

## 貳、各年級各領域/科目課程計畫(部定課程)

111 學年度嘉義縣昇平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：黃峻德 (表十二之一)

一、教材版本：康軒版第三冊 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1週	第4單元 體能挑戰 趣 第1章大 力水手— —肌力與 肌耐力	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	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。 4c-IV-2	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. 了解增進 肌肉適能的 益處。 2. 了解肌肉 適能訓練基 本原則。 3. 學會上 肢、下肢及核 心肌群、胸、 腹肌群的動 作訓練及注 意事項。 4. 學會肌力 與肌耐力運	1. 第一節 2. 講解屈膝半蹲 動作要領，身體 保持直立，脊柱 在中立位置，雙 腳略寬於肩膀。 雙手平舉、手掌 心向下，並與地 面平行。吸氣並 開始彎曲膝關節 及髖關節，使臀 部向後移動。保 持脊柱正直並直 視正前方。下蹲	1. 課堂觀 察 2. 口語問 答 3. 技能實 作 4. 學習單		綜合活動 健康與體育

		<p>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>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</p>		<p>動計畫的設計。</p> <p>5. 養成積極參與的態度，並注意運動時的安</p>	<p>至大腿與地面平行，停留數秒後回到開始姿勢。</p> <p>3. 講解手臂彎舉動作要領，以坐姿或站姿進行，同時雙足底平貼地面，採坐姿時，背部以靠墊支撐。雙手手掌朝上，動作開始時，雙手肘完全伸直於身體兩側。盡可能向上屈手臂，停留數秒，再伸展手臂，回到開始的位置，重複動作。</p> <p>4. 第二節</p> <p>5. 講解伏地挺身動作要領，以雙腳腳尖及雙手支</p>			
--	--	---	---	--	---	--	--	--	--

			動。			<p>撐身體重量，雙手略寬於肩，指尖朝向前方。吸氣同時將手肘彎曲，身體向下移動，直至胸口輕觸及地面，停留數秒；呼氣後將身體上推，直到雙手伸直並回到開始姿勢，重複動作。</p> <p>6. 講解屈膝仰臥起坐動作要領，以仰臥姿勢平躺在地墊上，屈膝使後腳跟靠近臀部，雙手交叉於胸前。緩慢將肩膀與上背部輕輕抬高，直到肩膀完全離開地板，停留數秒，將身</p>			
--	--	--	----	--	--	--	--	--	--

						體恢復到開始位置，重複動作。 7. 說明阻力訓練與重量訓練設計原則，依據肌力與肌耐力的評估結果，協助學生擬定肌力訓練目標，包括肌力、強壯及耐力，並進行訓練提案動作的練習。			
第 2 週	第 4 單元 體能挑戰 趣 第 2 章躍 如脫兔——跳	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	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	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	1. 了解跳遠的動作要領。 2. 學會跳遠的動作技巧。 3. 養成練習時集中注意力並注意周遭環境安全的習慣。	1. 第一節 2. 跳遠助跑講解，行進間起跑加速過程較為自然，節奏性較佳。站立式起跑加速性較好，相對在踩板的準確性較高，初學者建議採站立式起跑，較容易掌握	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。	綜合活動

		<p>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，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資</p>	<p>的運動技能。</p> <p>2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。</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</p>	<p>巧。</p>	<p>4. 養成積極參與的態度。</p> <p>5. 培養尊重他人及團隊合作的精神。</p>	<p>其動作要領。</p> <p>3. 跳遠起跳講解，以起跳腳踩板後，身體重心向前上方移動後，再做起跳的動作。為保持助跑速度，起跳腳與跳板接觸時間要短。起跳的動作是由起跳腳著地踩板緩衝後，髖、膝、踝關節蹬伸；起跳蹬伸時，擺動腿迅速上擺。</p> <p>4. 建議事項，助跑速度練習由慢到快。最好固定啟動的姿勢與加速方法。踩板起跳前維持穩定的加速節奏，以達</p>		<p>涯 J6 建立對於未來生涯的願景。</p>	
--	--	---	--	-----------	--	---	--	--------------------------	--

		<p>訊、媒體的互動關係。</p>	<p>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</p>		<p>到最高的助跑速度。踩板時，應以全腳掌著地起跳。踩板前 2、3 步，切勿跨大步幅。體會踩板後身體重心前移跳起的動作。練習前為了避免受傷，除暖身運動，應檢查沙坑是否鬆軟，助跑道是否平整及流暢。提醒學生在跑步的過程中，會因為動作的不正確或意外而造成腳踝扭傷、撞傷或拉傷等運動傷害，此時宜適當的採取運動傷害緊急處理的步驟，使運動傷害</p>			
--	--	-------------------	--	--	---	--	--	--

			體適能的 身體活 動。			將到最低。 5. 第二節 6. 跳遠騰空講 解，起跳騰空 後，擺動腳的大 腿積極下放，隨 即與留在體後的 起跳腳靠攏，身 體形成「挺胸展 髖」姿勢，然後 收腹，雙腿前 伸，準備落地。 起跳瞬間身體應 維持直挺向上， 雙臂向上拉起， 協助身體上抬的 姿勢。 7. 跳遠落地講 解，身體騰空 後，擺動腿自然 下擺與起跳腿積 極前抬，身體收 腹舉腿。落地瞬			
--	--	--	-------------------	--	--	---	--	--	--

						<p>間透過腹部的力量，將腳向上提，利用身體前移的慣性向前滑行，讓身體的任何部份都落在著地點前。</p> <p>8. 練習著地動作時，要注意屈膝緩衝的動作，以及場地的鬆軟，才不會受傷。例如：跑道上和沙坑中的砂石。</p>			
第 3 週	<p>第 4 單元 體能挑戰 趣 第 2 章躍 如脫兔— —跳</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</p>	<p>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。</p>	<p>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</p>	<p>1. 了解跳高的動作要領。 2. 學會跳高的動作技巧。 3. 養成練習時集中注意力並注意周</p>	<p>1. 第一節 2. 介紹跳高技術的演進，跨越式為最初的跳高技術，紀錄高度僅有 1.7 公尺。剪式為起跳後過竿時，身體快速側向轉體，雙腿交</p>	<p>1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單</p>	<p>【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4 了解自己的性格特質</p>	綜合活動

	<p>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，以增進學習的素養，並察</p>	<p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。</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>跑、跳與推擲的基本技巧。</p>	<p>遭環境安全的習慣。</p> <p>4. 養成積極參與的態度。</p> <p>5. 培養尊重他人及團隊合作的精神。</p>	<p>又如同剪刀的跳躍技術。腹滾式為以身體側邊腹部滾過竿。背向式為以弧線助跑方式，單腳起跳轉體背對橫竿，再以肩背部位先落地的過竿方式，亦稱「佛斯貝利式」。</p> <p>3. 第二節</p> <p>4. 跳高助跑教學，一般採斜線助跑(約 30~45 度)，速度由慢加快，步幅由小而大，前兩步稍降低重心，上體微後傾。左腳起跳者，由橫竿右側助跑；右腳起跳者，由橫竿左側</p>	<p>與價值觀。</p> <p>涯 J6 建立對於未來生涯的願景。</p>	
--	---	---	---------------------	---	--	---------------------------------------	--

		<p>覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</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-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-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>		<p>助跑。</p> <p>5. 跳高起跳教學，踩到起跳點，往上方垂直跳起，前導腳向前上方擺振，盡可能靠近胸部，手臂向上擺振以提高身體重心。起跳點視橫竿高度與試跳姿勢而定。</p> <p>6. 跳高過竿教學，前導腳過竿後，即向下擺振。起跳腳屈膝靠近胸部，過竿後迅速收腿。</p> <p>7. 跳高著地教學，過竿後保持含胸伸膝的姿勢下落，身體放鬆減緩著地速度。</p>			
--	--	-----------------------------	---	--	---	--	--	--

			4d-IV-3 執行提升 體適能的 身體活 動。			8. 建議事項，左腳起跳就依逆時鐘方向跑，右腳起跳則以順時鐘方向練習。弧線切入時與橫竿形成20~30度的角度。			
第4週	第4單元 體能挑戰 趣 第3章翻 山越嶺— —山野活 動	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	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。 2c-IV-3 表現自信 樂觀、勇 於挑戰的 學習態	Bc-IV-1 簡 易運動傷害 的處理與風 險。 Cd-IV-1 戶 外休閒運動 綜合應用。	1. 了解臺灣 山林開放政 策。 2. 知道登山 活動的特性 及安全注意 事項。 3. 認識登山 活動的分 類。 4. 學會山野 活動的裝備 準備原則。	1. 第一節 2. 教師可以延伸 暖身活動中的團 康活動意涵，說 明信任互助在戶 外活動中所扮演 的重要性，特別 是在山野活動 中，需要團隊信 任及互助，才能 讓活動順利進行 及確保安全。 3. 由教師講述山 林開放的相關新 聞及政策理由。	1. 課堂觀 察 2. 口語問 答 3. 技能實 作 4. 學習單	【環境教 育】 環 J12 認 識不同類 型災害可 能伴隨的 危險，學 習適當預 防與避難 行為。	社會 綜合活動

		<p>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>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。</p>		<p>4. 強調登山安全教育的重要性。 5. 介紹資訊站中有關臺灣百岳與臺灣小百岳的由來。 6. 分組進行「愛體育：登山訓練」，可依學生表現狀況設定不同難度，例如進行團隊競賽或加大上下跨跳距離。 7. 第二節 8. 介紹台灣登山活動的分類及其特性。登山活動的分類可依活動天數及難度進行分級，亦可依活動場域海拔高度進行分類。依據</p>			
--	--	---	--	--	---	--	--	--

			4d-IV-2 執行個人 運動計 畫，實際 參與身體 活動。			交通部觀光局以及民間登山社團對於山林環境所做的登山情境類型分類，大致上分為郊山、中級山以及高山三大類型。 9. 簡介登山裝備。登山健行裝備宜以輕簡、實用為主，在活動前可使用裝備檢查清單來進行準備，在活動後要保養、清洗裝備，並歸定位，裝備過多或不足都會影響活動的進行，一般可概分為個人裝備、團體裝備及技術裝備。			
--	--	--	---	--	--	---	--	--	--

第 5 週	第 4 單元 體能挑戰 趣 第 3 章翻 山越嶺— —山野活 動	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 揮主動學習 與創新求變 的能力。	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-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	Bc-IV-1 簡 易運動傷害 的處理與風 險。 Cd-IV-1 戶 外休閒運動 綜合應用。	1. 知道山難 發生的原因 並了解預防 方法。 2. 學會發生 緊急事故時 的處理與通 報方法	1. 第一節 2. 介紹資訊站中 有關台灣百岳與 小百岳的由來。 3. 透過 Google Map 的方式導覽 學校周邊的山 岳。 4. 說明講解發生 山難的原因及預 防方法(三不四 要原則)。 5. 講解登山時發 生緊急事故的處 理方法。 6. 介紹登山時的 安全注意事項。 7. 第二節 8. 說明預先擬定 登山計畫的理 由。 9. 說明如何擬定 登山計畫。	1. 課堂觀 察 2. 口語問 答 3. 技能實 作 4. 學習單	【環境教 育】 環 J12 認 識不同類 型災害可 能伴隨的 危險，學 習適當預 防與避難 行為。	社會 綜合活動
-------	--	--	--	--	--	---	---	--	------------

			<p>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</p>			10. 說明登山留守制度。			
--	--	--	--	--	--	---------------	--	--	--

			參與身體活動。						
第 6 週	第 5 單元 團體攻防戰 第 1 章排球組合——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念，應用於	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。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 了解並介紹世界知名舉球員與排球運動中舉球員的角色與任務。 2. 學會排球托球與跑動托球的技巧。	1. 第一節 2. 引起動機：介紹排球中之最重要角色——舉球員，並概略介紹國際優秀男、女舉球員。 3. 詢問學生，對於托球動作有何認識？並嘗試說出托球時的要領與困難之處。 4. 教師講解舉球員之重要性與任務，以及成為舉球員須具備的技術，並講解兩人托球、高手傳球的要領及注意事項。 5. 坐姿練習：指	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單	【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。	社會

		<p>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>動的文化價值。</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，解決運動情境的問題。</p> <p>4c-IV-2 分析並評估個人的</p>			<p>導學生利用坐姿，固定下半身後，頭與手臂呈三角形(飯糰形狀)，托球時手腕向內成雙手持球狀，將球向上托出後即恢復原來的接球姿勢。</p> <p>6. 持球對地、對空練習：站姿雙手持球，進行對地、對空托球練習。對地練習時身體與頭部前傾45度角向下，對空練習時則身體與頭部直視向上。</p> <p>7. 第二節</p> <p>8. 兩人一組對地練習：兩人面對面距離5公尺左</p>			
--	--	--	---	--	--	---	--	--	--

			<p>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>右，傳球方一腳在前一腳在後，身體面對傳球方向，將球向前推出。</p> <p>9. 兩人一組對空傳球：兩人面對面距離 5 公尺左右，傳球方一腳在前一腳在後，身體面對傳球方向，將球向上彈到空中，待球落下後再彈起至空中時，由接球方雙腳微蹲，以正面接球。</p> <p>10. 兩人一組遠近練習：一人拋球、一人托球。托球者必須將球托到拋球者位置，而拋球者位</p>		
--	--	--	--	--	--	---	--	--

					<p>置則需由近至遠進行移動，熟練後再進階為隨意遠近移動。</p> <p>11. 高低練習：兩人一組，一人進行由低至高的托球練習。兩人輪替擔任托球者，練習結束後則進行一人托球，一人在旁指定高低球變化的聽覺與控球能力練習。</p> <p>12. 多人輪轉練習：二人站在甲方，一人站在乙方，兩方距離6公尺。甲方一人將球向上托出3~5公尺高度的球，目標為雙方中線，托出後即</p>			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

						向乙方移動；乙方待球落下彈起後，立即至球下方進行托球，托完後即移動至甲方處。雙方進行輪轉托球練習。			
第 7 週	第 5 單元 團體攻防戰 第 1 章排球組合——排球 【第一次評量週】	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-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與	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。 1d-IV-2 反思自己	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 學會排球托球與跑動托球的技巧。 2. 在練習、比賽中，能與同學合作共同完成目標。 3. 在活動中能準確將球托至目標，觀察並欣賞同學的優缺點。	1. 第一節 2. 教師說明比賽規則，叮嚀競賽中所需表現出的能力與注意事項。 3. 請學生分成三人一組，呈三角形站位，甲與乙距離約 6 公尺，丙則位於甲與乙中間(站於球網前)。甲站在面對球網三公尺線上，由甲低手發球或拋球、乙低	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單	【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。	社會

		<p>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>的運動技能。</p> <p>2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。</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</p>			<p>手傳球、丙高手傳球，越過球網傳球給甲。</p> <p>4. 四人隔網移位跑動練習：請學生分成四人一組，每組共用一顆球。甲、乙、丙三人呈三角形站位，甲與乙距離約 6 公尺，丙則位於甲與乙中間(站於球網前)。甲發球或拋球、乙低手傳球、丙高手傳球，丁站於一旁準備。每個人都完成動作後，即向下一輪轉位置移動，並繼續練習該輪轉位置的動作。</p>		
--	--	---	---	--	--	---	--	--

			<p>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>5. 報數 12345:10 ~12 人為一組，各編號 1 號~10 號(12 號)，圍成一個大圓圈，中間一人將球托出時喊出下一位托球者的號碼，之後即跑到外圈的隊伍中。被指定的組員在球未落地時即須將球托起，並接續喊出下一個號碼。假如有組員未能接起球而使之落地，即判為出局。</p> <p>6. 第二節</p> <p>7. 神托手練習賽 (定點練習)：將全班分成若干隊，一隊 5 人，</p>			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

					<p>進行托球中籃比賽。比賽採取全隊輪轉方式，每人依自己能力選擇於網前、中線或罰球線進行托球。一人托完，下一個人立即接續，每托進籃框即得一分，五分鐘內得分最多的隊伍獲勝。</p> <p>8. 四面楚歌(變化練習)：全班分成若干隊，每隊4~6人。於三公尺線上進行四面區域托準練習，每人進行兩次，一次6顆球，前4顆依區域序號進行，後兩顆可自由選擇托球位</p>			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

						置。比賽結束後分數最高的隊伍獲勝。			
第 9 週	第 5 單元 團體攻防戰 第 2 章彈跳之間——桌球	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	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 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 能了解桌球運動之相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。 2. 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。 3. 透過持續	1. 第一節 2. 說明併步使用時機、動作要領及示範。 3. 送球練習：4 人一桌，2 人一組：一人於球網前練習送球，一人練習併步移位，並以持拍手球接住球，一籃球結束後兩人交換。 4. 一人左推右攻：四人一組，同時三人擊球練習，其中甲、丙分站球桌左、右半邊，都以反手推球將球擊回直	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單		

		<p>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合作及與人</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-2 執行個人運動計</p>		<p>學習，感受桌球運動的樂趣，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>線，乙以併步移動，用反手推球、正手平擊球將球擊回斜線，最後一人排隊揮空拍練習併步步法。</p> <p>5. 左推右攻練習者若該球失誤後，則與排隊者交換；7分鐘後反手推球的兩人與練習左推右攻和揮空拍的人交換。</p> <p>6. 第二節</p> <p>7. 說明正手殺球的動作要領、使用時機及動作示範。</p> <p>8. 依照程度調整各項多球練習的時間：自拋殺</p>			
--	--	--	--	--	---	---	--	--	--

		和諧互動的素養。	畫，實際參與身體活動。			球、連續殺球、高球才殺。 9.發放「殺球•不眨眼」學習單。學生在等待練習的過程中，可彼此觀察並記錄，提供練習者修正調整動作的依據。			
第 10 週	第 5 單元 團體攻防戰 第 3 章羽 眾不同— —羽球	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-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	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 能了解羽毛球正手切球、正/反手挑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手切球、正/反手挑球	1. 第一節 2. 主要活動，介紹羽毛球運動的歷史起源，介紹羽毛球場地與練習注意事項。 3. 羽球默契大考驗：依人數分為若干組別，以持拍向上擊球方式，培養專注與控制能力，並考驗小組成員默	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單		

		<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>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>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控</p>	<p>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>契，先完成指定顆數的組別即獲勝。</p> <p>4. 第二節</p> <p>5. 介紹羽球賽制與計分方式。</p> <p>6. 說明練習注意事項。正手切球：教師講解與示範正手切球動作。教師說明正手切球特點與要領。學生兩人一組，分別進行正手切球練習。</p> <p>7. 正手切球定點練習：以直線球優先，熟練後進階至對角線，學習控制不同球路方向，使個人技術更多元、更具變化性。</p>			
--	--	---	--	--	--	--	--	--

			<p>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能。</p>						
第 11 週	<p>第 5 單元 團體攻防戰</p> <p>第 3 章 羽眾不同——羽球</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</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</p>	<p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1. 能了解羽毛球正手切球、正/反手挑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>1. 第一節</p> <p>2. 主要活動，教師講解與示範正/反手挑球動作。教師說明正/反手挑球特點與方式。學生兩人一組，分別進行正/反手挑球</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 學習單</p>		

		<p>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合作及與人和諧互動的</p>	<p>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> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p>		<p>2. 能做到正確且流暢之正手切球、正／反手挑球動作，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. 能瞭解個別差異，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>練習。</p> <p>3. 建議事項，提醒學生在練習過程中，需確保有足夠空間才進行擊球動作，並能依照動線安排，避免影響他人及產生危險。</p> <p>4. 第二節</p> <p>5. 複習正手切球與正、反手挑球。依人數分成若干組，每組指配兩位同學甲、乙，分別進行正手發高遠球及徒手拋球於網前。其餘同學依序先進行切球練習，再到網前挑球，完成後從場邊離開，回到隊伍排</p>			
--	--	--	---	--	--	--	--	--	--

		素養。	<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能。</p>			<p>隊，反覆操作。</p> <p>6. 挑球積分賽： 依人數分成若干組，每組指派三位同學，甲、乙分別站於網前兩側以徒手方式進行拋球，丙則持球筒(或其他器材)接來球。其餘同學依序進行正、反手挑球各一次，每次一人擊球，完成正手挑球後必須退回角錐後才能再出發至反手挑球。時間內以球筒內進球顆數最多的組別獲勝。</p>			
第 12 週	第 5 單元 團體攻防	健體-J-A1 具備體育與	1c-IV-1 了解各項	Bc-IV-1 簡 易運動傷害	1. 能了解籃球各種傳接	<p>1. 第一節</p> <p>2. 主要活動，講</p>	1. 課堂觀察	【人權教育】	綜合活動

	<p>戰 第 4 章合 作無間— —籃球</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。 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</p>	<p>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-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能</p>	<p>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。</p>	<p>球之相關知識和技能原理，並能反思和發展學習策略，以改善動作技能。 2. 能做出胸前、地板和頂上等傳接球的動作技能，並學習運用策略於活動或籃球比賽中。</p>	<p>解兩相好和兩人兩手傳接球活動的操作流程與動作要領。 3. 綜合活動，介紹 NBA 著名助攻王，並說明傳球的技術，進一步引導學生探索國內、外著名助攻球員的生平事蹟。 4. 第二節 5. 接球動作講解。預備動作，張開手臂，手掌自然張開成弧形。收球動作，身體前傾，往前一步迎接來球，當手指接觸球的瞬間，手臂順勢往後內收，做出</p>	<p>2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單</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，落實平等自由之保障。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J13 培養生涯規劃及執行</p>	
--	--------------------------------------	--	---	--	---	--	---------------------------------------	--	--

		<p>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>健體-J-C2 具備利他及合群的知能</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-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>緩衝動作。接球腳部動作：接到球時，同時雙腳墊步落地，任何一腳都可單軸心腳。若以單腳落地墊步，先著地腳就為軸心腳。</p> <p>6. 雙手胸前傳球動作要領講解。雙球胸前傳球，雙手持球，眼睛直視隊友胸前，傳球時，固定軸心腳，身體重心前傾，往前跨步，後腳推蹬，同時雙臂伸直，手腕由下向上翻轉將球傳到另一個人的胸前位置。接球者須做出預備接球動作</p>		<p>的能力。</p>	
--	--	--	---	--	--	--	-------------	--

		<p>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 應用思考</p>		<p>和腳部墊步動作。</p> <p>7. 雙球胸前傳球練習。兩人一組，一顆球，距離保持 3~4 公尺。兩人操作雙手胸前傳球動作 30 次。老師觀察傳接球動作是否正確，模仿錯誤動作和正確動作，並提醒動作要領，再操作 30 次。</p>			
--	--	--	---	--	---	--	--	--

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

			活動。 4d-IV-3 執行提升 體適能的 身體活 動。						
第 13 週	第 5 單元 團體攻防 戰 第 4 章合 作無間— —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 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，	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	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. 能遵守籃 球規則，以培 養守法、尊重 他人和團隊 合作之精 神。 2. 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。 3. 能具備審 美與表現的 能力，欣賞籃 球比賽中的	1. 第一節 2. 胸前地板傳 球：傳球動作如 同胸前傳球，只 是傳球目標是往 距離自己 2/3 位 置傳，讓球反彈 至隊友手中。 3. 過頂傳球：雙 手持球至於頭 上，眼睛直視隊 友額頭，傳球 時，身體重心前 傾，往前跨步， 後腳推蹬，同時 雙臂伸直，手腕	1. 課堂觀 察 2. 口語問 答 3. 技能實 作 4. 學習單	【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。	綜合活動

		<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-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</p>	<p>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>傳接球技巧。</p>	<p>由上往下翻轉將球傳到隊友頭頂位置。</p> <p>4. 分邊傳球練習：先複習雙手胸前平傳球，再換胸前地板傳球、過頂傳球。練習時，盡可能要求同學加快傳球速度，隨著動作的熟練、傳球速度增快，提醒傳球力量的控制。</p> <p>5. 第二節</p> <p>6. 「過關斬將」活動：五人一組，一顆球，其中三人分別站於籃球場的中圈和兩邊的罰球線上準備防守，其中</p>		<p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p> <p>涯 J13 培養生涯規劃及執行的能力。</p>	
--	--	--	---	--	---------------	--	--	--	--

		<p>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>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，展現個人運動潛能。</p> <p>3d-IV-1 運用運動</p>		<p>兩人相互傳球，從籃球端線兩兩相互傳球到對邊的籃框上籃或投籃。</p> <p>7. 老師提醒同學要事先洞察防守者和隊友的位置，使用傳球的假動作來欺騙防守者。</p> <p>8. 採用何種傳球技術，需依照防守者的位置而定。</p> <p>9. 最後，想要流暢「過關斬將」進攻者必須快速傳球和空手切入技術的組合，才能合作無間穿越三個防守者。</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-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 規劃提升</p>						
--	--	--	---	--	--	--	--	--	--

			<p>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>						
第 14 週	<p>第 5 單元 團體攻防戰</p> <p>第 5 章 攻占堡壘——棒壘球</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</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</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>1. 能了解棒壘球運動項目的動作技巧發展，與其之相關知識與技能原理，並能反思和發展學習</p>	<p>1. 第一節</p> <p>2. 主要活動，引導學生說出棒壘球場地之基本規格、器材、人員等，並在黑板上畫出標準場地規格、使用之器具</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 學習單</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具</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-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>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>策略，以改善動作技能。</p> <p>2. 能做出肩上傳球、接球、跑壘等動作技巧，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>及守備位置。</p> <p>3. 綜合活動，進行棒壘球場地繪製後測。介紹棒壘球技術：接殺、封殺、觸殺之差異。介紹記分板上各項代號代表之意涵。</p> <p>4. 第二節</p> <p>5. 徒手球單手左右接球：兩人一組，一人拋球，一人接球，接球者用非慣用手接球。第一回做徒手正手接球練習，第二回做反手接球練習，第三回隨意左右拋球訓練反應，每回拋 10 顆球，一人三回合，完成</p>		<p>備與他人平等互動的能力。</p>	
--	--	--	---	--	--	--	--	---------------------	--

		<p>合作及與人 和諧互動的 素養。</p>	<p>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-3 鑑賞本土 與世界運 動的文化 價值。 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-1 運用運動</p>		<p>後交換。 6. 徒手雙手正面 接球：接球者非 慣用手打開，朝 球的方向由外向 內減緩來球速 度，慣用手在 下，掌心朝上， 順勢接球。 7. 接滾地球動作 講解：以右投為 例。正面的滾地 球，重心放低， 左腳稍前，眼睛 直視接球點，手 套置於地上。右 手在旁輔助，接 完球可迅速拿 球，也可避免不 規則彈跳球直接 彈到臉上。接球 點在左腳前方， 不可太靠近身</p>			
--	--	--------------------------------	---	--	---	--	--	--

			<p>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>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 身體活</p>		<p>體，要稍微延伸出去。手套自然下放，手套與腳的相對位置可構成三角形，可使視線清楚，也降低了漏接和被球打到的機率。</p>			
--	--	--	---	--	--	--	--	--

			動。						
第 15 週	第 5 單元 團體攻防戰 第 5 章攻 占堡壘— —棒壘球 【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-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	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-1 展現運動	Hd-IV-1 守 備/跑分性 球類運動動 作組合及團 隊戰術。	1. 藉由各式 肩上傳球、接 球、跑壘等動 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。 2. 能具備欣 賞與表現的 能力，培養良 好人際關係 與團隊合作 精神，並精進 個人學習，挑 戰個人極 限。	1. 第一節 2. 徒手球單手左 右接球，兩人一 組，一人拋球， 一人接球，接球 者用非慣用手接 球。第一回做徒 手正手接球練 習，第二回做反 手接球練習，第 三回隨意左右拋 球訓練反應，每 回拋 10 顆球，一 人三回合，完成 後交換。 3. 徒手雙手正面 接球，接球者非 慣用手打開，朝 球的方向由外向 內減緩來球速 度，慣用手在	1. 課堂觀 察 2. 口語問 答 3. 技能實 作 4. 學習單	【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。	綜合活動

		<p>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>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-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。</p>		<p>下，掌心朝上，順勢接球。</p> <p>4. 接滾地球動作講解：以右投為例。正面的滾地球，重心放低，左腳稍前，眼睛直視接球點，手套置於地上。右手在旁輔助，接完球可迅速拿球，也可避免不規則彈跳球直接彈到臉上。接球點在左腳前方，不可太靠近身體，要稍微延伸出去。手套自然下放，手套與腳的相對位置可構成三角形，可使視線清楚，也降低了漏接和被球</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，解決運動情境的問題。</p> <p>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計</p>		<p>打到的機率。</p> <p>5. 第二節</p> <p>6. 引起動機，詢問同學是否看過職棒比賽等相關影片或電視轉播，介紹中華職棒，目前有統一獅、中信兄弟、Lamigo 桃猿、富邦悍將 4 支球隊；企業女子壘球聯賽，目前有福添福嘉南鷹、凱撒勇士、新力旺旺獅、台產鬥犬、新世紀黃蜂、中華青女等六支球隊組成，取代全國女子壘球超級聯賽成為台灣女子壘球最高層級賽事。</p>			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

			<p>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>7. 暖身活動，鏡面折返跑(敏捷及反應訓練)，兩人一組面對面，一人在範圍內左右移動，另一人當跟隨者。以側併步的方式於定點內隨意移動。一人進行 15 秒，角色交換。</p> <p>8. 拋接滾地球：全班分成兩組，每組分兩邊，相距 10 公尺，每組一顆球進行活動。由第一人開始，依序拋給下一人，直至同組最後一人，最先完成的組別獲勝。可將距離拉長至 20 公尺進行</p>			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

						進階練習。			
第 16 週	第 5 單元 團體攻防戰 第 6 章頂上功夫—足球	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	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。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 了解定位向前頭頂球、守門員防守與進攻的動作要領。 2. 學會向前頭頂球、守門員防守與進攻的動作技能。 3. 了解與運用比賽戰術的概念。	1. 第一節 2. 引起動機，詢問同學是否有上網搜尋頭頂球資料或影片，欣賞足球選手頭頂球的動作。 3. 主要活動，定位向前頭頂球動作示範與練習：依課本內文所述方式練習。頭頂球加分足球賽：將同學分成數組，說明與示範比賽方法。 4. 綜合活動，教師提示頭頂球前必須張開眼睛注視球，以前額頂球，眼睛直視頂球目標，提高頂	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單		

		<p>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>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>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>4c-IV-2</p>			<p>球的準確性。練習向前頭頂球時，練習者可先行告知將把球頂到拋球者的高度位置(如頭部、腰部等位置)，檢視頂球的準確性。</p> <p>5. 第二節</p> <p>6. 主要活動，守門員接滾地球和空中球動作示範與練習：依課本內文所述方式練習。門當戶對足球賽：將同學分成數組，說明與示範比賽方法。</p> <p>7. 綜合活動，守門員接球動作依來球高度可區分滾地球與空中球，空中球又因</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。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。			來球不同高度，接球動作略有差異，在練習接空中球時，除了分別練習接同一高度的球之外，亦可同時練習接不同高度的球，讓練習者判斷來球高度，迅速決定接球動作。			
第 17 週	第 5 單元 團體攻防戰 第 6 章頂上功夫——足球	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	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。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 了解與運用比賽戰術的概念。 2. 養成積極參與的態度，並隨時注意安全。 3. 培養尊重他人、守法及	1. 第一節 2. 主要活動，守門員接滾地球和空中球動作示範與練習：依課本內文所述方式練習。門當戶對足球賽：將同學分成數組，說明與	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單		

	<p>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-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</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>3c-IV-1</p>	<p>團隊合作的精神。</p>	<p>示範比賽方法。</p> <p>3. 綜合活動，守門員接球動作依來球高度可區分滾地球與空中球，空中球又因來球不同高度，接球動作略有差異，在練習接空中球時，除了分別練習接同一高度的球之外，亦可同時練習接不同高度的球，讓練習者判斷來球高度，迅速決定接球動作。</p> <p>4. 第二節</p> <p>5. 引起動機，詢問同學是否曾上網搜尋守門員進攻動作資料或影片，欣賞守門員</p>			
--	--	---	-----------------	--	--	--	--

		<p>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>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>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 規劃提升體適能與</p>		<p>進攻的身手與技巧。</p> <p>6. 暖身活動，兩人一組一顆球，面對面相距約五公尺，以踢滾地球方式互相傳接球，再逐漸增加兩人之間的距離至二十公尺。</p> <p>7. 主要活動，守門員凌空拋踢動作示範與練習：依課本內文所述方式練習。足球賽：將同學分成數組，說明與示範比賽方法。</p> <p>8. 綜合活動，守門員凌空拋踢動作若無法完成時，可讓球彈地後再踢。足球賽</p>			
--	--	---	--	--	--	--	--	--

			運動技能的運動計畫。			時，提醒各組要服從裁判，展現守法精神；並討論分配攻守位置及戰術運用，發揮團隊合作精神。			
第 18 週	第 6 單元 現技好身手 第 1 章超越障礙——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-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。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ia-IV-2 器械體操動作組合。	1. 享受完成動作的樂趣與快樂，能夠流暢地完成動作。 2. 了解跳箱運動的特性與過程，認識動作名稱及進行方法。 3. 學會兔跳／蛙跳拍腳、跳撐上臺、跳馬背及分腿／併腿騰躍之動作	1. 第一節 2. 引起動機，詢問學生在生活中是否有遇到需要超越障礙物的情境？請學生發表舉例，說出自己用什麼方式突破障礙。以問答與討論的方式引導學生思考兔子、青蛙如何跳躍前進？以及面對沒有樓梯的高臺要怎麼靠自己的力量攀爬上去？	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單	【安全教育】 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。	

		<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-B3 具備審美與表現的能力，了解運</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，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3</p>		<p>技巧。</p>	<p>3. 請學生練習描述蛙跳拍腳、兔跳前進及跳撐上臺之動作技能，並邀請動作流暢或明顯進步之學生示範，分享動作要領與心得。</p> <p>4. 請學生發表夥伴合作的歷程（如何協助對方、接收到什麼樣的回饋、有什麼感受、遇到挫折時如何克服等）。</p> <p>5. 回家填寫進步記錄員學習單及運動行為計畫實踐表並於下次上課時交回。</p> <p>6. 大家一起整理及恢復場地(器</p>			
--	--	---	--	--	------------	---	--	--	--

		<p>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>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制能力，發展專項</p>		<p>材歸位、場地淨空)。</p> <p>7. 第二節</p> <p>8. 兩人一組(找身高與體重差不多的夥伴)。</p> <p>9. 側跳馬背，一人練習 5 次後角色交換，兩人都進行過後互相回饋，修正動作與心態後再練習一組。</p> <p>10. 跳低馬背：擔任馬背之輔助者先固定姿勢穩定重心，練習者可手撐背原地跳躍支撐幾次，使兩人感受力量後再開始練習；一人練習 5 次後角色交換，兩人都進</p>			
--	--	---	---	--	--	--	--	--

			<p>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 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</p>		<p>行過後互相回饋，修正動作與心態後再練習一組。</p> <p>11. 跳高馬背：熟練者可進階練習跳高馬背，擔任馬背之輔助者先固定姿勢穩定重心，練習者可手撐背原地跳躍支撐幾次，使兩人感受力量後再開始練習；一人練習 5 次後角色交換，兩人都進行過後互相回饋，修正動作與心態後再練習一組。</p>			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

			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。						
第 19 週	第 6 單元 現技好身手 第 1 章超越障礙——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-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。 1c-IV-3 了解身體	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ia-IV-2 器械體操動作組合。	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認同每個人有	1. 第一節 2. 助跑踩板彈跳。原地雙腳彈板熟悉跳板踩踏位置與彈性。距離踏板 5 公尺處開始起跑，跑 2 步後併腿上板，雙腳垂直跳後落地，確認進板最後一步為左腳還是右腳，並熟練助跑腳步、擺臂	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單	【安全教育】 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。	

		<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-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</p>	<p>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-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>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>與彈板節奏。</p> <p>3. 跳撐上箱及高處落地。雙腳原地彈板，手撐箱分腿跳及團身跳落於跳板上，每人5次進行2輪，練習提臀支撐之力量與平衡。從跳板往回跑7步後併腿跳，確認及標註自己的開始位置，並從起點進行助跑彈板至助跑彈板穩定順暢。於跳箱後5~10公尺進行助跑、跳撐上箱及高處落地，輪流練習每人10次；鼓勵學生手摸跳箱前1/3的位</p>			
--	--	---	---	---	--	--	--	--

		<p>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>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>置。</p> <p>4. 第二節</p> <p>5. 分腿騰躍。熟悉助跑、彈板、推撐上箱動作與節奏，可先分腿坐於箱上，慢慢將第一飛躍拉高拉遠，手往跳箱前1/3處推撐。嘗試突破障礙，強調第二飛躍，手推撐跳箱同時將雙腳前收，進行併腿向前落地。成功分腿騰躍跳箱之學生可試著增加落地遠度，並控制落地方向與穩定性。</p> <p>6. 併腿騰躍。將跳撐上箱動作放大，手撐跳箱1</p>			
--	--	---	--	--	--	--	--	--	--

			<p>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 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4c-IV-2</p>			<p>／3處，腳盡量不要碰到跳箱並直接落於墊子上。強調第一飛躍時擺腿，第二飛躍時手推撐跳箱，同時將雙腳前收落地。成功併腿騰躍跳箱之學生可試著增加落地遠度，並控制落地方向與穩定性。動作流暢者可挑戰升高跳箱高度進行併腿騰躍。</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。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。						
第 20 週	第 6 單元 現技好身手 第 1 章超越障礙——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	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	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ia-IV-2 器械體操動作組合。	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	1. 第一節 2. 分腿騰躍。熟悉助跑、彈板、推撐上箱動作與節奏，可先分腿坐於箱上，慢慢將第一飛躍拉高拉遠，手往跳箱前 1/3 處推撐。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單	【安全教育】 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。	

		<p>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</p>	<p>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</p>	<p>體操運動，能夠支持夥伴的學習並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>嘗試突破障礙，強調第二飛躍，手推撐跳箱同時將雙腳前收，進行併腿向前落地。成功分腿騰躍跳箱之學生可試著增加落地遠度，並控制落地方向與穩定性。</p> <p>3. 併腿騰躍。將跳撐上箱動作放大，手撐跳箱1/3處，腳盡量不要碰到跳箱並直接落於墊子上。強調第一飛躍時擺腿，第二飛躍時手推撐跳箱，同時將雙腳前收落地。成功併腿騰躍跳箱之學生可試著增加落地</p>		
--	--	---	---	--	--	--	--

		<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</p>	<p>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 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美</p>			<p>遠度，並控制落地方向與穩定性。動作流暢者可挑戰升高跳箱高度進行併腿騰躍。</p> <p>4. 第二節</p> <p>5. 分站練習。兩人一組，討論並以分站練習跳馬背、跳撐上臺、跳撐上箱、分腿騰躍或併腿騰躍；可兩人研擬練習策略，若遇到較不熟悉之關卡可練習前幾堂課所教之基礎動作，複習每一階段之要領。</p> <p>6. 闖關英雄。兩人一組，依順序完成闖關英雄關</p>			
--	--	---	--	--	--	--	--	--	--

		<p>素養。</p>	<p>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 應用思考與分析能</p>		<p>卡，並填寫進步記錄員學習單。</p> <p>7. 詢問學生課本中想一想的問題：在自己或夥伴遇到挫折時，如何一同度過難關？請學生發表進步記錄員學習單內容，觀察自己與夥伴學習的過程與進步情形。大家一起整理及恢復場地（器材歸位、場地淨空）。</p>			
--	--	------------	--	--	--	--	--	--

			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。						
第 21 週	第 6 單元 現技好身手 第 2 章活 靈活現— —扯鈴	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	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。	Bc-IV-1 簡 易運動傷害的處理與風險。 Cb-IV-2 各 項運動設施	1. 能了解扯鈴運動技術之相關知識與技能原理，並能反思和發展策	1. 第一節 2. 繞手動作要領。運鈴後開線，身體左轉約 45 度。右手棍順時針繞置於手臂	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。	綜合活動 藝術

	<p>【第三次 評量週】</p>	<p>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念，應用於日常生活中。 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</p>	<p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。 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。</p>	<p>的安全使用規定。 1c-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。 1c-IV-2 民俗運動個人或團隊展演。</p>	<p>略，以改善動作技能。 2. 能做到扯鈴繞手及扭轉乾坤之運動技能，並學習充分運用策略於活動中，解決運動相關問題及能發揮團隊合作學習之方法。 3. 能養成遵理守法的態度與實踐運用民主溝通及法律程序來進行活動之人權、法治觀念，與培養運動員「勝不驕、敗不餒」</p>	<p>後側中央，鈴棍高於頭部，而左手放低，將鈴置於接近左手棍處。左手向上拋鈴於右手繩中央高度，右手保持不動。拋鈴後左手迅速放低，使鈴回到動作1的狀態。 3. 練習動作注意事項，轉身後以眼睛能同時看見左、右手兩繩為佳。右手繩不動，完全利用左手繩的拋、放低，控制鈴繩的鬆緊，使鈴繞手旋轉。 4. 第二節 5. 老師講解扭轉</p>	<p>4. 學習單</p>		
--	----------------------	---	--	---	--	---	---------------	--	--

		<p>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>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>4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與</p>		<p>之運動家精神。</p> <p>4. 能養成固定運動的習慣，有計畫地提升體適能與運動技能。</p> <p>5. 能學習如何欣賞扯鈴動作並提供回饋給同學，進而增進彼此學習效能。</p>	<p>乾坤之動作要領，運鈴後開線，身體左轉約90度，右手順時針後轉，將右手臂鈴繩置於右手臂後側中央。左手輕拋向上(鈴比肩膀低)右手繩往下壓鈴並甩到身體後方，右腳順勢後跨。身體右後轉身270度，右手順時針甩鈴過頭至轉身後右方後回到身體前方。左手再順勢甩鈴向右，鈴經過身體後，身體向右後方轉身180度，兩手落於身體前方。</p>			
--	--	---	--	--	---	--	--	--	--

			<p>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 22 週	<p>複習全冊 複習全冊 【休業式】</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</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</p>	<p>Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。</p> <p>Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。</p>	<p>1. 了解增進肌肉適能的益處。</p> <p>2. 了解肌肉適能訓練基本原則。</p> <p>3. 學會上肢、下肢及核</p>	<p>1. 引起動機，詢問同學生活中與肌肉適能有關之活動，若本身肌肉適能不足時則會導致什麼情況？並請學生舉例說明。</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 學習單</p>	<p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p> <p>涯 J4 了解自己的</p>	<p>綜合活動 健康與體育 社會 藝術</p>

		<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-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</p>	<p>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>Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。</p> <p>Cb-IV-2 各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</p>	<p>心肌群、胸、腹肌群的動作訓練及注意事項。</p> <p>4. 學會肌力與肌耐力運動計畫的設計。</p> <p>5. 了解跳遠及跳高的動作要領。</p> <p>6. 學會跳遠及跳高的動作技巧。</p> <p>7. 了解攀岩活動的設備器材及活動注意事項。</p> <p>8. 學會基礎攀岩活動技能。</p> <p>9. 知道登山活動的特性</p>	<p>2. 詢問同學是否曾上網搜尋相關健身影片及網站資訊，並試圖從事相關肌肉適能之動作，請學生發表印象深刻情況。</p> <p>3. 引起動機，詢問學生在運動會中跳遠比賽是如何進行。</p> <p>4. 引起動機，詢問同學是否有攀岩或抱石活動的經驗？並分享活動的感想。</p> <p>5. 引起動機，介紹排球中之最重要角色——舉球員，並概略介紹世界優秀男女舉球員。詢問同</p>		<p>人格特質與價值觀。</p> <p>涯 J6 建立對於未來生涯的願景。</p> <p>涯 J13 培養生涯規劃及執行的能力。</p> <p>【環境教育】</p> <p>環 J12 認識不同類型災害可能伴隨的危險，學習適當預防與避難行為。</p> <p>【人權教育】</p>	
--	--	--	--	--	--	---	--	--	--

		<p>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>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</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 展現運動欣賞的技巧，體驗</p>	<p>組合及團隊戰術。</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>Ia-IV-2 器械體操動作組合。</p> <p>Ic-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。</p> <p>Ic-IV-2 民俗運動個人或團隊展演。</p>	<p>及安全注意事項。</p> <p>10. 了解並介紹世界知名舉球員與排球運動中舉球員角色之工作。</p> <p>11. 學會排球高手托球與移動托球學習方式。</p> <p>12. 在「超級神托」中，能準確將球托進籃框中，並觀察並欣賞同學的優缺點。</p> <p>13. 能了解桌球運動之相關知識與基本技術原</p>	<p>學是否知道排球場上球員的位置角色有哪些？對於托球動作有何認識？並嘗試說出托球時的要領與困難之處。</p> <p>6. 引起動機，傳遞不同大小之桌球，請同學感受大小之不同。</p> <p>7. 引起動機，詢問同學是否透過網路相關影片或電視轉播欣賞過羽球比賽？看過哪些國家選手比賽？</p> <p>8. 引起動機，詢問同學是否有上網搜尋國外 NBA 與國內 SBL、UBA、HBL 等相關</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，落實平等自由之保障。</p> <p>【性別平等教育】</p> <p>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</p>	
--	--	---	--	--	---	---	---	--

		<p>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，</p>	<p>生活的美感。</p> <p>2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。</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</p>		<p>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>14. 透過持續學習，感受桌球運動的樂趣，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>15. 能了解羽毛球正手切球、正／反手挑球之動作要領與運用時機，並能透過練習與反思增進動作</p>	<p>影片或電視轉播節目，並播放課本中介紹的籃球明星助攻精彩畫面，請學生發表印象最深刻的籃球明星表現。</p> <p>9. 引起動機，每人發一張紙，請同學畫出棒壘球場地，包含場地規格、器材器具、守備位置等，作為前測，授課後再進行後測。</p> <p>10. 引起動機，詢問同學是否有上網搜尋頭頂球資料或影片，欣賞足球選手頭頂球的動作。</p> <p>11. 引起動機，詢</p>		<p>平等互動的能力。</p> <p>【安全教育】</p> <p>安 J1 理解安全教育的意義。</p> <p>安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。</p>	
--	--	---	--	--	---	---	--	---	--

		<p>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。 健體-J-C3 具備敏察和 接納多元文 化的涵養， 關心本土與 國際體育與 健康議題， 並尊重與欣 賞其間的差 異。</p>	<p>運用運動 技術的學 習策略。 3d-IV-2 運用運動 比賽中的 各種策 略。 3d-IV-3 應用思考 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</p>		<p>技能。 16. 能做到正 確且流暢之 正手切球、正 ／反手挑球 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。 17. 能了解籃 球各種傳接 球之相關知 識和技能原 理，並能反思 和發展學習 策略，以改善 動作技能。 18. 能做出胸 前、地板和頂 上等傳接球 的動作技</p>	<p>問學生在生活中 是否有遇到需要 超越障礙物的情 境？請學生發表 舉例，說出自己 用什麼方式突破 障礙。以問答與 討論的方式引導 學生思考兔子、 青蛙如何跳躍前 進？以及面對沒 有樓梯的高臺要 怎麼靠自己的力量 攀爬上去？ 12. 引起動機，教 師介紹本單元上 課內容，並透過 演示繞手連續動 作(亦可播放相 關影片代替)使 同學對即將學會 的動作有進一步 的認識並引起興</p>			
--	--	---	---	--	---	--	--	--	--

			<p>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 執行提升體適能的 身體活動。</p>	<p>能，並學習運用策略於活動或籃球比賽中。</p> <p>19. 能了解棒壘球運動項目的動作技巧發展，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。</p> <p>20. 能做出肩上傳球、接球、跑壘等動作技巧，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>趣。介紹扯鈴團體賽比賽內容及實施方式。強調扯鈴團體賽中團隊合作的重要。教導學生欣賞扯鈴團體比賽的要領，並提示團體比賽移位、拋鈴高度及力道掌握等安全應注意事項。提醒上課安全注意事項：例如場地障礙物、照明設備、電源、桌椅及其他可能導致傷害的設施。</p>		
--	--	--	---	--	--	--	--

					<p>21. 藉由各式肩上傳球、接球、跑壘等動作技巧，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>22. 了解定位向前頭頂球、守門員防守與進攻的動作要領。</p> <p>23. 學會向前頭頂球、守門員防守與進攻的動作技能。</p> <p>24. 了解跳箱運動的特性與過程，認識</p>				
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

					<p>動作名稱及進行方法。</p> <p>25. 學會兔跳／蛙跳拍腳、跳撐上臺、跳馬背及分腿／併腿騰躍之動作技巧。</p> <p>26. 能了解扯鈴運動技術之相關知識與技能原理，並能反思和發展策略，以改善動作技能。</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 週	第 4 單元 健康體能	健體-J-A1 具備體育與	1c-IV-1 了解各項	Ab-IV-1 體 適能促進策 略與活動方	1. 了解柔軟 度的定義及	1. 第 1 節：教師 運用課本 p. 92 的	1. 課堂觀察 2. 口語問答		

	<p>樂生活 第1章身體軟Q力—柔軟度</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。 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>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。 4c-IV-3 規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活</p>	<p>法。</p>	<p>影響柔軟度的可能因素。 2. 認識身體各部位的靜態伸展訓練之動作與技巧，並能正確的操作伸展動作。 3. 了解柔軟度的訓練原則及訓練處方，並能進一步規畫與安排柔軟度訓練。 4. 認識柔軟度評估的檢測細則，並能正確執行柔軟度評估的方法與步</p>	<p>3張情境圖，帶領學生思考日常生活中的肢體動作與柔軟度的關係。 2. 教師說明可能影響柔軟度的因素，包括體型、性別、年齡(老化)、暖身運動，以及身體活動多寡等，並進一步說明這些因素影響柔軟度的原因。 3. 教師藉由參考資料與課本資訊站「柔軟度與運動項目的特殊性」之內容，釐清柔軟度能力在運動中所扮演的角色。</p>	<p>3. 學習活動單</p>		
--	-----------------------------	--	--	-----------	--	---	-----------------	--	--

			動。		驟。	4. 第 2 節：教師說明與示範頸部、肩部、胸部、背部、體側及腿部的靜態伸展動作，帶領同學了解動作技巧並實際操作，且從旁進行動作修正，確認學生是否確實伸展目標肌群。			
第 2 週	第 4 單元 健康體能 樂生活 第 2 章運動知識家 —運動傷害防護	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，維護安全的運動情	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。	1. 了解哪些人為疏失可能會導致校園運動傷害發生。 2. 了解急、慢性運動傷害的定義，並能進一步舉例。	1. 第 1 節：引起動機，請學生回溯過去，是否曾有在學校中發生運動傷害的經驗？請學生分享此經驗的事發地點、當時天氣、從事運動種類、造成受傷的可能	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。	綜合活動

		<p>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>境。</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>3. 認識校園內常見的急性運動傷害類型與事故發生時的處理方法。</p> <p>4. 能分辨緊急急性運動傷害，並能在第一時間尋求專業人士協助。</p>	<p>原因及當下採取之防護與處置方式。</p> <p>2. 配合參考資料，簡述運動對生理、心理及大腦認知功能的益處。</p> <p>3. 闡明教育部體育署推動體適能333計畫及SH150(在校運動150分鐘)計畫的緣由(可參考本書本章之參考資料)。</p> <p>4. 因校園運動參與度提升，帶領學生反思：如何才能安全運動？哪些個人因素可能導致傷害事故發生？</p>		
--	--	--	---	--	---	---	--	--

					<p>5. 進行「愛體育運動風險管理師」活動練習，針對圖片情境，逐一介紹情境中導致運動傷害的人為及環境因素，引導學生思考每一情境可能造成的運動傷害。</p> <p>6. 第2節：說明運動導致肌肉痙攣可略分為兩個因素，其一為超出生理負荷，如長時間運動導致肌肉疲勞、體液流失、電解質不足；其二為巨大的心理壓力，如競賽前的緊張焦慮，導致肌肉緊</p>			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

						<p>繃，無法放鬆，使協調性降低。</p> <p>7. 講解肌肉痙攣的特徵及運動前可做的預防方法，亦可複習「電解質」概念。</p> <p>8. 講解熱傷害症狀由輕微到嚴重之三階段，讓學生釐清熱衰竭與熱中暑的差異。</p> <p>9. 講解運動前、中及後如何藉由水分補充策略、合適的服裝選擇與運動時間的安排，預防熱傷害的發生。</p> <p>10. 說明熱傷害症狀應盡速採取的處置方式。</p>			
第 3 週	第 4 單元	健體-J-A1	1c-IV-1	Bc-IV-1 簡	【第 2 章運	【第 2 章運動知	【第 2 章運	【安全	【第 2 章運

<p>健康體能 樂生活 第2章運動知識家 一運動傷害防護 第3章化險為夷護身法—柔道</p>	<p>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。</p>	<p>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。 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</p>	<p>易運動傷害的處理與風險。 Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。</p>	<p>動知識家—運動傷害防護】 1. 了解哪些人為疏失可能會導致校園運動傷害發生。 2. 了解急、慢性運動傷害的定義，並能進一步舉例。 3. 認識校園內常見的急性運動傷害類型與事故發生時的處理方法。 4. 能分辨急性運動傷害，並能在第一時間尋求</p>	<p>識家—運動傷害防護】 1. 第1節：講解「脫臼」的成因，同時藉由課本「資訊站：韌帶」說明其解剖學定義，幫助學生迅速判斷是否發生脫臼之急性運動傷害。 2. 講解「骨折」的成因，同時釐清閉鎖性與開放性骨折的差異。強調雖然閉鎖性骨折沒有骨頭穿出皮膚的外傷，因而不好判斷，不過骨折處伴隨極度劇痛是最明顯的表徵。 3. 叮嚀與提醒學</p>	<p>動知識家—運動傷害防護】 1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作【第3章化險為夷護身法—柔道】 4. 課堂觀察 5. 口語問答 6. 技能實作 7. 學習活動單</p>	<p>教育】 安J1 理解安全教育的意義。 【品德教育】 品J2 重視群體規範與榮譽。</p>	<p>動知識家—運動傷害防護】 綜合活動 【第3章化險為夷護身法—柔道】 無</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>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-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</p>		<p>專業人士協助。</p> <p>【第3章化險為夷護身法—柔道】</p> <p>5. 了解柔道練習時周遭環境的安全性。</p> <p>6. 學會後倒、側倒時護身的動作技巧。</p> <p>7. 了解柔道禮儀的重要性與動作要領。</p> <p>8. 養成積極參與的態度，並隨時注意安全。</p> <p>9. 培養尊重他人及互助</p>	<p>生，一旦發生緊急運動傷害，應即刻尋求專業人士的協助，例如：健康中心、衛生保健組、119緊急醫療救護。</p> <p>【第3章化險為夷護身法—柔道】</p> <p>4. 第2節：先詢問學生：是否聽過柔道，看過柔道比賽，或是學過柔道？是否曾聽聞警察以過肩摔將歹徒摔倒在地？接著，詢問學生：在日常生活中曾經向後跌倒過嗎？跌倒時該如何保護自己？</p>			
--	--	---	---	--	---	---	--	--	--

			運動情境的問題。		合作的精 神。	5. 進行「愛體育 雙手抱雙腿後 滾」活動預先練 習，熟悉身體屈 縮後滾的姿態與 效果，建立後護 身倒法的基本能 力。 6. 坐姿後倒動作 練習。 7. 蹲姿後倒動作 練習。 8. 立姿後倒動作 練習。			
第 4 週	第 4 單元 健康體能 樂生活 第 3 章化 險為夷護 身法—柔 道	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	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	Bd-IV-2 技 擊綜合動作 與攻防技 巧。 Cb-IV-2 各 項運動設施 的安全使用 規定。	1. 了解柔道 練習時周遭 環境的安全 性。 2. 學會後 倒、側倒時護 身的動作技 巧。 3. 了解柔道	1. 第 1 節：複習 雙手抱雙腿後 滾：活動身體， 伸展背、頸部肌 肉及關節角度。 2. 進行「愛體育 單腳後(前)擺深 蹲站立」。 3. 複習上節課所	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 J2 重 視群體 規範與 榮譽。	

		<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>運動情境。</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</p>	<p>禮儀的重要性與動作要領。</p> <p>4. 養成積極參與的態度，並隨時注意安全。</p> <p>5. 培養尊重他人及互助合作的精神。</p>	<p>學習的後護身倒法動作。</p> <p>4. 介紹「鐘擺式：側護身倒法」，強調在身體向側面滑倒的過程中，順應力的方向，側身前彎屈縮，以緩衝向下的速度，再利用臀部接觸墊面後向後背部滾動的動作，保護身體及頭部。</p> <p>5. 第2節：複習後護身倒法、側護身倒法，以此為熱身活動。</p> <p>6. 立姿禮動作練習。</p> <p>7. 跪坐禮動作練習。</p> <p>8. 認識柔道規</p>			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

			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。			則：介紹柔道比賽的分級、服裝、場地設備、裁判、賽制，以及名次判定。			
第 5 週	第 4 單元 健康體能 樂生活 第 5 單元 熱血向前行 第 3 章化險為夷護身法—柔道 第 1 章水中蛙游—	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	Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。 Gb-IV-2 游	【第 3 章化險為夷護身法—柔道】 1. 了解柔道練習時周遭環境的安全性。 2. 學會後倒、側倒時護身的動作技巧。 3. 了解柔道	【第 3 章化險為夷護身法—柔道】 1. 第 1 節：柔道技術介紹：摔倒法(站立摔倒法、拋身摔倒法)、地面制敵法。 2. 進行「護身倒法展演會」，從分組練習、公開	【第 3 章化險為夷護身法—柔道】 1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習活動單 【第 1 章水中蛙游—游泳】 5. 課堂觀察	【品德教育】 品 J2 重視群體規範與榮譽。	【第 3 章化險為夷護身法—柔道】 無 【第 1 章水中蛙游—游泳】 綜合活動

	<p>游泳</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，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</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-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</p>	<p>泳前進 25 公尺(需換氣 5 次以上)。</p>	<p>禮儀的重要性與動作要領。</p> <p>4. 養成積極參與的態度，並隨時注意安全。</p> <p>5. 培養尊重他人及互助合作的精神。</p> <p>【第 1 章水中蛙游—游泳】</p> <p>6. 認識蛙式動作特色，以及蛙泳選手與其競賽成績紀錄。</p> <p>7. 學習蛙式踢腳、划手、手腳配合及換氣動作的</p>	<p>展演到同儕評量的過程中，體驗柔道護身倒法的奧妙。</p> <p>【第 1 章水中蛙游—游泳】</p> <p>3. 第 2 節：請學生說一說上網搜尋蛙泳資料的收穫，觀察競賽或教學影片後，對於蛙泳有什麼想法或疑問？</p> <p>4. 教師介紹蛙泳選手，並簡要說明蛙式規則。</p> <p>5. 介紹蛙式踢腿動作和踢腿練習。</p> <p>6. 教師引導學生認識蛙式踢腿的各種練習方式，並進行示範，如</p>	<p>6. 口語問答</p> <p>7. 技能實作</p> <p>8. 學習活動單</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>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>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體</p>	<p>動作要領及練習方法。</p> <p>8. 認識蛙式競賽規則。</p> <p>9. 能積極運用學會之游泳技能，發揮團隊合作精神，享受水中遊戲之樂趣。</p>	<p>岸上踢腿(趴著、坐著)、岸邊踢腿、浮板蛙式踢腿等。</p>			
--	--	---	--	--	----------------------------------	--	--	--

			活動。						
第 6 週	第 5 單元 熱血向前 第 1 章水 中蛙游一 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 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	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 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。 Gb-IV-2 游 泳前進 25 公尺(需換 氣 5 次以 上)。	1. 認識蛙式 動作特色，以 及蛙泳選手 與其競賽成 績紀錄。 2. 學習蛙式 踢腳、划手、 手腳配合及 換氣動作的 動作要領及 練習方法。 3. 認識蛙式 競賽規則。 4. 能積極運 用學會之游 泳技能，發揮 團隊合作精 神，享受水中 遊戲之樂 趣。	1. 第 1 節：請學 生簡單發表課前 蒐集蛙泳影片或 進行蛙式踢腿練 習的發現或疑 問，再複習踢腿 動作。 2. 浮板踢腿練 習。 3. 視學生學習狀 況，彈性安排「愛 體育 浮球蛙式 划手」。 4. 第 2 節：教師 再次強調收腿、 踢腿與夾水動作 之要領。 5. 鼓勵學生同時 熟悉踢腿動作與 划手動作，兩者 流暢組合可提高 蛙泳效率。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習活動 單		綜合活動

		<p>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>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>		<p>6. 教師示範蛙式划手動作，並讓學生下水練習（若學生已具備良好蛙泳基礎，教師示範可用大腿夾住浮球進行划手動作，或進行「愛體育 浮球蛙式划手」）。</p> <p>7. 教師示範蛙式划手、踢腿合併的連貫動作。</p>			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

<p>第 7 週</p>	<p>第 5 單元 熱血向前行 第 1 章水中蛙游—游泳 第 2 章智者的運動一定向越野 【第一次評量週】</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。 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>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。 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</p>	<p>Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。 Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。 Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。 Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺(需換氣 5 次以上)。</p>	<p>【第 1 章水中蛙游—游泳】 1. 認識蛙式動作特色，以及蛙泳選手與其競賽成績紀錄。 2. 學習蛙式踢腳、划手、手腳配合及換氣動作的動作要領及練習方法。 3. 認識蛙式競賽規則。 4. 能積極運用學會之游泳技能，發揮團隊合作精神，享受水中遊戲之樂</p>	<p>【第 1 章水中蛙游—游泳】 1. 第 1 節：教師強調蛙式踢腿與划手動作應注意的動作細節。 2. 教師示範蛙式踢腿與划手動作的結合，說明每一次的划手一定要有頭部出水動作，同時進行換氣。 3. 引導學生掌握換氣動作要領。 4. 教師示範一手二腳動作，並引導學生進行「愛體育 一手二腳」活動。 【第 2 章智者的運動一定向越</p>	<p>【第 1 章水中蛙游—游泳】 1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習活動單 【第 2 章智者的運動一定向越野】 5. 課堂觀察 6. 口語問答 7. 技能實作</p>	<p>【戶外教育】 戶 J2 擴充對環境的理解，運用所學的知識到生活當中，具備觀察、描述、測量的能力。 戶 J3 理解知識與生活環境的關係，獲得心靈的喜悅，培養</p>	<p>【第 1 章水中蛙游—游泳】 綜合活動 【第 2 章智者的運動一定向越野】 綜合活動</p>
--------------	---	---	--	---	--	--	--	--	---

		<p>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>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能，修正個人的運動計畫。</p> <p>4d-IV-2</p>		<p>趣。</p> <p>【第2章智者的運動—定向越野】</p> <p>5. 能了解定向越野運動的由來、國際組織、國內的發展狀況及其運動的特性。</p> <p>6. 能說出不同定向越野比賽的類型、流程，以及成功完成競賽的必要條件。</p> <p>7. 能了解定向越野運動的個人裝備，以及競賽中會使用的</p>	<p>野】</p> <p>5. 第2節：教師詢問學生對「定向越野運動」一詞的印象，簡單介紹其基本概念，包含起源、器材與全球及臺灣的發展現況，並先進行分組，以四~五人為一組。</p> <p>6. 教師講述定向越野活動的相關心理技能，並解說 p. 134 資訊站「定向越野地圖怎麼看？」。</p> <p>7. 進行定向越野接力賽活動：教師將編號 31~40 號的檢查旗(或小角錐)隨機散</p>		<p>積極面對挑戰的能力與態度。</p> <p>戶 J5 在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。</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</p>	
--	--	--	---	--	--	---	--	---	--

			執行個人運動計畫，實際參與身體活動。		器材設備及其功能。 8. 能熟悉定向越野運動的基本技術、體能要素及心理能力。 9. 能透過參與定向越野競賽及訓練，養成運動的習慣並提升體適能。	布在籃球場的一個半場內。四～五人一組，以接力的方式從另一個半場端線出發。不須按照順序，但必須確認完10個檢查旗（或角錐），才能返回換下一棒出發。		榮譽。	
第8週	第5單元 熱血向前 第2章 智者的運動 一定向越野	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	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	Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。 Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。	1. 能了解定向越野運動的由來、國際組織、國內的發展狀況及其運動的特性。 2. 能說出不	1. 第1節：教師講述定向越野的個人裝備、定向越野的基本能力。 2. 教師以粉筆、膠帶或其他工具在地面畫出邊長	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【戶外教育】 戶J2 擴充對環境的理解，運用所學的知識到	綜合活動

		<p>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，並在體育活動和健康生活中培育相互</p>	<p>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-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</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</p>		<p>同定向越野比賽的類型、流程，以及成功完成競賽的必要條件。</p> <p>3. 能了解定向越野運動的個人裝備，以及競賽中會使用的器材設備及其功能。</p> <p>4. 能熟悉定向越野運動的基本技術、體能要素及心理能力。</p> <p>5. 能透過參與定向越野競賽及訓練，養成運動</p>	<p>1 公尺的 5x5 方格，方格內依據教師事先準備的地圖放置石頭、樹枝、磚塊及小人偶，分別代表大石頭、永久的大棵樹木、小噴泉及紀念碑。教師發下地圖，學生將地圖與方格內的地徵互相對照並正置地圖。學生分別使用以下兩種方式，依照地圖路線從起點走到終點。所有時間身體皆面對同一個方向行進，不得轉向。移動時面朝前進方向，亦即向左行進時，身體要</p>		<p>生活當中，具備觀察、描述、測量、紀錄的能力。</p> <p>戶 J3 理解知識與生活環境的關係，獲得心靈的喜悅，培養積極面對挑戰的能力與態度。</p> <p>戶 J5 在團隊活動中，養成相互合作與</p>	
--	--	--	---	--	---	--	--	---	--

		<p>合作及與人 和諧互動的 素養。</p>	<p>估個人的 體適能與 運動技 能，修正 個人的運 動計畫。 4d-IV-2 執行個人 運動計 畫，實際 參與身體 活動。</p>		<p>的習慣並提 升體適能。</p>	<p>向左轉 90 度再前 進，但必須保持 地圖正置。 3. 教師依照籃球 場的線條交叉 點，布置定向越 野檢查旗或三角 錐。依籃球場的 線條設計 ABCD 四 種賽程。學生四 人一組隨機各拿 一張賽程圖並編 排 1~4 棒做接力 安排。須利用「引 起動機」方格定 向所練習的地圖 正置技巧，當身 體轉向時，地圖 要能保持正置。 4. 第 2 節：教師 利用事先製作的 定向越野地徵圖 卡，說明定向越</p>	<p>互動的 良好態 度與技 能。 【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。</p>	
--	--	--------------------------------	--	--	------------------------	--	--	--

					<p>野常用地徵的代表圖案。</p> <p>5. 拿出幾張比較全景的地徵照片，例如：校門口的立柱或校園內的雕像，測試學生能否清楚的說出其所在位置。</p> <p>6. 在校園地圖上圈選檢查點所在位置，並於所有檢查點拍攝現地地徵不易察覺的角落，將其貼在地圖上。採積分賽集體出發方式，學生持圖出發後，須先抵達檢查點位置，對照檢查點地徵和地圖上的照片，</p>			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

						將正確的檢查點號碼寫在正確的照片旁邊。完成後往下一個檢查點前進，直到確認所有照片和檢查點所在位置。 7. 學生互相對照「主要活動」所填寫的照片號碼是否一致，教師於有爭議時公布正確答案，並歡迎學生於課後再次確認答案。			
第 9 週	第 5 單元 熱血向前 第 2 章智者的運動 一定向越野	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	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動	Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。 Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。	【第 2 章智者的運動一定向越野】 1. 能了解定向越野運動的由來、國際組織、國內的	【第 2 章智者的運動一定向越野】 1. 第 1 節：教師再次說明順點賽和積分賽的比賽方法與規則，並	【第 2 章智者的運動一定向越野】 1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 【第 3 章力	【戶外教育】 戶 J2 擴充對環境的理解，運用所學的	第 2 章智者的運動一定向越野】 綜合活動 【第 3 章力拔山河—八人制拔河】

	<p>第3章力拔山河—八人制拔河</p>	<p>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-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進</p>	<p>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。</p>		<p>發展狀況及其運動的特性。 2. 能說出不同定向越野比賽的類型、流程，以及成功完成競賽的必要條件。 3. 能了解定向越野運動的個人裝備，以及競賽中會使用的器材設備及其功能。 4. 能熟悉定向越野運動的基本技術、體能要素及心理能力。</p>	<p>簡介計時器材。 2. 教師介紹國內外著名的選手與事蹟。 3. 教師播放自行蒐集之30秒~1分鐘的精采比賽短片。 4. 老師帶學生做5分鐘簡單的熱身操。 5. 先採集體出發，執行積分賽，學生必須依自己的路線安排，抵達所有檢查點位置，最快完成並回到終點者獲勝。 【第3章力拔山河—八人制拔河】 6. 第2節：請學</p>	<p>拔山河—八人制拔河】 4. 課堂觀察 5. 口語問答 6. 技能實作</p>	<p>知識到生活當中，具備觀察、描述、測量、紀錄的能力。 戶J3 理解知識與生活環境的關係，獲得心靈的喜悅，培養積極面對挑戰的能力與態度。 戶J5 在團隊活動中，養成相互</p>	<p>無</p>
--	----------------------	---	--	--	---	---	---	---	----------

		<p>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-2 運用運動比賽中的各種策略。</p>		<p>5. 能透過參與定向越野競賽及訓練，養成運動的習慣並提升體適能。</p> <p>【第3章力拔山河—八人制拔河】</p> <p>6. 認識八人制拔河運動的發展與文化。</p> <p>7. 了解團體運動的特質與精神。</p> <p>8. 了解拔河運動的安全注意事項。</p> <p>9. 認識八人制拔河基本動作、裝備與器材。</p>	<p>生分享預習的內容：傳統拔河與八人制拔河的差別為何？室內拔河場地與室外拔河場地有何異同？</p> <p>7. 教師說明拔河運動的組成人數、比賽方式、規則、器材及裝備。</p> <p>8. 教師可介紹目前國內外拔河賽事及近年相關成績，如中華臺北代表隊。</p> <p>9. 「愛體育 拔河基本功」之活動 (一)你來我往：下肢肌力練習。</p> <p>10. 「愛體育 拔河基本功」之活</p>		<p>合作與互動的良好態度與技能。</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>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>10. 能與同學合作做出起步、進攻動作。</p> <p>11. 了解八人制拔河簡易規則，能欣賞、觀摩拔河比賽。</p>	<p>動(二)不放手直到終點到手：握繩與腳部力量控制練習。</p>			
--	--	--	---	--	-----------------------------------	--	--	--

			參與身體活動。						
第 10 週	第 5 單元 熱血向前 第 3 章力 拔山河－ 八人制拔 河	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-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	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	Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。	1. 認識八人制拔河運動的發展與文化。 2. 了解團體運動的特質與精神。 3. 了解拔河運動的安全注意事項。 4. 認識八人制拔河基本動作、裝備與器材。 5. 能與同學合作做出起步、進攻動作。 6. 了解八人制拔河簡易	1. 第 1 節：教師提問：在基本姿勢下，身體傾斜角度不同，是否形成的力量也不同？ 2. 請學生觀察競賽時，拔河選手在腳步的移動方式，以及團隊間配合的節奏。提醒學生：拔河運動除了個人動作正確，還需團隊合作，才有機會取得佳績。 3. 起步動作、進攻動作(後退步、猛拉) 4. 「愛體育 輪胎	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作		

		<p>和諧互動的素養。</p>	<p>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 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技</p>	<p>規則，能欣賞、觀摩拔河比賽。</p>	<p>競速」：拔河基本步伐練習。</p> <p>5. 第2節：詢問學生：在拔河動作練習時，是否曾遇到困難？教師可針對學生提出的困難，給予解答。</p> <p>6. 請學生觀察拔河裁判的各種手勢及其代表的意義。</p> <p>7. 「愛體育 團隊默契訓練：後退步與猛拉練習」。</p> <p>8. 團隊默契訓練：學生八人一組，分為站姿隊與坐姿隊，站姿隊挑戰拉動坐姿隊2公尺，若挑</p>			
--	--	-----------------	--	-----------------------	--	--	--	--

			<p>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>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>			<p>戰成功，增加坐姿隊人數(一次增加一人)，直到站姿隊無法拉動坐姿隊為止。可嘗試不下指令、下指令及下指定加上手勢等方式發令，並觀察三種方式對比賽結果的影響。</p>			
第 11 週	第 5 單元	健體-J-A1	1c-IV-1	Ce-IV-1 其	【第 3 章力	【第 3 章力拔山	【第 3 章力	【品德	【第 3 章力

<p>熱血向前 第6單元 球賽對決 第3章力 拔山河— 八人制拔 河 第1章棒 壘一家親 —棒壘球</p>	<p>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-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 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2</p>	<p>他休閒運動綜合應用。 Hd-IV-1 守備／跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>拔山河—八人制拔河】 1. 認識八人制拔河運動的發展與文化。 2. 了解團體運動的特質與精神。 3. 了解拔河運動的安全注意事項。 4. 認識八人制拔河基本動作、裝備與器材。 5. 能與同學合作做出起步、進攻動作。 6. 了解八人制拔河簡易規則，能欣</p>	<p>河—八人制拔河】 1. 第1節：團隊後退步：教師示範團隊動作之口令與步伐的配合，發令者喊「右」或「左」時，整隊左右腳動作需整齊一致。 2. 團隊猛拉：教師示範猛拉動作之口令與步伐的配合，發令者喊「沉，左右左右」時，所有站姿隊員同時將臀部下沉，雙足推蹬地面，同時左右足輪流施力後退，整隊的動作需整齊一致。</p>	<p>拔山河—八人制拔河】 1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 【第1章棒壘一家親—棒壘球】 4. 課堂觀察 5. 口語問答 6. 技能實作 7. 學習活動單</p>	<p>教育】 品J1 溝通合作與和諧人際關係。 【性別平等教育】 性J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。</p>	<p>拔山河—八人制拔河】 無 【第1章棒壘一家親—棒壘球】 綜合活動</p>
---	--	---	--	--	--	---	--	---

		<p>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>3d-IV-1 運用運動技術的學</p>	<p>賞、觀摩拔河比賽。</p> <p>【第1章棒壘一家親—棒壘球】</p> <p>7. 能了解棒球與壘球運動之差異，以及打擊動作的相關知識與技能原理，並能反思、發展學習策略，改善動作技能。</p> <p>8. 能做出棒壘球投手投球與打者打擊等動作，表現個人局部或全身性的身體控制能力，展現個人</p>	<p>3. 了解站位順序，教師說明選手站位應考量的因素，如身高、體重等。</p> <p>4. 認識裁判手勢，並進行拔河比賽。</p> <p>【第1章棒壘一家親—棒壘球】</p> <p>5. 第2節：詢問學生是否看過棒球與壘球比賽之相關影片或電視轉播？棒球與壘球運動有何差異？</p> <p>6. 介紹棒壘球場地與器材之差異。</p> <p>7. 教師介紹棒壘球歷史、棒壘球著名投手與其成</p>			
--	--	--	---	---	--	--	--

			<p>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>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>		<p>的運動潛能，並將此技巧運用於其他運動項目或日常生活中。</p> <p>9. 能於活動中保護個人及他人的人身安全。</p> <p>10. 能欣賞與表現棒壘球運動，培養良好人際關係與團隊合作精神，並精進、挑戰個人極限。</p>	<p>長歷程，並根據課本 p. 157「資訊站：棒球、快壘與慢壘投球差異」說明各類投手投球動作的差異。</p> <p>8. 提醒學生場地安全之相關注意事項。</p> <p>9. 棒球肩上投球分解動作講解，說明預備姿勢、抬腳、跨步與手肘位置、出手位置與後續動作。</p> <p>10. 棒球投手的投球種類繁多，本章補充資料中有常見的球種及其握法介紹，可做為教學之參考。</p>		
--	--	--	--	--	--	---	--	--

第 12 週	第 6 單元 球賽對決 第 1 章棒 壘一家親 — 棒壘球	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 合作及與人的 和諧互動的 素養。	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 合群的態 度，與他	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 球與壘球運 動之差異，以 及打擊動作 的相關知識 與技能原 理，並能反 思、發展學習 策略，改善動 作技能。 2. 能做出棒 壘球投手投 球與打者打 擊等動作，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，並將此技 巧運用於其 他運動項目 或日常生活	1. 第 1 節：詢問 同學：是否看過 企業女子壘球聯 賽或慢速壘球比 賽？ 2. 教師介紹壘球 著名投手上野由 岐子之成長歷程 及其投手投球動 作，上野由岐子 號稱史上最快女 壘投手，換算成 棒球大概有時速 170 公里的速度 感。 3. 介紹棒壘球比 賽規則之差異： 上場人數、比賽 局數、盜壘、兩 好球之後的擦棒 界外球。 4. 提醒學生場地 安全之相關注意	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。 【性別 平等教 育】 性 J7 解 析各種 媒體所 傳遞的 性別迷 思、偏見 與歧視。	綜合活動
--------	---	---	---	--	--	--	---	---	------

		<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-3 應用思考</p>	<p>中。</p> <p>3. 能於活動中保護個人及他人的人身安全。</p> <p>4. 能欣賞與表現棒壘球運動，培養良好人際關係與團隊合作精神，並精進、挑戰個人極限。</p>	<p>事項。</p> <p>5. 慢速壘球鐘擺式投球分解動作講解：說明正手、反手鐘擺式投球之預備姿勢、手臂後擺、跨步穩住與手心向上(下)將球拋出等動作。</p> <p>6. 第2節：詢問同學：說到「打擊」，會想到哪些選手？</p> <p>7. 教師介紹臺灣棒球好手陳金鋒，外號「臺灣巨砲」、「永遠的第四棒」，是臺灣首位在美國職棒大聯盟例行賽中，擁有出賽紀錄的選手，並</p>		
--	--	--	--	---	--	--

			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。			因此帶起臺灣球員的旅美風潮。臺灣球迷對陳金鋒印象最深的是其國際賽成績，他在西元 1997~2008 年間，於國際賽中共有 115 支打數及 21 支全壘打，平均每 5.48 個打數即擊出一支全壘打。 8. 介紹好球帶、握棒教學與練習、打擊的身體動作(轉腕)教學與練習、打擊分解動作教學與練習。			
第 13 週	第 6 單元 球賽對決 第 1 章棒壘一家親	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰	【第 1 章棒壘一家親—棒壘球】 1. 能了解棒	【第 1 章棒壘一家親—棒壘球】 1. 第 1 節：介紹臺灣棒球好手彭	【第 1 章棒壘一家親—棒壘球】 1. 課堂觀察	【品德教育】 品 J1 溝通合作	【第 1 章棒壘一家親—棒壘球】 綜合活動

<p>一棒壘球 第 2 章排 敵禦攻一 排球 【第二次 評量週】</p>	<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。 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 合群的知能 與態度，並</p>	<p>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 合群的態 度，與他 人理性溝 通與和諧 互動。 2c-IV-3</p>	<p>術。 Hd-IV-1 守 備／跑分性 球類運動動 作組合及團 隊戰術。</p>	<p>球與壘球運 動之差異，以 及打擊動作 的相關知識 與技能原 理，並能反 思、發展學習 策略，改善動 作技能。 2. 能做出棒 壘球投手投 球與打者打 擊等動作，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，並將此技 巧運用於其 他運動項目 或平日生活 中。</p>	<p>政閔(綽號恰 恰)。彭政閔是中 華職棒中信兄弟 隊球員，原守備 位置為右外野 手，後改為一壘 手，職棒生涯期 間，多擔任指定 打擊。西元 2019 年 9 月 29 日於臺 中市洲際棒球場 舉行引退賽與引 退儀式，之後成 為西元 2019 年世 界棒球 12 強賽的 中華隊打擊兼守 備教練。彭政閔 的揮棒姿勢屬於 由內向外，配合 較晚的擊球時 機、良好的本壘 板紀律，並保持 重心，灌注力</p>	<p>2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習活動 單 【第 2 章排 敵禦攻一排 球】 5. 課堂觀察 6. 口語問答 7. 技能實作</p>	<p>與和諧 人際關 係。 【性別 平等教 育】 性 J7 解 析各種 媒體所 傳遞的 性別迷 思、偏見 與歧視。</p>	<p>【第 2 章排 敵禦攻一排 球】 綜合活動</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>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-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3</p>		<p>3. 能於活動中保護個人及他人的人身安全。 4. 能欣賞與表現棒壘球運動，培養良好人際關係與團隊合作精神，並精進、挑戰個人極限。 【第2章排敵禦攻—排球】 5. 了解排球的攻擊基本技術。 6. 學會如何將排球攻擊運用在比賽上。 7. 增加運動</p>	<p>量，各種出手姿勢的左右投、內外角的球路，他都有辦法敲出長打，被球迷稱為「恰式打法」，是臺灣棒壇代表性的技巧型全方位右打者。 2. 進行「愛體育攻守對抗賽」活動，此活動可練習二上所學的傳接球技術及本章的投、打技巧，並體會投球穩定性的重要，並集體討論、思考戰術且嘗試運用。 【第2章排敵禦攻—排球】 3. 第2節：詢問學生：是否曾觀</p>			
--	--	-------------------------------------	---	--	--	---	--	--	--

			<p>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>欣賞的能力。</p>	<p>賞職業與非職業排球比賽影片？雙方隊伍得分的主要方式為何？</p> <p>4. 介紹國內排球比賽，說明其區分為官方與非官方兩大類。官方舉辦：企業甲級排球聯賽。民間賽事：臺灣五大盃賽。</p> <p>5. 「愛體育 上手臂、手腕動一動」：進行手腕上下轉動熱身，訓練腕關節與韌帶力量。</p> <p>6. 「愛體育 體能輔助運動：剪刀石頭布」：進行剪刀石頭布跑動遊戲熱身。除了</p>			
--	--	--	---	--	---------------	--	--	--	--

						跑步以外，腳步亦可以側併步、交叉步、開合跳等動作進行。 7. 簡介扣球動作的助跑步法。			
第 14 週	第 6 單元 球賽對決 第 2 章排 敵禦攻－ 排球	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-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互	1c-IV-1 了解各項運動基本原理和規則。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 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 網球／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 了解排球的攻擊基本技術。 2. 學會如何將排球攻擊運用在比賽上。 3. 增加運動欣賞的能力。	1. 第 1 節：教師說明扣球之助跑起跳與空中揮臂動作(以左手攻擊者為例)。 2. 教師指導學生進行扣球練習，隨時給予修正回饋。 3. 提醒學生練習時可體驗原地與助跑攻擊，且觀察左手與右手攻擊者的動作特色，並請學生相互指導、分享扣球動作的學習心	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作		綜合活動

		<p>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>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>得。</p> <p>4. 「愛體育 自拋自扣練習」：教師配合課文講解自拋自扣動作要領與操作，並引導學生分組練習。</p> <p>5. 「愛體育 兩人隔網(羽球網)練習」：教師指導學生進行隔網扣球與隔網助跑扣球。在隔網扣球熟練後，進一步練習隔網助跑扣球。</p> <p>6. 第2節：詢問學生：觀賞職業與非職業排球比賽影片時，對裁判動作是否理解？</p>		
--	--	---	--	--	--	---	--	--

					<p>7. 教師介紹簡易比賽規則與裁判手勢：球隊發球、得分者球隊發球、球隊暫停、球隊替補換人、四次擊球、延誤發球、界內球、界外球、後排球員攻擊踩線、觸網、連擊、位置或輪轉錯誤等。</p> <p>8. 「愛體育 兩人隔網(羽球網)練習」：教師指導學生進行不同動作隔網助跑扣球。</p> <p>9. 「愛體育 扣球綜合練習」：練習扣球技術與戰術思考。</p>			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

第 15 週	第 6 單元 球賽對決 第 3 章羽 出驚人— 羽球	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-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	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 合群的態	Ha-IV-1 網 球類 ／牆性球類 運動動作組 合及團隊戰 術。	1. 能了解羽 球正手殺球 與正、反手網 前短球的動 作要領及運 用時機，並能 透過練習與 反思增進動 作技能。 2. 能做到正 確且流暢的 正手殺球與 正、反手網前 短球動作，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。 3. 能了解個 別差異，養成 尊重他人的	1. 第 1 節：詢問 同學認識哪些羽 球選手？是否看 過戴資穎比賽？ 2. 介紹戴資穎的 選手背景與經 歷、歷年得獎紀 錄，並透過戴資 穎受傷的事件， 說明練習時應注 意的事項。 3. 正手殺球：教 師講解與示範正 手殺球動作，說 明正手殺球特點 與方式。學生兩 人一組，進行正 手殺球練習。 4. 「愛體育 正手 殺球定點練 習」：兩人一組， 一人發正手高遠	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 分組討論 5. 學習活動 單		
--------	--	---	---	--	--	--	--	--	--

		<p>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合作及與人和諧互動的素養。</p>	<p>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略。</p>		<p>態度，透過合作學習，解決學習歷程所面臨的問題，並發揮團隊精神，促進人際互動關係。</p>	<p>球，一人進行正手殺球。以直線球優先，熟練後進階至對角線，學習控制不同球路方向，使個人技術更多元且具變化性。</p> <p>5. 第2節：詢問同學，羽球殺球的世界紀錄最高時速是多少？這是哪個選手創下的紀錄？</p> <p>6. 進行「愛體育誰是神射手」活動：每組指派一位同學發正手高遠球，其餘同學依序進行殺球練習。</p> <p>7. 進行「愛體育千變萬化魔術</p>			
--	--	--	---	--	---	--	--	--	--

			4d-IV-1 發展適合 個人之專 項運動技 能。			師」活動：每組 指派一位同學發 正手高遠球，其 餘同學於後場依 來球高度與距 離，選擇回擊正 手高遠球、正手 切球或正手殺 球。			
第 16 週	第 6 單元 球賽對決 第 3 章羽 出驚人— 羽球	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-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	Ha-IV-1 網 ／牆性球類 運動動作組 合及團隊戰 術。	1. 能了解羽 球正手殺球 與正、反手網 前短球的動 作要領及運 用時機，並能 透過練習與 反思增進動 作技能。 2. 能做到正 確且流暢的 正手殺球與 正、反手網前	1. 第 1 節：學生 分組進行討論， 討論正手高遠球 與正手殺球在擊 球動作有何差 異？藉此回顧上 節「愛體育 千變 萬化魔術師」的 心得，並引導學 生學習另一個技 能。 2. 正／反手網前 短球技術動作講	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 分組討論 5. 學習活動 單		

		<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-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</p>	<p>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>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控</p>		<p>短球動作，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，養成尊重他人的態度，透過合作學習，解決學習歷程所面臨的問題，並發揮團隊精神，促進人際互動關係。</p>	<p>解與練習：教師講解與示範正／反手網前短球動作，說明正／反手網前短球特點與方式。學生兩人一組，分別進行正／反手網前短球練習。</p> <p>3. 進行「愛體育網前短球積分賽」活動：以兩組為單位進行對抗，一方先發短球至對方前場發球線內，接發球方以網前短球回擊，擊球後離場排隊預備。</p> <p>4. 第2節：進行「愛體育殺球—網前短球」活動：依人數分為</p>			
--	--	---	--	--	--	--	--	--	--

		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。	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。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。			進攻組與防守組。防守組指派甲站於網前，乙、丙站於網前兩側。甲徒手拋球於網前，進攻組同學以網前短球回擊後，乙或丙將網前短球挑至後場，進攻組同學立即判斷來球方向並後退，以正手殺球回擊，擊倒球筒得 1 分。 5. 學生分組進行羽球比賽，並於賽後將比賽過程記錄於課本之比賽學習單。			
第 17 週	第 6 單元 球賽對決	健體-J-A1 具備體育與	1c-IV-1 了解各項	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作	1. 能了解籃球攻守技巧	1. 第 1 節：詢問學生，是否曾在	1. 課堂觀察 2. 口語問答		

	<p>第 4 章誰與爭鋒—籃球</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。 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</p>	<p>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 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態</p>	<p>組合及團隊戰術。</p>	<p>之相關知識和技能原理，並能反思、發展學習策略，以改善動作技能。 2. 能做出進攻三重威脅動作、各式擺脫動作及個人攻守基本動作技能，並學習運用策略於活動或籃球比賽中。 3. 能遵守籃球規則，以培養守法、尊重他人與團隊合作之精神。 4. 養成積極</p>	<p>電視頻道或網路上觀賞過國外 NBA 與國內 SBL、UBA、HBL 之相關影片？ 2. 教師介紹、播放自行蒐集的得分王與阻攻王的精采畫面，並請學生發表印象最深刻的籃球明星表現。 3. 教師講解三重威脅動作對進攻的重要性，並說明其動作要領，透過下列活動引導學生了解、熟悉並學會此動作。 (1)你拋我接：三人一組，一人原地左、右拋球，</p>	<p>3. 技能實作 4. 比賽統計表</p>		
--	---------------------	--	--	-----------------	--	--	-----------------------------	--	--

		<p>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>健體-J-B3 具備審美與表現的能</p>	<p>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 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策</p>		<p>參與的態度，並集中注意力，隨時注意周遭環境安全。</p> <p>5. 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，挑戰個人極限。</p>	<p>一人準備接球並做出墊步動作（右邊：左腳踩步，右腳墊步；左邊：右腳踩步，左腳墊步），一人在旁觀察動作是否正確。一人操作 10 次後，換另一人操作，依此輪流。</p> <p>(2) 原地一對一：一人做動作（依三重威脅動作順序操作），一人防守，一人觀察操作是否正確，以及有無走步。一人操作 5 次後，再依序輪流。</p> <p>4. 第 2 節：請學生發表最常看到</p>			
--	--	---	---	--	---	--	--	--	--

		<p>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>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>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。</p>		<p>的籃球個人單打的技巧，以及投籃的方式。教師提問，如何防禦個人單打能力很強的球員？</p> <p>5. 教師進行基本擺脫動作講解： V-cut 擺脫動作、L-cut 擺脫動作、 Backdoor-Cut 擺脫動作。</p> <p>6. 個人進攻動作要領講解： (1) 利用各種擺脫動作接到球後，做出瞄籃假動作騙取防守者躍起，直接運球過人上籃。 (2) 利用各種擺脫動作接到球</p>			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

						後，做出瞄籃假動作，但未騙取到防守者躍起，直接向右做出試探過人的腳步，再往左邊運球投籃；反之亦然。 7. 進行「愛體育橄欖球達陣遊戲」活動。			
第 18 週	第 6 單元 球賽對決 第 4 章誰 與爭鋒－ 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。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 能了解籃球攻守技巧和技能原理，並能反思、發展學習策略，以改善動作技能。 2. 能做出進攻三重威脅動作、各式擺脫動作及個人攻守基本	1. 第 1 節：詢問學生，如何防守才能把進攻者守好，不讓其輕易得分？哪些因素會影響防守？ 2. 教師講解與示範滑步、交叉步、後側步、趨前步各種防守腳步，並說明使用時機。 3. 進行「愛體育	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 比賽統計表		

		<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>健體-J-B1 具備情意表</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 表現局部或全身性的身體控</p>		<p>動作技能，並學習運用策略於活動或籃球比賽中。</p> <p>3. 能遵守籃球規則，以培養守法、尊重他人與團隊合作之精神。</p> <p>4. 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>5. 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</p>	<p>防守腳步大會串」活動。</p> <p>4. 第2節：教師再次說明個人各種攻守技術的使用時機，並詢問學生，進攻之際若找不到時機投籃，在原地持球5秒鐘以上，是否違反籃球規則？判定的原則為何？</p> <p>5. 進行「愛體育半場一對一」活動：傳球者站在弧頂位置準備傳球，另兩人則在右邊45度位置準備攻守。</p> <p>6. 傳球者要評估接球的距離和傳球位置，進攻者</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-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</p>	<p>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>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際</p>		<p>效精進個人學習，挑戰個人極限。</p>	<p>要採取主動，若傳球位置不佳，就必須移動位置接球。同時，傳球者要一直與進攻者保持眼神接觸。</p> <p>7. 進攻者要一心二用，一邊注意傳球者的來球，一邊注意防守者的防守位置，以準備進攻。</p> <p>8. 防守時，不能只依賴腳步移動。提醒學生將手舉起，干擾進攻者，以提升進攻者的進攻難度，並延伸防守範圍。</p> <p>9. 進攻者要以身體保護球，避免</p>			
--	--	--	--	--	------------------------	---	--	--	--

		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。	參與身體活動。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。			沒到進攻區，球就被防守者抄截。 10. 進行課本「爭鋒對決」活動。			
第 19 週	第 6 單元 球賽對決 第 5 章合 作玩球－ 合球 【第三次 評量週】	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。 健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒	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-2 反思自己的運動技能。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 能了解合球得分技術的技能與原理，並能在反思後改善動作技能。 2. 能修正錯誤之動作，與隊友相互溝通解決相關問題，並能了解各項技術的使用時機，發揮團隊合作學習提	1. 第 1 節：詢問學生是否知道臺灣目前在合球運動的世界排名？是否觀賞過國內外頂級的合球比賽？教師引導學生說出合球與其他團隊球類運動最大的差別。 2. 教師引導學生進行罰球練習。罰球動作與上籃出手的動作相同，跳起時應將	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 合作學習		

		<p>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。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>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-2 運用運動比賽中的各種策</p>	<p>升技術水準以達到目標。 3. 能了解性別平等之涵義並做到尊重異性、共同參與討論及與之合作學習的態度。 4. 能養成規律運動的習慣，有計畫的提升體適能與運動技能。</p>	<p>身體及兩手臂完全伸展至最高點，再將球送至球框。因合球框的高度較籃球框高 45 公分，雙手上籃較單手上籃來得穩定且容易。 3. 第 2 節：教師引導學生進行上籃練習。 4. 教師引導學生進行靜態投球練習。</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。 4c-IV-3 規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。						
第 20 週	第 6 單元 球賽對決 第 5 章合 作玩球－ 合球 【結業 式】	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	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	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 能了解合球得分技術的技能與原理，並能在反思後改善動作技能。 2. 能修正錯誤之動作，與	1. 第 1 節：詢問學生是否熟練上一節課所進行的得分動作，並請動作較佳之學生示範，其他學生則須給予回饋。 2. 教師引導學生	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 合作學習		

		<p>與創新求變的能力。</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合作及與人和諧互動的</p>	<p>護安全的運動情境。</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>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，</p>		<p>隊友相互溝通解決相關問題，並能了解各項技術的使用時機，發揮團隊合作學習提升技術水準以達到目標。</p> <p>3. 能了解性別平等之涵義並做到尊重異性、共同參與討論及與之合作學習的態度。</p> <p>4. 能養成規律運動的習慣，有計畫的提升體適能與運動技能。</p>	<p>進行主軸線投球與水平軸線投球練習：</p> <p>(1)主軸線投球的進球率較高，因移動位置與球柱呈直線，重心不易左右偏移，惟須注意出手後身體不要向後跳，而應向上蹬起。</p> <p>(2)主軸線投球的使用時機為防守者專心盯著進攻者防守時，可利用此方式取得自由位置投球。</p> <p>(3)水平軸線投球的使用時機為防守者看球、看人防守時，可利用此方式取得自</p>			
--	--	--	---	--	---	---	--	--	--

		<p>素養。</p>	<p>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>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 規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。</p>		<p>由位置投球。</p> <p>3. 課本資訊站 「防守位置」之規則講解。</p> <p>4. 第 2 節：教師引導學生進行 V 字型投球練習：V 字型投球為合球最先發展之技術，主要是進攻者透過快速向前跑動時急停煞車，藉此破壞防守者的重心，隨即向側後方拉開與防守者間的距離，取得自由位置後出手投球，其移動的路徑似 V 字型。</p> <p>5. 教師引導學生進行自由傳球投球練習。</p>			
--	--	------------	--	--	---	--	--	--

						<p>6. 教師介紹 2-2 進攻陣型，並引導學生進行「愛體育 2-2 進攻」活動。</p> <p>7. 進行「愛體育單區單籃合球賽」活動。</p> <p>8. 若時間允許，亦可進行「愛體育休戚與共」活動。</p>			
--	--	--	--	--	--	---	--	--	--

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。