

## 貳、各年級各領域/科目課程計畫(部定課程)

111 學年度嘉義縣梅山國民中學七年級第一二學期 健康與體育 領域 體育 科 教學計畫表 設計者：溫士霆 老師

一、教材版本：翰林 版第一、二 冊 二、本科目每週學習節數：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 1 週	第四篇 運動好健 康 第一章 體適能	健體-J-A3 健體-J-B2	4c-IV-2 4c-IV-3 4d-IV-2	Ab-IV-2	1. 了解體適能的定義。 2. 分析體能對生活的影響。 3. 了解體適能的分類和要素。 4. 分辨健康體適能與技能體適能的差異。	一、說明體適能的重要性 1. 利用課文說明體適能是身體健康的重要指標，還能促進心裡健康、紓解壓力，是全方位健康不可或缺的一環。 二、體適能的分類 1. 利用課文說明體適能分為「健康體適能」與「技能體適能」兩大類。 2. 歸納健康體適能分為五個要素：身體組成、柔軟度、肌力、肌耐力、心肺耐力。 3. 利用課文講解技能體適能分為六個要素：瞬發力、速度、協調性、敏捷性、平衡感、反應時間。	1. 問答：能正確說出體適能的定義。 2. 問答：能理解體適能的重要性		

第 2-3 週	第四篇 運動好健 康 第一章 體適能	健體-J-A3 健體-J-B2	4c-IV-2 4c-IV-3 4d-IV-2	Ab-IV-2	1. 能執行體適能運動處方。 2. 能分析運動計畫執行成效。	<b>一、運動計畫執行成果</b> 1. 引導學生利用教育部體育署體適能網站的運動大撲滿和自己的紀錄在分組內進行分享。 <b>二、運動計畫修正</b> 1. 利用課文說明運動計畫執行後進行評估與修正的方法。	1. 實作：能評估自己的體適能檢測結果。 2. 實作：能正確的設計體適能運動處方。		
第 4 週	第四篇 運動好健 康 第二章 運動安全	健體-J-A3	1c-IV-2 4c-IV-1	Ba-IV-1 Bc-IV-1 Cb-IV-2	1. 明白運動傷害發生的原因。 2. 了解正確的運動安全觀念。	<b>一、良好的身心狀況</b> 1. 說明：為維護運動安全，每個人都應掌握自己的身心狀況，以判斷是否適合從事該項運動。 <b>二、注意環境安全與氣候</b> 1. 提問：同學是否有留意過運動場所的告示牌？ <b>三、暖身運動與緩和運動</b> 2. 說明：暖身運動的目的在於提升體溫，使肌肉、關節與神經系統進入適合運動的狀態；緩和運動可讓激烈運動後的生理機能恢復常態，並促進疲勞物質的代謝與消除。 <b>四、遵守運動規則</b> 1. 說明：運動規則的制定，在於讓比賽公平進行及防止危險發生。	1. 實作：調查班上同學運動時受傷的原因，並統計其發生率。 2. 問答：能說出自己曾從事何種運動，受到何種程度的傷害。		

第 5 週	第四篇 運動好健 康 第二章 運動安全	健體-J-A3	1c-IV-2 4c-IV-1	Ba-IV-1 Bc-IV-1 Cb-IV-2	1. 明白運動傷害發生的原因。 2. 了解正確的運動安全觀念。 3. 學習各項運動使用的護具，以及護具的用途。	一、正確的運動技巧 1. 說明：採用錯誤動作或姿勢運動，容易因關節與肌肉失衡，造成運動傷害。 二、適當的保護措施 1. 說明：配戴保護性裝備能預防受傷，或降低碰撞時的傷害程度。	1. 觀察：是否能熱烈參與討論並踴躍發言。 2. 問答：能說出從事運動時需注意哪些運動安全事項。		
第 6 週	第四篇 運動好健 康 第二章 運動安全	健體-J-A3	1c-IV-2 4c-IV-1	Ba-IV-1 Bc-IV-1 Cb-IV-2	1. 明白運動傷害發生的原因。 2. 了解夏日高溫時正確的運動安全觀念。 3. 學習使用防曬用具，避免皮膚傷害。 4. 明白空氣汙染對於運動的影響。 5. 利用科技產品，熟知空氣品質，放心運動。	一、夏日高溫對影動的影響 1. 說明：夏日高溫下運動，容易產生熱中暑、熱衰竭等對人體的傷害。 二、紫外線對健康的影響說明 1. 說明：紫外線會造成眼睛與皮膚的傷害其類型分別為青光眼、白內障以及皮膚曬傷。 三、夏日運動的注意事項 1. 說明：配戴保護性裝備能預防曬傷，或降低眼睛的傷害程度。 四、說明空氣汙染對身體的影響 1. 說明：空氣汙染為何對身體會有影響 五、空氣汙染中的懸浮微粒簡介 1. 說明：空氣汙染的懸浮微粒有許多種，但是對於人體心肺有極大影響的是 PM2.5。	多元評量		

						六、適當的保護措施 1.說明：運用科技產品可以讓學生隨時掌握空氣品質，放心運動。			
第7週	第五篇 健康動起來 第一章 籃球 (第一次 段考)	健體-J-A2 (第一次段 考)	1c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-3 3c-IV-1 3d-IV-2 (第一次 段考)	Hb-IV-1 (第一次段 考)	1. 從生活情境體會籃球運動不只要個人動作的優異，更重的是團隊的合作。 2. 場地與基本規則、看懂裁判手勢。 3. 籃球基本戰術與運動實踐。 4. 了解持球的三威脅作的使用。 5. 熟練持球動作與基本球感練習。 (第一次段考)	一、介紹球感練習 說明： 1. 球感練習的重要性，可視為很重要的基本功。能幫助學生更能掌握球的特性與位置。 2. 手指熟悉球，增進觸覺的靈敏，方便控制球。熟悉球的彈性以方便控球。 3. 讓手指熟悉球體旋轉以利接球以及讓身體熟悉球體大小以利運球。 4. 讓手指熟悉球體不同角度之彈跳，以增進運球技巧。 (第一次段考)	多元評量 (第一次段考)	(第一次 段考)	(第一次 段考)
第8週	辦理全民運動會調整放假								
第9週	第五篇 健康動起來 第一章 籃球	健體-J-A2	1c-IV-1 3c-IV-1	Hb-IV-1	1. 認識各種傳球技能與方法，並在適當時機，運用適合的傳球動作。 2. 能夠學習正確且有效率的傳球姿勢，進而能實際運用在比賽中。	一、介紹傳接球動作要領 說明： 1. 好的傳球，能夠縮短進攻時間，減少防守者的干擾。 2. 傳給隊友的球能有一定的高度，以方便隊友掌握來球，並減少失誤。 二、胸前傳球 三、地板傳球	多元評量		

					3. 不應該輕忽接球的重要性。				
第 10 週	第五篇 健康動起來 第一章 籃球	健體-J-A2	1d-IV-1 3c-IV-1 3	Hb-IV-1	1. 傳接球基本概念介紹。 2. 與隊友合作運用傳接球完成進攻。	<b>一、傳接球基本概念介紹</b> 基本概念。 1. 持球者有三種傳球時機，尚未運球之前、運球當中以及停止運球收球後。 2. 尚未運球前能將球傳給隊友，表示隊友擺脫了防守者，或是站在一個有利接球的位置。 3. 當開始需要運球時，表示持球者被自己的防守者緊密防守並沒有好的位置或是角度來傳給隊友，需要藉著運球移動來找尋傳球的機會。而此時的隊友也面對沒有好的接球位置而需要移動。 4. 運球過程中發現與隊友出現了能夠傳接球的好時機，立刻收球並傳出。	1. 技能：是否有效運用身體將對手擋於背後以利接球。 2. 情意：接球方面產生問題，在溝通表達是否不足。 3 觀察：是否能認真練習運球動作。 4. 觀察：學生運球姿勢的正確與否以及運球高度等相關問題。		
第 11 週	第五篇 健康動起來 第一章 籃球	健體-J-A2	1d-IV-1 3c-IV-1	Hb-IV-1	1. 認識換手運球的目的以及技巧。 2. 學會基本運球並具備保護球不被對手抄截的能力。	<b>一、轉身運球</b> 說明： 1. 此動作與換手運球相比，多了以背部作為護球並同時碰撞對手的運球方式，此外也極具觀賞價值。 2. 教學時提醒學生腳步的變換以及轉身中身體重心的維持。	1. 觀察：是否能認真練習運球動作。 2. 觀察：學生運球姿勢的正確與否以及運球高度等相關問題。		

					3. 能運用所學運球方法，達成進攻目的。	3. 轉身時為了帶動球一起轉，所以此時碰觸球的那隻手是置放在球的側面，對於控球不熟悉的學生來說，容易產生失誤。 4. 鼓勵學生大膽嘗試，失誤了再重來即可，不能因為怕球掉了，就將手掌放在球底下，形成持球違例。			
第 12 週	第五篇 健康動起來 第二章排球	健體-J-A2 健體-J-C2	1d-IV-1 1d-IV-2 2c-IV-2	Ha-IV-1	1. 認識排球低手發球、低手傳接球等排球基礎技術的重要性。 2. 認識正確的排球低手擊球的手部動作、身體軀幹姿勢的穩定。 3. 能夠操作低手擊球的動作，以及指出低手擊球動作的正確與否。	<b>一、低手傳球</b> 說明：低手傳球時手部動作、身體軀幹、腿部動作的動作要領。 操作： 1. 引導學生嘗試做出低手傳球的推蹬動作，讓學生體驗在低手傳球時身體施力的明確方向。 2. 引導學生在操作低手傳球時，彼此觀察低手傳球的動作，並能夠清楚指出低手傳球的動作優劣。 提醒：提醒學生檢視每一次擊到球體的位置，並儘量要求他們擊球位置一致。	多元評量		
第 13 週	第五篇 健康動起來 第二章排球	健體-J-A2 健體-J-C2	1c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-2	Ha-IV-1	1. 找到最適合自己低手發球的擊球位置。 2. 透過溝通討論，與他人合作學習，完成手感練習活動。	<b>一、低手發球的動作要領</b> 說明：低手發球為排球運動重要的基本技巧，此種發球動作簡單、容易掌握，適合初學者在比賽中使用。並分析三種常見的擊球方式，讓學生依據	多元評量		

					3. 學會低手發球的動作要領。	學習經驗更能精準掌握擊球。 示範：重點在於熟練拋球的位置與落點，並強調在排球落下時期擊球，才能確實掌握關鍵的擊球時機。			
第 14 週	第五篇 健康動起來 第二章 排球	健體-J-A2 健體-J-C2	1c-IV-1 1d-IV-2 2c-IV-2	Ha-IV-1	1. 在 9 人制排球比賽中，透過溝通討論擬定比賽策略。 2. 能熟練的控制低手發球的方向及位置。 3. 能判斷對方發球落點，並嘗試用低手傳球的動作接發球。	<b>一、活動「低手發球及接發球」</b> 1. 說明：學生要知道跑動的順序，及每個位置所要擔任的角色工作。並要讓學生跑動循環，提高練習效率。若能熟練此二技術，對於排球比賽的勝負將會有所幫助。 2. 提醒：本活動目的在於低手發球，提醒學生將對面接發球者作為發球方向與位置的選擇；接發球的學生勇於嘗試，接發球的準確性可以在練習中慢慢達成。	多元評量		
第 15 週	第五篇 健康動氣來 第三章 羽球 (第二次 段考)	健體-J-A2 (第二次 段考)	1c-IV-1 1d-IV-1 3c-IV-1 (第二次 段考)	Ha-IV-1 (第二次 段考)	1. 學會羽球握拍方法。 2. 認識準備持球動作。 3. 學會羽球正拍發高遠球。與反拍發網前短球。 4. 認識接發球區。 (第二次段考)	<b>一、握拍方式</b> 1. 講解：正手與反手握拍的動作要領。 2. 互評：兩人一組，根據動作要領互評握拍的正確性。 <b>二、發球基本概念</b> 提問： 1. 你都怎麼發球？ 2. 羽球發球可簡單區分為哪兩種球路？	多元評量 (第二次段考)	(第二次 段考)	(第二次 段考)

						3. 單打的羽球比賽中，經常發何種球路的球？ 三、正拍發高遠球 四、反拍發網前短球 (第二次段考)			
第 16 週	第五篇 健康動起來 第三章 羽球	健體-J-A2	1c-IV-1 1d-IV-1 3c-IV-1	Ha-IV-1	1. 學會羽球基本步法。 2. 熟練米字步法。 3. 認識與了解不同擊球技巧，對飛行路線與落點位置差異性。	一、講解與示範羽球步法 說明： 1. 從原心位置出發，依序說明與示範前進相關步法的操作。 2. 緊接著示範往左與往右的步法，最後則是往後移動的相關步法。 二、講解擊球的基本概念 說明： 1. 讓對手需要移動最長的距離，一方面除了消耗其體能外，二方面增加其擊球的難度與準確度，而產生擊球的失誤。 2. 對角路線的進攻戰術：當對手擊出直線來球，就以對角斜線回擊；如對手以對角斜線來球，則以直線回擊。	多元評量		
第 17 週	第五篇 健康動起來 第四章 棒球	健體-J-A2	1c-IV-1 1d-IV-1 3c-IV-1	Hd-IV-1	1. 敘述棒球場地規格及發展，藉由棒球手套總類的認識，開啟對棒球運動的	一、介紹棒球守備位置及手套使用方式 1. 講解：說明不同手套的特性。 2. 提問：不同的守備位置，該如何選擇手套？ 3. 發表：引導學生了	多元評量		

					<p>認識。</p> <p>2. 引導學生了解各式握球法，並藉由你拋我接的活動，學習更精準的握球方式。</p> <p>3. 學習基本的手套接球方式，藉由互動式學習，提升接球技巧。</p>	<p>解不同棒球位置的特性。</p> <p>4. 統整：棒球攻守交換的目的與時機。</p> <p>二、接球動作要領</p> <p>三、手套接球要領</p>			
第 18 週	第五篇 健康動起來 第四章 棒球	健體-J-A2	1c-IV-1 1d-IV-1 3c-IV-1	Hd-IV-1	<p>1. 學會正確投球方式及傳接球的動作要領。</p> <p>2. 引導學生了解棒球運動並積極參與全民運動。</p>	<p>一、高肘傳球動作要領</p> <p>二、投手投球動作要領</p> <p>三、活動「擲準得分王」</p> <p>四、踩壘包技術及傳球動作</p>	多元評量		
第 19 週	第六篇 健康跑跳 第一章 田徑	健體-J-C2	1d-IV-1 3c-IV-1	Ab-IV-1 Ga-IV-1	<p>1. 了解起跑的重要性，並體驗短距離的蹲踞式起跑、中長距離跑的站立式起跑的動作要領。</p> <p>2. 體驗不同的短距離起跑方式，並熟悉其動作要領。</p>	<p>一、說明擺臂動作要領</p> <p>1. 手臂的擺動：以肩為支點，屈肘約90度，微握拳頭或是手刀，肩胛骨向後拉，並保持肩、手臂肌肉放鬆。</p> <p>2. 軀幹：上半身挺胸，並保持軀幹微微前傾。</p> <p>3. 以擺臂帶動下肢：手臂應向身體內收，由後往前擺動的作用力，帶動身體重心，幫助雙腿往前跨出。</p>	多元評量		

第 20 週	第六篇 健康跑跳 碰 第一章 田徑	健體-J-C2	1d-IV-1 3c-IV-1	Ga-IV-1	1. 了解起 跑的重要 性，並體 驗短距 離的蹲 踞式起 跑、中 長距離 跑的站 立式起 跑的動 作要領。 2. 體驗 不同短 距離起 跑、中 長距離 起跑方 式，並 熟悉其 動作要 領。	<b>一、蹲踞式起跑</b> 說明： 1. 說明起 跑的短 距離起 跑前 10 公尺距 離中， 起跑速 度的優 、劣， 往往是 奠定勝 負的結 果。 2. 說明 短跑成 績差異 只在小 數點後 的秒數 上，因 此起跑 優劣式 勝負的 關鍵。	1. 實作： 能做出 蹲踞式 起跑的 動作要 領。 2. 實作： 在操作 蹲踞式 起跑時 調整自 己適合 的起跑 姿勢。		
第 21 週	第六篇 健康跑跳 碰 第一章 田徑	健體-J-C2	1d-IV-1 2c-IV-2 3c-IV-1	Ga-IV-1	1. 引導學 生明白 接力賽 跑的意 義，並 熟練傳 接棒時 的動作 要領， 並培養 學生團 隊合作 精神。 2. 引導 學生思 考接力 賽的策 略，並 清楚如 何選擇 適宜的 傳次安 排的策略。	<b>一、站立式起跑</b> 說明： 1. 說明不 同於蹲 踞式起 跑較為 複雜的 動作技 術，直 立式是 以身體 重心較 高、較 為省力 的方式 做預備 起跑的 動作。 2. 直立 式起跑 主要應 用在中 、長距 離的徑 賽項目 ，雖不 同於短 距離必 需爭取 起跑的 時間， 但起跑 對於長 距離來 說仍然 重要。 <b>二、傳接棒秘訣</b> 說明： 介紹「第 一棒握 棒方法 」及「棒 次間的 傳接方 法」。	多元評量		
第 22 週	第六篇健 康跑跳碰 第二章街 舞（第三 次段考）	健體-J-B3 健體-J-C3 （第三次 段考）	3c-IV-1 3c-IV-2 （第三次 段考）	Ib-IV-1 Ib-IV-2 （第三次 段考）	1. 引導學 生的了 解街舞 的相關 概念， 並能實 作基本 的HIP HOP舞 蹈動作。	<b>一、進行 Hip-Hop 基本動作練習（一）</b> 1. 利用課 文說明 Hip-Hop 的來源 以及動 作特色。	1. 問答： 能說出 HipHop 舞蹈的 運動技 能相關 概念與 街舞的 文化意 涵。	（第三次 段考）	（第三次 段考）

				<p>2. 說明舞蹈創作與編排的原則，利用分組合作機會，展現學生動作創作和展演的技巧。</p> <p>3. 利用體驗、編創活動，培養學生運動欣賞與團隊意涵的涵養。(第三次段考)</p>	<p>2. 引導學生進行下律動的練習，學習如何掌握音樂節拍，呈現下半身上下、左右、前後等三種坊向變化的下律動。</p> <p>3. 引導學生嘗試不同舞步的練習，例如踩步、提膝、踢腳等變化。</p> <p><b>二、進行 Hip-Hop 基本動作練習(二)</b></p> <p>1. 複習律動基本動作。</p> <p>2. 引導學生進行手部動作練習，包括左右擺、上下擺。(第三次段考)</p>	<p>2. 實作：能正確表現 Hip-Hop 舞蹈基本運動技能，展現身體的協調和控制能力。</p> <p>3. 實作：能和同儕進行舞蹈創作和展演。(第三次段考)</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--	--

第二學期：

教學進度	單元名稱	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨領域 統整規 劃(無 則免 填)
			學習表現	學習內容					
第 1-2 週	第四篇 運動大視 界 第一章 運動新視 野	健體-J-A1	3d-IV-3 4c-IV-3	Bc-IV-2	1. 利用資訊科技或書籍蒐集運動功能相關資料。 2. 評估自己對運動功能的認知。 3. 了解運動對學習效益影響的相關資訊，建立正確的運動價值。 4. 了解運動對心理的正面效益，提高運動參與動機。	<b>一、簡介運動功能</b> 講解：運動具備許多正面的多元的功能，可以先分成身體方面和心理方面。複習上學期曾學過運動對體適能促進的功能，這學期會繼續探討運動幫助學習和調整心情的功能。 <b>二、評估運動功能</b> 1. 自評：引導學生利用課本運動功能評估表，分析自己對運動功能重要性的排序，並和同學分享。 2. 統整：說明每個人對運動功能認知的差異，會影響他運動參與的動機和選擇，鼓勵學生多了解運動的相關功能，也能從參與運動中去體驗。 <b>三、擬定終身運動計畫</b> 1. 講解：利用國外全球健康大腦委員會網路資源建議的運動參與方式，提供學生運動參與的有效策略——制定具體運動計畫、增加一天的活動量、選擇不同功能的運動、團體性的運動，增加參與動力。	多元評量		

第 3 週	第四篇 運動大視 界 第一章 運動新視 野	健體-J-A1	1c-IV-1 3d-IV-3 4c-IV-3	Bc-IV-2	1. 了解運動對學習效益影響的相關資訊，建立正確的運動價值。 2. 了解運動對心理的正面效益，提高運動參與動機。	一、探究運動對學習效益的影響 1 講解：零時運動實驗計畫的效益，引導學生肯定運動價值。複習教育部 SH150 計畫的目的，強化運動的多元功能。 2. 發表：學生分享自己參與運動後對學習影響的效益，或是不參與運動的原因。 二、探究運動對心理的影響 1. 講解：利用運動改造大腦:EQ 和 IQ 大進步的關鍵一書的研究知識，講解運動對心理的正面效益。	多元評量		
第 4 週	第四篇 運動大視 界 第一章 運動新視 野	健體-J-A1	1c-IV-1 3d-IV-3 4c-IV-3	Bc-IV-2	1. 閱讀我國優秀運動員挑戰自我能力的相關報導，了解運動可以發揮身體潛能，挑戰身體極限，也能反思自己運動學習歷程的表現。 2. 了解終身運動的重要性以及運動參與的原則。	一、理解終身運動的重要性 1. 講解：複習本單元攸關運動功能的相關概念，引導學生反思與發表對運動功能的分析是否已改變。 2. 講解：利用課文說明學習終身運動的知識、技能和習慣，知識可以促進終身運動參與。 二、擬定終身運動計畫 1. 講解：利用國外全球健康大腦委員會網路資源建議的運動參與方式，提供學生運動參與的有效策略	多元評量		

					3. 能擬定自己的運動參與的計畫，做為日後身體活動的參考。	——制定具體運動計畫、增加一天的活動量、選擇不同功能的運動、團體性的運動，增加參與動力。			
第 5 週	第四篇 運動大視界 第二章 奧林匹克運動會	健體-J-B2 健體-J-B3 健體-J-C3	2c-IV-1 2d-IV-1 4c-IV-1	Cb-IV-1 Cb-IV-3	1. 了解奧林匹克運動會的歷史與文化價值。 2. 能以美學方式去鑑賞奧運精神以及運動員表現。	一、簡介奧林匹克運動會起源 講解：奧林匹克運動起源於古希臘，並說明其象徵以及現代運動會興起的原因。 二、簡介奧林匹克運動會旗的意義 1. 講解：利用圖片說明奧林匹克運動會旗五環標誌的意義，引導學生理解奧運會強調不分人種、男女，只要是表現優異者都可以參與的概念。 2. 統整：推廣奧運之父-皮耶德·古柏坦的理念-讓全世界的運動員能在奧運會上互相競爭，又能從競賽過程獲得友誼和尊重的理念。學校舉辦的運動會也希望同學從參賽中學會互重互愛的精神。	多元評量		
第 6 週	第四篇 運動大視界 第二章 奧林匹克運動會	健體-J-B2 健體-J-B3 健體-J-C3	2c-IV-1 2d-IV-1 4c-IV-1	Cb-IV-1 Cb-IV-3	1. 了解奧林匹克運動會的歷史與文化價值。 2. 能以美學方式去鑑賞奧運精神以及運動員表現。	一、探究奧林匹克運動會理念 1. 講解：利用課本說明奧運會所推廣的核心價值包括卓越、尊重和友誼，倡導公平競爭、尊重多元與和平共處的道德展現。 二、奧林匹克運動精神宣導活動 1. 講解：複習本單元攸關奧林匹克運動會歷史、文化和教育意義的相關概念，引導學生思考如果要	多元評量		

						擔任奧林匹克運動精神宣導大使，會專注在哪些理念的傳達。			
第 7 週	第五篇 球類真好玩 第一章 籃球 (第一次段考)	健體-J-A2 (第一次段考)	1c-IV-1 3c-IV-1 3d-IV-2 (第一次段考)	Hb-IV-1 (第一次段考)	1. 瞭解投籃技巧與命中率對於比賽勝負的影響。 2. 認識不同投籃技巧與使用區域。 3. 不同距離的得分計算與規則。 4. 進籃方式分為擦板與空心球。 5. 了解腿部力量與整個投籃動作之間的關係。 6. 熟練身體協調運作來完成流暢的投籃動作。 (第一次段考)	擔任奧林匹克運動精神宣導大使，會專注在哪些理念的傳達。  <b>一、講解不同投籃技巧的差異與使用時機</b> 說明： 1. 離籃框遠近以及防守者的特性不同，例如禁區多為高個子，必須使用鈎射來避開被打火鍋的機會。上籃得分則是在快速跑動下，能夠靠近籃框的高命中率投籃技巧。 2. 籃球規則中，計分為一分、二分與三分，是在何種狀況以及距離來計算的。 3. 投籃之於籃球運動的重要性，在每場 40 分鐘的比賽中出手投籃次數、與命中率對球賽勝敗的影響。 4. 講解籃球運動特性為得分多者獲勝。 (第一次段考)	多元評量 (第一次段考)	(第一次段考)	(第一次段考)
第 8 週	第五篇 球類真好玩 第一章 籃球	健體-J-A2	1c-IV-1 3c-IV-1 3d-IV-2	Hb-IV-1	1. 能夠注意哪些動作是錯誤的，進而能自我修正。 2. 學會運球上籃與動作要領。 3. 認識原地接球投籃與跑動接球投籃的動作要領與注意事項。 4. 能夠學習正確且有效率的投籃姿勢，進而能實際運用在比賽中。	<b>一、針對投籃常見錯誤動作加以修正</b> 說明： 1. 每位同學可以在連續幾次的出手机會下，一球一球的修正投籃姿勢。 2. 在旁傳球的同學可依書本提到的投籃姿勢，比對正在投籃同學的動作，給予適當的提醒。 <b>二、上籃動作要領示範與講解</b> 說明： 1. 以右手上籃為例，站立位置距離籃框 3~4 公尺，	多元評量		

					<p>5. 正確的投籃動作有助於提高命中率。</p> <p>6. 透過全場跑動的傳接球以及與隊友的互動，讓投籃技術更加進步。</p>	<p>運球後，球彈起同時，右腳跨出雙手將球接住，接著將左腳踉出用力向上跳，此時右膝蓋向上可幫忙帶動身體上升，瞄準籃圈後長方形框的右上角，將球投出。</p> <p>2. 注意投出的球與籃板的接觸位置，是學生經常做錯的地方。</p>			
第 9 週	第五篇球類真好玩第一章籃球	健體-J-A2	2c-IV-2 3c-IV-1 3d-IV-2 4d-IV-1	Hb-IV-1	<p>1. 與隊友合作共同挑戰防守者完成得分。</p> <p>2. 運球切入造成防守狀態失衡，吸引協防者，使無球的隊友獲得投籃的空檔。</p> <p>3. 沒有持球的進攻者能夠移動到空檔接球完成投籃。</p>	<p><b>一、切傳練習</b></p> <p>說明：</p> <p>1. 持球者面對防守者先做出三威脅動作，同時瞄籃與刺探步用來轉移防守注意力，尋找運球切入的機會。</p> <p>2. 切入的方向盡量朝兩位防守者的中間前進，吸引另一位防守者前來協防。</p> <p>3. 另一位沒持球的進攻者，趁著自己的防守者前往協防時，盡快移動到能夠接到隊友傳球的位置，接球後投籃。</p>	多元評量		
第 10 週	第五篇球類真好玩第一章籃球	健體-J-A2	2c-IV-2 3c-IV-1 3d-IV-2 4d-IV-1	Hb-IV-1	<p>1. 給球跟進投籃練習。</p> <p>2. 擺脫防守者完成接球投籃動作。</p> <p>3. 基本小組戰術介紹。</p> <p>4. 能夠在有防守者的情況下，選擇較好的投籃機會。</p>	<p><b>一、基本小組戰術與動作示範</b></p> <p>說明：</p> <p>1. 與隊友配合的基本戰術：給球與跟進接球。</p> <p>2. 複習上學期所學的傳接球技術，對於傳球時機與位置更加要求。</p> <p>3. 一位擅於投籃的球員總是常被貼身防守，因為無法接獲隊友傳球，就更不用說能投籃了，所以培養自己能運用移動假動作來接球是相當重要的能力。</p>	多元評量		

					<p>5. 藉由比進攻者少一人的防守者情況下，演練前面所學基本戰術：運球切入分球與給球後跟進。</p> <p>6. 了解個人命中率在不同投籃位置的變化。</p>	<p><b>二、給球後跟進投籃練習說明：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 留意跑動接球投籃的重心轉移。</li> <li>2. 先別急著出手投籃，應等接到球後穩定身體才出手。</li> <li>3. 傳球的同學同時複習上學期教授的傳球方式。</li> <li>4. 本活動的傳球是一種簡單球轉移的概念與練習。</li> <li>5. 接到球後也能做出假動作與運球切入來投籃。</li> </ol>			
第 11-12 週	第五篇 球類真好玩 第二章 排球	健體-J-A2 健體-J-B1 健體-J-C2	1c-IV-1 2c-IV-2 3d-IV-1	Ha-IV-1	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 透過影片欣賞，引導學生觀看舉球員與隊友間的暗號戰術，了解舉球員在比賽中的重要性，激發學習動機及參與感。</li> <li>2. 學會正面高手傳球的動作要領。讓學生在練習中，找到最好的觸球及傳球時機。</li> <li>3. 了解正面、背後高手傳球的動作要領。</li> <li>4. 讓學生自我檢視是否能將高手傳球控制在目標範圍。</li> </ol>	<p><b>一、活動「高手對牆傳球練習」</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 說明：1顆排球、1面牆壁，用最簡易的方式檢視高手傳球動作是否正確。</li> <li>2. 講解：步驟一近距離面對牆作快速反彈動作，施作時要盡可能靠牆，才能讓雙肘撐開、下巴抬起、在額頭上方觸球。</li> <li>3. 示範：強調手腕發力、手指彈球，必須將球控制手掌裡反覆回彈。</li> <li>4. 操作：進行步驟二個人彈地遠距離傳球動作時，提醒學生觸球瞬間，運用雙腳推蹬、手臂完全伸直、手腕手掌外翻，瞬間將球彈出。</li> </ol>	多元評量		

第 13 週	第五篇 球類真好 玩 第二章 排球	健體-J-A2 健體-J-B1 健體-J-C2	1c-IV-1 2c-IV-2 3d-IV-1	Ha-IV-1	1. 在高手傳球跑動練習中，提升學生控球能力及心肺耐力。 2. 學會舉球員在比賽中跑位及舉球技術。 3. 學會六人制排球比賽基本運作模式。 4. 了解六人制排球比賽換位方式及越位規則。	一、六人制排球比賽方式及隊形介紹 說明：六人制排球賽隊形輪轉的邏輯性，輪轉方式是順時針、發球順序是逆時針方向進行。 二、六人制排球比賽接發球隊形換位方式介紹 講解：六人制排球賽隊形換位目的，是讓球場上的選手各司其職，讓舉球好的選手舉球、讓攻擊好的選手攻擊，提升球隊進攻能力。	多元評量		
第 14 週	第五篇 球類真好 玩 第三章 桌球 (第二次段考)	健體-J-A2 (第二次段考)	1c-IV-1 1d-IV-1 4d-IV-1 (第二次段考)	Ha-IV-1 (第二次段考)	1. 讓學生了解各式球拍特性，並找到最適合自己的持拍方式。 2. 使學生了解桌球運動的基本規則，並從球感練習中訓練手持球拍控制球的能力。 3. 了解並學會正手發不旋轉長球的動作要領。 4. 學會正手平擊球的動作要領。  (第二次段考)	一、正手發不旋轉長球的動作要領 說明：正手發不旋轉長球為桌球運動重要的基本技巧，做為未來延伸正手發各種旋轉球路的準備。 二、正手平擊球的動作要領 1. 說明：正手平擊球為桌球運動重要的基本技巧，重點在於能將球推至對方的底線，以便為自己製造攻擊的機會。  (第二次段考)	多元評量 (第二次段考)	(第二次段考)	(第二次段考)
第 15 週	第五篇 球類真好 玩 第三章 桌球	健體-J-A2	1c-IV-1 1d-IV-1 4d-IV-1	Ha-IV-1	1. 學會反手發不旋轉長球的動作要領。 2. 學會反手推擋球的動作要領。 3. 熟練正手平擊球及反手推擋球組合的動作要領。	一、反手發不旋轉長球的動作要領 說明：反手發不旋轉長球為桌球運動重要的基本技巧，做為未來延伸反手發各種旋轉球路的準備。 二、反手推擋球的動作要領	多元評量		

					4. 從比賽中了解自己桌球技巧的優、缺點。 5. 能分析比賽對手的習性，並擬定作戰策略。	說明：接發球是桌球運動中重要的技能，反手推擋球就是其中之一。若能熟練此技能，對於桌球比賽的實際演練將會有所幫助。			
第 16 週	第五篇 球類真好 玩 第四章 足球	健體-J-B1 健體-J-C2	1d-IV-1 1d-IV-3 3c-IV-1 4d-IV-1	Hb-IV-1	1. 透過足球場地規格及演進，激發學生學習動機及參與感。 2. 引導學生了解足球基本技術，藉由足球網袋認識不同的部位控球。 3. 學會盤帶球要領。 4. 展現盤帶球技能。	一、介紹足球運動場地與發展，及場地規格與特色 1. 講解：說明足球運動的發展與特色。 2. 提問：五人制、七人制、十一人制的差異性及世界盃足球賽的演進？ 二、盤帶球技術 1. 腳內側盤帶球：觸球面積較大，且最為頻繁，穩定度最高的控球位置。 2. 腳外側控球：具有射門或傳球的良好效果。 3. 腳背盤帶球：適用於飛球落下之高球。 4. 腳底盤帶球：控制身前高球或反彈球常用之部位。	多元評量		
第 17 週	第五篇 球類真好 玩 第四章 足球	健體-J-B1 健體-J-C2	1d-IV-1 1d-IV-3 3c-IV-1 4d-IV-1	Hb-IV-1	1. 使學生了解傳球基本技巧，透過傳球練習傳球基本技巧。 2. 了解並學會傳球的動作要領。 3. 傳接球的綜合運用。 4. 熟練傳接球的動作要領。 5. 學習盤運球的技術動作。 6. 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧	一、傳球技術 (一) 活動：腳內側傳球 1. 說明：腳內側傳球精準度較高，適用於近距離；踢球時，兩臂伸出保持平衡，踢球腳自膝關節外展，與球呈90度，以獲得正確的角度對準傳球路線，此時腳踝必須繃緊，踢球後則向前延伸。 2. 分解動作要領 3. 指導：傳球者重點在於能熟練踢球動作要領，能掌控踢球的方向，才能確實減少隊友跑動。隊友能	多元評量		

					互動。	快速移動正面接球，並積極回傳練習。		
第 18 週	第六篇就是愛運動第一章游泳	健體-J-A1	1c-IV-2 1d-IV-1 3c-IV-1	Cb-IV-2 Gb-IV-2	<p>1. 學習基本泳姿提升游泳效能。</p> <p>2. 藉由基礎訓練，提升游泳基本能力。</p> <p>3. 藉由陸上划手練習，熟練划手能力。</p> <p>4. 透過水上划手練習、提升划手效能。</p>	<p>一、蹬牆漂浮與水中站立</p> <p>1. 說明：身體應放鬆漂於水上。</p> <p>2. 示範</p> <p>二、陸上與水上踢水練習</p> <p>1. 說明：</p> <p>(1) 陸上練習時上半身俯臥於陸上、下半身於水面。</p> <p>(2) 水上練習時手握於池邊，踢水練習。</p> <p>三、水上划手基礎動作</p> <p>1. 說明：水上划手動作分為：前伸、抓水、推水、回復的方式進行左右手循環動作。</p> <p>2. 示範</p>	多元評量	<p>【性別平等教育】</p> <p>【性侵犯防治教育】</p> <p>藉由游泳課教學認識生理性別、性別傾向、性別特質與性別認同的多元性，不同，需互相尊重彼此，並且注意言談行為的分寸，尊重每個人的身體自主權，避免構成性騷擾、性侵害與性的案件發生。</p>

第 19 週	第六篇 就是愛運動 第一章 游泳	健體-J-A1	1c-IV-2 1d-IV-1 3c-IV-1	Cb-IV-2 Gb-IV-2	1.藉由側身完成換氣。 2.捷泳划手，提升換氣效能。 3.表現局部或全身性的身體控制能力。 4.游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。	<b>一、換氣練習</b> 1.說明：藉由划手換氣練習，提升換氣表現。 2.操作： (1)練習一：原地站立，手扶池邊，轉頭換氣練習。 (2)練習二：雙手扶池邊，打水加轉頭換氣練習。 (3)練習三：打水前進，手持浮板，划手轉頭換氣練習。	多元評量		
第 20 週	第六篇 就是愛運動 第二章 水上安全與自救  (第三次段考)	健體-J-A1  (第三次段考)	1c-IV-2 1d-IV-1 3c-IV-1  (第三次段考)	Cb-IV-2 Gb-IV-1 (第三次段考)	1.藉由新聞訊息傳遞了解安全水域判斷。 2.讓學生了解常見水域意外發生的原因。 3.讓學生了解常見水域意外發生的原因。 4.認識安全水域與警示旗。 5.自救學習技能操作。 (第三次段考)	<b>一、常見水域發生意外的原因</b> 1.教師提問：常見的戲水環境有哪些？ 2.學生發表：游泳池、水庫、池塘、河川、溪流及海邊。以上述參考圖片與問答方式分組討論各場域可能發生意外的原因。老師可藉由學生的答案建構完整安全戲水觀念。 <b>二、認識水域遊憩活動警示</b> 教師說明：藉由課本警示圖，認識不同旗幟的意義。 <b>三、俯漂與仰漂</b> 說明：藉由仰漂與俯漂使同學飄於水上。 操作： 1.仰漂：以大字漂、一字漂練習漂浮。 2.俯漂：以水母漂，於水上漂浮。 (第三次段考)	多元評量 (第三次段考)	(第三次段考)	(第三次段考)