

110 學年度嘉義縣鹿草國民中學九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（表十二之一）

一、教材版本：康軒版第五冊 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					
第一週	第 4 單元 運動生活 第 1 章五 環運動力 —奧林匹 克教育	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 性、自我價 值與生命意 義，並積極 實踐，不輕 言放棄。 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	2c-IV-1: 展現運動 禮節，具 備運動的 道德思辨 和實踐能 力。 2c-IV-2: 表現利他 合群的態 度，與他 人理性溝 通與和諧 互動。 2c-IV-3: 表現自信	Cb-IV-3:奧 林匹克運動 會的精神。	1. 能理解奧 林匹克之相 關知識與情 意精神原 理，並能實 踐在日常生 活當中。 2. 能理解奧 林匹克與永 續發展，並 能在日常生 活當中實踐 愛地球。 3. 能展現奧 林匹克與藝 術文化的力	1. 第 1 節：讓學 生觀賞奧運會開 幕影片(2012 年 倫敦奧運開幕典 禮藝術文化表 演) 2. 進一步了解觀 看後的感想。引 導學生分享想到 奧運會你想到什 麼。 3. 分享歷年奧運 會標語、海報，詢 問學生歷屆海報 中你有看到什麼 元素，為什麼會	1. 課堂觀 察 2. 口語問 答 3. 認知評 量 4. 運動行 為計畫實 踐表 5. 學習活 動單 6. 技能實 作	【環境教 育】 環 J4: 了 解永續發 展的意義 (環境、 社會、與 經濟的均 衡發展) 與原則。	綜合活動

	<p>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-C1: 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。</p>	<p>樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-2: 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>4d-IV-2: 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>		<p>與美學在日常生活。</p> <p>4. 能展現包容異己並相互尊重之態度，以運用民主方式進行和諧溝通，並能相互協助指導，發揮團隊合作學習精神。</p> <p>5. 能欣賞並實踐運動中力與美的展現，培養自信樂觀、勇於挑戰的堅持不放棄的學習態度。</p>	<p>有這元素和標語？代表什麼意義並讓學生反思。</p> <p>4. 介紹什麼是永續發展，讓學生思考奧運會跟永續發展有什麼關聯，以及學生如何落實友善環境在日常生活當中。</p> <p>5. 第 2 節：詢問同學是否知道奧運會的起源是在哪個國家，並播放影片「奧林匹克運動會的起源」。</p> <p>6. 教師分享古代奧運和現代奧運的起源、神聖休戰及和平鴿戴象</p>			
--	---	--	--	---	--	--	--	--

		健體-J-C2: 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。				徵的意涵及奧林匹克精神。			
第二週	第 4 單元 運動生活 第 1 章五環運動力—奧林匹克教育	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，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-B2: 具備善用體育與健康相關的科技、	2c-IV-1: 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2c-IV-2: 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。	Cb-IV-3: 奧林匹克運動會的精神。	1. 能理解奧林匹克之相關知識與情意精神原理，並能實踐在日常生活當中。 2. 能理解奧林匹克與永續發展，並能在日常生活當中實踐愛地球。 3. 能展現奧	1. 第 1 節：介紹古代奧運的會場並說明今日仿古奧運會流程，運動員進場、聖火傳遞、表演、古代奧運五項運動（包含跑步、跳遠、標槍擲遠、鐵餅擲遠以及摔角）。 2. 介紹短跑、古代跳遠、網球擲遠、擲飛盤、角力	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 認知評量 4. 運動行為計畫實踐表 5. 學習活動單 6. 技能實作	【環境教育】 環 J4: 了解永續發展的意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）與原則。	綜合活動

		<p>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。</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-C1: 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主</p>	<p>2c-IV-3: 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-2: 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>4d-IV-2: 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>		<p>林匹克與藝術文化的力與美學在日常生活。</p> <p>4. 能展現包容異己並相互尊重之態度，以運用民主方式進行和諧溝通，並能相互協助指導，發揮團隊合作學習精神。</p> <p>5. 能欣賞並實踐運動中力與美的展現，培養自信樂觀、勇於挑戰的堅持不放棄的學習態度。</p>	<p>賽的規則，並分組進行比賽。</p> <p>3. 第 2 節：播放一段何凱成及郭焯淳人物專訪影片，詢問學生觀看的心得，並引導學生思考，當他們遇到人生的困難和挫折有選擇放棄嗎？教師讓學生省思完，並引導學生遇到挫折不要放棄，多一點堅持，就像他/她們在運動場上的那份拚勁，那就是奧林匹克精神的所在。</p> <p>4. 教師分享自己生命的溫度計，並分享生命的挫</p>			
--	--	---	---	--	---	---	--	--	--

		動參與公益團體活動，關懷社會。 健體-J-C2: 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。				折如何面對，遇到低谷有做了哪些事情或信念，而後來有了哪些的改變和成長，並請學生省思自己生命並畫出屬於自己的生命溫度計。			
第三週	第4單元 運動生活 第2章 打造健康規律新生活 一體適能計畫擬定與執行	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，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2:	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-3: 表現自信	Ab-IV-1: 體適能促進策略與活動方法。 Ab-IV-2: 體適能運動處方基礎設計原則。	1. 透過體適能之相關知識與技能原理，並能評估自我身體能力，反思及結合個人生活，擬定屬於自己的計畫並有效執行在日常	1. 第1節：請學生分享喜愛的運動選手，並說明原因。 2. 討論為什麼有些人走路會跌倒，特別是老人家？ 3. 請學生對你來說美的定義是什麼？進一步了解	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 認知評量 5. 運動行為計畫實踐表 6. 學習活動單		

		<p>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-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。</p>	<p>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: 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4c-IV-2: 分析並評估個人的體適能與運動技</p>		<p>生活當中。</p> <p>2. 能正確做到深蹲、平板撐、單車式捲腹、上犬式及嬰兒式技術，手腳並用以提升全身性之肌力、柔軟度與協調性之體適能。</p> <p>3. 能做到「堅持、不放棄」、守紀律之運動精神。</p> <p>4. 能展現包容不同的力與美並相互尊重之態度，以省思及運用民主</p>	<p>並請每位學生分享。</p> <p>4. 介紹美國各代表隊運動選手，不同的運動項目身形也不一樣，但這都是不同的美。</p> <p>5. 介紹如何預防肌少症，以及可從日常生活中哪些習慣養成開始。</p> <p>6. 第 2 節：結合肌肉適能、心肺適能、柔軟度將全班分三大組，排隊輪流循環訓練，依照時間教師吹哨換組，每組每個動作都會跑過兩次。</p>			
--	--	--	---	--	--	---	--	--	--

			<p>能，修正個人的運動計畫。</p> <p>4c-IV-3: 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-2: 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> <p>4d-IV-3: 執行提升體適能的身體活動。</p>		<p>方式進行和諧溝通，並能相互協助指導，發揮個人差異化的團隊合作學習精神。</p> <p>5. 能欣賞並實踐運動中力與美的展現，培養自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p>				
第四週	第 4 單元 運動生活 第 2 章打	健體-J-A1: 具備體育與健康的知能	1c-IV-1: 了解各項	Ab-IV-1: 體 適能促進策	1. 透過體適能之相關知	1. 第 1 節：詢問 同學是否知道健	1. 課堂觀察 2. 口語問		

<p>造健康規律新生活一體適能計畫擬定與執行</p>	<p>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，不輕言放棄。 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-A3: 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保</p>	<p>運動基礎原理和規則。 1d-IV-1: 了解各項運動技能原理。 2c-IV-3: 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 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: 應用思考</p>	<p>略與活動方法。 Ab-IV-2: 體適能運動處方基礎設計原則。</p>	<p>識與技能原理，並能評估自我身體能力，反思及結合個人生活，擬定屬於自己的計畫並有效執行在日常生活當中。 2. 能正確做到深蹲、平板撐、單車式捲腹、上犬式及嬰兒式技術，手腳並用以提升全身性之肌力、柔軟度與協調性之體適能。 3. 能做到「堅持、不</p>	<p>康體適能。藉由三種日常生活情境說明不同適能的訓練方式 2. 說明各適能的分解動作、注意事項及示範給學生。肌肉適能(深蹲、平板撐、單車式捲腹、寶特瓶核心訓練)、心肺適能(跳繩、慢跑)、柔軟度(毛巾伸展、瑜珈)。 3. 第 2 節：播放教師自行準備的 2 分鐘運動比賽影片，詢問學生的心得，例如：令人印象深刻的部分為何？藉此加強說明堅持不放棄、正確性與自</p>	<p>答 3. 技能實作 4. 認知評量 5. 運動行為計畫實踐表 6. 學習活動單</p>		
----------------------------	--	--	--	---	--	--	--	--

		<p>健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p>	<p>與分析能力，解決運動情境的問題。 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，實際參與身體</p>		<p>放棄」、守紀律之運動精神。 4. 能展現包容不同的力與美並相互尊重之態度，以省思及運用民主方式進行和諧溝通，並能相互協助指導，發揮個人差異化的團隊合作學習精神。 5. 能欣賞並實踐運動中力與美的展現，培養自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p>	<p>律的重要，並強調肌肉適能、心肺適能及柔軟度須憑藉不斷練習才能進步，所以此節課要加強學過的技術並整合起來擬定屬於自己的運動計畫。 4. 個別化運動計畫，在前幾堂課練習後依自我技術表現情況，針對需要加強的身體適能，擬定個人訓練計畫，並於下節課繳交。</p>			
--	--	---------------------------------	---	--	--	---	--	--	--

			活動。 4d-IV-3: 執行提升 體適能的 身體活 動。						
第五週	第 4 單元 運動生活 第 3 章有 氧嗨起來 — 有氧舞 蹈	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-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	1c-IV-1: 了解各項 運動基礎 原理和規 則。 1c-IV-3: 了解身體 發展與動 作發展的 關係。 1d-IV-1: 了解各項 運動技能 原理。 2c-IV-1: 展現運動	Ab-IV-2:體 適能運動處 方基礎設計 原則。 Ib-IV-1:自 由創作舞 蹈。	1. 了解階梯 有氧和拳擊 有氧的基本 動作要領與 練習方法。 2. 學習運用 資訊，增進 階梯有氧與 拳擊有氧的 技能。 3. 培養尊重 他人及互助 合作精神。 4. 培養積極 參與的態 度，勇於表	1. 第 1 節：詢問 同學是否聽過、 看過或跳過有氧 舞蹈。有氧舞蹈 有許多風格類 型，如放克 (Funk)、街舞 (Hip Hop)、拉 丁 (Latin aerobic)、階梯 有氧(Step)或拳 擊 有 氧 (Kick Boxing)，甚至學 生喜歡跳的流行 熱舞，都可以做 為有氧舞蹈的動	1. 課堂觀 察 2. 口語問 答 3. 技能實 作 4. 學習活 動單	【品德教 育】 品 J1:溝 通合作與 和諧人際 關係。 品 J2:重 視群體規 範與榮 譽。 品 EJU7: 欣賞感 恩。	藝術

		<p>揮主動學習與創新求變的能力。</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-C2: 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>	<p>禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</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>2d-IV-2: 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>3c-IV-2: 發展動作創作和展演的技巧，展現</p>		<p>現自己的舞姿。</p> <p>5. 經常跳有氧舞蹈，強化身體健康體適能。</p>	<p>作元素；不同風格的有氧舞蹈，可以選配不同的音樂，反覆練習簡單的動作或組合練習，可消耗熱量，鍛鍊身體，提升身體的律動和舞感，令人活力充沛，精神愉快。</p> <p>2. 教師介紹不同風格的有氧舞蹈，強調有氧舞蹈能提升健康體適能的概念。解析原地踏步、走三步點、側併步、麻花步、後勾腿、前抬膝、側點步、剪刀步、跑步動作要領。</p> <p>3. 第 2 節：上一</p>			
--	--	---	--	--	---	---	--	--	--

		<p>個人運動潛能。</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>4c-IV-1: 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。</p> <p>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</p>			<p>節課學習有氧舞蹈動作，接著詢問同學是否嘗試過創作呢？有氧舞蹈變化一下就可以表演！強調本節課同學可以創新求變，體驗創作樂趣，試試手臂動作變化。</p> <p>4. 複習第一節課學習的動作。</p> <p>5. 介紹有氧舞蹈是一項結合舞蹈、體操與音樂的健身運動，通常動作都會重複進行，若運動量足夠，還可以提高心肺功能，有助新陳代謝，降低體脂肪，舒緩心理壓力，維持</p>		
--	--	---	--	--	--	--	--

			<p>動計畫。</p> <p>4d-IV-2: 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> <p>4d-IV-3: 執行提升體適能的身體活動。</p>			<p>健康體態。</p> <p>6. 介紹有氧舞蹈動作有高衝擊與低衝擊的區別。</p>			
第六週	第 4 單元 運動生活 第 3 章有 氧嗨起來 — 有氧舞 蹈	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>1c-IV-1: 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-3: 了解身體發展與動作發展的關係。</p>	<p>Ab-IV-2: 體適能運動處方基礎設計原則。</p> <p>Ib-IV-1: 自由創作舞蹈。</p>	<p>1. 了解階梯有氧和拳擊有氧的基本動作要領與練習方法。</p> <p>2. 學習運用資訊，增進階梯有氧與拳擊有氧的技能。</p>	<p>1. 第 1 節：詢問同學有沒有在踏板上跳有氧舞蹈呢？知道運用踏板的有氧舞蹈名稱嗎？再播放 2 分鐘教師自行蒐集的階梯有氧影片，吸引學生觀賞，詢問同學觀</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 學習活動單</p>	<p>【品德教育】</p> <p>品 J1: 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>品 J2: 重視群體規範與榮譽。</p> <p>品 EJU7: 欣賞感</p>	藝術

		<p>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。</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-C2: 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動</p>	<p>1d-IV-1: 了解各項運動技能原理。</p> <p>2c-IV-1: 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</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>2d-IV-2: 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美</p>		<p>3. 培養尊重他人及互助合作精神。</p> <p>4. 培養積極參與的態度，勇於表現自己的舞姿。</p> <p>5. 經常跳有氧舞蹈，強化身體健康體適能。</p>	<p>後心得</p> <p>2. 介紹階梯有氧舞蹈、操作注意事項，以及動作解析(前踏步、V字步、K字步、前抬膝)。</p> <p>3. 第2節：嘗試拳擊有氧，詢問同學是否跳過呢？學會拳擊有氧還可以當防身呵！強調同學可以多元學習不同類型有氧舞蹈，來豐富自己的運動計畫，再播放2分鐘教師自行蒐集的拳擊有氧影片，吸引學生觀賞和學習。</p> <p>4. 介紹拳擊有氧、操作注意事</p>		<p>恩。</p>	
--	--	---	---	--	--	--	--	-----------	--

		<p>和健康生活 中培育相互 合作及與人 和諧互動的 素養。</p>	<p>感。</p> <p>3c-IV-2: 發展動作 創作和展 演的技 巧，展現 個人運動 潛能。</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>4c-IV-1: 分析並善 用運動相 關之科 技、資 訊、媒 體、產品 與服務。</p> <p>4c-IV-2:</p>			<p>項，以及動作解 析(直拳、側勾 拳、上勾拳、前 踢、側踢、後踢)。</p>			
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

			<p>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。</p> <p>4d-IV-2: 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> <p>4d-IV-3: 執行提升體適能的身體活動。</p>						
第七週	第5單元 神來之手 第1章一 擲定江山 一投擲	健體-J-A1: 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動	1c-IV-1: 了解各項運動基礎原理和規	Ab-IV-1:體 適能促進策 略與活動方 法。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解標槍及鉛球的動作要領。 2. 學會標槍 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 第1節：詢問學生是否知道2017年世大運標槍冠軍，並介紹 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實 	【品德教育】 品J1:溝通合作與和諧人際	綜合活動

	<p>【第一次評量週】</p>	<p>與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</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-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</p>	<p>則。</p> <p>1c-IV-2: 評估運動風險，維護安全的運動情境。</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>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</p>	<p>Cb-IV-2: 各項運動設施的安全使用規定。</p> <p>Ga-IV-1: 跑、跳與推擲的基本技巧。</p>	<p>及鉛球的動作技巧。</p> <p>3. 養成練習時集中注意力並注意周遭環境安全的習慣。</p> <p>4. 養成積極參與的態度，並隨時注意安全。</p> <p>5. 培養尊重他人及團隊合作的精神。</p>	<p>鄭兆村選手，導入標槍比賽如何進行。</p> <p>2. 講解標槍投擲動作、標槍握法，以及注意事項。</p> <p>3. 第 2 節：詢問學生鉛球與標槍投擲方式有何不同，以及要如何讓自己投擲得更遠。</p> <p>4. 講解鉛球握法（三指握球法、四指握球法、五指握球法）、站姿推鉛球動作（正向推球、側身推球、轉身推球）。</p>	<p>作</p> <p>4. 認知評量</p> <p>5. 運動行為計畫實踐表</p>	<p>關係。</p>	
--	-----------------	--	--	---	---	--	---	------------	--

		<p>養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p> <p>健體-J-C2: 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>	<p>人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3: 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-1: 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2: 運用運動</p>						
--	--	---	--	--	--	--	--	--	--

			<p>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>4c-IV-1: 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。</p> <p>4c-IV-3: 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p>						
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

			4d-IV-1: 發展適合 個人之專 項運動技 能。 4d-IV-3: 執行提升 體適能的 身體活 動。						
第八週	第 5 單元 神來之手 第 1 章一 擲定江山 —投擲	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 性、自我價 值與生命意 義，並積極 實踐，不輕 言放棄。 健體-J-A2: 具備理解體	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 運動情 境。 1d-IV-1:	Ab-IV-1:體 適能促進策 略與活動方 法。 Cb-IV-2:各 項運動設施 的安全使用 規定。 Ga-IV-1: 跑、跳與推 擲的基本技 巧。	1. 了解標槍 及鉛球的動 作要領。 2. 學會標槍 及鉛球的動 作技巧。 3. 養成練習 時集中注意 力並注意周 遭環境安全 的習慣。 4. 養成積極	1. 第 1 節：詢問 學生對於推鉛球 比賽的知識。 2. 側向式墊步推 鉛球技術講解。 3. 第 2 節：進行 遠度接力賽，全 班分三組，依序 編號，每組有 1 顆 壘球及 1 個角錐， 於跑道 100 公尺 起點進行，第一	1. 課堂觀 察 2. 口語問 答 3. 技能實 作 4. 認知評 量 5. 運動行 為計畫實 踐表	【品德教 育】 品 J1:溝 通合作與 和諧人際 關係。	綜合活動

		<p>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-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。</p> <p>健體-J-C2: 具備利他及合群的知能與態度，並</p>	<p>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: 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3: 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態</p>		<p>參與的態度，並隨時注意安全。</p> <p>5. 培養尊重他人及團隊合作的精神。</p>	<p>組之編號 1 墊步投擲，編號 2 找尋壘球第一個落點，並擺上標誌物，同組其他同學於一旁觀察，並於投擲結束時，提醒編號 1 是否有動作須修正。第一組結束後換第二組進行，依序輪流，先到達 100 公尺終點的組別獲勝。</p> <p>4. 進行投擲神射手比賽，全班分為二~三組，一組約六~八人，並依序編號。第一組投擲結束後換第二組，依序上場。準備 3 公斤鉛球、5 公斤鉛</p>			
--	--	---	--	--	---	--	--	--	--

		<p>在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>	<p>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-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</p>		<p>球與自製標槍，每種器材需有兩人投擲。鉛球須以側向墊步方式推擲，標槍須以原地投擲方式投擲。將有效落區畫出九宮格，並給予編號，以投擲落點的編號計分，落於有效區域外視為 0 分，先累積到剛好 30 分的隊伍獲勝。</p>			
--	--	-------------------------------------	---	--	--	--	--	--

			<p>的問題。</p> <p>4c-IV-1: 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。</p> <p>4c-IV-3: 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-1: 發展適合個人之專項運動技能。</p> <p>4d-IV-3: 執行提升體適能的</p>						
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

			身體活動。						
第九週	第 5 單元 神來之手 第 2 章滾 球趣—保 齡球	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 性、自我價 值與生命意 義，並積極 實踐，不輕 言放棄。 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。	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-1: 展現運動 禮節，具 備運動的 道德思辨 和實踐能 力。 2c-IV-2: 表現利他 合群的態 度，與他	Hc-IV-1:標 的性球類運 動動作組合 及團隊戰 術。	1. 能了解保 齡球運動相 關之基礎原 理與規則， 並評估自我 身體能力， 表現個人組 合動作的技 術與應用策 略，養成自 發練習與實 踐的習慣， 以持續精進 自我身心表 現，展現運 動潛能。 2. 能理解保 齡球運動的 知識、技能 原理與應用	1. 第 1 節：詢問 學生是否看過 或玩過保齡球 運動，並進一 步了解對保 齡球館設備 的印象，以及 觀看及玩過 後的感想。引 導學生說出 所知的保齡 球館相關設 施與規則， 教師彙整與 補充學生未 提及的相關 設施及計分 方法。 2. 介紹保齡 球運動簡史、 個人裝備、 場地設施、 計分方法與 術語講解。 3. 第 2 節：詢問	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 認知評量 4. 技能實作 5. 運動行為 計畫實踐表 6. 任務單	【家庭教育】 家 J5: 了解 與家人溝通 互動及相互 支持的適切 方式。	數學 綜合活動 自然

		<p>健體-J-C1: 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。</p>	<p>人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3: 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-2: 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 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>策略，採取整體系統性的全方位思考作為，應用適當的策略，進而完善地處理與解決運動情境中的問題。 3. 能了解保齡球運動的相關禮儀，並於活動進行中能展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力，以培養良好的公民意識。 4. 能在保齡</p>	<p>同學是否知道保齡球投擲的方式？以及最常使用的步伐為何？藉此引導學生了解持球與助跑步伐的重要性，以及投擲準度與助跑之功用，並與後續授課內容相銜接。 4. 說明與講解持握球體，以及四步助跑動作講解與示範。 5. 各小組利用排球練習四步助跑投擲滾地球動作。全班男女生均分成二組，一組持躲避球站立於排球場二側邊線處採保齡球方</p>			
--	--	---	--	--	--	---	--	--	--

			<p>3d-IV-1: 運用運動技術的學習策略。</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-2: 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>		<p>球相關活動中展現自信樂觀、勇於挑戰的學習與包容異己，相互尊重之態度，並運用民主方式進行和諧溝通，相互協助指導，發揮團隊合作學習精神。</p>	<p>式擲滾地球，另一組則從底線到對場底線之距離，進行跑動、跳躍及穿越球網通過球場。使用球數為組人數之一半數量，被滾地球碰到腳部算出局，必須出場；非滾地球則不算，繼續通行，一組結束後，換另一組進行。出局數較少者獲勝。</p>			
第十週	第5單元 神來之手 第2章 滾球趣—保齡球	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，探索人性、自我價	<p>1c-IV-1: 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1:</p>	Hc-IV-1: 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 能了解保齡球運動相關之基礎原理與規則，並評估自我身體能力，	1. 第1節：詢問學生是否有上網搜尋上節課所學之自然原理及數學線的概念與瞄準原理之關係，	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 認知評量</p> <p>4. 技能實作</p>	【家庭教育】 家J5: 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。	數學 綜合活動 自然

		<p>值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</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-C1: 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。</p>	<p>了解各項運動技能原理。</p> <p>2c-IV-1: 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</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>2c-IV-3: 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p>		<p>表現個人組合動作的技術與應用策略，養成自發練習與實踐的習慣，以持續精進自我身心表現，展現運動潛能。</p> <p>2. 能理解保齡球運動的知識、技能原理與應用策略，採取整體系統性的全方位思考作為，應用適當的策略，進而完善地處理與解決運動情境中的問</p>	<p>並請各組發表其搜尋與了解之程度如何？以利與後續課程相連結。</p> <p>2. 瞄準投擲方法說明與講解(球瓶目標法、瞄準點目標法)、滾動球路之介紹(直球、曲球、勾球、飛碟球)、保齡球禮儀說明。</p> <p>3. 進行步步為營活動，校園內尋找一塊地面材質是磨石子地板或泥(紅)土地，於地面畫上一條約5公尺長包含助跑區及投擲線的場地。依照前述所教之動作要</p>	<p>5. 運動行為計畫實踐表</p> <p>6. 任務單</p>		
--	--	---	---	--	--	---	-----------------------------------	--	--

		<p>2d-IV-2: 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</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-1: 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-3: 應用思考與分析能力，解決運動情境</p>		<p>題。</p> <p>3. 能了解保齡球運動的相關禮儀，並於活動進行中能展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力，以培養良好的公民意識。</p> <p>4. 能在保齡球相關活動中展現自信樂觀、勇於挑戰的學習與包容異己，相互尊重之態度，並運用民主方式進行和</p>	<p>領、步驟與技巧，採徒手方式練習與體驗保齡球四步助跑的步伐。利用 500mL 寶特瓶裝滿水當球瓶；以躲避球或排球為保齡球，以 10 公尺之距離練習與體驗打齡球的樂趣。</p> <p>4. 第 2 節：進行滾球大作戰活動，設定 5 公尺助跑區與投擲基準線，以及 10 公尺球瓶豎立距離。將全班分成四隊同時進行循環賽，每人每局僅有二次機會投擲，每隊另須派 1-2 位計分同學</p>			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

			的問題。 4d-IV-2: 執行個人 運動計 畫，實際 參與身體 活動。		諧溝通，相 互協助指 導，發揮團 隊合作學習 精神。	登記分數(可自 行選擇採正式保 齡球比賽計分或 變更之簡易二種 方式為之)，分數 較高之隊伍為 勝。思考與討論 滾球大作戰活動 每人每局僅能有 二次投擲機會 下，我們隊員的 出場順序該怎麼 排？以及在 P.K 擂台賽五戰三勝 或七戰四勝之制 度下，我們組出 賽排點又該考量 那些因素來安 排？			
第十一週	第 6 單元 球之有道 第 1 章疾 風勁壘一	健體-J-A1: 具備體育與 健康的知能 與態度，展	1c-IV-1: 了解各項 運動基礎	Hd-IV-1:守 備/跑分性 球類運動動	1. 能了解棒 壘球運動項 目中跑壘的	1. 第 1 節：每人 發一張紙，請同 學畫出簡易棒壘	1. 課堂觀 察 2. 口語問 答	【品德教 育】 品 J1:溝 通合作與	綜合活動

	<p>棒壘球</p>	<p>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，不輕言放棄。</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-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</p>	<p>原理和規則。</p> <p>1c-IV-2: 評估運動風險，維護安全的運動情境。</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>2c-IV-2: 表現利他的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p>	<p>作組合及團隊戰術。</p>	<p>動作技巧發展，與其之相關知識與技能原理，並能反思和發展學習策略，以改善動作技能。</p> <p>2. 能做出跑壘的各項動作技巧，並學習運用於其他運動項目或日常生活中，保護個人人身安全。</p> <p>3. 藉由各式跑壘動作技巧，表現個人局部或全身性的身體控制能力，</p>	<p>球場地，包含場地線、壘包及打擊區，並分別用不同顏色畫出你認知中，跑一壘、二壘、三壘及全壘的路線，並分享討論。</p> <p>2. 進行跑壘前測，依照自己畫的路線實際進行跑壘，並將測得的秒數紀錄下來。前測結束後，請學生分享，自己跑壘的感覺和看到別人跑壘有什麼優缺點？</p> <p>3. 第 2 節：詢問同學回家看棒壘球比賽時，有觀察到什麼跑壘技術和跑壘路線？</p>	<p>3. 認知評量</p> <p>4. 技能實作</p> <p>5. 學習活動單</p>	<p>和諧人際關係。</p> <p>品 J2: 重視群體規範與榮譽。</p>	
--	------------	--	--	------------------	---	--	---	--	--

		<p>合作及與人和諧互動的素養。</p>	<p>2c-IV-3: 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-1: 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-3: 應用思考與分析能力，解決運動情境</p>		<p>展現個人的運動潛能。</p> <p>4. 藉由壘指導員指揮進行比賽，能具備戰術應用與表現的能力，同時培養良好人際關係與團隊合作精神。</p>	<p>詢問學生是否有看到球員進行滑壘動作，請學生思考判斷滑壘會比跑壘快嗎？提醒學生跑壘活動的安全注意事項。</p> <p>4. 進行棒球離壘動作、壘球離壘動作練習。</p>			
--	--	----------------------	---	--	---	--	--	--	--

			的問題。 4d-IV-1: 發展適合 個人之專 項運動技 能。						
第十二週	第 6 單元 球之有道 第 1 章疾 風勁壘— 棒壘球	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 性、自我價 值與生命意 義，並積極 實踐，不輕 言放棄。 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	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 運動情 境。 1d-IV-1: 了解各項 運動技能 原理。 1d-IV-2:	Hd-IV-1:守 備/跑分性 球類運動動 作組合及團 隊戰術。	1. 能了解棒 壘球運動項 目中跑壘的 動作技巧發 展，與其之 相關知識與 技能原理， 並能反思和 發展學習策 略，以改善 動作技能。 2. 能做出跑 壘的各項動 作技巧，並 學習運用於 其他運動項	1. 第 1 節：詢問 學生在跑壘時， 假設守備員已經 接到球並在壘包 等待觸殺時，此 時繞過守備員再 踩壘這樣可以 嗎？帶入三尺線 的觀念，跑壘員 跑壘時，因避開 守方的觸球動作 而脫離壘線左右 方三尺以上者， 跑壘者應被判出 局。但若為閃避 準備接球的守備	1. 課堂觀 察 2. 口語問 答 3. 認知評 量 4. 技能實 作 5. 學習活 動單	【品德教 育】 品 J1:溝 通合作與 和諧人際 關係。 品 J2:重 視群體規 範與榮 譽。	綜合活動

		<p>式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。</p> <p>健體-J-C2: 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>	<p>反思自己的運動技能。</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>2c-IV-3: 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</p>		<p>目或平日生活中，保護個人人身安全。</p> <p>3. 藉由各式跑壘動作技巧，表現個人局部或全身性的身體控制能力，展現個人的運動潛能。</p> <p>4. 藉由壘指導員指揮進行比賽，能具備戰術應用與表現的能力，同時培養良好人際關係與團隊合作精神。</p>	<p>員，則不在此限。</p> <p>2. 說明各壘的跑法(本壘到一壘、本壘到二壘、二壘跑壘員、三壘跑壘員)，並於說明結束後，讓學生分組操作，設一名投手，一名捕手及若干野手，老師在本壘一教學情境丟球，學生在壘上進行跑壘。</p> <p>3. 第 2 節：介紹壘指導員，壘指導員是棒壘球比賽中，於進攻時分別站在一、三壘側，指定區域內的指導員，主要工作為下達戰術、提醒跑者球</p>			
--	--	---	---	--	--	---	--	--	--

			能。 3d-IV-1: 運用運動 技術的學 習策略。 3d-IV-3: 應用思考 與分析能 力，解決 運動情境 的問題。 4d-IV-1: 發展適合 個人之專 項運動技 能。			數和出局數等、 指揮跑者跑壘、 觀察整體守備位 置。 4. 介紹三壘指導 員的指揮技巧， 通常三壘指導員 會以手勢及聲音 指揮跑者，由於 場地大，加上守 備方也會喊聲， 造成混亂，手勢 就顯得更為重 要，介紹常見 的手勢。			
第十三週	第 6 單元 球之有道 第 2 章門 陣特攻— 籃球	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 性、自我價	1c-IV-1: 了解各項 運動基礎 原理和規 則。 1c-IV-2:	Bc-IV-1:簡 易運動傷害 的處理與風 險。 Hb-IV-1:陣 地攻守性球	1. 能學會籃 球三對三的 進攻技術與 策略，並實 際應用於比 賽或活動	1. 第 1 節：介紹 國內外最新籃球 消息(NBA、SBL、 WSBL、UBA、HBL、 3×3)運動賽事。 利用多媒體播	1. 課堂觀 察 2. 口語問 答 3. 技能實 作 4. 運動行 為計畫實	【人權教 育】 人 J3:探 索各種利 益可能發 生的衝 突，並了 解如何運	藝術 綜合活動

		<p>值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</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: 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活</p>	<p>評估運動風險，維護安全的運動情境。</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>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</p>	<p>類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>中。</p> <p>2. 能了解所介紹的進攻策略的發展與成因。</p> <p>3. 在活動中了解個別能力的差異性，學習積極溝通、包容和接納他人的想法。</p> <p>4. 能遵守籃球規則，以培養守法、尊重他人和團隊合作之精神。</p> <p>5. 養成積極參與的態度，並集中注意力隨時注意周遭環</p>	<p>放，國內外籃球賽事中的兩人進攻組合花絮。詢問同學知道 NBA 兩人最佳組合事嗎？引發動機並利用多媒體簡報介紹兩人擋拆的圖片，以及傳切和運球掩護的進攻組合。</p> <p>2. 進行老鷹捉小雞活動，四人一組，一人當老鷹，三人搭肩排成一列，第一位當母雞，需張開雙臂左右移動保護後面小雞不被觸碰。活動開始，老鷹和最後一隻小雞都要運球。老鷹碰到最一隻小</p>	<p>踐表 5. 學習活動單</p>	<p>用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。</p>	
--	--	---	---	----------------------	--	---	------------------------	---	--

		<p>中。</p> <p>健體-J-C2: 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>	<p>互動。</p> <p>2c-IV-3: 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-2: 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</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-1: 運用運動</p>		<p>境安全。</p> <p>6. 能具備審美與表現的能力，培養賞析、建構和分享的態度與能力，進而有效精進個人學習與挑戰個人極限。</p>	<p>雞或最後一隻小雞運球失控則成功，之後再互換。活動後引導學生進反思，母雞應該怎麼站才可以以最大範圍擋住老鷹？身體站正面或側面比容易阻擋？老鷹如何移動才能抓後面的小雞？藉此引導籃球防守的動作，正面面對移動進攻者（老鷹），以及進攻者如何利用擺脫動作甩開防守者，達到進攻的目的（抓到小雞）。</p> <p>3. 老鷹捉小雞進階版，同上活動，只是老鷹和最後</p>			
--	--	---	--	--	---	--	--	--	--

		<p>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>4c-IV-3: 規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-3: 執行提升體適能的身體活</p>			<p>一個小雞皆有運球。老鷹碰到最後一隻小雞或最後一隻小雞運球失控則成功，之後再互換。</p> <p>4. 第 2 節：詢問同學是否有上網搜尋 NBA、SBL、UBA 或 HBL、3×3 相關等相關影片或電視轉播節目，並請學生發表最常看到哪些進攻策略以及投籃的方式？</p> <p>5. 介紹傳切與切傳進攻策略的使用時機、執行流程與動作要領講解。</p> <p>6. 進行貓捉老鼠活動，10 人一組，</p>		
--	--	---	--	--	--	--	--

			動。			<p>分成 2 隊。活動於半個籃球場，準備 10 條小方巾或 25-30 公分色紙條。將小方巾夾至運動褲鬆緊帶後方，以貓捉老鼠方式，相互追逐、擺脫並擋人，去搶下另一隊的小方巾。時間 1 分鐘，搶得數量最多的為勝隊。</p> <p>7. 進行半場三對三傳切與切傳進攻策略模擬練習，先行模擬傳切進攻路線，傳切 8 次後再投籃或上籃。其次是模擬切傳路線，最後視兩者合</p>			
--	--	--	----	--	--	--	--	--	--

						併。			
第十四週	第 6 單元 球之有道 第 2 章門 陣特攻— 籃球 【第二次 評量週】	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 性、自我價 值與生命意 義，並積極 實踐，不輕 言放棄。 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:	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 運動情 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。 1d-IV-3: 應用運動	Bc-IV-1:簡 易運動傷害 的處理與風 險。 Hb-IV-1:陣 地攻守性球 類運動動作 組合及團隊 戰術。	1. 能學會籃 球三對三的 進攻技術與 策略，並實 際應用於比 賽或活動 中。 2. 能了解所 介紹的進攻 策略的發展 與成因。 3. 在活動中 了解個別能 力的差異 性，學習積 極溝通、包 容和接納他 人的想法。 4. 能遵守籃 球規則，以 培養守法、	1. 第 1 節：詢問 同學經過上一堂 介紹的傳切和切 傳進攻策略防守 後，是否有去搜 尋其他進攻策 略？哪些經典畫 面或人物讓你印 象深刻？ 2. 介紹擋拆進攻 策略，並說明使 用時間、戰術執 行過程與要領。 3. 進行半場三對 三擋拆進攻策略 模擬練習，先行 模擬進攻擋拆路 線，擋拆 3 次後 再投籃或上籃。 教師亦可依不同 進攻機會設計情	1. 課堂觀 察 2. 口語問 答 3. 技能實 作 4. 運動行 為計畫實 踐表 5. 學習活 動單	【人權教 育】 人 J3:探 索各種利 益可能發 生的衝 突，並了 解如何運 用民主審 議方式及 正當的程 序，以形 成公共規 則，落實 平等自由 之保障。	藝術 綜合活動

		<p>具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>健體-J-C2: 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</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>2c-IV-3: 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-2: 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>3c-IV-1: 表現局部</p>		<p>尊重他人和團隊合作之精神。</p> <p>5. 養成積極參與的態度，並集中注意力隨時注意周遭環境安全。</p> <p>6. 能具備審美與表現的能力，培養賞析、建構和分享的態度與能力，進而有效精進個人學習與挑戰個人極限。</p>	<p>境，如：先模擬上籃、投籃或跳投、傳球給籃下隊友、傳給無球邊的隊友投籃。</p> <p>4. 第 2 節：再次說明傳切、擋拆進攻策略的使用時機，除此之外還有什麼進攻策略可使用，或者透過前面除此之外還有什麼進攻策略可使用，或者透過前面課程時，是否有發現其他同學有執行不一樣的進攻策略？以及國內比賽中，SBL、WSBL、HBL 有什麼經典的進攻策略？</p> <p>5. 介紹掩護進攻</p>			
--	--	--	---	--	--	--	--	--	--

		<p>或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</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>4c-IV-3: 規畫提升</p>			<p>策略，並說明使用時間、戰術執行過程與要領。</p> <p>6. 愛體育 攻城掠地：空間跑位與擋人練習，十人一組，五人進攻，五人防守。活動於全場籃球場地，以橄欖球模式為基礎，分邊對抗，由胯下開球，目標帶球衝進達陣區點地得1分。防守者觸碰持球進攻者，則攻守交換。每次進攻時間為24秒。比賽時間5分鐘，得分最多者獲勝。</p> <p>7. 半場三對三掩護進攻策略模擬</p>		
--	--	---	--	--	---	--	--

			<p>體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-3: 執行提升體適能的身體活動。</p>			<p>練習，6-9 人一組，使用半個籃球場，3 人先做，6 人先觀摩和休息。老師可視全班人數分成數組。先模擬進攻掩護執行路線，掩護 3 次後再投籃或上籃。教師亦可依不同進攻機會設計情境，如：先模擬上籃、投籃或跳投、傳球給籃下隊友投籃。</p>			
第十五週	第 6 單元 球之有道 第 3 章防 城如意— 排球	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，探索人性、自我價	<p>1c-IV-1: 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1:</p>	Ha-IV-1: 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	<p>1. 了解排球的防守基本技術。</p> <p>2. 學會如何將排球防守運用在比賽</p>	<p>1. 第 1 節：詢問同學是否觀賞職業與非職業排球比賽影片，引導學生說出印象中防守方式有哪</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 認知評量</p>		

		<p>值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> <p>健體-J-B1: 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>健體-J-C2: 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>	<p>了解各項運動技能原理。</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>2c-IV-3: 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</p>		<p>上。</p> <p>3. 增加運動欣賞的能力。</p>	<p>些？對於防守動作是否理解。</p> <p>2. 教師講解防守基本動作要領與操作。</p> <p>3. 兩人一組練習防守（一人丟球＋一人防守）。</p> <p>4. 第 2 節：進行兩人防守擋高（丟＋守）與三人側轉向防守，並進行觀察同學防守動作正確與否分析。</p>	<p>5. 運動行為計畫實踐表</p> <p>6. 學習活動單</p>		
--	--	--	--	--	--------------------------------	---	-------------------------------------	--	--

			能。 3d-IV-2: 運用運動 比賽中的 各種策 略。						
第十六週	第 6 單元 球之有道 第 3 章防 城如意— 排球	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 性、自我價 值與生命意 義，並積極 實踐，不輕 言放棄。 健體-J-B1: 具備情意表 達的能力， 能以同理心 與人溝通互 動，並理解 體育與保健	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 度，與他 人理性溝 通與和諧 互動。	Ha-IV-1:網 /牆性球類 運動動作組 合及團隊戰 術。	1. 了解排球 的防守基本 技術。 2. 學會如何 將排球防守 運用在比賽 上。 3. 增加運動 欣賞的能 力。	1. 第 1 節：個人 防守球動作概念 建立後，慢慢由 正面防守轉化成 身體側轉與 180 度轉向的強丟球 防守練習，訓練 防守者依照攻擊 者(丟球者)位 置，身體進行轉 向，將球守回至 攻擊方(丟球 方)，並能修正防 守回所需目標 處，練習控球能 力。	1. 課堂觀 察 2. 口語問 答 3. 技能實 作 4. 認知評 量 5. 運動行 為計畫實 踐表 6. 學習單		

		<p>的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>健體-J-C2: 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>	<p>2c-IV-3: 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-2: 運用運動比賽中的各種策略。</p>			<p>2. 進行三人 180 度轉向與打中至正防守練習，並進行觀察同學防守動作與身體轉向是否正確，並有否身體能回正將球防守至目標處。</p> <p>1. 第 2 節：個人原地想像動作建立後，慢慢由原地變化成身體前後移動防守+托球綜合練習，訓練防守者將攻擊者(丟球者)球防守回至攻擊者後，立即依照攻擊者(丟球者)所拋出的球，身體進行移動至球下方守起至身體上</p>		
--	--	--	---	--	--	---	--	--

						<p>方後，將球托回至攻擊方，立即回到準備位置。</p> <p>2. 進行進退防守練習與固若金湯活動(請學生注意丟球距離、強度、落點進行移動防守，並將球守至場內)，並觀察同學防守動作與身體移動是否正確，並將球防守場內。</p>			
第十七週	第 6 單元 球之有道 第 4 章手 到擒來— 手球	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，探索人性、自我價值與生命意義，並積極	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	Cb-IV-2:各 項運動設施的安全使用規定。 Cd-IV-1:戶 外休閒運動綜合應用。	1. 認識手球及發展現況。 2. 能了解傳接球及射門的要領與方法。 3. 學會傳接	1. 第 1 節：先簡述手球的運動方式與比賽型態。或事先要同學上網觀賞手球比賽的精彩畫面，從觀賞比賽講述手球運動對提升體	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習活動單	【法治教育】 法 J1:探討平等。	綜合活動

		<p>實踐，不輕言放棄。</p> <p>健體-J-B1: 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</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-C2: 具備利他及</p>	<p>護安全的運動情境。</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>2c-IV-1: 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</p> <p>2c-IV-2: 表現利他合群的態度，與他人理性溝</p>		<p>球、跑動中傳接球及三步射門的動作技能。</p> <p>4. 學習欣賞他人優點及能欣賞手球運動。</p> <p>5. 培養自我肯定、遵守規則規範、尊重他人及團隊合作之精神。</p>	<p>適能具有全面性的功效，故對正值發育時期青少年的生長有很好的幫助。鼓勵學生從勇於面對挑戰，積極尋求解決方式，當個樂於接受「自我挑戰」的勇者。</p> <p>2. 教師講述手球運動簡史、帶入運動明星的講述提升學生的注意力與興趣。</p> <p>3. 解析接球動作（能分辨胸前接球與腹前接球的使用時機、肩上傳球動作）。</p> <p>4. 進行二人對傳、三步傳球步法練習。</p>			
--	--	--	---	--	--	--	--	--	--

		<p>合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>	<p>通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3: 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-1: 了解運動在美學上的特質與表現方式。</p> <p>2d-IV-2: 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>3c-IV-1: 表現局部或全身性</p>		<p>5. 第 2 節：詢問同學對上一節課的傳球技術是否熟練。想不想灌爆守門員防線，享受得分喜悅。</p> <p>6. 複習三人接力傳接球，解說跨步射門、跳躍射門動作，並進行練習。</p>			
--	--	---	--	--	--	--	--	--

			<p>的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-1: 運用運動技術的學習策略。</p> <p>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。</p> <p>4d-IV-1: 發展適合個人之專項運動技能。</p> <p>4d-IV-2:</p>						
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

			執行個人運動計畫，實際參與身體活動。						
第十八週	第 6 單元 球之有道 第 4 章手 到擒來— 手球	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，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-B1: 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概	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，維護安全的運動情境。 1d-IV-1: 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2: 反思自己	Cb-IV-2:各 項運動設施的安全使用規定。 Cd-IV-1:戶 外休閒運動綜合應用。	1. 認識手球及發展現況。 2. 能了解傳接球及射門的要領與方法。 3. 學會傳接球、跑動中傳接球及三步射門的動作技能。 4. 學習欣賞他人優點及能欣賞手球運動。 5. 培養自我	1. 第 1 節：教師於前一節課程結束，事先準備精彩的射門影片之連結（網路上有許多比賽的精彩射門剪輯，亦可參考本教師手冊所提供的連結），供學生觀摩。暖身前詢問學生的心得，例如：令人印象深刻的部分為何？比賽中要能得分，射門時要注意什麼？藉此加強學生對射	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習活動單	【法治教育】 法 J1:探討平等。	綜合活動

		<p>念，應用於日常生活中。</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-C2: 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>	<p>的運動技能。</p> <p>2c-IV-1: 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</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>2c-IV-3: 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-1:</p>		<p>肯定、遵守規則規範、尊重他人及團隊合作之精神。</p>	<p>門的要領意象。</p> <p>2. 複習傳接球技術、射門技術。</p> <p>3. 第 2 節：進行九宮格擲準比賽（射門方式可融入本課程「跨步射門」和「跳躍射門」二種射門方式）、井字○×遊戲（遊戲前，可先讓各隊討論策略，如第一球要擲入哪一格，以利後續發展）。</p> <p>4. 進行整體的檢視，可再強調傳接球、射門等技術的要點，加強學生在心智上對技術的連結。</p>			
--	--	--	--	--	--------------------------------	---	--	--	--

			<p>了解運動在美學上的特質與表現方式。</p> <p>2d-IV-2: 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</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-1: 運用運動技術的學習策略。</p>						
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

			<p>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。</p> <p>4d-IV-1: 發展適合個人之專項運動技能。</p> <p>4d-IV-2: 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>						
第十九週	第6單元 球之有道 第5章羽 你有約一	健體-J-A2: 具備理解體育與健康情境的全貌，	1c-IV-1: 了解各項運動基礎	Ha-IV-1:網 /牆性球類 運動動作組	1. 能了解羽 球正/反手平 抽球、正/反	1. 第1節：詢問 同學是否觀看過 羽球比賽？是透	1. 課堂觀察 2. 口語問答		

	羽球	<p>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: 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>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</p>	<p>原理和規則。</p> <p>1c-IV-2: 評估運動風險，維護安全的運動情境。</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>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>	合及團隊戰術。	<p>手網前撲球之動作要領與運用時機，並能透過練習與反思增進動作技能。</p> <p>2. 能做到正確且流暢之正/反手平抽球、正/反手網前撲球動作，並充分實踐運用，進而有效提升身體適能，養成規律運動習慣。</p> <p>3. 能了解個別差異，養成尊重他人之態度，透</p>	<p>過什麼方式？</p> <p>2. 講解與示範正/反手平抽球動作，並說明此動作特點與方式。學生兩人一組，分別進行正/反手平抽球練習。</p> <p>3. 第 2 節：同學是否知道羽球除了殺球還有哪些進攻球路？運用撲球照片引導學生撲球這項技術。</p> <p>4. 講解與示範正/反手網前撲球動作，並說明此動作特點與方式。學生兩人一組，分別進行正/反手網前撲球練習。</p>	<p>3. 技能實作</p> <p>5. 技能實作</p> <p>6. 分組討論</p> <p>7. 學習活動單</p>		
--	----	---	--	---------	--	--	--	--	--

		<p>合作及與人和諧互動的素養。</p>	<p>2c-IV-3: 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-2: 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>4d-IV-1: 發展適合個人之專項運動技</p>		<p>過合作學習解決學習歷程所面臨之問題，並發揮團隊精神，促進人際互動關係。</p>				
--	--	----------------------	--	--	--	--	--	--	--

			能。						
第二十週	第 6 單元 球之有道 第 5 章羽 你有約— 羽球 【第三次 評量週】	健體-J-A2: 具備理解體 育與健康情 境的全貌， 並做獨立思 考與分析的 知能，進而 運用適當的 策略，處理 與解決體育 與健康的問 題。 健體-J-B1: 具備情意表 達的能力， 能以同理心 與人溝通互 動，並理解 體育與保健 的基本概 念，應用於 日常生活 中。 健體-J-C2: 具備利他及	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 運動情 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。 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。	1. 能了解羽 球正/反手平 抽球、正/反 手網前撲球 之動作要領 與運用時 機，並能透 過練習與反 思增進動作 技能。 2. 能做到正 確且流暢之 正/反手平抽 球、正/反手 網前撲球動 作，並充分 實踐運用， 進而有效提 升身體適 能，養成規 律運動習	1. 第 1 節：分析 同學在進行網前 擊球時，會出現 哪些問題。 2. 三人一組，甲 站於場邊以徒手 方式將球拋擲至 中場，乙則徒手 拋擲網前球，丙 先平抽球後，連 貫至網前進行撲 球，反覆操作數 分鐘後，三人角 色互換。 3. 第 2 節：在分 組綜合練習時， 同學們如何鼓勵 隊友，增加團體 氣勢？ 4. 進行比賽，比 賽採 50 分，落地	1. 課堂觀 察 2. 口語問 答 3. 技能實 作 5. 技能實 作 6. 分組討 論 7. 學習活 動單		

		<p>合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>	<p>合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3: 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-2: 運用運動比賽中的各種策</p>		<p>慣。</p> <p>3. 能了解個別差異，養成尊重他人之態度，透過合作學習解決學習歷程所面臨之問題，並發揮團隊精神，促進人際互動關係。</p>	<p>得分制，平分不加分，先取得 50 分為勝方。各隊人數為 5 人，由各隊小隊長安排棒次 1~5 棒，決定後則不能擅自更換棒次。比賽以 10 分為一個基準做棒次接力。比賽開始，任一方分數先達到 10、20、30、40 時，雙方需同時下場，由下一棒同時上場做接力競賽。每隊人數固定，不可重複上場打與中途交換棒次。配合填寫學習單，分析觀察結果，並於賽後與其討論。</p>		
--	--	---	--	--	--	--	--	--

			略。 4d-IV-1: 發展適合 個人之專 項運動技 能。						
第二十一 週	複習全冊 複習全冊	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 性、自我價 值與生命意 義，並積極 實踐，不輕 言放棄。 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	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 運動情 境。 1c-IV-3: 了解身體 發展與動 作發展的 關係。	Cb-IV-3:奧 林匹克運動 會的精神。 Ab-IV-1:體 適能促進策 略與活動方 法。 Ab-IV-2:體 適能運動處 方基礎設計 原則。 Bc-IV-1:簡 易運動傷害 的處理與風 險。 Cb-IV-2:各	【體育】 1. 奧林匹克 知識與情意 精神原理。 2. 奧林匹克 與永續發 展。 3. 奧林匹克 與藝術文 化。 4. 能包容異 己、和諧溝 通。 5. 欣賞並實 踐運動中力 與美。	【體育】 1. 引起動機，觀 賞奧運會開幕影 片，分享觀後感 想。了解古代奧 運的會場、今日 仿古奧運會流 程。播放何凱成 及郭婞淳人物專 訪影片理解遇到 挫折不要放棄。 2. 引起動機，討 論為什麼有些人 走路容易跌倒， 詢問同學是否知 道健康體適能，	1. 課堂觀 察 2. 口語問 答 3. 認知評 量 4. 運動行 為計畫實 踐表 5. 學習活 動單 6. 技能實 作 7. 任務單 8. 分組討 論	【環境教 育】 環 J4:了 解永續發 展的意義 (環境、 社會、與 經濟的均 衡發展) 與原則。 【品德教 育】 品 J1:溝 通合作與 和諧人際 關係。 品 J2:重 視群體規 範與榮	綜合活動 藝術 數學 自然

		<p>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-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。</p> <p>健體-J-B1: 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</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-1: 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</p> <p>2c-IV-2: 表現利他合群的態度，與他</p>	<p>項運動設施的安全使用規定。</p> <p>Cd-IV-1: 戶外休閒運動綜合應用。</p> <p>Ga-IV-1: 跑、跳與推擲的基本技巧。</p> <p>Ha-IV-1: 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> <p>Hb-IV-1: 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> <p>Hc-IV-1: 標的性球類運動動作組合</p>	<p>6. 擬定自己的計畫並執行。</p> <p>7. 能正確完成體適能。</p> <p>8. 能做到堅持、不放棄、守紀律之運動精神。</p> <p>9. 展現包容不同的力與美並相互尊重。</p> <p>10. 欣賞並實踐運動力與美。</p> <p>11. 階梯和拳擊有氧動作要領與練習。</p> <p>12. 運用資訊增進階梯與</p>	<p>並能擬定屬於自己的運動計畫。</p> <p>3. 引起動機，介紹不同風格的有氧舞蹈、有氧舞蹈能提升健康體適能。體驗有氧舞蹈、階梯有氧舞蹈、拳擊有氧。</p> <p>4. 引起動機，介紹鄭兆村選手、標槍比賽如何進行，了解鉛球與標槍投擲方式的不同、比賽方式。</p> <p>5. 引起動機，介紹保齡球相關設施與規則，並了解持球與助跑步伐的重要性、投擲準度與助跑之功用、瞄準原理。</p> <p>6. 引起動機，介</p>		<p>譽。</p> <p>品 EJU7: 欣賞感恩。</p> <p>【家庭教育】</p> <p>家 J5: 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。</p> <p>【人權教育】</p> <p>人 J3: 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實</p>	
--	--	--	---	--	---	---	--	--	--

		<p>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。</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-C1: 具備生活中有關運動與</p>	<p>人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3: 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-1: 了解運動在美學上的特質與表現方式。</p> <p>2d-IV-2: 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>3c-IV-1: 表現局部</p>	<p>及團隊戰術。</p> <p>Hd-IV-1: 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> <p>Ib-IV-1: 自由創作舞蹈。</p>	<p>拳擊有氧技能。</p> <p>13. 培養尊重他人及互助精神。</p> <p>14. 培養積極參與的態度。</p> <p>15. 跳有氧舞蹈強化體適能。</p> <p>16. 標槍及鉛球動作要領。</p> <p>17. 學會標槍及鉛球動作技巧。</p> <p>18. 養成練習時集中注意力並注意安全。</p> <p>19. 養成積極參與態度，</p>	<p>紹棒壘球場地、跑壘路線、踩壘規則與三尺線觀念、壘指導員。</p> <p>7. 引起動機，介紹籃球運動賽事、兩人擋拆、傳切、運球掩護、進攻策略、投籃方式。</p> <p>8. 引起動機，介紹排球賽的防守方式與動作，並進行固若金湯活動。</p> <p>9. 引起動機，簡述手球運動簡史、方式、比賽型態、射門要領。</p> <p>10. 引起動機，介紹羽球比賽、撲球技術、網前擊球問題討論。</p>	<p>平等自由之保障。</p> <p>【法治教育】</p> <p>法 J1: 探討平等。</p>	
--	--	---	--	--	--	---	--	--

		<p>健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。</p> <p>健體-J-C2: 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>	<p>或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3c-IV-2: 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</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:</p>	<p>並注意安全。</p> <p>20. 培養尊重他人及合作精神。</p> <p>21. 保齡球之原理與規則。</p> <p>22. 理解保齡球知識、策略。</p> <p>23. 了解保齡球運動禮儀。</p> <p>24. 在保齡球活動中展現自信、挑戰學習與包容異己。</p> <p>25. 了解跑壘動作技巧。</p> <p>26. 能做出跑壘動作技</p>	<p>11. 引起動機，學習鼓勵隊友、增加團體氣勢。</p>			
--	--	--	--	---	--------------------------------	--	--	--

		<p>應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4c-IV-1: 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。</p> <p>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。</p> <p>4c-IV-3: 規畫提升</p>		<p>巧。</p> <p>27. 藉由跑壘展現個人潛能。</p> <p>28. 藉由壘指導員指揮進行比賽。</p> <p>29. 學會籃球三對三進攻技術與策略。</p> <p>30. 了解進攻策略發展與成因。</p> <p>31. 了解個別能力差異性。</p> <p>32. 能遵守籃球規則。</p> <p>33. 養成積極參與態度。</p> <p>34. 能具備審美與表現能</p>				
--	--	--	--	--	--	--	--	--

		<p>體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4c-IV-3: 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-1: 發展適合個人之專項運動技能。</p> <p>4d-IV-2: 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> <p>4d-IV-3: 執行提升</p>	<p>力。</p> <p>35. 了解排球防守。</p> <p>36. 將排球防守運用比賽。</p> <p>37. 增加運動欣賞能力。</p> <p>38. 認識手球。</p> <p>39. 傳接球及射門要領與方法。</p> <p>40. 學會傳接球、跑動中傳接球及三步射門。</p> <p>41. 學習欣賞他人優點。</p> <p>42. 培養自我肯定、遵守規則規範、尊重他人及</p>				
--	--	---	--	--	--	--	--

			體適能的 身體活 動。		團隊合作精 神。 43. 羽球正/ 反手平抽 球、正/反手 網前撲球之 動作要領與 運用時機。 44. 能做到正 確且流暢之 正/反手平抽 球、正/反手 網前撲球動 作。 45. 養成尊重 他人之態 度。				
--	--	--	-------------------	--	--	--	--	--	--

110 學年度嘉義縣鹿草國民中學九年級第二學期健康與體育領域體育科 教學計畫表 設計者：吳孟宗（表十二之一）

一、教材版本：康軒版第六冊 二、本領域每週學習節數：2 節

三、本學期課程內涵：

第二學期：

教學進度	單元名稱	學習領域	學習重點	學習目標	教學重點	評量方式	議題融	跨領域統整
------	------	------	------	------	------	------	-----	-------

		核心素養	學習表現	學習內容				入	規劃（無則免填）
第一週	第4單元 親水之旅 第1章水域嬉遊——水域休閒	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，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐。 健體-J-C2: 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	1c-IV-2: 評估運動風險，維護安全的運動情境。 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。 3c-IV-1: 表現局部或全身性的身體控	Bc-IV-1: 簡易運動傷害的處理與風險規避。 Cb-IV-2: 各項運動設施的安全使用規定與辨別。 Cc-IV-1: 水域休閒運動綜合應用。	1. 認識水域休閒活動的種類。 2. 了解參與水域活動的安全注意事項。 3. 學會基礎浮潛活動技能。	1. 第1節：引起動機：詢問同學是否有參與水域休閒活動的經驗？並分享活動的感想。 2. 主要活動：(1) 教師引導並講解戶外休閒活動對於身心的影響，並透過分組討論，建構休閒活動的分類。(2) 教師歸納並統整同學分組討論後提出的分類，並介紹水域休閒活動。(3) 介紹浮潛活動的裝備。 3. 綜合活動：(1) 集合學生進行回饋分享，可請學生發表穿戴浮潛三寶的感覺與心	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 實作練習 4. 分享討論	【海洋教育】 海J1: 參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。 海J2: 認識並參與安全的海洋生態旅遊。	綜合活動

			<p>制能力，發展專項運動技能。</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-3: 執行提升體適能的休閒運動。</p>		<p>得，並請教師強調如非必要避免穿蛙鞋在陸地上行走，以免跌倒受傷。(2)補充從事水域活動的安全注意事項。</p> <p>4. 第2節：引起動機：詢問同學穿戴浮潛三寶的感想，即使用裝備應注意的事項。</p> <p>5. 暖身活動：(1)慢跑後進行熱身活動，並加強手指、腕關節、肩關節、膝關節及髖關節等部位的活動。(2)安排兩人一組的熱身活動，建立兩人互助互信的觀念，包括兩人一組的伸展活動。</p> <p>6. 主要活動：(1)教師說明配戴面</p>		
--	--	--	---	--	---	--	--

						<p>鏡前的防霧方法。(2)教師說明並示範面鏡排水的方法。(3)教師說明並示範如何將面鏡與呼吸管結合，並練習呼吸管排水。</p> <p>7. 綜合活動：(1)活動結束後，請動作技術較佳的組別進行示範。(2)請同學觀察並討論該組同學在動作上的優點及兩人合作的默契等。(3)穿著蛙鞋會使用較大力量踢水前進，可能造成腓腸肌過度使用而痙攣，教師說明抽筋自解的方法。</p>			
第二週	第4單元 親水之旅 第1章水	健體-J-A1: 具備體育與健康的知能	1c-IV-2: 評估運動風險，維	Bc-IV-1:簡 易運動傷害的處理與風	1. 知道浮潛活動的裝備及功能。	1. 第1節：引起動機：請同學分享在上一堂浮潛活	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 實作練習	【海洋教育】 海J1:參	綜合活動

<p>域嬉遊——水域休閒</p>	<p>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。 健體-J-C2: 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>	<p>護安全的運動情境。 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。 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:</p>	<p>險規避。 Cb-IV-2: 各項運動設施的安全使用規定與辨別。 Cc-IV-1: 水域休閒運動綜合應用。</p>	<p>2. 學會立式槳板(SUP)的操作技能。 3. 能與同伴討論分享並在活動中展現團隊默契。</p>	<p>動後的感覺與心得。 2. 暖身活動：(1) 慢跑後進行熱身活動，並加強手指、腕關節、肩關節、膝關節及髖關節等部位的活動。(2) 練習單腳平衡的動作要領。(3) 安排兩人一組的動態平衡，以網球或棒球練習平衡。 3. 主要活動：(1) 介紹立式槳板裝備與器材。(2) 介紹立式槳板的操槳動作要領。(3) 分組立於岸邊，由教師發口令，練習岸上划槳。(4) 講解並示範如何於岸邊上板。(5) 分組練習。</p>	<p>4. 分享討論</p>	<p>與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。 海 J2: 認識並參與安全的海洋生態旅遊。</p>		
------------------	---	---	---	---	--	----------------	---	--	--

			<p>應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4d-IV-3: 執行提升體適能的休閒運動。</p>		<p>4. 綜合活動： (1) 活動結束後，請動作技術較佳的組別進行示範。(2) 請同學分享在如何保持平衡的要領及身體的感覺。(3) 預告下節課重點。</p> <p>5. 第2節：引起動機： (1) 經過上節課的學習後，同學們對於參與水域活動的感想。(2) 想一想穿著救生衣要注意哪些事項？</p> <p>6. 暖身活動： (1) 慢跑後進行熱身活動，並加強手指、腕關節、肩關節、膝關節及髖關節等部位的活動。(2) 安排3~5人一組的熱身活動，建立團隊互</p>		
--	--	--	---	--	--	--	--

					<p>助互信的觀念。</p> <p>7. 主要活動：(1) 說明 SUP 的特性及其從事的水域：SUP 是 Stand Up Paddle 的簡寫，中文稱為衝浪舟或立式槳板。具有機動性高、入門快的特點，適用在不同的水域，入門者可選擇較為平坦的水域如湖泊、水庫等，進階版則可以挑戰海域衝浪。(2) 複習上板、划槳等操舟要領。(3) 練習前進繞標，在水中設立一目標，操控船艇進行繞標後返回。(4) 講解並示範落水上板的要領。</p> <p>8. 綜合活動：(1)</p>			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

						進行策略大師活動，經由小組討論，分析成員特點，重新分配任務。(2)再進行一次同舟共濟活動，看看經由調整位置與任務後的小組是否更為流暢。			
第三週	第 4 單元 親水之旅 第 2 章徜徉水面——游泳	健體-J-A2: 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1: 具備情意表達的能力，能以同理心	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。 2c-IV-2:	Cb-IV-3:奧林匹克運動會的精神。 Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺(需換氣 5 次以上)。	1. 認識仰式動作特色，並了解國內外選手仰式競賽成績紀錄。 2. 學習仰式打水、划手、手腳配合的動作要領，及練習的方法。(1) 打水練習：岸上打水、	1. 第 1 節：引起動機：請學生說一說上網搜尋仰式競賽項目的收穫，觀察競賽或教學影片後，對於仰式有什麼想法或疑問？ 2. 暖身活動：(1) 依學生游泳程度分組。(2)請學生先下水進行韻律呼吸三次循環，每次 10 下。(3) 請學生試著坐在岸邊進行仰式打	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 認知測驗卷 5. 運動行為計畫實踐表 6. 學習活動單	【性別平等教育】 性 J11: 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。 性 J12:	綜合活動

		<p>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-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。</p> <p>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</p>	<p>表現利他合群的態度，與他人理性溝通和諧互動。</p> <p>2c-IV-3: 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>4c-IV-1: 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。</p> <p>4d-IV-2: 執行個人運動計</p>		<p>池邊打水、二人一組浮板打水、浮條打水、仰漂打水及雙手夾頭兩側打水。(2)划手練習：岸上站立划手、躺在池邊或看台上划手、二人一組划手、夾浮板或浮球划手。(3)手腳配合練習：先進行仰式打水，讓身體浮在水面上且能穩定前進再練習單邊划手，確認二</p>	<p>水動作 20 下(此時教師須確認學生打水基礎)。</p> <p>3. 主要活動：(1)打水練習。(2)引導學生認識可以如何進行仰式打水練習說明，並進行示範。</p> <p>4. 綜合活動：(1)總結說明仰式打水的技巧，無論是坐在岸邊、浮板打水、浮條打水、仰漂打水、雙手夾頭打水，都要留意腳板動作。(2)請每一位學生選擇一個最適合自己目前程度，也最想要學習仰式打水的方式進行二循環 20 下的練習。(3)請學生說一說自己在練習打水過程</p>		<p>省思與他人的性別權力關係，促進平等與良好的互動。</p> <p>【人權教育】</p> <p>人 J3: 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規</p>	
--	--	---	---	--	---	---	--	---	--

		合作及與人和諧互動的素養。	畫，實際參與身體活動。		邊划手都能穩定前進再進行二手交替划手。	<p>中的收穫。</p> <p>5. 第 2 節：引起動機：(1)請問學生上節課後是否曾經練習仰式打水？教師再次強調打水時，腳要呈內八字狀，腳背要能感受到水的阻力。(2)請問學生是否曾經觀察仰式競賽或是教學影片，還記得岸上仰式划手動作的特色嗎？鼓勵學生學好打水，也要學好划手姿勢，仰式才能事半功倍！</p> <p>6. 暖身活動：請學生進行水中打水練習、岸上仰式划手動作步驟（建議教師先示範動作，再讓學生練習）。</p>		則，落實平等自由之保障。人 J4: 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。	
--	--	---------------	-------------	--	---------------------	--	--	---------------------------------------	--

						<p>7. 主要活動：(1) 示範仰式划手動作(可運用教學影片進行動作分解說明)。(2) 請一組學生進行兩人一組划手練習示範，再請學生試做。(3) 若學生已具備有良好的仰式基礎，教師示範可以用大腿夾住浮板或浮球進行划手練習。(4) 示範仰式划手、打水合併的連貫動作(划一次手踢六次腳)。</p> <p>8. 綜合活動：請學生分享划手練習的收穫。</p>			
第四週	第 4 單元 親水之旅 第 2 章徜徉水面——游泳	健體-J-A2: 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思	1c-IV-1: 了解各項運動基礎原理和規	Cb-IV-3: 奧林匹克運動會的精神。 Gb-IV-2 游	1. 認識單臂划手及一手六腳等仰式練習方法。	1. 第 1 節：引起動機：(1) 請問學生上節課後是否曾經練習仰式打水？教師再次強	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 認知測驗卷	【性別平等教育】 性 J11: 去除性	綜合活動

		<p>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: 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>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</p>	<p>則。</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>2c-IV-2: 表現利他合群的態度，與他人理性溝通和諧互動。</p> <p>2c-IV-3: 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>4c-IV-1:</p>	<p>泳前進 25 公尺(需換氣 5 次以上)。</p>	<p>2. 認識仰式新版出發及轉身競賽規則。</p> <p>3. 能積極運用學會之游泳技能，發揮團隊合作精神，享受水中遊戲樂趣。</p>	<p>調打水時，腳要呈內八字狀，腳背要能感受到水的阻力。(2)請問學生是否曾經觀察仰式競賽或是教學影片，還記得岸上仰式划手動作的特色嗎？鼓勵學生學好打水，也要學好划手姿勢，仰式才能事半功倍！</p> <p>2. 暖身活動：請學生進行水中打水練習、岸上仰式划手動作步驟(建議教師先示範動作，再讓學生練習)。</p> <p>3. 主要活動：(1) 示範仰式划手動作(可運用教學影片進行動作分解說明)。(2) 請一組學生進行兩</p>	<p>5. 運動行為計畫實踐表</p> <p>6. 學習活動單</p>	<p>別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。</p> <p>性 J12: 省思與他人的性別權力關係，促進平等與良好的互動。</p> <p>【人權教育】</p> <p>人 J3: 探索各種利益可能發生</p>	
--	--	--	---	------------------------------	--	--	-------------------------------------	--	--

		<p>覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p> <p>健體-J-C2: 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>	<p>分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。</p> <p>4d-IV-2: 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>		<p>人一組划手練習示範，再請學生試做。</p> <p>(3)若學生已具備有良好的仰式基礎，教師示範可以用大腿夾住浮板或浮球進行划手練習。(4)示範仰式划手、打水合併的連貫動作(划一次手踢六次腳)。</p> <p>4. 綜合活動：請學生分享划手練習的收穫。</p> <p>5. 第 2 節：引起動機：(1)請問學生上節課後是否曾經練習仰式打水以及划手動作？教師可強調打水及划手時應注意的動作細節。(2)請問學生是否嘗試過把打</p>	<p>的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。</p> <p>人 J4: 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。</p>	
--	--	---	---	--	--	--	--

					<p>水與划手動作結合？感覺如何呢？</p> <p>6. 暖身活動：請學生分別複習仰漂打水與划手動作。</p> <p>7. 主要活動：(1) 示範仰式打水與划手動作結合：先進行仰式打水，讓身體浮在水面上且能穩定前進再單邊划手，確認二邊划手都能穩定前進再進行二手交替划手。(2) 練習二手交替(雙臂對稱)划手：一手臂在水中準備抓水抱水時，另一手也出水做空中移臂回復動作，當回復動作的手臂準備入水抓水</p>			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

						<p>時，另一手臂也剛好推水結束準備出水面做回復動作。(3)示範一手六腳動作，請學生練習。</p> <p>8. 綜合活動：(1)請學說出打水划手時應注意的種點有哪些？(2)視教學時間是否充裕，可以進行神龍擺尾水中遊戲。</p>			
第五週	第5單元 瞄準目標 第1章推 心置腹— 高爾夫 球	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 性、自我價 值與生命意 義，並積極 實踐，不輕 言放棄。	1c-IV-1: 了解各項 運動基礎 原理和規 則。 2c-IV-1: 展現運動 禮節，具 備運動的 道德思辨	Hc-IV-1:標 的性球類運 動動作組合 與團隊戰 術。	1. 能了解高爾夫運動相關之基礎原理與規則，並評估自我身體能力，表現個人組合動作的技術與應用策略，養成自	1. 第1節：引起動機：(1)詢問學生在電視上是否看過高爾夫運動比賽，或者是否有家長會利用假日去打高爾夫者？並進一步詢問是否了解對高爾夫運動的規則，以及觀看後的感想。引導學	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 運動賞析紀錄表		

		<p>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。</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-C2: 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動</p>	<p>和實踐能力。</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>2d-IV-1: 了解運動在美學上的特質與表現方式。</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>發練習與實踐的習慣，以持續精進自我身心表現，展現運動潛能。</p> <p>2. 能應用思考與分析能力並善用校園環境有限的資源，規畫與擬定體驗高爾夫運動的方式，有效解決運動情境的問題，以培養執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p>3. 能做到欣賞高爾夫運</p>	<p>生說出所知的高爾夫運動的模樣。(2)講述高爾夫簡史。</p> <p>2. 暖身活動：(1) 跟著老師動一動：肩膀向前轉與向後轉各 10 次。(2) 二者一組背對背，雙手開掌上舉於胸前，二人同時做左、右轉體擊掌動作 10 次。</p> <p>3. 主要活動：(1) 介紹高爾夫個人裝備。(2) 介紹場地設施。(3) 推桿動作之握桿姿勢講解、示範與練習。(4) 推桿站姿講解、示範與練習。(5) 推桿動作講解、示範與練習。(6) 推推樂活動。</p>			
--	--	---	---	--	---	--	--	--	--

		和健康生活 中培育相互 合作及與人 和諧互動的 素養。	3d-IV-3: 應用思考 與分析能 力，解決 運動情境 的問題。 4d-IV-2: 執行個人 運動計 畫，實際 參與身體 活動。	動的基本禮 儀和力與美 的特質，並 在活動中展 現中審美與 表現的能 力，以增進 生活中的豐 富性與美感 體驗。 4. 能在高爾 夫相關活動 中展現自信 樂觀、勇於 挑戰的學習 與包容異 己，相互尊 重之態度， 並運用民主 方式進行合 諧溝通，相 互協助指 導，發揮團	4. 綜合活動：(1) 請二位同學示範 推桿動作，教師 予以進一步指導 錯誤之處與鼓勵 今日大家的表 現。(2)歸納與總 結本節課認知概 念與技能。(3)鼓 勵學生日常生活 中，相信大家多 多少少都有拍照 的經驗吧！其中 比「讚」及「愛心」 這二個小動作是 最普遍被運用的。 因此，能將 「讚」加「愛心」 二個小動作結合 起來做得好，高 爾夫球技巧事實 上已邁進一大 步。(4)發放校園 平面圖請各組， 請各組同學一同 設計與規劃校園			
--	--	---	--	--	--	--	--	--

					<p>隊合作學習精神。</p>	<p>18 洞的場地設計圖。</p> <p>(5)請學生課後參照習作內之動作自我檢核表自主練習。</p> <p>5. 第 2 節：引起動機：(1)請各組同學將規劃之場地圖展示，讓全班票選出最佳的校園 18 洞場地。</p> <p>(2)補充介紹臺灣高爾夫球起始於淡水臺灣高爾夫俱樂部，最初只有六個洞，期間因第二次世界大戰而關閉。</p> <p>6. 暖身活動：(1)跟著老師動一動：將全身關節活動與肌群伸展。(2)18 洞場地巡禮，以了解洞口位置。</p>			
--	--	--	--	--	-----------------	--	--	--	--

						<p>7. 主要活動：(1) 高爾夫運動欣賞要點。(2) 觀賞禮儀。(3) 校園十八洞賽規則說明。(4) 進行校園十八洞賽。</p> <p>8. 綜合活動：(1) 頒獎勝利隊伍。(2) 鼓勵同學進一步學習與了解高爾夫運動。(3) 請同學完成習作之作業「運動賞析紀錄」，並於於下一節體育課時繳交。</p>			
第六週	第 5 單元 瞄準目標 第 2 章一 桿入袋一 撞球	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-3: 應用運動 比賽的各	Hc-IV-1: 標 的性球類運 動動作組合 與團隊戰 術。	1. 能理解撞 球運動的知 識、技能原 理與應用策 略，採取整 體系統性的 全方位思考 作為，應用	1. 第 1 節：引起 動機：(1) 詢問學 生在電視上是否 看過撞球運動比 賽，或者曾有玩 過者？並進一步 詢問是否了解對 撞球運動的規則，以及觀看後	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 認知習題 5. 踏查探究 作業紀錄表		自然

		<p>與解決體育與健康的問題。</p> <p>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。</p> <p>健體-J-C2: 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</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>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-1: 運用運動技術的學習策略。</p> <p>4d-IV-2: 執行個人運動計</p>		<p>適當的策略，進而完善地處理與解決運動情境中的問題。</p> <p>2. 能應用思考與分析能力並善用校園環境有限的資源，規畫與擬定體驗撞球運動的方式，有效解決運動情境的問題，以培養執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p>3. 能在撞球相關活動中</p>	<p>的感想。引導學生說出所知撞球運動的模樣。(2) 講述撞球運動簡史。(3) 提問：上述內容，比較撞球和高爾夫球哪個運動發明的歷史較早些？線索為何？</p> <p>2. 暖身活動：(1) 跟著老師動一動：身體各個關節轉動及相對肌群伸展各 10 次。(2) 做 OK 及拇指與食指交叉狀手勢各 5 次。</p> <p>3. 主要活動：(1) 介紹撞球工具設備。(2) 介紹比賽種類。(3) 補充其他玩法。(4) 撞球動作之架桿及身體姿勢講解、示範與練習。(5) 講</p>			
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

			畫，實際參與身體活動。		展現自信樂觀、勇於挑戰的學習與包容異己，相互尊重之態度，並運用民主方式進行合諧溝通，相互協助指導，發揮團隊合作學習精神。	<p>解撞球常見犯規動作。</p> <p>4. 綜合活動：(1)請二位同學示範架桿動作，教師予以進一步指導錯誤之處與鼓勵今日大家的表現。(2)歸納與總結本節課技能認知概念。(3)請學生課後將自然課所教過的碰撞與反彈原理加以複習。</p> <p>5. 第 2 節：引起動機：(1)詢問學生是否還記得體育課學過的籃球擦板投籃的技巧嗎？可以運用自然課所學到的哪個物理原理來使球更容易進擦板入網呢？再試想想看，生活中還</p>		
--	--	--	-------------	--	--	---	--	--

					<p>有哪些體育運動會和碰撞與反彈的現象有關？</p> <p>(2)學生討論與發表；教師統整補充說明。</p> <p>6. 暖身活動：(1) 跟著老師動一動：將全身關節活動與肌群伸展。(2)各組學生練習擦板投籃與接住反彈球。</p> <p>7. 主要活動：(1) 講解碰撞原理運用於撞球運動所產生之現象。(2) 講解反彈原理運用於撞球運動所產生之現象。(3) 校園撞球體驗活動規則說明。(4) 進行立竿見影比賽。</p> <p>8. 綜合活動：(1) 頒獎勝利隊伍。</p>			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

						(2)教導學生在相互給予回饋時，要使用良好和善的用語，避免相互批評，才是適當的溝通方式。(3)鼓勵同學進一步學習與了解撞球運動。(4)請同學完成習作之作業~自我檢核與探究踏查紀錄，並於於下一節體育課時繳交。			
第七週	第6單元 精益求精 第1章比手畫腳——棒壘球 【第一次評量週】	健體-J-A2: 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問	1c-IV-1: 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-3: 了解身體發展與動作發展的	Hd-IV-1:守備／跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 能了解棒壘球運動之規則，以及進階打擊動作的相關知識與技能原理，並能反思、發展學習策略，改	1. 第1節：引起動機：(1)詢問學生：知道那些棒、壘球比賽的進攻戰術？這些戰術的用意為何？(2)觀念教學：棒壘球運動，非常注重規則、戰術、禮儀與團隊協作精神。團隊精神	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習活動單	【品德教育】 品J1:溝通合作與和諧人際關係。	綜合活動

		<p>題。</p> <p>健體-J-C2: 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>	<p>關係。</p> <p>d. 技能原理。</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: 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3:</p>	<p>善動作技能。</p> <p>2. 能做出棒壘球打擊戰術短打、打帶跑等動作，表現個人局部或全身性的身體控制能力，展現個人的運動潛能。</p>	<p>是棒壘球運動的核心價值，無論多矯健的投手，也必須靠隊友接球、傳球，才能完成出局。想贏得比賽，團隊配合協作是必要條件。(3)犧牲觸擊戰術介紹：若兩隊比分接近，且一壘或二壘上有跑者，打者可利用犧牲短打，將球輕點落地，讓跑者推進至下一壘。(4)提醒學生場地安全之相關注意事項。</p> <p>2. 暖身活動：做操。</p> <p>3. 主要活動：(1) 觸擊短打戰術說明：短打(Bunt)，可用來護送壘包上的隊友，使其</p>			
--	--	---	--	--	---	--	--	--

		<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-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</p>			<p>推進至下一個壘包，稱為犧牲觸擊 (Sacrifice Hit)。若出奇不意的擺出短打，使守備方混亂，以達上壘目的，則為突襲短打(也稱偷點)。(2) 觸擊短打分解動作講解並練習。(3) 突襲短打分解動作講解並練習。</p> <p>4. 綜合活動：(1) 課本「愛體育」短打基礎功。(2) 提醒學生，練習過程中應留意彼此間隔距離是否適當，並且保持專注，以免造成不必要的意外及運動傷害。</p> <p>5. 第2節：引起動機：(1) 詢問同</p>		
--	--	---	--	--	--	--	--

			<p>的問題。</p> <p>4d-IV-1: 發展適合 個人之專 項運動技 能。</p>		<p>學：是否在棒壘球比賽中看過打跑戰術？戰術成功需具備那些條件？(2)觀念教學。(3)打跑戰術介紹。(4)提醒學生場地安全之相關注意事項。</p> <p>6. 暖身活動：(1)背對背手拉手。(2)雙人拱背。</p> <p>7. 主要活動：(1)打帶跑戰術說明。(2)打帶跑動作教學。</p> <p>8. 綜合活動：(1)課本「愛體育 打帶跑實戰」。(2)學生在活動實施前，應注意個人的暖身是否充分完成，避免運動傷害。(3)提醒學生，練習過程中應留意</p>			
--	--	--	---	--	---	--	--	--

						彼此間隔距離是否適當，並且保持專注，以免造成不必要的意外及運動傷害。(4)賽後進行自我檢視與討論。			
第八週	第 6 單元 精益求精 第 1 章比 手畫腳— —棒壘球	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	1c-IV-1: 了解各項 運動基礎 原理和規 則。 1c-IV-3: 了解身體 發展與動 作發展的 關係。 d. 技能原 理。 1d-IV-1: 了解各項 運動技能 原理。	Hd-IV-1:守 備／跑分性 球類運動動 作組合及團 隊戰術。	1. 能學會棒 壘球攻擊暗 號手勢，依 賽況運用戰 術，並能於 活動中能保 護個人及他 人的人身安 全。 2. 能欣賞、 表現及運用 戰術於棒壘 球運動中， 培養良好人 際關係與團 隊合作精	1. 第1節：引起動 機：(1)詢問同 學：棒壘球比賽 時，誰可以打暗 號？若不確定暗 號時，可以怎麼 做？(2)提醒學 生場地安全之相 關注意事項。 2. 暖身活動：做 操後複習短打技 術，五人一組，分 別為投手、打者、 一壘手、三壘手、 捕手，投手距打 者5公尺，以低手 拋球的方式投 球，打擊者以觸 擊短打的方式，	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 認知測驗 卷(白紙)	【品德 教育】 品 J1:溝 通合作 與和諧 人際關 係。	綜合活動

		<p>合作及與人和諧互動的素養。</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: 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3: 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3c-IV-1: 表現局部</p>		<p>神，並精進、挑戰個人能力。</p>	<p>將球點成一、三壘方向的滾地球，一人十球。</p> <p>3. 主要活動：(1) 介紹攻擊暗號種類。(2) 介紹攻擊暗號的手勢。(3) 進行愛體育簡單式手勢活動。(4) 進行愛體育組合式手勢活動。</p> <p>4. 綜合活動：進行課本「愛體育超級比一比：擊遠比賽(於籃球場進行)」。</p> <p>5. 第2節：引起動機：「偷暗號」指觀察對方球隊的指令與行為，以便獲得戰術優勢，此行為一直備受爭議。有人認為這是作弊行為，也有人說這</p>			
--	--	---	--	----------------------	--	--	--	--

		<p>或全身性的身體控制能力，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，解決運動情境的問題。</p> <p>4d-IV-1: 發展適合個人之專項運動技能。</p>			<p>是棒壘球文化的一部分，詢問學生對於偷暗號行為的看法為何？</p> <p>6. 暖身活動：做操，兩人一組進行雙人伸展活動「背對背手拉手」、「雙人拱背」，同此章第二節的暖身活動。</p> <p>7. 主要活動：(1) 界內與界外的判定要點。(2) 課本愛體育棒壘大賽。</p> <p>8. 綜合活動：在「愛體育棒壘大賽」活動之後，各組依「比賽紀錄表」，將自己在比賽中觀察到的優缺點回饋給同學，並互相討論如何改進與修正。</p>			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

<p>第九週</p>	<p>第 6 單元 精益求精 第 2 章防 禦陣線聯 盟——籃 球</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 性、自我價 值與生命意 義，並積極 實踐，不輕 言放棄。 健體-J-A2: 具備理解體 育與健康情 境的全貌， 並做獨立思 考與分析的 知能，進而 運用適當的 策略，處理 與解決體育 與健康的問 題。 健體-J-B1: 具備情意表</p>	<p>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 運動情 境。 1d-IV-1: 了解各項 運動技能 原理。 1d-IV-2: 反思自己 的動作技 能。 1d-IV-3: 應用比賽 的各項策 略。</p>	<p>Bc-IV-1:簡 易運動傷害 的處理與風 險規避。 Hb-IV-1:攻 守入侵性運 動動作組合 及團隊戰 術。</p>	<p>1. 能學會籃 球三對三的 防守技術與 策略，並實 際應用於比 賽或活動 中。 2. 能了解所 介紹的防守 策略的發展 與成因。 3. 在活動中 了解個別能 力的差異 性，學習積 極溝通、包 容和接納他 人的想法。 4. 能遵守籃 球規則，以 培養守法、 尊重他人和 團隊合作之</p>	<p>1. 第 1 節：引起 動機和介紹籃球 盯人防守觀念與 位置。 2. 暖身活動：(1) 詢問學生身體狀 況，預防運動傷 害或加重病情的 情況。(2)由老師 帶領班上同學， 進行單人或雙人 伸展活動。 3. 主要活動：對 錯選邊站：製作 數張有關球線與 強弱邊示意圖。 4. 綜合活動：(1) 紅色警戒六人一 組，一組進攻，一 組防守。(2)防守 組依球場A(3人) 、B(2人)、C(1人)區站位，並只能 在線制定區域活 動。(3)進攻組六 人，同時從A區出</p>	<p>1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 運動行為 計畫實踐表 5. 學習活動 單</p>	<p>【人權 教育】 人 J3: 了 解探索 各種利 益可能 發生的 衝突， 並了解 如何運 用民主 審議方 式及正 當的程 序，以 形成公 共規 則、落 實平等 自由之 保障。</p>	<p>藝術 綜合活動</p>
------------	---	--	---	---	--	---	--	---	--------------------

		<p>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: 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</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>2c-IV-3: 表現自信樂觀，勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-2: 展現運動欣賞的技巧，增進生活的美感體驗。</p> <p>3c-IV-1: 表現局部或全身性的身體控</p>		<p>精神。</p> <p>5. 養成積極參與的態度，並集中注意力隨時注意周遭環境安全。</p> <p>6. 能具備審美與表現的能力，培養賞析、建構和分享的態度與能力，進而有效精進個人學習與挑戰個人極限。</p>	<p>發，被防守者抓到即淘汰。存活者可順利進到B區，依此，最後成功通過C區者，為該組得分。(4)完成之後，兩組再互換。(5)活動後引導學生進反思。</p> <p>5. 第2節：引起動機：詢問同學是否有上網搜尋NBA、SBL、UBA或HBL、3x3相關等相關影片或電視轉播節目，並請學生發表最常看到哪些防守策略。</p> <p>6. 暖身活動：(1) 詢問學生身體狀況，預防運動傷害或加重病情的情况。(2) 由老師帶領班上同學，</p>		
--	--	---	---	--	--	---	--	--

		<p>制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-1: 表現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>4c-IV-3: 規畫提升體適能與運動技能</p>			<p>進行動態伸展，自籃球場一邊的罰球線到另一邊的罰球線。先來回慢跑，再設計6-8個動態伸展動作進行熱身，如：側併步、跳躍步、手部伸展、軀幹伸展、腿部伸展(內容老師可自行設計)。(3)熱身活動：你跑我追。</p> <p>7. 主要活動：(1)半場三對三團隊防守觀念與站位模擬練習。(2)愛體育猜猜猜活動：防守觀念與站位練習。</p>			
--	--	---	--	--	--	--	--	--

			的運動計畫。 4d-IV-3: 執行提升體適能的身體活動。						
第十週	第 6 單元 精益求精 第 3 章手 腦並用— 手球	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，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 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。 1c-IV-2: 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1: 了解各項運動技能原理。	Cd-IV-1:戶 外休閒運動綜合應用。 Hb-IV-1:陣 地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 了解球星發展的心路歷程。 2. 能了解不同射門技術的要領與方法。 3. 學會防守基本技術及守門員的防守要領。	1. 第 1 節：引起動機：(1)簡述職業運動員的學習歷程，導入手球星在國外打拼的精神，進而鼓勵學生從勇於面對挑戰，積極尋求解決方式，當個樂於接受自我挑戰追求夢想的勇者。(2)教師講述側翼射門與跳躍射門異同之處，導引同學回顧先前所學之射門技術。 2. 暖身活動：(1)	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習活動單	【法治教育】 法 J1:探討平等。	綜合活動

		<p>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: 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</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</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-1: 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</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>2c-IV-3:</p>		<p>教師根據球的數量適當分組。(2)進行適當的伸展活動。(3)兩人一組進行三上愛體育「持球暖身活動」的三個組合遊戲。</p> <p>3. 主要活動：(1)左翼射門之動作解析與練習。(2)右翼射門之動作解析。</p> <p>4. 綜合活動：(1)傳球與射門。(2)注意要點。(3)技能活動學習結束後，可讓學生相互討論技術得失與可以改進部分，學生間及師生間互相給予回饋。藉此加強學生對於動作技術的了解，並學習適當的溝通表達</p>			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

		<p>富性與美感體驗。</p> <p>健體-J-C2: 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>	<p>表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-1: 了解運動在美學上的特質與表現方式。</p> <p>2d-IV-2: 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>3c-IV-2: 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動</p>		<p>方式，培養欣賞他人動作技術的能力。(4)發放「側翼射門學習單」，於下一節體育課時繳交。</p> <p>5. 第 2 節：引起動機：詢問同學對上一節課的射門技術是否熟練。提供守門員防守成功精彩剪輯。</p> <p>6. 暖身活動：(1) 進行身體動靜態的伸展活動。(2) 教師根據球的數量與場地，適當將同學分組。(3) 用守門操（守門員基本防守動作）作為熱身，以呼應這節課的主題－守門員防守技術。</p> <p>7. 主要活動：(1)</p>			
--	--	---	---	--	---	--	--	--

			<p>潛能。</p> <p>3d-IV-2: 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>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。</p> <p>4d-IV-1: 發展適合個人之專項運動技能。</p> <p>4d-IV-2: 執行個人運動計畫，實際</p>		<p>複習左翼和右翼射門。(2)7 公尺射門之動作解析與練習。(3)守門員防守技術講解與練習。</p> <p>8. 綜合活動：(1)金牌守門員。(2)亦可以擲罰 7 公尺球的方式，進行 7 公尺射門和守門員防守對決的練習。(3)發放「7 公尺射門和守門員防守技術學習單」，於下一節體育課時繳交。</p>			
--	--	--	---	--	---	--	--	--

			參與身體活動。						
第十一週	第 6 單元 精益球精 第 3 章手 腦並用— —手球 【第二次 評量週】	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 性、自我價 值與生命意 義，並積極 實踐，不輕 言放棄。 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。	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 運動情 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。 1d-IV-3:	Cd-IV-1:戶 外休閒運動 綜合應用。 Hb-IV-1:陣 地攻守性球 類運動動作 組合及團隊 戰術。	1. 從小組攻 守中透過溝 通及反思， 以加強團隊 攻守默契及 技能。 2. 學習欣賞 他人優點及 能體驗手球 運動的力與 美。 3. 遵守規則 規範、尊重 他人及培養 自我肯定和 團隊合作之 精神。	1. 第 1 節：引起 動機：(1)詢問同 學對先前所學射 門技術與守門員 技術是否熟練。 (2)教師可播放 守門員救球成功 的精彩比賽回顧 (可參考本教師 手冊所提供的連 結)，供學生觀 摩，或當作前一 節課的學習單， 要同學課前觀 看。(3)規劃以 「老鷹捉小雞」遊 戲作為暖身活 動，並吸引同學 了解防守的重要 性。 2. 暖身活動：(1) 進行身體動靜態 的伸展活動。(2) 教師根據球的數	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習活動 單	【法治 教育】 法 J1:探 討平 等。	綜合活動

		<p>健體-J-B1: 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</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-C2: 具備利他及合群的知能與態度，並</p>	<p>應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2c-IV-1: 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</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>2c-IV-3: 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p>		<p>量與場地，適當將同學分組。以老鷹捉小雞的活動作為熱身，亦可呼應這節課的主題-防守技術。</p> <p>3. 主要活動：(1) 複習射門和守門員的防守技術。(2) 對人的相關規則解說：講授防守的相關規則，規則 8:1 和 8:2。(3) 普通球員防守基本姿勢要領與練習。(4) 防守步法講說與練習。</p> <p>4. 綜合活動：(1) 步法集訓：進行課本愛體育的「步法集訓」的練習。(2) 發放「普通球員防守技術學習單」，於下一節體育課時繳</p>			
--	--	---	--	--	---	--	--	--

		<p>在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>	<p>2d-IV-1: 了解運動在美學上的特質與表現方式。</p> <p>2d-IV-2: 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>3c-IV-2: 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</p> <p>3d-IV-2: 運用運動比賽中的各種策</p>			<p>交。</p> <p>5. 第 2 節：引起動機：教師於前一節課程結束，事先準備精彩的比賽影片之連結（亦可參考本教師手冊所提供的連結），供學生觀摩。暖身前詢問學生的心得，例如：令人印象深刻的部分為何？比賽中要能得分，射門時要注意什麼？藉此加強學生對射門的要領意象。</p> <p>6. 暖身活動：(1) 進行身體靜態的伸展活動。(2) 以防守基本步法作為動態伸展活動。(3) 或以教師手冊的替代活動最為暖身活動。</p>			
--	--	-------------------------------------	---	--	--	--	--	--	--

			略。 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。 4d-IV-1: 發展適合 個人之專 項運動技 能。 4d-IV-2: 執行個人 運動計 畫，實際 參與身體 活動。			7. 主要活動：(1) 複習射門和守門 員的防守技術。 (2) 講解攻守陣 型。(3) 講解防守 陣型。 8. 綜合活動：(1) 進行課本愛體育 「攻城掠地—— 團隊攻守」練習。 (2) 自己作主：進 行自我檢核以關 學習成效。(3) 課 程總結：手球課 程階段結束，進 行整體的檢視， 除了強調基本技 術的要點外，更 要同學們互相討 論、反思隊友間 的合作，以發揮 團隊精神，加強 同學在心智上對 技術的連結。			
第十二週	第 6 單元 精益球精	健體-J-A1: 具備體育與	1c-IV-1: 了解各項	Ha-IV-1: 網 ／牆性球類	1. 能了解桌 球運動之相	1. 第 1 節：引起 動機：將黏貼不	1. 課堂觀察 2. 口語問答	【品德 教育】	自然

	<p>第 4 章 乒乓球旋風——桌球</p>	<p>健康的知能與態度，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，不輕言放棄。</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: 具備情意表達的能力，能以同理心</p>	<p>運動基本原理和規則。</p> <p>1c-IV-2: 評估運動風險，維護安全的運動情境。</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>1d-IV-3: 應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2c-IV-2: 表現利他</p>	<p>運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>關知識與基本技術原理，藉由各項練習與反思，學習正確動作技能，於練習與競賽中展現。</p> <p>2. 進行練習或競賽時，遵守規範，注意運動安全，並尊重個別差異，採用溝通與合作的模式，培養團隊意識。</p>	<p>同膠皮的球拍給同學們傳遞，可仔細觀察平面與顆粒的差異，教師說明平面及顆粒膠皮的特性。</p> <p>2. 暖身活動：(1) 以三張桌球桌為範圍，慢跑兩圈，不同方向併步各兩圈。(2) 原地開合跳、原地抬腿跑、原地腿後勾跑各 30 次。(3) 肩關節、腕關節、踝關節繞環伸展。</p> <p>3. 主要活動：(1) 說明觸摸不同位置排球時的注意事項。(2) 手腳併用。(3) 反手切球動作示範。(4) 個人單次擊球練習。</p> <p>4. 綜合活動：(1)</p>	<p>3. 技能實作</p>	<p>品 EJU9: 公平正義。</p>	
--	------------------------	--	--	---------------------	---	--	----------------	----------------------	--

		<p>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: 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>	<p>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>4c-IV-2: 分析並評估個人的</p>		<p>兩人連續切球。</p> <p>(2) 詢問若下旋球到非持拍手方向時，有怎樣可以回擊球的方式。</p> <p>5. 第 2 節：引起動機：提供上節課程問題的解答：若下旋球來到非持拍手方向時，可移動腳步仍以反手切球回擊，亦可採用今日課程重點之正手切球來做回擊。</p> <p>6. 暖身活動：(1) 以三張桌球桌為範圍，慢跑兩圈，不同方向併步各兩圈。(2) 原地開合跳、原地抬腿跑、原地腿後勾跑各 30 次。(3) 肩關節、腕關節、</p>			
--	--	---	---	--	---	--	--	--

			體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。			<p>踝關節繞環伸展。</p> <p>7. 主要活動：(1) 正手切球動作示範。(2) 個人單次擊球練習。</p> <p>8. 綜合活動：(1) 一人反手切球，將球送至不固定點；另一人視來球方式，做出正手或反手切球，並將球固定為至對方反手位，兩人連續切球練習。(2) 一人正手切球，將球送至不固定點；另一人視來球方式，做出正手或反手切球，並將球固定為至對方正手位，兩人連續切球練習。</p>			
第十三週	第 6 單元 精益球精	健體-J-A1: 具備體育與	1c-IV-1: 了解各項	Ha-IV-1:網 ／牆性球類	1. 透過持續學習，感受	1. 第 1 節：引起動機：說明除了	1. 課堂觀察 2. 口語問答	【品德教育】	自然

	<p>第 4 章 乒乓球旋風——桌球</p>	<p>健康的知能與態度，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，不輕言放棄。</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: 具備情意表達的能力，能以同理心</p>	<p>運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2: 評估運動風險，維護安全的運動情境。</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>1d-IV-3: 應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2c-IV-2: 表現利他</p>	<p>運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>桌球運動的樂趣，同時技能與體適能皆獲得提升與增強，進而養成規律的運動習慣。</p>	<p>對打中可以切球製造出下旋外，發球更能透過不同的拍面角度摩擦球體不同部位，製造出各種不同的旋轉，以利比賽中為自己製造優勢。</p> <p>2. 暖身活動：(1) 以三張桌球桌為範圍，慢跑兩圈，不同方向併步各兩圈。(2) 原地開合跳、原地抬腿跑、原地腿後勾跑各 30 次。(3) 肩關節、腕關節、踝關節繞環伸展。</p> <p>3. 主要活動：(1) 於球桌旁說明並示範正手發下旋球的要領與完整動作。(2) 於空曠處示範正手發平</p>	<p>3. 技能實作 4. 學習活動單 5. 我的個人戰術表</p>	<p>品 EJU9: 公平正義。</p>	
--	------------------------	--	--	---------------------	--	---	--	----------------------	--

		<p>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: 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>	<p>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>4c-IV-2: 分析並評估個人的</p>		<p>擊球、正手發下旋球，可藉由兩種不同的發球在地板上前進的軌跡，讓同學比較兩種旋轉的差異後。(3)讓同學各自找空曠處練習，自我檢視其正手發下旋球是否會前進後原地停留，甚至往回跳的情況。</p> <p>4. 綜合活動：(1)兩人一組，一人做正手發下旋球至左、右半區，另一人以反手推球、正手平擊將球打回，若無法將球擊回，代表其發球有產生下旋，練習數次後，兩人交換。(2)同樣以正手發下旋球至左、右半區，</p>			
--	--	---	---	--	--	--	--	--

			體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。			接球者則採反手切球、正手切球將球回擊後，兩人連續切球。(3)說明下次上課將進入比賽，詢問比賽中除了比賽的選手外還有什麼人呢？ 5. 第 2 節：引起動機：提問在發球、擊球都會有了不同旋轉的技術後，是否能夠在比賽中好好組合與應用呢？藉由上節課程的問題比賽中除了比賽的選手外還有什麼人，導入裁判及裁判手勢介紹。 6. 暖身活動：(1)以三張桌球桌為範圍，慢跑兩圈，不同方向併步各			
--	--	--	---------------------	--	--	---	--	--	--

						<p>兩圈。(2)原地開合跳、原地抬腿跑、原地腿後勾跑各 30 次。(3)肩關節、腕關節、踝關節繞環伸展。</p> <p>7. 主要活動：(1) 裁判手勢介紹：下位發球員、得分、重發。(2) 比賽方式、規則介紹。(3) 單打比賽紀錄表介紹。</p> <p>8. 綜合活動：(1) 我的個人戰術表介紹。(2) 單打比賽。</p>			
第十四週	第 6 單元 精益球精 第 5 章東 攔西阻— —排球	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 性、自我價	1c-IV-1: 了解各項 運動基礎 原理和規 則。 1d-IV-1: 了解各項	Ha-IV-1:網 ／牆性球類 運動動作組 合及團隊戰 術。	<p>1. 了解排球 的攔網基本 技術。</p> <p>2. 學會如何 將排球攔網 運用在比賽 上。</p>	<p>1. 第 1 節：引起 動機：詢問同學 是否觀賞或現場 看過排球攔網影 片，引導學生說 出印象中攔網方 式有哪些？對於 攔網動作是否理</p>	<p>1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 認知測驗 卷 5. 運動行為 計畫實踐表 6. 學習活動</p>		綜合活動

		<p>值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> <p>健體-J-B1: 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>健體-J-C2: 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>	<p>運動技能原理。</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>2c-IV-3: 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>解。</p> <p>2. 主要活動：(1) 教師配合課文講解攔網基本動作要領與操作。(2) 教師引導學生進行攔網時起跳練習操作。(3) 兩人一組無球攔網(原地起跳攔網)。</p> <p>3. 主要活動：(1) 兩人一組練習(一人丟球+一人原地攔網)。(2) 兩人一組練習(一人丟球 + 一人左右攔網)。(13) 進行觀察同學攔網動作正確與否分析。</p>	單		
--	--	--	---	--	--	--	---	--	--

			3d-IV-2: 運用運動 比賽中的 各種策 略。						
第十五週	第 6 單元 精益求精 第 5 章東 攔西阻— —排球	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 性、自我價 值與生命意 義，並積極 實踐，不輕 言放棄。 健體-J-B1: 具備情意表 達的能力， 能以同理心 與人溝通互 動，並理解 體育與保健 的基本概	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 度，與他 人理性溝 通與和諧 互動。 2c-IV-3:	Ha-IV-1:網 ／牆性球類 運動動作組 合及團隊戰 術。	1. 了解排球 的攔網基本 技術。 2. 學會如何 將排球攔網 運用在比賽 上。	1. 第 1 節：主要 活動：(1)兩人與 三人攔網隔網練 習(一人丟球+一 人、兩人攔網)。 (2)浮板攔網(一 人攻擊 + 兩人 (浮板攔網)。(3) 進行觀察同學攔 網動作正確與否 分析。 2. 第 2 節：主要 活動：(1)四人一 組攔網隔網練習 (一人丟球(托 球)+一人攻擊+ 一人攔網+一人 撿球)。(2)四人 一組攔網(一人 丟球(托球)+一	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 認知測驗 卷 5. 運動行為 計畫實踐表 6. 學習活動 單	綜合活動	

		念，應用於日常生活中。 健體-J-C2: 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 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-2: 運用運動比賽中的各種策略。			人攻擊+兩人攔網)。(3)進行觀察同學攔網動作正確與否分析。			
第十六週	第7單元 我行我術 第1章操 之在我— 一體操	健體-J-A1: 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動	1c-IV-1: 了解各項運動基礎原理和規	1a-IV-2: 器械體操動作組合。	1. 能夠安全且流暢地完成槓上動作。	1. 第1節：引起動機：(1)以圖卡(可參考課本體操比賽欣賞家圖片)介紹競技	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習活動單(運動行	【安全教育】 安J9: 遵守環境設施設	

		<p>與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> <p>健體-J-B1: 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</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</p>	<p>則。</p> <p>1c-IV-3: 了解身體發展與動作發展的關係。</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>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>2c-IV-3: 表現自信</p>		<p>2. 能夠享受完成單槓動作的樂趣及成就感。</p> <p>3. 透過練習槓上動作學會控制核心肌群並提升核心與上肢肌力。</p> <p>4. 發現自己動作技術上的問題並設計合理的解決方法，且能夠把自己的想法轉達給他人。</p>	<p>體操單槓、雙槓及高低槓項目，引導學生討論槓類運動之特性與所需能力及周邊可見的懸吊式器材(可參考課本圖 7-1-2 及第四頁資訊站家中單槓圖片)。(2)說明安全規範(教師上課沒有教學與練習之動作不可隨意模仿及嘗試、練習時須鼓勵並協助夥伴、不可出現推拉同學等嬉鬧行為。</p> <p>2. 暖身活動：(1)肌肉伸展(強調上肢與腹背伸展)。(2)單槓抓握技術介紹(正握、反握、側向前後握)。(3)練習正握、反握懸垂，</p>	<p>為計畫實踐表)</p>	<p>備的安全守則。</p>	
--	--	---	---	--	---	--	----------------	----------------	--

		<p>生活中的豐富性與美感體驗。</p> <p>健體-J-C2: 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>	<p>樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-1: 了解運動在美學上的特質與表現方式。</p> <p>2d-IV-2: 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</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</p>		<p>體會身體控制與懸垂動作的關係。</p> <p>3. 主要活動：(1) 正握橫移。(2) 側向舉腿。</p> <p>4. 綜合活動：烤乳豬：(1) 兩人一組，以腳進行夾擊。(2) 能堅持抓握不掉落者獲勝。(3) 需以雙腳落地。</p> <p>5. 綜合回饋。</p> <p>6. 第 2 節：引起動機：(1) 根據學生繳交之槓上達人養成計畫學習單內容給予回饋及鼓勵。(2) 詢問學生上節課後是否有那些部位會痠痛？藉此以圖卡介紹上肢與核心肌群部位，並說明練習槓上懸</p>			
--	--	--	---	--	---	--	--	--

		<p>能。</p> <p>3c-IV-2: 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</p> <p>3d-IV-1: 運用運動技術的學習策略。</p> <p>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。</p> <p>4d-IV-1: 發展適合個人之專</p>			<p>垂運動對於身體的影響(肌肉鍛鍊、儀態調整、前庭刺激等)。(3)介紹懸垂舉腿動作型態與訓練功效。</p> <p>7. 暖身活動：(1)肌肉伸展(強調上肢與腹背伸展)。(2)核心肌群控制(模擬槓上動作)。</p> <p>8. 主要活動：(1)懸垂舉腿。(2)分組練習立寶特瓶、夾球拋球及踢球射門。</p> <p>9. 綜合活動：(1)分組計時比賽。(2)綜合回饋。</p>			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

			項運動技能。 4d-IV-3: 執行提升體適能的身體活動。						
第十七週	第 7 單元 我行我術 第 1 章操 之在我——體操 第 2 章形 神兼備、 內外兼修——武術	【第 1 章操 之在我—— 體操】 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 性、自我價 值與生命意 義，並積極 實踐，不輕 言放棄。 健體-J-B1: 具備情意表 達的能力，	【第 1 章 操之在我—— 體操】 1c-IV-1: 了解各項 運動基礎 原理和規 則。 1c-IV-3: 了解身體 發展與動 作發展的 關係。 1d-IV-1:	【第 1 章操 之在我—— 體操】 1a-IV-2: 器 械體操動作 組合。 【第 2 章形 神兼備、內 外兼修—— 武術】 Bd-IV-1 武 術套路動作 與攻防技 巧。	【第 1 章操 之在我—— 體操】 1. 發現自己 動作技術上 的問題並設 計合理的解 決方法，且 能夠把自己 的想法轉達 給他人。 2. 積極參與 體操運動， 能夠支持夥 伴的學習並	【第 1 章操之在我 ——體操】 1. 第 1 節：引起 動機：(1)根據學 生繳交之槓上達 人養成計畫學習 單內容給予回饋 及鼓勵。(2)介紹 引體向上動作型 態與訓練功效。 (3)以圖卡呈現 超級變變變的動 作範例，預告主 要活動將進行動 作創作。(4)介紹 體操比賽組合動 作要素與概念。 2. 暖身活動：(1)	【第 1 章操 之在我—— 體操】 1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習活動 單(運動行 為計畫實踐 表) 【第 2 章形 神兼備、內 外兼修—— 武術】 5. 課堂觀察 6. 學生自評 7. 技能實作	【第 1 章操之 在我—— 體操】 安 J9: 遵 守環境 設施設 備的安全 守則。 【第 2 章形神 兼備、 內外兼 修—— 武術】 【安全	【第 1 章操 之在我—— 體操】 無 【第 2 章形 神兼備、內 外兼修—— 武術】 藝術領域

		<p>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-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-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</p>	<p>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>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>2c-IV-3: 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-1: 了解運動在美學上</p>		<p>認同每個人有不同的課題與挑戰。</p> <p>3. 能夠隨時注意安全並培養尊重他人及團隊合作的精神。</p> <p>4. 能夠欣賞體操比賽、關注體操運動員並分析比較其動作表現。</p> <p>【第2章形神兼備、內外兼修——武術】</p> <p>5. 能辨別、評估生活中潛在危險環境與人、事、物特徵</p>	<p>肌肉伸展(強調上肢與腹背伸展)。(2)教師給予口令，學生躺在地板上做出動作。</p> <p>3. 主要活動：(1)引體向上。(2)超級變變變小組創作與討論。</p> <p>4. 綜合活動：(1)超級變變變發表與欣賞。(2)綜合回饋。(3)介紹體操比賽評分方式與欣賞重點。(4)播放競技體操單槓、雙槓、高低槓影片及單槓健身運動影片。(5)學生分享觀賞心得(6)引導學生討論不同槓類項目的特性與差異。(7)提醒學生進行學習單活動。</p>		<p>教育】</p> <p>安 J1: 理解安全教育的意義。</p> <p>【多元文化教育】</p> <p>多 J8: 探討不同文化接觸時可能產生的衝突、融合或創新。</p>	
--	--	---	--	--	---	--	--	---	--

		<p>合作及與人和諧互動的素養。</p> <p>【第 2 章形神兼備、內外兼修——武術】</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，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</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</p>	<p>的特質與表現方式。</p> <p>2d-IV-2: 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</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>3c-IV-2: 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動</p>		<p>6. 能說明「八大式」技擊動作之使用時機</p> <p>7. 能正確操作不同攻防、位移動作</p> <p>8. 能展現「武德」精神。</p> <p>9. 能熟練並靈活運用至少三種防衛技巧。</p> <p>10. 能相互協助指導、重組習得動作並進行不同套路編排，發揮創意。</p> <p>11. 有能力鑑賞武術運動</p>	<p>【第 2 章形神兼備、內外兼修——武術】</p> <p>5. 第 1 節：引起動機：(1)意識對談。(2)身體活動。</p> <p>6. 主要活動(可分組進行)：(1)防禦八大式-馬步架掌。(2)防禦八大式-弓步架衝掌。(3)防禦八大式-獨立彈踢。</p> <p>7. 綜合活動：(1)說明武術練習訣竅。(2)分組練習。(3)回饋時間。</p>			
--	--	---	---	--	---	---	--	--	--

		<p>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-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-C2: 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>	<p>潛能。</p> <p>3d-IV-1: 運用運動技術的學習策略。</p> <p>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。</p> <p>4d-IV-1: 發展適合個人之專項運動技能。</p> <p>4d-IV-3: 執行提升體適能的身體活動。</p>	<p>並判別技能操作過程中之優缺點。</p> <p>12. 培養積極、自信，勇於挑戰的學習態度。</p>				
--	--	---	--	--	--	--	--	--

			<p>【第2章 形神兼 備、內外 兼修—— 武術】</p> <p>1c-IV-1: 了解各項 運動基礎 原理和規 則。</p> <p>1c-IV-2: 評估運動 風險，維 護安全的 運動情 境。</p> <p>1c-IV-3: 了解身體 發展與動 作發展的 關係。</p> <p>1d-IV-1: 了解各項</p>						
--	--	--	---	--	--	--	--	--	--

			<p>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-1: 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</p> <p>2c-IV-2: 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧</p>						
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

			<p>互動。</p> <p>2c-IV-3: 表現自信 樂觀、勇 於挑戰的 學習態 度。</p> <p>2d-IV-1: 了解運動 在美學上 的特質與 表現方 式。</p> <p>2d-IV-2: 展現運動 欣賞的技 巧，體驗 生活的美 感。</p> <p>3c-IV-1: 表現局部 或全身性 的身體控</p>						
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

			<p>制能力， 發展專項 運動技 能。</p> <p>3c-IV-2: 發展動作 創作和展 演的技 巧，展現 個人運動 潛能。</p> <p>3d-IV-1: 運用運動 技術的學 習策略。</p> <p>3d-IV-3: 運用思考 與分析能 力，解決 運動情境 問題。</p> <p>4c-IV-1: 分析並善</p>						
--	--	--	---	--	--	--	--	--	--

			用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4d-IV-1: 發展適合個人之專項運動技能。						
第十八週	第 7 單元 我行我術 第 2 章形神兼備、內外兼修——武術	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，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2:	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，維護安全的運動情境。	Bd-IV-1 武術套路動作與攻防技巧。	1. 能辨別、評估生活中潛在危險環境與人、事、物特徵 2. 能說明「八大式」技擊動作之使用時機 3. 能正確操作不同攻	1. 第 1 節：引起動機：(1)意識對談。(2)身體活動。 2. 主要活動：(1)防禦八大式-馬步推掌。(2)防禦八大式-弓步穿掌。(3)禦八大式-弓步蓋掌衝拳。 3. 綜合活動：(1)分組練習。(2)回饋時間。	1. 課堂觀察 2. 學生自評 3. 技能實作	【安全教育】 安 J1: 理解安全教育的意義。 【多元文化教育】 多 J8: 探討不同文化接觸時可	藝術領域

		<p>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-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-C2: 具備利他及合群的知能與態度，並</p>	<p>1c-IV-3: 了解身體發展與動作發展的關係。</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-1: 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能</p>		<p>防、位移動作</p> <p>4. 能展現「武德」精神。</p> <p>5. 能熟練並靈活運用至少三種防衛技巧。</p> <p>16. 能相互協助指導、重組習得動作並進行不同套路編排，發揮創意。</p> <p>7. 有能力鑑賞武術運動並判別技能操作過程中之優缺點。</p> <p>8. 培養積極、自信，勇於挑戰的</p>	<p>4. 第 2 節：引起動機：播放一段準備之拳術影片，並說明拳術與賽事名稱(若有的話)，於觀看後以問答加深同學對武術訓練要求的印象，列如：加強哪些能力有助於武術動作的練習？武術訓練對於日常生活有何正面幫助？迄今為止還記得那些可用於防禦、掙脫的動作等？並告知接下來要把所有動作串連起來，以連續技方式呈現（所有格鬥項目都會將數個攻擊動作聯結起來進行流暢練習，以提升協調、敏捷能力，同</p>		<p>能產生的衝突、融合或創新。</p>	
--	--	---	--	--	--	---	--	----------------------	--

		<p>在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>	<p>力。</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>2c-IV-3: 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-1: 了解運動在美學上的特質與表現方式。</p> <p>2d-IV-2: 展現運動欣賞的技</p>		<p>學習態度。</p>	<p>時找出最適合個人的連擊方式)。</p> <p>5. 主要活動：(1) 暖身。(2) 主要活動：防禦八大式-弓步頂肘撐掌彈踢、防禦八大式-馬步雙砸拳。</p> <p>6. 綜合活動：(1) 分組練習。(2) 回饋時間。</p>			
--	--	-------------------------------------	--	--	--------------	---	--	--	--

			<p>巧，體驗生活的美感。</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>3c-IV-2: 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</p> <p>3d-IV-1: 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-3:</p>						
--	--	--	---	--	--	--	--	--	--

			運用思考與分析能力，解決運動情境問題。 4c-IV-1： 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4d-IV-1： 發展適合個人之專項運動技能。						
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

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。

