

貳、各年級各領域/科目課程計畫(部定課程)

112 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

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，診斷運動參與時的問題。	一、學習引導 利用阿康的例子，引導學生知道運動對身體發展有影響，說明青春期階段，是成長和運動能力強化的黃金時段，多運動可以有效促進身體發展。 二、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	多元評量		

					<p>謝，也可強化骨骼和肌肉促進生長。</p> <p>2. 統整：說明運動的身體反應雖然有時會造成身體不舒服的感覺或負擔，但這些反應都有益身心，應該多參與運動，促進身體健康成長。</p> <p>三、運動促進身體發展</p> <p>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>				
第 2-3 週	<p>第四篇 運動全方位 第一章 運動與身體發展</p>	<p>健體-J-A3 健體-J-B2</p>	<p>1c-IV-1 1c-IV-4 4c-IV-1</p>	Ab-IV-2	<p>應用運動相關的資訊和科技解決個人運動參與問題。</p>	<p>一、運動訓練原則</p> <p>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、</p>	多元評量		

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。

二、運動訓練原則應用討論

分組討論：分配各組選一個訓練原則，討論應用在運動處方設計的具體作法，再輪流分享。

第 4 週	<p>第四篇 運動全方位 第二章 肌力訓練</p>	健體-J-A3	<p>1c-IV-1 4c-IV-2 4c-IV-3</p>	Bc-IV-2	<p>1. 認識肌力訓練相關知識。 2. 了解增進肌肉適能的益處</p>	<p>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 說明：擁有良好的肌肉適能。包括肌力與肌耐力，可持續較久的運動而不易疲勞。能夠提昇生活品質與減少運動傷害。 三、分別介紹上肢、核心與下肢肌群的名稱與作用 認識肌力訓練所鍛鍊的肌群。 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</p>	多元評量		
-------	---------------------------------------	---------	--	---------	--	--	------	--	--

						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。			
第 5 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。 二、動作與訓練肌群介紹與示範 核心肌群訓練：介紹三頭肌撐體、平板撐體、斜平板支撐的訓練方式，同時讓	多元評量		

						學生了解腹肌是保護內臟的重要肌肉，背肌多練習能整矯正駝背的不良姿勢。			
第 6 週	(第一次段考)	(第一次段考)	(第一次段考)	(第一次段考)	(第一次段考)	(第一次段考)	(第一次段考)	(第一次段考)	(第一次段考)
第 7 週	第五篇 玩球樂趣多 第一章 籃球	健體-J-A2 健體-J-C2	1c-IV-1 1d-IV-1 2c-IV-2 3c-IV-1	Hb-IV-1	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	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	多元評量		

					<p>分解動作要領。</p> <p>5. 讓學生自我檢視是否已具備運球三步上籃的準備工作。</p>	<p>接投入籃框，或者利用籃板反彈力道讓球進入籃框。</p>			
第 8 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>1c-IV-1 1d-IV-1 2c-IV-2 3c-IV-1</p>	Hb-IV-1	<p>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。</p> <p>2. 讓學生在 3 人一組直線上籃練習中，學會比賽基本三人小組進攻戰術。</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>一、活動「空手跑動接球上籃循環練習」</p> <p>說明：空手跑動接球上籃是比賽中很重要的小組配合戰術，默契好的隊友能依靠此戰術輕鬆得分。</p> <p>示範：強調每位學生所站的位置、跑動的速度、給球的時機都是成功與否的關鍵，需要大量的練習來增加彼此的默契。</p> <p>操作：提醒學生可藉由聲音傳達、溝通協調來</p>	多元評量		

						修正合作的默契，能力好的學生要盡量給予不熟練的學生多一點協助。			
第 9 週	第五篇玩球樂趣多 第一章籃球	健體-J-A2 健體-J-C2	1c-IV-1 1d-IV-1 2c-IV-2 3c-IV-1	Hb-IV-1	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。 2. 從戰術執行結果檢核表，自我檢驗是否了解戰術目的，並能有效執行。	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。 示範：向學生示範搶得籃板球的發動者，可以自行運球推進，再傳給隊友接應，或者傳球給隊友接應再運球推進，關鍵在於視場上對手防守情況而決定。 操作：活動剛開始進行時，可以	多元評量		

						<p>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。</p> <p>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>			
第 10 週	第五篇玩球樂趣多 第一章排球	健體-J-A2	1c-IV-1 1d-IV-3 3c-IV-1 3d-IV-2	Ha-IV-1	<ol style="list-style-type: none"> 1. 讓學生在練習中，找到最好的拋球及擊球時機。 2. 了解肩上漂浮發球的動作要領。 3. 讓學生自我檢視是否已具備肩上漂浮發球的 	<p>一、肩上漂浮發球動作要領</p> <p>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。</p> <p>2 講解：肩上漂</p>	多元評量		

					準備工作。	<p>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。</p> <p>3 示範：強調拋球位置決定發球的進球率，擊中球心能提升球質。</p> <p>4 操作：提醒學生擊球瞬間手臂完全伸直、瞬間發力擊中球心，能將力量完全釋放，當球飛出後，揮臂手停頓後再順勢輕鬆放下。</p>			
第 11 週	第五篇玩球樂趣多 第一章排球	健體-J-A2	1c-IV-1 1d-IV-3 3c-IV-1 3d-IV-2	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。	<p>一、活動「肩上漂浮發球及接發球循環訓練」</p> <p>1. 說明：循環訓練可增加跑動及</p>	多元評量		

					<p>2. 讓學生在循環練習中，學會比賽基本運作模式。</p>	<p>練習數量，並可以模擬比賽讓學生學會比賽基本運作模式。</p> <p>2. 示範：在跑動中隨著在球場上的角色更換，提醒學生輪轉到各個位置都能確實完成規定的動作技巧。</p> <p>3. 操作：強調控制好肩上漂浮發球的落點位置，才能使本項活動順利進行，如果發球出界，負責撿球的同學一樣去撿球，每個人都必須進到下一個位置進行下一個動作。</p>			
第 12 週	第五篇玩球樂趣多 第一章排球	健體-J-A2	1c-IV-1 1d-IV-3 3c-IV-1 3d-IV-2	Ha-IV-1	<p>1. 能熟練的控制肩上漂浮發球的方向及落點。</p> <p>2. 了解肩上漂浮發球的</p>	<p>二、活動「9人制排球比賽」</p> <p>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</p>	多元評量		

特性，在 9 人制排球比賽中擬定發球策略。

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。

4. 提醒：排球競賽運動需要透過團隊合作才能有機會贏得比賽，期望學生能從比賽中學習發球戰術及策略，達成學習目標，並且

						體驗排球運動的樂趣。			
第 13 週	第五篇玩球樂趣多 第一章羽毛球	健體-J-A2 健體-J-B1 健體-J-C2	1d-IV-1 1d-IV-2 2c-IV-2 3c-IV-1	Ha-IV-1	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。	<p>一、學習引導</p> <p>1. 利用課本情境引導學生表達是否有這樣的經驗，瞭解甚麼是後場區域擊球與高擊球的關聯性，並討論高擊球有那些技術。</p> <p>2. 教師持拍示範長球、殺球與切球等三種高手揮擊動作，請同學猜猜每一種動作在揮擊哪一種球路呢？</p> <p>二、長球</p> <p>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。</p> <p>示範：長球之動作要領，「強調擊球點高、擊球</p>	多元評量		

						時手臂伸直」。			
第 14 週	(第二次段考)	(第二次段考)	(第二次段考)	(第二次段考)	(第二次段考)	(第二次段考)	(第二次段考)	(第二次段考)	(第二次段考)
第 15 週	第五篇 玩球樂趣多 第一章 羽球	健體-J-A2 健體-J-B1 健體-J-C2	1d-IV-1 1d-IV-2 2c-IV-2 3c-IV-1	Ha-IV-1	1. 認識與學會切球技術。 2. 能分辨切球與長球、殺球動作要領的不同處。 3. 運用影像記錄立即回放，反思自己的動作技能。 4. 熟練高擊球技術。 5. 瞭解長球、殺球與切球的球路特性與可能落點。 6. 學習運用長球、殺球與切球的球路特性組合	一、切球 說明：說明切球與殺球、長球的動作相似處與差異點。 示範：切球擊球之動作要領「強調擊球點前上方、收力」。 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	多元評量		

					擊球。 7. 瞭解場地位置與長球、殺球、切球的使用時機。	跟隨，或側身舉拍擊球跟隨二步驟。			
第 16 週	第五篇 玩球樂趣多 第一章 棒球	健體-J-A2 健體-J-B1 健體-J-C2	2c-IV-3 3c-IV-1 3d-IV-3	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、畫出「好球區」區域 講解：試試看，找出好球區請利用直尺及鉛筆，試著繪出你認為的好球帶在哪裡呢？ 步驟一：膝蓋下緣延伸線。 步驟二：打者腰帶和肩膀的延伸線。 步驟三：找出腰帶及肩膀的中間延伸線。 步驟四：好球區於本壘板上方。 二、揮棒練習 講解：揮棒分為四個階段：預備動作、啟動、擊	多元評量		

						<p>球、餘勢動作 實作：揮棒軌跡練習 方法：三位同學一組，兩位同學手持跳繩或橡皮筋繩設定揮棒區，另一位同學則在設定的揮棒區練習揮棒動作，提升揮棒軌道的穩定度。</p>			
第 17 週	<p>第五篇 玩球樂趣 多 第一章 棒球</p>	<p>健體-J-A2 健體-J-B1 健體-J-C2</p>	<p>2c-IV-3 3c-IV-1 3d-IV-3</p>	<p>Cb-IV-2 Hd-IV-1</p>	<p>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。</p>	<p>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</p>	多元評量		

						單手接球。接球前，應專注打擊者將球打出去的方向。移動時，視線應注視飛球，才能精準的判斷飛球。			
第 18 週	第六篇 運動樣樣 行 第一章 田賽	健體-J-A1 健體-J-B2 健體-J-C2	1c-IV-1 2c-IV-2 3c-IV-1 3c-IV-2	Ga-IV-1	<ol style="list-style-type: none"> 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. 透過活動 	<p>一、情境式教學引導</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 以生活中需要使用到跳躍的情境出發，例如：採摘水果時需要垂直跳躍、跳躍障礙物時，需要左右前後變化著跳、由高處跳水的跳…等，引導學生了解跳躍的不同軸向之變化性及重要性。 2. 跳躍可廣泛地運用在各種運動項目，如：三步上籃的最後一步的單腳起跳、排球扣球的最後一 	多元評量		

的規劃，能自行蒐集資訊或觀摩他組的設計，進而瞭解並嘗試做出跳躍的多樣性。

7. 能瞭解提升助跑速度的重要性。

步的雙腳垂直跳、手球射門的最後一步單腳跨跳…等，引導學生了解跳躍在運動中的重要性。

二、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。

操作：

1. 引導學生在預備姿勢過程中，能協調地做出雙手前後助擺，並搭配腿部屈伸，擺幅愈來愈大，速度愈來愈快，力量愈帶愈強的身體感受。

2. 藉由提問來引導學生體會起跳瞬間，下肢瞬間爆發，透過重心由全腳掌轉移到腳尖的快速推蹬。

						3.藉由提問來引導學生體會在最高點快速雙手向後壓擺，維持身體重心前傾，延遲空中時間。			
第 19 週	第六篇 運動樣樣 行 第一章 田賽	健體-J-A1 健體-J-B2 健體-J-C2	1c-IV-1 2c-IV-2 3c-IV-1 3c-IV-2	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。 二、助跑練習 說明：學生要清楚知道自己的起跳慣用腳，以左腳為例，每次都要以左腳踩到角錐參考點。 三、起跳動作練習 說明：起跳時，注意身體仰角，起跳慣用腳在踩蹬瞬間及雙臂加速帶動上提的動	多元評量		

						作要領。			
第 20 週	第六篇 運動樣樣 行 第一章 田賽	健體-J-A1 健體-J-B2 健體-J-C2	1c-IV-1 2c-IV-2 3c-IV-1 3c-IV-2	Ga-IV-1	<p>1. 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>2. 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>3. 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>一、起跳動作練習二 說明：利用彈力帶增加阻力，訓練學生單腳起跳的爆發力。 操作：踩蹬時，注意起跳腳由腳跟到腳尖的重心轉移，推蹬的時間愈快愈好。</p> <p>二、起跳動作練習三 說明：增加高度延長空中時間，體會空間感及保持身體姿勢的平衡。</p> <p>三、空中走步式動作練習 說明：學生清楚了解手腳協調的輪動動作及模擬走步式動作內容。若能熟練此兩種動作，對於</p>	多元評量		

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. 了解運動 營養的定義 及內容。	一、運動營養 說明：介紹運動 中的營養素內容 及其功能。 提問：你所知道 身體所需的營養 素有那些？這些 營養素對於運動 中的身體有什麼 樣的幫助？你平 時運動中的攝取 有注意過這些的 知識嗎？ 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。 二、升糖指數 說明：講解醣類 食物區分成高升 糖及低升糖的兩 種食物，說明其 定義及差異性。	多元評量		

						<p>三、簡易判斷升糖指數的變因</p> <p>說明：依課文內容說明判斷升糖指數的變因的方式。</p> <p>引導：問答方式加深學生理解簡易判斷變因，再以圖片進行小測驗，瞭解學生理解程度。</p>			
第 3 週	<p>第四篇 青春的躍動 第一章 運動營養</p>	健體-J-A3	1c-IV-4 4d-IV-2	Cb-IV-1	<p>1. 能瞭解並說出運動瘦身及節食瘦身差異性。</p> <p>2. 能思考問題並能清楚的表達意見。</p> <p>3. 面對情境能將所學的知識活用，明確做出決定。</p>	<p>一、運動與水分流失、運動補水法則</p> <p>提問：在運動中的你，有沒有遇過身體缺少水分的情況，請同學描述並判讀當時自己的情形？</p> <p>說明：</p> <p>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。</p> <p>2. 讓學生能清楚</p>	多元評量		

瞭解運動前、中及後補充水分的概念。

二、電解質的補充

提問：長時間持續活動的運動

如：騎乘自行車、路跑或登山時，你可看過他人補充電解質的狀況，請描述一下當時情況。你認為當時的補充是正確的嗎？

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。

第 4 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	Cb-IV-2 Cd-IV-1	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。	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。 4. 與好友相伴騎行友誼加溫。 5. 強化血管組織，抵抗心臟病。 6. 出行簡單方便，不怕塞車。 7. 經濟便宜。 8. 節能環保，減少廢氣排放。	多元評量		
-------	-------------------------------------	---------	-------------------------------	--------------------	---	--	------	--	--

第 5 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	Cb-IV-2 Cd-IV-1	了解騎乘自行車前的安全須知與準備。	一、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。 1.自行車體檢查 (1)剎車：首先檢查前後輪剎車的靈敏度，試著拉拉剎把手，看看手感是否能順暢煞停。另外剎車皮是否已經磨損，或者嵌入異物。 (2)變速器：起步後先試著各段變速，是否可以順暢的變到各檔速，是否會有奇怪的怪聲。 (3)輪胎胎壓：仔細檢查車胎的氣壓，可以壓一	多元評量		
-------	-------------------------------------	---------	-------------------------------	--------------------	-------------------	--	------	--	--

壓輪胎，不足的話將之打到適當壓力。或者坐在車上，觀察車輪胎與地面的接觸面長度。還要記得檢查胎面有無傷痕、磨損或者是否有釘子玻璃片等異物。

(4)其他輔助裝備：比如說車燈、定位器等，注意保證設備使用的功能正常，避免在路上需要用到時候，才發現設備失靈，這樣就不能解決及時之需。

2. 個人裝備檢查為防止騎單車時因意外或勞損性受傷，個人裝備十分重要。適合的頭盔、護眼鏡、單車手套、單車衣服及單車

						<p>褲，都能保護個人安全。</p> <p>3. 身體狀況檢查了解自己的身體狀況，並依此規畫適合的騎車路線。</p>			
第 6 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-1 2c-IV-2 3d-IV-1 3d-IV-2	Hb-IV-1	<p>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。</p> <p>2. 學會防守基本動作要領。</p> <p>3. 讓學生在練習中，找到最好的防守姿勢與動作。</p> <p>4. 了解防守移動步法基本動作要領。</p> <p>5. 讓學生認</p>	<p>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，立即調整感受到回饋。示範：防守步法需要隨著對手在場上位置和進攻方式做調整，要善用步法才能將防守動作化被動為主動，對進攻</p>	多元評量		

					識合法的防守觀念。	者時而對應、時而施壓。 操作：提醒學生防守姿勢、動作需要與步法在移動中作結合，不可以因為改變步法和方向就影響姿勢和動作，也不能因為防守姿勢、動作影響到步法的移動，造成防守漏洞。			
第 7 週	(第一次段考)	(第一次段考)	(第一次段考)	(第一次段考)	(第一次段考)	(第一次段考)	(第一次段考)	(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-1 2c-IV-2 3d-IV-1 3d-IV-2	Hb-IV-1	1. 讓學生了解人盯人防守的觀念與技巧。 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。 3. 了解控制	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。 示範：可以透過一對一實際演練	多元評量		

					<p>籃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>讓學生了解，如何運用快速移動用身體阻擋對手切入路線，雙手如何壓迫傳球、與干擾對手投籃。</p> <p>操作：無球防守要強調正確站位的重要性，隨著球的傳導移動，防守者要隨時伸臂在進攻方的傳球路線上，才能阻斷、壓迫對手間傳球。</p>			
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-1 2c-IV-2 3d-IV-1 3d-IV-2	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</p>	<p>一、強弱邊無球防守觀念</p> <p>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。</p>	多元評量		

				<p>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>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>示範：強邊的無球防守要緊跟對手，趨前防守阻擋對手間的傳導，切勿過於站位在對手前方，以防被對手開後門上籃得分。</p> <p>操作：弱邊的無球防守，因為無立即出手的威脅性，防守者可以離對手稍開的距離，大約站在禁區邊線 45 度角位置，協防對手切入禁區。</p>		
--	--	--	--	---	--	--	--

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-1 1d-IV-3 2c-IV-2 3d-IV-1	Ha-IV-1	<p>1. 透過影片欣賞，引導學生觀看各隊扣球技術所形成的攻擊戰術，激發學習動機及參與感。</p> <p>2. 透過趣味活動遊戲，學會助跑、起跳、扣球、落地等分解動作。</p> <p>3. 透過站立自拋自扣練習，學會揮臂扣球動作要領。</p> <p>4. 運用手掌包覆球體擊球，學會控制球體旋轉及方向的技術。</p> <p>5. 學會扣球準備的動作要領。</p>	<p>一、透過影片介紹排球的扣球技術</p> <p>說明：扣球是排球比賽中最主要的得分方式，也是最迷人、最扣人心弦的地方。</p> <p>講解：個人扣球技術可以整合成團隊攻擊戰術，在實戰中靈活變化。</p> <p>二、扣球準備的動作要領</p> <p>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。</p> <p>示範：助跑時機要先確認暗號是高球或平球，在本章節扣球活動皆以中間高球練習為主，當拋球</p>	多元評量		
--------	---------------------------	-------------------------------	--	---------	---	--	------	--	--

						<p>者將球拋出後，扣球者再踩出啟動腳。</p> <p>操作：助跑方向會隨著拋球者所拋的位置有所改變，扣球者的腳步與步伐要保持靈活，隨時做出調整。</p>			
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-1 1d-IV-3 2c-IV-2 3d-IV-1	Ha-IV-1	<ol style="list-style-type: none"> 讓學生在練習中，找到最好的助跑起跳動作及位置。 學會助跑起跳，伸臂用手掌包覆住目標球體。 能在空中完成揮臂擊球動作。 學會扣球技術中的落地動作要領。 	<p>一、扣球助跑起跳動作要領</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	多元評量		

						<p>二、揮臂扣球動作要領</p> <p>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。</p> <p>示範：扣球要領要將分解動作內化成連續動作，完整的鞭甩動作扣球，才能將扣球力量釋放，提升扣球質量。</p>			
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-1 1d-IV-3 2c-IV-2 3d-IV-1	Ha-IV-1	<ol style="list-style-type: none"> 學會自拋自扣動作要領。 透過連續扣中間高球練習，學會與他人合作完成扣球技術。 學會個人 	<p>一、活動「自拋自扣（以右手二步助跑為例）」</p> <p>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。</p> <p>講解：男生球網高度設定在 220</p>	多元評量		

					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。	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。示範：準備動作在距離球網 6 公尺位置拋球助跑，在空中擊球位置大約距離球網還有 3 公尺的距離，因此，手掌用推平方式扣球，讓球越過球網落在對面後場位置。			
第 13 週	(第二次段考)	(第二次段考)	(第二次段考)	(第二次段考)	(第二次段考)	(第二次段考)	(第二次段考)	(第二次段考)	(第二次段考)
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	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。	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	多元評量		

- 4. 學會正手抽球技術。
- 5. 學會如何接抽球。

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。

二、正手抽球技術

講解：以正手擊球動作為基礎，利用課本三項差異之處說明如何能順利擊出抽球。

實作：

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。

提醒：提醒學生在做動作時要時時檢視自己拍面角度是否前傾，軌跡劃上半圓弧

						線線而非直線，並想像自己擊到球體的位置。			
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. 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</p> <p>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>提醒：以球桌區分正、反手位是一個基本的擊球分法，在熟練正反手技術轉換後，因接發球或擊球策略需要，其實反手位也是可用正手擊球，正手位也可使用反手擊球以製造進攻等機會。</p>	多元評量		

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	<p>1. 藉由情境設計，了解個人進攻的重要性。</p> <p>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。</p> <p>3. 藉由圖片了解護球動作：</p> <p>(1) 壓低重心。</p> <p>(2) 讓球與防守者保持距離。</p> <p>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。</p>	<p>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。</p> <p>二、講解課程內容 目的：為提升個人進攻技術，透過盤帶球過角錐的活動，了解突破的重要性。</p> <p>三、引起動機 說明：可共同討論護球要領，並藉由老鷹抓小雞活動體會護球重要性。</p> <p>四、講解課程內容 目的：為提升個人進攻技術，透過盤帶球過角錐的活動，了解突破的重要性。</p> <p>五、活動「老鷹</p>	多元評量		
--------	---------------------------	-------------------------------	--	-------------------------------	--	---	------	--	--

						<p>抓小雞」</p> <p>說明：</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 			
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	<ol style="list-style-type: none"> 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 	<p>一、引起動機</p> <p>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」。</p> <p>二、活動「八字傳球」</p> <p>說明：藉由八字</p>	多元評量		

					解不同位置的移動作為。	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	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。	多元評量		
第 19 週	第六篇 大家動起來 第一章 游泳	健體-J-A1 健體-J-A2	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。	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	多元評量		

2. 運用陸上及水上划手練習，了解蝶泳划手技巧。

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。
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。
注意：
1. 推手時口鼻同時吐氣
2. 恢復時嘴巴吸氣進行換氣
進行三次划手後，換另一手練

						習。			
第 20 週	(第三次 段考)	(第三次段 考)	(第三次 段考)	(第三次段 考)	(第三次段 考)	(第三次段考)	(第三次段考)	(第三次段考)	(第三次段 考)