

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八年級第一二學期 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 三、四 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	第四篇運動全方位第一章運動與身體發展	健體-J-A3 健體-J-B2	1c-IV-1 1c-IV-4 4c-IV-1	Ab-IV-2	1. 了解運動時身體的生理反應。 2. 理解運動對身體發展的正面效益。 3. 了解和應用運動訓練的原則，診斷運動時的問題。	<p>一、簡介運動時身體的生理反應 1. 講解：利用課文說明生長和發展的差異，並引導學生理解運動時能消耗身體熱量、加速新陳代謝，也可強化骨骼和肌肉促進生長。</p> <p>二、運動促進身體發展 講解：結合運動時的生理反應，再利用課本圖文說明這些反應可以有效地促進身體各種機能的發展，提升體適能和運動技能。</p> <p>三、運動時身體的正面循環效益 講解：教師利用圖示統整運動時身體各部位發生的現象帶動身心健康的正面效益，鼓勵學生願意參與運動促進身心健康。</p>	多元評量		

第 2 週	第四篇 運動全方位 第一章 運動與身體發展	健體-J-A3 健體-J-B2	1c-IV-1 1c-IV-4 4c-IV-1	Ab-IV-2	應用運動相關的資訊和科技解決個人運動參與問題。	<p>一、運動訓練原則 講解：複習之前學過的設計運動處方要考慮運動的類型、時間、頻率和強度的四個要素，再強調運動效益需要掌握運動訓練的原則，讓身體接受各種挑戰和鍛鍊，才能刺激身體機能產生正向生理變化。 講解：利用課文表格說明運動訓練的個別化、特殊性、超負荷、適應性、漸進性、可逆性(廢退)等6個原則。</p> <p>二、運動訓練原則應用討論</p>	多元評量		
第 3 週	第四篇 運動全方位 第一章 運動與身體發展	健體-J-A3 健體-J-B2	1c-IV-1 1c-IV-4 4c-IV-1	Ab-IV-2	應用運動相關的資訊和科技解決個人運動參與問題。	<p>一、運動相關科技或資訊 1. 講解：利用課文介紹四類生活中常見的運動相關科技或資訊來源，包括媒體雜誌、網路資源、手機APP和運動科技產品。</p> <p>二、運動E點通</p> <p>三、思考與行動 1. 講解：針對課文的兩個案例，請學生參考運動訓練原則和運動相關產品，評估運動處方實踐成功的因素，做為學生日後設計運動處方之參考。</p>	多元評量		

第 4 週	第四篇 運動全方位 第二章 肌力訓練	健體-J-A3	1c-IV-1 4c-IV-2 4c-IV-3	Bc-IV-2	1. 認識肌力訓練相關知識。 2. 了解增進肌肉適能的益處	一、介紹肌力於日常生活中的使用與應用情形舉例說明並與學生討論日常生活有關肌力與肌耐力的使用場合。 二、增進肌肉適能的益處 三、分別介紹上肢、核心與下肢肌群的名稱與作用 四、肌肉適能增進的方法 1. 訓練時維持正常的呼吸，不要閉氣，避免努責現象。 2. 原則上先訓練大肌肉群再訓練小肌肉群。 3. 介紹個別動作時，應提醒學生動作的正確性遠比次數做得多還要重要。	多元評量		
第 5-6 週	第四篇 運動全方位 第二章 肌力訓練	健體-J-A3	1c-IV-1 4c-IV-2 4c-IV-3	Bc-IV-2	規畫與改善肌肉適能。	一、動作與訓練肌群介紹與示範 上肢訓練方式：介紹手壓牆伏地挺身、標準伏地挺身、三頭肌撐體的訓練方式，同時讓學生了解上肢訓練主要鍛鍊胸大肌、肱三頭肌和前三角肌。 下肢訓練：介紹俄羅斯轉體、深蹲訓練方式，同時讓學生了解下肢訓練主要鍛鍊四頭肌，但對腹肌和骨盆周圍肌肉，也有明顯幫助。	多元評量		

第 7 週	第五篇 玩球樂趣 多 第一章 籃球 (第一次 段考)	健體-J-A2 健體-J-C2 (第一次 段考)	1d-IV-3 3c-IV-1 3d-IV-1 (第一次 段考)	Hb-IV-1 (第一次 段考)	1. 透過趣味 透過影片欣 賞，讓學生 了解上籃基 本動作與快 速進攻戰術 的重要性， 激發學習動 機及參與 感。 2. 學會運球 三步上籃動 作要領。 3. 讓學生在 練習中，找 到最好的跑 動起跳及蹬 地上籃時 機。 4. 了解上籃 分解動作要 領。 5. 讓學生自 我檢視是否 已具備運球 三步上籃的 準備工作。	一、運球三步上籃動作 要領 說明：運球三步上籃可 拆成5個分解動作，讓學 生了解每個動作的斷點 及連接點。 講解：可讓學生先空手 跑動練習，先分解動 作，熟練後再做連續動 作。 示範：強調蹬地起跳 前，眼睛要注視籃框， 起跳後將球穩定送進籃 框。 操作：提醒學生可以選 擇將球直接投入籃框， 或者利用籃板反彈力道 讓球進入籃框。	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 玩球樂趣 多 第一章 籃球	健體-J-A2 健體-J-C2	2c-IV-2 3d-IV-1 3d-IV-2 3d-IV-3	Hb-IV-1	1. 讓學生在 空手跑動接 球上籃練習 中，找到最 好的傳球時 機與位置。 2. 讓學生在3 人一組直線 上籃練習 中，學會比 賽基本三人	一、活動「3人一組直線 上籃練習」 說明：入門的三人小組 配合戰術，透過三線進 攻，讓球場空間有效運 用，提升得分效率。 示範：跑動中的三人需 要搭配速度共同前進， 跑動速度越快傳球的速 度越快，才能在上籃前 完成5次傳球。	多元評量		

					<p>小組進攻戰術。</p> <p>3. 了解快速進攻戰術的特性與要領。</p> <p>4. 能熟練做出轉守為攻的快速進攻戰術。</p>	<p>操作：過程中因為不能運球，傳球與跑動的位置必須更加精準。另外，操作時小組可以運用聲音溝通，來調整彼此的默契。</p>			
第 10 週	<p>第五篇 玩球樂趣 多 第一章 籃球</p>	<p>健體-J-A2 健體-J-C2</p>	<p>2c-IV-2 3d-IV-1 3d-IV-2 3d-IV-3</p>	Hb-IV-1	<p>1. 運用教練戰術板模擬演練方式，讓學生了解快速進攻的跑動傳球路線。</p>	<p>一、活動「轉守為攻的快速進攻戰術練習」 說明：讓學生了解初級快速進攻概念，模擬在禁區搶得籃板球後，角色轉守為攻為發動快速進攻的時機。 操作：活動剛開始進行時，可以先用較慢的跑動速度，帶學生了解跑動技巧與傳導概念，熟練後便可以慢慢增加跑動及傳球的速度。 提醒：讓學生知道2人跑動的速度、路線需要相互配合，因此，透過聲音傳達溝通很重要，從錯誤中不斷的改進學習。</p>	多元評量		
第 11 週	<p>第五篇 玩球樂趣 多 第一章 籃球</p>	<p>健體-J-A2 健體-J-C2</p>	<p>2c-IV-2 3d-IV-1 3d-IV-2 3d-IV-3</p>	Hb-IV-1	<p>1. 善用影像資料分析，學習如何檢討改進、調整戰術。</p> <p>2. 學會3對3籃球比賽的運作方式。</p>	<p>一、活動「籃球3對3比賽練習」 說明：介紹國際籃總FIBA 3對3籃球規則，讓同學了解3對3籃球比賽基本的運作方式。 示範：賽前小組可以依據每個人的技術專長，討論進攻或防守策略。 操作：提醒學生無論進</p>	多元評量		

						攻或是防守，都應重視團隊合作的戰力運用。並且在賽後作檢討、調整，從相互對抗中，提升全班籃球運動的實力			
第 12 週	第五篇 玩球樂趣 多 第二章 排球	健體-J-A2	1d-IV-1 3c-IV-1 4d-IV-1	Ha-IV-1	1. 透過影片欣賞，讓學生了解肩上發球在比賽中的重要性，激發學習動機及參與感。 2. 讓學生在練習中，找到最好的拋球及擊球時機。 3. 了解肩上漂浮發球的動作要領。 4. 讓學生自我檢視是否已具備肩上的準備工作。	一、透過影片介紹比賽中各式肩上發球的種類 1說明：發球為比賽的開始，進攻的節奏。有效的發球在比賽中能爭取主動，不僅能直接得分，還能破壞或削弱對方的進攻。 2講解：介紹比賽中各式肩上發球的種類。 二、肩上漂浮發球動作要領 1說明：發球為比賽的開始，進攻的節奏。有效的肩上漂浮發球在比賽中能爭取主動，不僅能直接得分，還能破壞或削弱對方的進攻。 2講解：肩上漂浮發球動作主要分四個階段，準備姿勢、引臂拋球、揮臂上伸、擊球放鬆。可先讓學生空手揮臂練習，先做分解動作，熟練後再做連續動作。	多元評量		
第 13 週	第五篇 玩球樂趣 多 第二章 排球	健體-J-A2	1d-IV-1 3c-IV-1 4d-IV-1	Ha-IV-1	1. 讓學生在連續發球練習中，找到最好的拋球及擊球點。 2. 讓學生在循環練習中，學會比賽基本運作	一、活動「連續肩上漂浮發球」 1. 說明：連續肩上漂浮發球的練習目的，透過連續的發球增加練習數量，讓身體加強記憶。 2. 示範：強調靠近球網發球，可檢視擊球瞬間手臂是否有伸直擊球，	多元評量		

					模式。	並要求球的飛行軌跡能夠以較平的路線通過球網，增加發球的球質。 二、活動「肩上漂浮發球及接發球循環訓練」 1. 說明：循環訓練可增加跑動及練習數量，並可以模擬比賽讓學生學會比賽基本運作模式。			
第 14 週	第五篇 玩球樂趣多 第二章 排球	健體-J-A2	1d-IV-1 3c-IV-1 4d-IV-1	Ha-IV-1	1. 能熟練的控制肩上漂 浮發球的方向及落點。 2. 了解肩上的漂 浮發球特性，在 9 人制排球比賽中擬定發 球策略。	一、活動「9人制排球比賽」 1. 說明：本次競賽活動的相關規定，並在比賽中觀察對手的接發球隊型，成功的運用發球策略，就越能贏得比賽。 2. 示範：講解將球發在後排兩位接發球者的中間，及強迫前排接發球者在網前接球，容易造成那些失誤。 3. 操作：分析對手方的接發球對型的優、缺點，來擬訂發球的對戰策略，透過團隊戰術、合作默契，來提升彼此的排球運動能力。	多元評量		
第 15 週	第五篇 玩球樂趣多 第三章 羽球 (第二段考)	健體-J-A2 健體-J-C2 (第二段考)	1d-IV-1 3c-IV-1 4d-IV-1 (第二段考)	Ha-IV-1 (第二段考)	1. 瞭解羽球後場區域擊球與高擊球的關聯。 2. 認識後場高擊球在羽球中的重要性。 3. 體驗高擊球動作揮擊的感覺。 4. 運用不同	一、長球 說明：說明長球的種類及其目的，瞭解甚麼是防守性長球、甚麼是攻擊性長球。 示範：長球之動作要領，「強調擊球點高、擊球時手臂伸直」。 操作： 1. 原地操作1側身舉拍在強調欲利用身體轉動的力量，所以應將身體側	多元評量	(第二次段考)	(第二次段考)

					<p>丟擲力量、角度瞭解可產生的效果。</p> <p>5. 認識與學會長球技術。</p> <p>6. 認識與學會殺球技術。</p> <p>7. 能分辨殺球與長球動作要領的不同處。</p> <p>(第二段考)</p>	<p>身準備。</p> <p>2. 引拍即抓背動作，延伸手臂關節角度。</p> <p>3. 擊球時請同學感受擊到球的位置，重心踩至前腳</p> <p>4. 擊球後順勢將後腳放鬆前踩。同學瞭解擊球位置與引拍動作後，教師可逐漸簡化步驟成側身舉拍擊球跟隨，或側身舉拍擊球跟隨二步驟。</p> <p>(第二段考)</p>			
第 16 週	<p>第五篇 玩球樂趣多 第三章 羽球</p>	<p>健體-J-A2 健體-J-C2</p>	<p>1d-IV-1 3c-IV-1 4d-IV-1</p>	Ha-IV-1	<p>1. 認識與學會切球技術。</p> <p>2. 能分辨切球與長球、殺球動作要領的不同處。</p> <p>3. 運用影像記錄立即回放，反思自己的動作技能。</p> <p>4. 熟練高擊球技術。</p> <p>5. 瞭解長球、殺球與切球的球路特性與可能落點。</p>	<p>一、切球</p> <p>說明：說明切球與殺球、長球的動作相似處與差異點。</p> <p>示範：切球擊球之動作要領「強調擊球點前上方、收力」。</p> <p>操作：原地操作1側身舉拍。2引拍延伸手臂關節角度。3擊球時強調拍面向內傾斜角度與擊球瞬間的削切收力，並感受打擊到的位置4擊球後順勢將後腳放鬆前踩。同學瞭解擊球位置與引拍動作後，教師可逐漸簡化步驟成側身舉拍擊球跟隨，或側身舉拍擊球跟隨二步驟。</p>	多元評量		

					6. 學習運用長球、殺球與切球的球路特性組合擊球。 7. 瞭解場地位置與長球、殺球、切球的使用時機。			
第 17 週	第五篇 玩球樂趣 多 第四章 棒球	健體-J-A2 健體-J-C2	2c-IV-3 3c-IV-1 4d-IV-1	Cb-IV-2 Hd-IV-1	1. 藉由情境了解棒球好球區，進而提升打擊技能。 2. 藉由打擊活動，提升打擊技能。 3. 引導學生了解接滾地球技術，並藉由接滾地球了解接球動作要領。	一、揮棒練習 講解：揮棒分為四個階段：預備動作、啟動、擊球、餘勢動作 二、低拋球打擊活動 講解與實作：藉由棒球、大皮球、排壘球進行打擊練習，打擊者可以透過不同的球種，體會打擊的感受。 1. 基本打擊姿勢檢視 說明：藉由「基本打擊姿勢檢視」活動，讓學生了解自己是否學會了本章節的各項打擊動作要領。	多元評量	
第 18 週	第五篇 玩球樂趣 多 第四章 棒球	健體-J-A2 健體-J-C2	2c-IV-3 3c-IV-1 4d-IV-1	Cb-IV-2 Hd-IV-1	1. 引導學生了解接滾地球技術，並藉由接滾地球了解接球動作要領。 2. 引導學生了解接高飛球技術，並藉由接高飛球了解接球動作要領。	一、課程講解：接滾地球動作要領 講解：接滾地球分為三個階段：接球前、接球時、接球後。 實作：藉由最好的接球位置認識滾地球特性。 二、課程講解：接高飛球動作要領 講解：接高飛球分為雙手接球及單手接球。接球前，應專注打擊者將球打出去的方向。移動	多元評量	

						時，視線應注視飛球，才能精準的判斷飛球。			
第 19 週	第六篇 運動樣樣 行 第一章 田賽	健體-J-A1 健體-J-C2	1d-IV-1 2c-IV-3 3c-IV-1 4d-IV-1	Ga-IV-1	1. 認識跳躍在生活中的重要性及運用方式。 2. 瞭解跳躍在各項運動中的運用範疇。 3. 瞭解並能操作立定跳遠的動作，從中引導學生體會動作過程中身體的感受。 4. 透過活動瞭解雙手助擺的重要性。 5. 能瞭解提升助跑速度的重要性。 6. 能了解並做出起跳動作的動作要領。	一、立定跳遠 說明：立定跳遠的預備→起跳→空中→落地姿勢的動作要領。 二、跳躍的變化性 說明： 1. 講解20公尺的跳躍關卡設計理念，引導學生思考生活情境中所能用到的跳躍，組合出5種以上的跳躍動作提供其他組同學挑戰。 2. 教師舉例說明並示範多樣化的跳躍動作，提供學生參考。 3. 各組同學分組實作並能勇於挑戰直到成功。	多元評量		
第 20 週	第六篇 運動樣樣 行 第一章 田賽	健體-J-A1 健體-J-C2	1d-IV-1 2c-IV-3 3c-IV-1 4d-IV-1	Ga-IV-1	1. 能瞭解提升助跑速度的重要性。 2. 能跑出助跑之三個時期的速度與做出身體姿勢的控制。 3. 能了解並做出起跳動作的動作要領。	一、跳遠 說明： 1. 以鮑勃·貝蒙的完美一跳造就貝蒙障礙一詞的故事，開啟本堂課跳遠的介紹。 2. 引導學生是否觀看過跳遠比賽？以提問方式讓學生討論對於跳遠的助跑、起跳、空中、落地動作4個階段的認知，	多元評量		

					<p>領。</p> <p>4. 能瞭解起跳時，身體爆發力的重要性，並做出抗阻力的起跳動作。</p> <p>5. 能瞭解用力踩蹬起跳製造出來的高度之重要性並能做出空中平衡動作。</p> <p>6. 能理解空中走步式的動作要領並試著協調做出連貫動作。</p>	<p>再進一步的說明介紹。</p> <p>3. 引導學生討論空中動作大致有3種方式：蹲踞式、挺胸式及走步式（剪腿式），其中走步式是時下選手最常使用，也是本課程要學習的方式。</p> <p>二、助跑練習</p> <p>三、起跳動作練習</p> <p>四、空中走步式動作練習</p> <p>五、落地動作練習</p>			
第 21 週	<p>第六篇</p> <p>運動樣樣行</p> <p>第一章</p> <p>民俗運動</p> <p>—跳繩</p>	健體-J-A2	<p>1d-IV-1</p> <p>3c-IV-1</p> <p>4c-IV-3</p>	<p>Ic-IV-1</p> <p>Ic-IV-2</p>	<p>1. 了解跳繩的效益，增加運動參與意願。</p> <p>2. 了解跳繩的技能概念和迴旋方式。</p> <p>3. 能表現不同的跳繩迴旋技能。</p> <p>4. 了解跳繩的技能概念和迴旋方式。</p> <p>5. 能表現不同的跳繩迴旋技能。</p>	<p>一、學習引導</p> <p>利用課本情境頁筱晴的案例，引導學生理解跳繩簡單易學、受場地及時間限制的特性，是健身和健康促進運動的最佳選擇。</p> <p>二、跳繩的效益</p> <p>講解：利用課文引導學生統整跳繩運動可以強化身體機能，促進生長發育。醫學界也認為跳繩對體重控制、防止老化和心肺機能提高有所助益。</p>	多元評量		

第 22 週	第六篇運動樣樣行第一章民俗運動—跳繩 (第三次段考)	健體-J-A2 (第三次段考)	1d-IV-1 3c-IV-1 4c-IV-3 (第三次段考)	Ic-IV-1 Ic-IV-2 (第三次段考)	1. 了解跳繩的技能概念和手部變化概念。 2. 能表現不同的手臂交叉跳繩技能。 3. 體驗不同形式的跳繩運動，擬定課後運動參與的計畫。 4. 能主動參與跳繩運動，提升個人體適能。 5. 能表現和創作進階性跳繩技能，展演雙人和多人的花式跳繩組合動作。 (第三次段考)	一、體側交叉技術 講解與示範：利用課本圖片和課文說明與示範體側外交叉和內交叉的差異，引導學生從試做中比較兩者的差異，並注意迴旋的流暢性與跳躍時機的掌握。 分組練習：引導學生透過同儕互惠合作方式，練習體側交叉跳的技術。 二、前交叉與後交叉跳技術 講解與示範：說明前後交叉跳手部交叉時機的差異及要領，並分析和示範動作技巧。 (第三次段考)	多元評量 (第三次段考)	(第三次段考)	(第三次段考)
--------	-------------------------------	--------------------	--	-------------------------------	---	--	-----------------	---------	---------

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	第四篇青 春的躍動 第一章運 動營養	健體-J-A3	1c-IV-4 4d-IV-2	Cb-IV-1	1. 透過生活實 例探討運動表 現與運動營養 的相關性。 2. 瞭解運動營 養的定義及內 容。	一、 情境式教學引導 說明：以小琳自行車之 旅拋出主題，引導學生 了解針對性地營養補 充，不但可以補充運動 時所流失的營養，還可 以保持亦提高運動表現 及加速運動後的疲勞消 除。 二、 運動營養 說明：介紹運動中的營 養素內容及其功能。 說明：清楚介紹讓學生 了解各大營養素對於運 動中的身體能帶來的 功能。 三、 運動飲食策略 1. 講解運動前、中及後 的身體將會面臨的問 題，引導學生理解為何 運動中攝取營養須要區 分時間，才能提升運動 表現。 2. 講解運動前、中及後 的飲食建議。	多元評量		
第 3 週	第四篇 青春的躍 動 第一章 運動營養	健體-J-A3	1c-IV-4 4d-IV-2	Cb-IV-1	1. 能瞭解並說 出運動瘦身及 節食瘦身差異 性。 2. 能思考問題 並能清楚的表 達意見。	一、 運動與水分流失、 運動補水法則 說明： 1. 教導學生具備知識 並懂得判斷自己的 身體在運動中缺水的 症狀。	多元評量		

					<p>3. 面對情境能將所學知識活用，明確做出決定。</p>	<p>2. 讓學生能清楚瞭解運動前、中及後補充水分的概念。</p> <p>二、電解質的補充 說明： 1. 問答中，引導學生瞭解在哪些運動環境下，須特別注意補充電解質的概念。 2. 提供學生補充電解質的食物或食品參考建議。</p> <p>三、運動與減重 說明：運動瘦身與節食瘦身在各個面向的差異性。</p>			
第 4-5 週	<p>第四篇 青春的躍動 第二章 休閒運動 -自行車</p>	健體-J-A3	<p>1c-IV-1 2c-IV-3 4c-IV-3</p>	<p>Bc-IV-2 Cb-IV-2 Cd-IV-1</p>	<p>1. 了解自行車做為休閒運動的良好條件。 2. 認識與自行車各項結構與用途。 3. 了解騎乘自行車前的安全須知與準備。</p>	<p>一、自行車作為一項休閒活動，對身體健康的幫助有哪些？ 教師能夠自行舉例騎自行車的好處，例如： 1. 預防大腦老化，提高神經系統的敏捷性。 2. 提升心肺功能，鍛鍊下肢肌力和增強全身耐力。 3. 能讓肌肉結實，身形更加勻稱。</p> <p>二、介紹騎車前準備事項與安全的關係 說明：雖是自行車但騎乘前的安全性也是不容小覷。檢查項目包括車體檢查與個人裝備檢查。</p>	多元評量		

第 6 週	第四篇 青春的躍動 第二章 休閒運動 -自行車	健體-J-A3	1c-IV-1 2c-IV-3 4c-IV-3	Bc-IV-2 Cb-IV-2 Cd-IV-1	1. 能夠設定適合自己的騎乘姿勢。 2. 了解騎乘自行車的相關禮儀。 3. 認識自行車道建構相關知識與住家附近自行車道特色。 4. 學生能根據課程學習內容自行規畫一趟單車之旅。	一、正確的騎乘姿勢介紹 我們必須學習正確的單車騎乘姿勢。這對一位初出茅廬的單車初學者來說相當重要，騎乘單車是一種全身性的運動，身體的各部位若無採用正確的施力方式或姿勢，長久累積可能出現運動傷害的情況。	多元評量		
第 7 週	第五篇 運動大進擊 第一章 籃球 (第一次段考)	健體-J-A2 健體-J-B1 健體-J-C2 (第一次段考)	1d-IV-3 2c-IV-2 3c-IV-1 3d-IV-3 (第一次段考)	Hb-IV-1 (第一次段考)	1. 透過趣味影片欣賞，讓學生了解防守技術在比賽場上的重要性，激發學習動機及參與感。 2. 學會防守基本動作要領。 3. 讓學生在練習中，找到最好的防守姿勢與動作。 4. 了解防守移動步法基本動作要領。 5. 讓學生認識合法的防守觀念。 (第一次段考)	一、個人防守基本動作自我檢核 說明：透過自我檢核表可以再一次複習和檢驗過去的學習經驗。 講解：防守姿勢和動作請學生找一塊大鏡子照著自我檢核表檢視，可以更了解自己身體是否符合標準，立即調整受到回饋。 二、合法的防守觀念 說明：國中學生熱衷於進攻技巧，對於防守觀念相對薄弱，認識圓柱體原則可以增進防守知識及觀念，也是防守技術入門最重要的課程。 講解：可以明確指出學生錯誤防守觀念是違反圓柱體原則，譬如：防守者將手放在進攻者身上阻止前進，讓規則與判例一起說明加深印	多元評量	(第一次段考)	(第一次段考)

第 8 週	第五篇 運動大進 擊 第一章 籃球	健體-J-A2 健體-J-B1 健體-J-C2	1d-IV-3 2c-IV-2 3c-IV-1 3d-IV-3	Hb-IV-1	<p>1. 讓學生了解人盯人防守的觀念與技巧。</p> <p>2. 讓學生在一對一攻防實戰演練中，學會常用的防守步法動作要領。</p> <p>3. 了解控制籃板球在比賽場上的重要性。</p> <p>4. 能熟練的做出爭搶籃板球動作要領。</p>	<p>象。</p> <p>一、人盯人防守 說明：最基本的防守陣型，也是最著重個人防守技巧及觀念的防守方式，將基本功做好，未來延伸至團隊防守才能1加1大於2。</p> <p>二、爭搶籃板球 說明：預判投籃不中後，球碰撞籃框、板的反彈狀況，需要靠長時間練習及經驗累積，才能早人一步、搶得先機。</p>	多元評量		
第 9 週	第五篇 運動大進 擊 第一章 籃球	健體-J-A2 健體-J-B1 健體-J-C2	1d-IV-3 2c-IV-2 3c-IV-1 3d-IV-3	Hb-IV-1	<p>1. 從防守情境中，了解強弱邊無球防守的協防觀念。</p> <p>2. 能實際執行強弱邊無球防守協防戰術。</p> <p>3. 了解一、二、三線協防觀念，並能實際執行戰術的要求。</p> <p>4. 從3對3攻防實戰演練中，了解協防的動作及觀念。</p> <p>5. 學習如何檢討改進、調整協防戰術與觀念。</p>	<p>一、強弱邊無球防守觀念 說明：要先界定強弱邊的定義，以籃框為中心將球場劃分成兩邊，當球進到其中一邊，有球的一邊稱為強邊、無球的稱之為弱邊。 講解：無球防守的主要目的是阻斷傳球及協助防守，要求學生雖然是無球防守，但隨時要緊盯進攻方對球傳導及人員跑動。</p> <p>二、1、2、3線協防觀念 說明：是一種團隊合作全場協防觀念，無論是三對三或五對五，讓防守模式形成三種層次，使進攻推進受到層層阻礙。 講解：一線防守就是對球防守，要阻擋進攻者</p>	多元評量		

						的三種威脅（傳球、切入、投籃），盡可能的壓迫減少進攻選擇性。			
第 10 週	第五篇 運動大進擊 第二章 排球	健體-J-A2 健體-J-B1 健體-J-C2	1d-IV-3 2c-IV-2 3d-IV-1 3d-IV-3	Ha-IV-1	1. 透過趣味活動遊戲，學會助跑、起跳、扣球、落地等分解動作。 2. 透過站立自拋自扣練習，學會揮臂扣球動作要領。 3. 運用手掌包覆球體擊球，學會控制球體旋轉及方向的技术。 4. 學會扣球準備的動作要領。	一、扣球準備的動作要領 說明：球場上通常舉球員在死球狀態與攻擊手達成暗號共識，因此扣球者心中會有來球預期高度與位置。 二、活動「對牆連續扣球練習」 說明：扣球技術的基礎練習，訓練控制球體的力道，並在短時間快速提升練習數量。 講解：扣球位置距離牆面約3公尺，扣球的方向是向地面扣下，向前旋轉反彈至牆面，再利用牆面反彈至扣球手部位置。	多元評量		
第 11 週	第五篇 運動大進擊 第二章 排球	健體-J-A2 健體-J-B1 健體-J-C2	1d-IV-3 2c-IV-2 3d-IV-1 3d-IV-3	Ha-IV-1	1. 讓學生在練習中，找到最好的助跑起跳動作及位置。 2. 學會助跑起跳，伸臂用手掌包覆住目標球體。 3. 能在空中完成揮臂擊球動作。 4. 學會扣球技術中的落地動作要領。	一、扣球助跑起跳動作要領 說明：助跑起跳動作與體型、肌力息息相關，教師須針對每位學生的差異性給予指導。 講解：運用身體重心由後往前落在前腳掌，讓身體從靜止到加速度。 二、揮臂扣球動作要領 說明：目標先讓扣出的球旋轉，運用手掌包覆住球體推壓下甩，使扣出的球加速呈向上旋轉，才是標準的扣球動作。	多元評量		

第 12 週	第五篇 運動大進擊 第二章 排球	健體-J-A2 健體-J-B1 健體-J-C2	1d-IV-3 2c-IV-2 3d-IV-1 3d-IV-3	Ha-IV-1	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學會自拋自扣動作要領。 2. 透過連續扣中間高球練習，學會與他人合作完成扣球技術。 3. 學會個人扣球技術自主訓練動作要領。 4. 透過二打二排球比賽練習，學會與他人合作完成扣球技術。 	<p>一、活動「自拋自扣（以右手二步助跑為例）」 說明：已經接近比賽扣球方式，一人一顆球完成整套扣球技術練習。講解：男生球網高度設定在220公分、女生200公分，用二個場地進行活動，高度降低讓初次自拋自扣的學生對球網較無壓力。</p> <p>二、活動「二打二排球比賽」 說明：小型模擬排球比賽，可以增加學生處理球的機會，使用每一項基本技術才能讓比賽有效進行。講解：無論9人制、6人制比賽，都有可能技巧性避開處理球的機會，但2人制就無法請隊友協助，可以迫使學生將所學技術展現出來。</p>	多元評量		
第 13 週	第五篇 運動大進擊 第三章 桌球 (第二次段考)	健體-J-A2	1d-IV-1 3c-IV-1 4d-IV-1	Ha-IV-1	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識與了解桌球抽球的原理。 2. 能分辨抽球與平擊球的差異性。 3. 了解正手抽球動作關鍵要素。 4. 學會正手抽球技術。 5. 學會如何接抽球。 	<p>一、說明抽球的特性原理與學習好處 介紹流體力學馬格努斯效應，使用排球等較大的球體了解抽球的特色與原理，透過常見的棒球變化球、足球香蕉球等說明空氣阻力的影響，並配合課文插圖解釋球在空氣中產生的方向轉移。</p> <p>二、正手抽球技術 講解：以正手擊球動作為基礎，利用課本三項</p>	多元評量		

						<p>差異之處說明如何能順利擊出抽球。</p> <p>實作：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 原地揮拍練習。 2. 利用向上擊球的球感練習方式，在擊球瞬間球拍向身體外側橫移擊球使球體旋轉。 			
第 14 週	第五篇 運動大進擊 第三章 桌球	健體-J-A2	1d-IV-1 3c-IV-1 4d-IV-1	Ha-IV-1	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識桌球正、反手位。 2. 學會左推右攻技術。 3. 認識基本桌球步法。 4. 了解步法與擊球的動作關聯性。 5. 學會側併步動作要領。 6. 能善用正、反手結合技術並結合腳步的移動實際比賽。 7. 能透過賽前策略與賽後檢討分析比賽情境。 	<p>一、正、反手結合技術 說明：介紹基本正手位與反手位，講解判斷落點的重要性。當對手擊球時，可以預測球打到自己球桌的位置，提前做好正手或反手的準備動作迎擊。</p> <p>二、活動「左推右攻」 說明：擊球時可先放慢球速與節奏，待逐漸熟悉後再慢慢增加球速與擊球質量。 操作：一般練習正手擊球打斜線、反手擊球打直線，所以控球者站於正手位控球。</p>	多元評量		
第 15 週	第五篇 運動大進擊 第三章 桌球	健體-J-A2	1d-IV-1 3c-IV-1 4d-IV-1	Ha-IV-1	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能善用正、反手結合技術並結合腳步的移動實際比賽。 2. 能透過賽前策略與賽後檢討分析比賽情境。 	<p>活動「全檯對半檯單打比賽」</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 比賽前先以「左推右攻結合腳步練習」複習與熱身。 2. 寫下發球與接發球的自我策略。 3. 實戰對打。 <p>說明：對戰結束後，進行自我策略的反思，看看自己想的與實際</p>	多元評量		

						狀況一樣並寫下。尋找下一位對手以同樣的方式進行次一場比賽。			
第 16 週	第五篇 運動大進擊 第四章 足球	健體-J-A2 健體-J-B1 健體-J-C2	1d-IV-1 2c-IV-1 2c-IV-2 3c-IV-1	Hb-IV-1 Hc-IV-1 Hd-IV-1	1. 藉由情境設計，了解個人進攻的重要性。 2. 藉由小組搭配，提高小組默契；並透過溝通合作，創造戰術價值。 3. 藉由圖片了解護球動作： (1) 壓低重心。 (2) 讓球與防守者保持距離。 4. 可共同討論護球要領，並藉由護球之王活動體會護球重要性。	一、引起動機 說明：藉由導引式，引發學生對個人進攻之思考，進而了解個人進攻的特色與重要性。 二、講解課程內容 目的：為提升個人進攻技術，透過盤帶球過角椎的活動，了解突破的重要性。 三、活動「老鷹抓小雞」 說明： 1. 活動人員為防守者1名、阻擋同學1名、護球同學1名。 2. 防守者目的：試著繞過阻擋同學，並破壞護球同學腳上的球。 3. 阻擋同學目的：試著阻止防守者取球。 4. 護球同學目的：試著在活動時保護足球，避免被抄截。	多元評量		
第 17 週	第五篇 運動大進擊 第四章 足球	健體-J-A2 健體-J-B1 健體-J-C2	1d-IV-1 2c-IV-1 2c-IV-2 3c-IV-1	Hb-IV-1 Hc-IV-1 Hd-IV-1	1. 藉由跑位接應提升八字傳球的順暢度，並了解不同位置的移動作為。 2. 藉由跑位接應提升八字傳球的順暢度，並了解不同位置的移動作為。	一、活動「反擊進攻」 目的：藉由導引式，引發學生對個人進攻方式的思考，進而了解個人進攻的重要性。 二、引起動機 說明：藉由擴散思考，啟發學生對不同場區的職責與分工，掌握進攻要素「人員」、「場地」、「進攻方法」。 三、活動「八字傳球」	多元評量		

						說明：藉由八字跑位傳球，作為個人進攻與小組搭配的基本練習，同時建立戰術進攻的概念。			
第 18 週	第六篇 大家動起來 第一章 游泳	健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-C2	1c-IV-2 2c-IV-3 3c-IV-1 4d-IV-2	Cb-IV-2 Gb-IV-1 Gb-IV-2	1. 藉由情境認識仰泳自救的重要性。 2. 練習仰泳踢水，同時自製浮具，達成仰泳自救的技巧。 3. 藉由仰式划手與換氣，進行仰泳練習。	一、仰姿漂浮與換氣 講解：藉由準備動作、漂浮動作、換氣節奏、起身動作完成仰姿漂浮練習。 二、仰姿漂浮練習步驟 步驟：藉由準備動作、漂浮動作、換氣節奏、起身動作完成仰姿漂浮練習。 實作： 1. 準備動作：深吸一口氣；準備後仰，漂浮於水面。 2. 漂浮動作：漂浮時，身體放鬆，仰於水面。 3. 換氣節奏：口吸氣、口和鼻同時吐氣（標註於嘴邊） 4. 起身動作：閉氣後，於水中進行弓背，雙手於體側壓水。	多元評量	【性別平等教育】 【性侵害犯罪防治教育】 藉由游泳課教導學生認識生理性別、性傾向、性別特質與性別的多樣性，互相尊重，並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、性侵害與性霸凌的案件發生。	
第 19 週	第六篇 大家動起來 第一章 游泳	健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-C2	1c-IV-2 2c-IV-3 3c-IV-1 4d-IV-2	Cb-IV-2 Gb-IV-1 Gb-IV-2	1. 為加強划水軌跡，可藉由單臂攀繩練習，提升仰式划手軌跡穩定度。 2. 運用陸上及水上划手練習，了解蝶泳划手技巧。	一、仰泳換氣課程說明 說明：避免換氣時吃到水，可以趁著推手時口鼻同時吐氣，回復時嘴巴張口進行換氣。 仰泳蹬牆出發，要趁著水流過臉頰後換氣 1. 推手時口鼻同時吐氣。 2. 恢復時嘴巴吸氣進行換氣。	多元評量		

						<p>二、仰式手持浮板划手練習 活動目的：以單臂划手，進行仰式划手練習，可提升單臂划手的流暢性。 活動方式： 1. 流線型仰姿踢水出發，手持浮板在前。 2. 仰式單臂划手練習。</p>			
第 20 週	<p>第六篇 大家動起來 第二章 體操 (第三次段考)</p>	<p>健體-J-B3 (第三次段考)</p>	<p>1d-IV-1 2c-IV-3 2d-IV-2 3c-IV-1 (第三次段考)</p>	<p>Ia-IV-2 (第三次段考)</p>	<p>1. 能瞭解並做出雙腳並腿起跳的動作要領。 2. 能理解並做出雙手用力撐推身體的動作要領。 3. 學生能考量自我狀態並做出選擇。 4. 學生能綜合技術，成功且流暢地展現跳箱動作。 (第三次段考)</p>	<p>一、跳箱（跳馬） 說明：回顧體操選手李智凱的跳馬故事，介紹跳馬的動作要領及評分標準。 二、跳箱助跑 說明：跑步過去，單腳一次跑一格過敏捷圈（繩梯也可），雙腳併腿跳進呼拉圈後可併腿跳停在力波墊上後站立，也可以選擇在力波墊上接前滾翻後站立。 三、撐跳練習 說明： 1. 雙手練習同時推撐椅凳，雙腿可先以直腿、分腿垂直撐起。 2. 雙手推撐椅凳，雙腿分腿跨過椅凳，再以同學蹲馬步改變不同高度練習推撐。 操作：引導學生能努力嘗試，教師鼓勵同儕可以相互指導，能做出動作。（第三次段考）</p>	<p>多元評量 (第三次段考)</p>	<p>(第三次段考)</p>	<p>(第三次段考)</p>