	
--	--	--	--	--	---	--

					<p>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」</p> <p>說明：綜合複習防守動作要領，以及防守技巧。</p> <p>操作：依照三對三比賽模式，進行盯人防守的練習。</p> <p>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>		
第二週	9/7~9/11	第四篇你來我往 第 1 章滴水不漏	1.練習熟練 整體性的防	3-3-2 評估個人及 他人的動作表現,以	一、區域聯防 說明：區域聯防的種	1.發表：請學生 自行舉手發	【家政教育】 4-4-1 肯定

		~籃球防守	守動作。 2.學習跑位練習的基本動作。	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。	類包括：二三區域聯防、二一二區域聯防、三二區域聯防三種。 提問：何時該使用三二區域聯防？ 發表：由學生們舉手發表。 統整：常見的區域聯防方式如下： 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。 二、攻、防戰術運用 說明：比賽中，防守雖然非常重要，但除	表。 2.觀察：是否認真參與活動。 3.發表：可否完整的表達自我的感想。	自己, 尊重他人。
--	--	-------	------------------------	---	--	--	-----------

					<p>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> <p>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</p>	
--	--	--	--	--	---	--

					<p>步亦趨的防守。</p> <p>三、活動「跑位練習」 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</p>	
--	--	--	--	--	---	--

					<p>一組，站在「高位」的兩人互換位置，「低位」的兩人互換，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</p>	
--	--	--	--	--	---	--

					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。		
第三週	9/14~9/18	第四篇你來我往 第 2 章排山倒海 ~ 排球攔網	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，並學習控制方向。 2.了解攔網的預備動作。 3.熟練攔網時的步法。	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、熱身運動 提問：排球的樂趣快感何在？ 發表：學生自由發表 統整：排球在比賽進行中，每當開始發球，就是戰術的開始，扣球攻擊與攔網隊形戰術的變化，「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。	1.觀察：是否快樂參與活動。 2.觀察：是否認真參與活動。 3.實作：是否掌握側步與滑步的動作要領。	【家政教育】 4-4-1 肯定自己，尊重他人。

					<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>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</p>	
--	--	--	--	--	---	--

					<p>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：教師示範側步與滑步的動作要領，並在示範的過程中強</p>	
--	--	--	--	--	---	--

					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。		
第四週	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。	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>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。</p> <p>二、活動「活動筋骨」</p> <p>講解：此活動希望藉由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</p>	
--	--	--	--	--	---	--

					<p>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：請學生練習起跳動作。</p> <p>示範：教師請班上五位學生分別上臺示範</p>	
--	--	--	--	--	---	--

					<p>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</p>	
--	--	--	--	--	--	--

					不足之處，並提醒學生別在不經意之間犯了這些錯誤。		
第五週	9/28~10/2	第四篇你來我往 第 2 章排山倒海 ~ 排球攔網	1.熟練攔網的落地動作。 2.了解多人攔網的意義與使用時機。 3.熟練三人前排攔網的動作技巧。	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、落地動作 說明：教師說明落地動作的動作要領。 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。 實作：請學生練習落地動作。 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。 二、活動「蹦蹦跳跳」 說明：教師說明活動進行的步驟。 實作：請班上學生兩	1.觀察：是否認真參與活動的進行。 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。	【家政教育】 4-4-1 肯定自己,尊重他人。

					<p>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>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</p>	
--	--	--	--	--	--	--

					<p>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</p>	
--	--	--	--	--	--	--

					<p>人為一組，進行三人前排攔網的練習，提醒學生於活動過程中要注意彼此之安全。</p> <p>五、活動「雙雙對對」</p> <p>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，同組的兩人要盡量做同一動作，以達成此活動之</p>	
--	--	--	--	--	---	--

					設計目的。 實作：請班上同學兩兩一組，進行「雙雙對對」活動的練習。		
第六週	10/5~10/9	第四篇你來我往 第 2 章排山倒海 ~ 排球攔網	將攔網的技巧運用於比賽中。	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、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。 示範：請班上三位學生至臺前進行動作的示範。 實作：請班上同學三人一組進行練習。 補充：因學校排球場	觀察：是否認真參與活動，並找出錯誤的攔網動作。	【家政教育】 4-4-1 肯定自己, 尊重他人。

					<p>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</p>	
--	--	--	--	--	--	--

					<p>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>		
第七週	10/12~10/16	第四篇你來我往 第3章桌上風雲 ~桌球（第一次 段考）	讓學生能透過媒體報導，了解桌球的樂趣，激發參與感。	<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</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】</p> <p>3-4-1 運用生活相關知能，肯定自我與表現自我。</p>

					<p>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>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</p>	
--	--	--	--	--	--	--

					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： 1.上升前期 2.上升後期 3.高點期 4.下降前期 5.下降後期		
第八週	10/19~10/23	第四篇你來我往 第 3 章桌上風雲 ~ 桌球	1.讓學生能透過媒體報導,了解桌球的樂趣,激發參與感。 2.熟練反手推擋的動作技能。	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。	一、活動「控球接力」 講解：第一位先出列，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	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？ 2.觀察：是否認真參與活動。	【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>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>4.對空擊球：將球向上連擊 10 下，若中途掉落要重算。</p> <p>5.對牆擊球：對牆連擊 10 下，若掉落，</p>	
--	--	--	--	--	---	--

					<p>要重算。</p> <p>6.反彈擊球：對牆或直立的桌面連擊 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。</p> <p>示範：</p> <p>1.預備姿勢：兩肘彎曲、手腕放鬆。</p> <p>2.引拍及預備擊球姿勢：球拍引拍至胸腹部。</p> <p>3.揮拍擊球成結束姿</p>	
--	--	--	--	--	--	--

					勢：來球彈起在最高點時，伸肘向前上方向推出。		
第九週	10/26~10/30	第四篇你來我往 第 3 章桌上風雲 ~ 桌球	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、反手搓球的動作要領。	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。	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。 提醒：擊球時，眼睛必須緊盯反彈的球。 觀察：請同學互相觀察動作是否確實。 說明：教師針對不足或反應較差的同學給予指導。	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：能與組員互助合作，開啟彼此的潛能，以求精益求精。	【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>二、正手平擊 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」 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」 說明：利用正手平擊的技巧，來迎擊各個方向與位置的來球，</p>	
--	--	--	--	--	--	--

					<p>藉此來體驗此種技巧與反手推擋的差異點，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>		
第十週	11/2~11/6	第四篇你來我往 第 3 章桌上風雲 ~ 桌球	<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</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</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</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</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>

			法,並靈活運用於桌球比賽中。	改善運動技能。	<p>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</p>	<p>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>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</p>	
--	--	--	--	--	--	--

					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。 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。		
第十一週	11/9~11/13	第四篇你來我往 第 4 章瞬息萬變 ~ 羽球	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	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、準備運動 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。 1.服裝：以舒適、透氣的材質為佳。 2.球鞋：選擇羽球鞋時，應以鞋底較平、	1.問答：可以說出羽毛球的特性。 2.問答：能說暖身運動的重要性。 3.實作：是否認真參與暖身運動。	【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

			<p>回熟悉的球感。</p>		<p>抓地力較佳者為優先考量。</p> <p>3.球拍：初學者挑選球拍應以順手為主，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> <p>1.教師說明暖身活動的重要性。</p> <p>2.由教師帶領同學進行暖身運動。</p> <p>實作：進行羽球活動前的暖身運動</p> <p>1.運動頸部。</p> <p>2.運動手腕和手臂。</p> <p>3.運動腰部。</p>		<p>感情。</p>
--	--	--	----------------	--	---	--	------------

					<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。 		
第十二週	11/16~11/20	第四篇你來我往 第 4 章瞬息萬變 ~ 羽球	<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 	<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</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，</p>	<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 	<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>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>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>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> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>3.跟隨動作:擊完</p>	<p>運動。</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>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>		
第十三	11/23~11/27	第四篇你來我往	熟練網前短	3-3-1 計畫並發展	一、網前短球	1.問答：能說	【家政教育】

週		第 4 章瞬息萬變 ~ 羽球	球的動作要領。	<p>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>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>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>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>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。		
第十四週	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	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>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</p>	
--	--	--	--	--	--	--

					<p>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>		
第十五週	12/7~12/11	第四篇你來我往 第5章強棒出擊 ~棒(壘)球	1.學習正確的棒球打擊姿勢與技巧。	3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。	一、打擊姿勢 說明：握棒打擊的揮擊動作為棒、壘球基	觀察：是否快樂參與活動。	【家政教育】 4-4-1 肯定自己，尊重他

			<p>2.讓學生能學習揮棒打擊的動作。</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,充分發揮運動技能。</p>	<p>本動作之一，也是得分的最佳武器。</p> <p>講解：</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>3.收下顎，眼睛正視投手，下顎轉 90 度</p>		<p>人。</p>
--	--	--	-------------------------	---	--	--	-----------

					<p>靠近左肩上(以右打者為例)。</p> <p>4.雙膝微屈，身體微彎，保持輕鬆敏捷。</p> <p>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。</p> <p>示範：教師示範握棒打擊的揮擊動作。</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> <p>1.教師說明活動進行的方式。</p>	
--	--	--	--	--	---	--

					<p>2.在練習握棒打擊的揮棒練習之後，讓我們活動活動。</p> <p>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> <p>三、站立方式與位置講解：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> <p>1.打擊時站立的方式與位置包括標準式站姿、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>		
第十六週	12/14~12/18	第四篇你來我往 第 5 章強棒出擊 ~ 棒 (壘) 球	了解揮棒及滑壘動作的動作要領。	<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</p>	<p>一、揮棒 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</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>【家政教育】</p> <p>4-4-1 肯定自己, 尊重他人。</p>

				<p>則參與比賽,充分發揮運動技能。</p>	<p>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>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</p>	<p>4.提問:比賽中如何判決比數。</p>	
--	--	--	--	------------------------	--	------------------------	--

					<p>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> <ol style="list-style-type: none"> 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。 2.左、右兩側都會滑壘是最完備的。當向右侧方向滑壘時，先舉起左腳，身體倒向右侧，右腳稍向壘右侧上揚，左腳及左腳 	
--	--	--	--	--	---	--

					<p>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</p>	
--	--	--	--	--	---	--

					<p>膝部彎曲，並以大腿外側滑著地面，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、</p>	
--	--	--	--	--	--	--

					<p>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</p>	
--	--	--	--	--	---	--

					的價值所在，更可建立出在同儕之間良好的人際關係。		
第十七週	12/21~12/25	第五篇挑戰自我 第 1 章倒轉乾坤 ~ 體操	1.了解體操運動的特性。 2.培養學生於運動前進行暖身運動的習慣。 3.讓學生能體會左右對稱的平衡感覺。	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。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	一、暖身出發 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。 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： 1.部位要合理：一般站在便於幫助又利於保護的地方，並且不妨礙練習，姿勢應兩	1.觀察：是否認真參與活動。 2.實作：如何促進運動安全。	【家政教育】 4-4-1 肯定自己,尊重他人。

					<p>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</p>	
--	--	--	--	--	---	--

					<p>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，接著讓未穿著運動服裝與身體不舒服者到旁邊觀摩學習。</p> <p>操作：</p> <p>1.班級分成數組，各組排成一直線。</p> <p>2.輪流完成兔跳、原地前後滾動、前滾翻、後滾翻。</p> <p>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> <p>三、活動「平衡活動」 講解：身體平衡感覺是很奇妙的，試著用</p>	
--	--	--	--	--	--	--

					<p>身體來體會左右對稱的平衡感覺。</p> <p>操作：</p> <p>1.每項動作姿勢停留30秒或60秒，觀察學生的平衡狀態。</p> <p>2.依序完成金雞獨立、造飛機、三點平衡及兩點平衡。</p>		
第十八週	12/28~1/1	第五篇挑戰自我 第1章倒轉乾坤 ~體操	<p>1.讓學生能體會左右對稱的平衡感覺。</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</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全。</p>	<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>1.觀察：是否認真參與活動。</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>【家政教育】</p> <p>4-4-1 肯定自己,尊重他人。</p>

			習表。		<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</p>	
--	--	--	--	--	--	--

					<p>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</p>	
--	--	--	--	--	---	--

					<p>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</p>	
--	--	--	--	--	--	--

					<p>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>		
第十九週	1/4~1/8	第五篇挑戰自我 第2章健步如飛 ~ 慢跑	<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</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</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</p>	<p>【家政教育】</p> <p>4-4-1 肯定自己，尊重他人。</p>

				<p>現的活動。</p> <p>5-3-5 重視並能積極促進運動安全。</p>	<p>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：同學們有人參加過馬拉松競賽嗎？</p> <p>發表：學生自由發表</p> <p>二、慢跑好處多多</p> <p>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，以下就介紹一些慢跑前常見的暖身運動。</p> <p>操作：實地操作暖身運動。</p> <p>統整：</p> <p>1.慢跑可增強心肺功能。</p> <p>2.慢跑是最方便的有</p>	<p>的姿勢正確。</p>	
--	--	--	--	---	---	---------------	--

					<p>氧運動。</p> <p>3.慢跑的花費不多。</p> <p>4.慢跑可紓解壓力。</p> <p>5.慢跑能有助於體重控制。</p> <p>6.慢跑是可以量身訂做的。</p> <p>三、慢跑前的準備</p> <p>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」 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？ 發表：學生自由發表意見。</p>		
第二十週	1/11~1/15	第五篇挑戰自我 第 2 章健步如飛 ~ 慢跑	<p>1.學習正確的慢跑方式。 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。 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。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。</p>	<p>一、從走路開始 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。 提問：你知道慢跑要穿哪一種鞋嗎？ 發表：學生自由發表</p>	<p>1.問答：可否選擇正確的慢跑裝備。 2.觀察：慢跑的姿勢正確。 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。 【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>統整：從慢步開始，逐漸增加速度和距離。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</p>	
--	--	--	--	--	---	--

					<p>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> <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</p>	
--	--	--	--	--	--	--

					將之視為一種習慣才是最重要的。		
第二十一週	1/18~1/19	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。	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。 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。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	一、慢跑的計畫 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。 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。 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	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。

					<p>八圈，頻率也增加為每週五次。</p> <p>結語：每次運動後，先測量心跳，看看是否達到每分鐘 130 次。然後再做一些緩和運動，讓身體恢復到平時的狀況。</p> <p>二、活動「我的慢跑計畫」</p> <p>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。</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--

註 1：請分別列出八年級及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。