

貳、各年級各領域/科目課程計畫(部定課程)

113 學年度嘉義縣朴子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：翁錦鳳 (表十二之一)

一、教材版本：翰林版第 3、4 冊

二、本領域每週學習節數：2 節

三、課程內涵：

第一學期：

教學進度	單元名稱	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融 入	跨領 域統 整規 劃 (無 則免 填)
			學習表現	學習內容					
第一週	第四篇運動全方位運動第一章運動與身體發展	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、資訊及媒體，以增進	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體與服務。	Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。	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、加速新陳代謝，也可強化骨骼和肌肉促進生長。 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	1. 問答：能說出運動時身體的生理反應。 2. 實作：能利用資訊科技或書籍來蒐集與運動功能相關資料。 3. 問答：能說出運動對身體發展的正面效益。 4. 問答：能說出運動對身體發展和身心健康之間的關	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	

		學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。				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。 三、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。 四、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。	係。		
第二週	第四篇運動全方位運動第一章運動與身體發展	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、	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品	Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。	應用運動相關的資訊和科技解決個人運動參與問題。	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。 二、運動訓練原則應用討論	1. 問答：能說出運動訓練原則的原理。 2. 問答：能舉出應用運動訓練原則的例子。	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	

		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。	與服務。			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。			
第三週	第四篇運動全方位運動第一章運動發展	<p>健體-J-A3 具備善用體育與健康資源，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-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>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。</p> <p>4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。</p>	Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。	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</p> <p>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>2. 發表：引導學生發表自己運動參與過程中對於運動相關科技或資訊應用情形。</p> <p>二、運動E點通</p> <p>1. 講解：教師結合科技領域概念，展現4個較容易操作的網路資源，包括教育部體育署體適能網站、教育部體育署i運動資訊平台、YouTube影音分享平台與網路搜尋網站，引導學生應用這些網站進行運動參與資料搜尋。</p> <p>2. 發表：請學生發表自己如何利用網路資源解決運動參與相關問題。</p> <p>3. 統整：使用運動產品</p>	<p>1. 問答：能說出運動相關科技或資訊的種類和功效。</p> <p>2. 問答：能發表自己如何利用網路資源解決運動參與相關問題。</p> <p>3. 實作：蒐集與發表運動相關科技或資訊應用情形。</p> <p>4. 問答：能分析運動相關資訊科技的功能和使用注意事項。</p> <p>5. 實作：能利用資訊科技解決運動參與問題。</p> <p>6. 發表：能</p>	<p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>	

					<p>可以提高運動效益，但必須清楚使用方式和相關功能，才能發揮其主要功效。</p> <p>三、分組報告</p> <p>1. 講解：利用課本範例操作手機APP以及智慧手環的使用方法，並引導學生思考如何分析產品功能和使用注意事項。</p> <p>2. 發表：學生分組分享運動產品使用經驗，希望透過大家集思廣益，互相分享使用經驗和效益，有助於日後運動參與應用的參考。</p> <p>3. 統整：鼓勵學生日後在生活中遇到運動相關問題，也可以善用診察分析、問題解決方法擬定、實踐、分析等步驟解決。</p> <p>四、思考與行動</p> <p>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> <p>2. 統整：透過團隊討論分享，有助於問題解決，如果能付出實際行動，就能有效的幫助自己或他人達到運動效益</p>	<p>應用所學進行運動處方執行的成效分析。</p>		
--	--	--	--	--	--	---------------------------	--	--

						的目的。鼓勵學生日後在生活中遇到運動相關問題，也可以善用診斷分析、問題解決方法擬定、實踐、分析等步驟解決。			
第四週	第四篇運動全方位第二章肌力訓練	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-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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。	Bc-IV-2 終身運動計畫擬定的相關知識。	1. 認識肌力訓練相關知識。 2. 了解增進肌肉適能的益處	<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。 舉例說明： 1. 走路上學：多數學生都有上學經驗，無論是走到學校，或是走到公車站搭車，都是一種肌耐力的表現方式。 2. 爬樓梯：捨棄搭電梯與電扶梯，也能夠增加肌力訓練的機會，同時也增進心肺適能。 3. 倒垃圾、提水是負荷重量的情境。 4. 其他還有看電視時深蹲、站立時的屈膝與坐在椅子上的腿部拉抬等，都可以訓練到下肢的肌力。</p> <p>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</p>	1. 問答：學生能夠了解哪些是生活情境中的肌力訓練。 2. 觀察：認識肌力訓練所鍛鍊的肌群。 3. 實作：學生能運用肌力訓練知識規畫適合自己的訓練計畫。	【生涯規劃教育】 涯J14 培養並涵化道德倫理意義於日常生活。 【閱讀素養教育】 閱J6 懂得在不同學生生活情境中使用文本之規則。	

						<p>害。</p> <p>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。</p> <p>四、肌肉適能增進的方法</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 			
第五週	第四篇運動全方位第二章肌力訓練	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-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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。	Bc-IV-2 終身運動計畫擬定的相關知識。	規畫與改善肌肉適能。	<p>一、動作與訓練肌群介紹與示範</p> <p>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。</p> <p>二、動作與訓練肌群介紹與示範</p> <p>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。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 問答：能說出肌肉適能的增進方法。 2. 實作：能於生活情境中作出有效的肌力訓練。 3. 觀察：學會各部分肌群的訓練動作。 	<p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯J14 培養並涵化道德倫理意義於日常生活。</p> <p>【閱讀素養教育】</p> <p>閱J6 懂得在不同學生活情境中使用</p>	

								文本之規則。	
第六週	第四篇運動全方位第二章肌力訓練	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-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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。	Bc-IV-2 終身運動計畫擬定的相關知識。	規畫與改善肌肉適能。	一、動作與訓練肌群介紹與示範 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。 1. 動作與訓練肌群介紹與示範 下肢訓練：介紹波比跳訓練方式，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。	1. 問答：能說出肌肉適能的增進方法。 2. 實作：能於生活情境中作出有效的肌力訓練。 3. 觀察：學會各部分肌群的訓練動作。	【生涯規劃教育】 涯J14 培養並涵化道德倫理意義於日常生活。 【閱讀素養教育】 閱J6 懂得在學生活情境中使 用文本之規則。	
第七週	第五篇玩球樂多第一章籃球（第一次段考）	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	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。	一、透過影片介紹NBA常見的上籃形式 說明：曾經獲得6次NBA總冠軍的金洲勇士隊，其輝煌戰績與成就並非只依靠投籃，上籃與戰術也配合的天衣無縫，當然也創造出大量的投籃機會。 講解：勇士隊是一支善於攻守轉換和跑動切傳的球隊，高效率的快速進攻及戰術執行力是打	1. 問答：同學們是否能了解上籃技術在快速進攻戰術所扮演的關鍵角色？ 2. 觀察：是否認真參與活動。 3. 觀察：是否認真參與上籃分解動	【性別平等教育】 性J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與他人的身體自主	

		<p>題。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>	<p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 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 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p>		<p>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。</p>	<p>出近年優異戰績的因素之一。 提問：經過比賽長期的演化，上籃有許多種形式，空手跑動接球上籃及跑動傳球上籃，是不是也與三步上籃技術有相關聯？ 發表：讓學生自由發表、討論，老師適時引導學生。 統整：引導學生了解上籃與快速進攻戰術的特性與連結，但技術的學習是循序漸進的，同學必須從基礎的運球三步上籃開始學習，而快速進攻戰術的成功關鍵在於能否在比賽中掌控上籃技術與時機。 二、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，</p>	<p>作練習。 4. 發表：能正確的說出上籃分解動作要領。 5. 實作：能依照動作要領做出上籃動作。</p>	<p>權。 【人權教育】 人J5 了解社會上有的不同群體和文化，尊重並欣賞其差異。 【生涯規劃教育】 涯J3 覺察自己的能力與興趣。</p>	
--	--	---	--	--	--	---	--	--	--

或者利用籃板反彈力道讓球進入籃框。

三、活動「空手跑跳練習」

說明：分解上籃動作，空手跑動跳躍練習來增加上籃的動作的完整性。

講解：蹬地起跳、前腳抬腿，讓學生了解動作發力、延展的部位。

示範：強調用身體記憶，不用刻意記步伐，讓身體自然完成動作。

操作：熟練後是否也能完成非慣用手上籃的步伐，從思考中讓身體增加動作記憶。

四、活動「蹬地起跳擦板上籃」

說明：練習運球三步上籃後期動作，也是進球的關鍵。

講解：眼睛要注視籃框及籃球，步伐和起跳要靠身體記憶自然完成。

示範：最後上籃手部動作要穩定，可以選擇直接進籃或打版進籃，重點要能控制送球位置，提高命中率。

操作：進行活動時，同學可以互相觀察、互相學習，達成共同進步的學習目標。

適應體育：

						<p>1. 伸展手掌(一般肌力訓練)</p> <p>2. 胸前傳球</p> <p>3. 對牆擊球</p>			
第八週	第五篇玩球第一章	<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-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>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</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，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>	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	<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。</p> <p>二、活動「3人一組直線上籃練習」</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>操作：過程中因為不能運球，傳球與跑動的位</p>	<p>1. 觀察：是否認真參與空手跑動接球上籃練習活動。</p> <p>2. 實作：掌握3人小組直線上籃技巧，運用傳導推進完成上籃練習。</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自尊己與他人的身體自主權。</p> <p>【人權教育】</p> <p>人 J5 了解社會上不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。</p> <p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興</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>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> <p>三、活動「快速進攻戰術—以多打少」</p> <p>說明：俗稱「快攻」，以速度增取人數多打少、得分效率高的快速組織進攻戰術。</p> <p>提問：球場上與競爭對手，彼此的速度、人數都在相等的條件下，如何比對手快？進攻人數比對手多？請同學思考。</p> <p>發表：題目沒有設限，請同學盡量思考、踴躍表達，盡可能給予勇敢表達的同學，正面的肯定及鼓勵。</p> <p>講解：關鍵在於快速進攻戰術的四大要領：時機、階段、推進、及路線，如果能掌握此四大要領，快速進攻戰術將無往不利。</p> <p>統整：讓同學知道即使了解關鍵因素，還需要仰賴大量的練習及默契，才能將快速進攻戰術發揮的淋漓盡致。</p> <p>適應體育：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 伸展手掌(一般肌力訓練) 2. 胸前傳球 		趣。	
--	--	--	--	--	---	--	----	--

<p>第九週</p>	<p>第五篇玩球樂多第一章籃球</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，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</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-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-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的</p>	<p>Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>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。</p>	<p>3. 對牆擊球</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。 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> <p>二、活動「半場2打1快速進攻戰術練習」 說明：運用教練戰術板模擬演練方式，讓學生知道半場2打1快速進攻戰術的跑動及傳球路線。 示範：執行板上沙盤推演的戰術，提醒學生上</p>	<p>1. 發表：能說出快速進攻戰術—以多打少的四大要領。 2. 觀察：能與他人溝通合作，從錯誤中學習調整。 3. 實作：能在活動中熟練的做出2人快速進攻戰術。 4. 觀察：戰術執行前，是否認真參與教練戰術板模擬演練活動。 5. 觀察：戰術執行後，是否能了解執行過程的優與劣，並加以改善。</p>	<p>【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 【人權教育】 人 J5 了解社會上不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>	
------------	---------------------	---	--	------------------------------------	--	--	--	--	--

			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。			<p>場執行時要融入對抗，與真實比賽狀況越相近越能檢視戰術是否成功。</p> <p>操作：提醒學生要隨機應變，無論戰術成功與否，都要將過程記錄下來，下場後經由討論修正，讓進攻戰術更加熟練完備。</p> <p>三、活動「全場3打2快速進攻戰術練習」</p> <p>說明：雖然進攻人數增加為3人，但防守人數也因此增加為2人，戰術的執行需要更多細膩的個人技術，以及觀察判斷。</p> <p>示範：提醒學生進攻戰術執行需要耐心，來觀察防守者的選擇決定，運用以多打少的優勢，快速傳導製造空檔，提高成功率。</p> <p>操作：演練的人數越多戰術執行的變數就越多，跟學生強調善用戰術執行結果檢核表來檢視戰術的優與劣，才能在學習中求進步。</p> <p>適應體育：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 伸展手掌(一般肌力訓練) 2. 胸前傳球 3. 對牆擊球 			
第十週	第五篇玩	健體-J-A2	1c-IV-1	Hb-IV-1 陣	1. 善用影像	一、活動「影像資料分	1. 觀察：是	【性別	

<p>球樂趣多 第一章 籃球</p>	<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-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。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</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，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>地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>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>析，檢討與調整快速進攻戰術」</p> <p>說明：戰術執行結果固然重要，但過程自我檢視才是技術再進化的關鍵。</p> <p>示範：引導學生透過影像紀錄，在戰術執行後討論分析，從檢核表中了解個人或小組的搭配，是不是能更有效率。</p> <p>操作：強調賽後檢討的重要性，僅對技、戰術檢討改進，以整體戰力提升為目標，盡量以鼓勵代替責罵，切勿淪為相互責怪的工具。</p> <p>二、活動「籃球3對3比賽練習」</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>操作：提醒學生無論進攻或是防守，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。</p> <p>適應體育： 1. 伸展手掌(一般肌力</p>	<p>否認真參與三對三籃球比賽練習活動。</p> <p>2. 實作：戰術執行後是否能透過影像資料分析，提升團隊進攻效率。</p>	<p>【平等教育】</p> <p>J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與他人的身體自主權。</p> <p>【人權教育】</p> <p>J5 了解社會上不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。</p> <p>【生涯規劃教育】</p> <p>J3 覺察自己的能力與興趣。</p>	
------------------------	--	---	---------------------------	--	---	--	--	--

			3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。			訓練) 2. 胸前傳球 3. 對牆擊球			
第十一週	第五篇玩球第二章排球	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。	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-3 應用運動比賽的各項策略。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	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漂浮發球的準備工作。	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。 3提問：詢問學生各式肩上發球的技術特點，在比賽中的目的為何？ 4發表：讓學生自由發表、討論，老師適時引導學生。 5統整：聽完並了解各式肩上發球的特性，讓學生了解各式肩上發球有技術難度高低之分，且學習上是循序漸進的。關鍵在於能否掌控發球的質量，而非一味追求學會難度最高的跳躍旋轉發球。 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	1. 問答：同學們是否能了解各式肩上發球在比賽戰術中所使用的目的。 2. 觀察：是否認真參與活動。 3. 觀察：是否認真參與肩上漂浮發球活動。 4. 發表：能正確的說出肩上漂浮發球的動作要領。 5. 實作：能依動作要領做出肩上漂浮發球的動作。	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 【人權教育】 人 J5 了解社會上不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自	

			能。			<p>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> <p>適應體育：</p> <p>1. 伸展手掌(一般肌力訓練)</p> <p>2. 雙手拿球上下練肱二、三胸部訓練</p> <p>3. 雙手拿球左右練測腹肌群</p>		己的能力與興趣。	
第十二週	第五篇玩球第二章排球	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	lc-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 ld-IV-1 了解各項運動技能原理。 ld-IV-3	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	<p>1. 讓學生在連續發球練習中，找到最好的拋球及擊球點。</p> <p>2. 讓學生在循環練習中，學會比賽基本運作模式。</p>	<p>一、活動「檢視自己是否能完成肩上漂浮發球前的各項準備動作」</p> <p>1. 說明：可藉由各項準備活動伸展手指、手腕、肩膀等關節，讓學生生活中練習肩上漂浮發球的基本技術。</p> <p>2. 講解：對地向下拍擊球感受手掌擊球點及瞬</p>	<p>1. 觀察：是否認真參與肩上漂浮發球活動。</p> <p>2. 實作：能掌握肩上漂浮發球技巧，控制直、斜線發球的落點位</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>性J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊</p>	

		<p>與解決體育與健康的問題。</p>	<p>應用運動比賽的各項策略。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>		<p>間發力，丟高遠球的目的是感受身體及手臂瞬間發力，最後再嘗試對牆發球能固定及習慣拋球的高度。 3. 示範：提醒學生盡量用身體去感受及記憶，針對感受能力較差的同學，教師給於適時的指導。 4. 操作：進行活動時，同學可以互相觀察、互相學習，達成共同進步的學習目標。 二、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，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。 3. 操作：提醒學生即使是連續發球也要隨時注意動作的正確性及完整性，協助給球的同學可以適時的提醒修正錯誤動作。 三、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</p>	<p>置。</p>	<p>重他人的身體自主權。 【人權教育】 人 J5 了解社會上不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>	
--	--	---------------------	--	--	---	-----------	---	--

						<p>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。</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> <p>適應體育：</p> <p>1. 伸展手掌(一般肌力訓練)</p> <p>2. 雙手拿球上下練肱二、三胸部訓練</p> <p>3. 雙手拿球左右練測腹肌群</p>			
第十三週	第五篇玩球樂趣多第二章排球	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	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-3 應用運動比賽的各項策略。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 能熟練的控制肩上漂浮發球的方向及落點。 2. 了解肩上漂浮發球的特性，在9人制排球比賽中擬定發球策略。	<p>一、活動「肩上漂浮發球準確度練習」</p> <p>1. 說明：講解W型分格區域發球活動的進行方式。</p> <p>2. 示範：讓學生了解如何控制力量及方向，來改變發球的落點。</p> <p>3. 操作：決定好發球時的站立點後，要求學生必須在同一個點上發出不同方向及落點的球路。</p>	1. 發表：能說出肩上漂浮發球在比賽中策略及運用。 2. 觀察：知道如何與他人溝通合作從比賽中獲得勝利。 3. 實作：能在活動或比賽中，熟練	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主	

		題。	<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>4. 提醒：讓學生知道先要求發球落點的準度，再要求發球的球質，發球進指定區域的成功率會相對提高。</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球隊型，成功的運用發球策略，就越能贏得比賽。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>4. 提醒：排球競賽運動需要透過團隊合作才有機會贏得比賽，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。</p> <p>適應體育：</p> <p>1. 伸展手掌(一般肌力訓練)</p> <p>2. 雙手拿球上下練肱二、三胸部訓練</p> <p>3. 雙手拿球左右練測腹</p>	<p>的使用肩上漂浮發球技術。</p>	<p>權。</p> <p>【人權教育】 人 J5 了解社會上有的不同群體和文化，尊重並欣賞其差異。</p> <p>【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>	
--	--	----	---	--	--	---------------------	--	--

						肌群			
第十四週	第五篇玩球樂趣多 第三章羽球(第二段考)	<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 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</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>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-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	<p>1. 瞭解羽球後場區域擊球與高擊球的關聯。</p> <p>2. 認識後場高擊球在羽球中的重要性。</p> <p>3. 體驗高擊球動作揮擊的感覺。</p> <p>4. 運用不同丟擲力量、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>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、活動「高手丟擲大賽」</p> <p>說明：藉由高手丟擲比賽熱身，模擬羽球單打比賽情境。體驗高擊球的揮擊動作，並啟發同學思考如何運用高擊球製造的球路獲得勝利。</p> <p>操作：分組比賽問題與討論再次比賽，瞭解高擊球的效果及丟擲方式，引導接下來如何持球拍揮擊。</p> <p>討論：完成問題與討論表格並與同學分享。</p> <p>三、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、擊球時手臂伸直」。</p>	<p>1. 說明：學生能夠了解何謂羽球後場、什麼是高擊球。</p> <p>2. 實作：學生能夠做出高手丟羽球的動作。</p> <p>3. 觀察：完成表格並勇於分享自己使用的丟擲方式。</p> <p>4. 實作：學生能完成長球、殺球、切球的球路落點與效益。</p> <p>5. 觀察：是否能夠熱烈參與活動與討論。</p> <p>6. 實作：學生能依動作要領成功擊出長球。</p> <p>7. 實作：學生能依動作要領成功擊出殺球。</p> <p>8. 觀察：是否能夠與同儕合作並熱</p>	<p>【性別平等教育】性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與他人的身體自主權。</p> <p>【人權教育】人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。</p> <p>【生涯規劃教育】涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>	

		<p>中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>			<p>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，所以應將身體側身準備。 2. 引拍即抓背動作，延伸手臂關節角度。3擊球時請同學感受擊到球的位置，重心踩至前腳 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>四、活動「我會打長球」 說明：長球的目的是打至對方後場區域，且球在未達後場時不該被對手擊到，否則擊出之球較像平擊後場球而已。 操作：練習拋高羽球，如同後場區域高度較高的來球，接著依動作要領擊球。攔截者僅能在後1/3的線上攔截，若擊球者擊出之球未被攔截，也代表所擊長球為有效且成功的長球，夠高且夠遠。 紀錄：紀錄擊球，瞭解並思考自己的動作問題如何修正。</p> <p>五、殺球</p>	<p>烈參與活動。 9. 實作：完成紀錄表並寫下優點或改進建議。</p>		
--	--	---------------------------	--	--	--	---	--	--

說明：說明殺球與長球的動作相似處與差異點。

示範：殺球之動作要領，「強調擊球點前上方、扣腕」。

操作：原地操作1側身舉拍強調將利用身體旋轉的力量擊球。2引拍延伸手臂關節角度。3擊球時「特別強調扣手腕動作」，並感受打擊到的「位置前於長球」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。

六、活動「你殺我擋」

說明：隊友發高遠球距離僅需過半場，練習殺球者自行移位擊球。

操作：透過分組比賽增加趣味，雖為A、B兩隊比賽，實則藉由敵對的觀察者與接球者，讓殺球者瞭解自己的殺球軌跡與威力如何。

提醒：活動需彼此協助完成，所以每個角色都很重要，如進攻方若隊友發球發失誤，防守方沒有在球網旁觀察殺球是否殺太高，都有可能

						造成自己團隊的失分。 紀錄：紀錄擊球，瞭解並思考自己的動作問題如何修正。 適應體育： 1. 伸展手掌(一般肌力訓練) 2. 球感練習			
第十五週	第五篇玩球樂趣多 第三章羽球	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 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	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。 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。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	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擊球。 7. 瞭解場地位置與長球、殺球、	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跟隨，或側身舉拍擊球跟隨二步驟。 二、活動「切球自拋自打」 說明：重點強調拍面角度、削切收力，以自拋自切的方式可快速的操作與感受。 三、活動「切球積分賽」 說明：從發高遠球開	1. 實作：學生能依動作要領成功擊出切球。 2. 觀察：學生能在練習活動中積極認真參與。 3. 實作：學生能完成拍攝立即觀看。 4. 觀察：是否能夠熱烈參與活動。 5. 實作：能了解組合方式的用意，完成表格。 6. 實作：對戰紀錄。 7. 觀察：學生能在練習活動中積極認真參與。 8. 發表：學生能從進攻方與防守方	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與他人的身體自主權。 【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 【生涯規劃教育】	

		<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。</p>			<p>切球的使用時機。</p>	<p>始，進行切球技術的練習。 提醒：小組內彼此合作，利用易見的桌球圍布架為工具，若無圍布架也可運用其他類似高度的桌、椅、擋板…替代。</p> <p>四、後場高擊球技術檢核與複習 1運用手機、平板等具錄影功能之設備互相紀錄同學的擊球動作，立即觀看，瞭解自己所看不到的揮擊盲點。 2每種技術各操作10分鐘，除了自我觀看，也相互瞭解同儕的擊球動作如何，並說出自己觀察影像中做到與沒做到的部分。</p> <p>五、高擊球的軌跡與落點 講解：複習與熟練高擊球技術後，講解三種球路的飛行軌跡與可能的落點，如殺球也有近殺與長殺之分。三種球路的軌跡不同，製造的效果也會有很大的差異。 動動腦：思考高擊球技術能有甚麼組合策略？寫下自己專屬的進攻組合策略。</p> <p>六、長球、殺球、切球的運用</p>	<p>的角度說出擊球的策略。</p>	<p>涯 J3 觀察自己的能力與興趣。</p>	
--	--	--	--	--	-----------------	---	--------------------	-------------------------	--

說明：複習高擊球的球路特性與落點，以自己所寫下的組合球進行下述活動，看看是否如自己預設的策略獲得勝利。

七、高擊球攻防戰

說明：5球輪流的攻守，雖然防守僅能回擊高球，但還是可以思考如何回擊讓攻方不易進攻而造成擊球失誤。

操作：進行高擊球攻防戰。

檢核與反思：瞭解想像與實際的狀況是否符合期待，思考還可以如何組合？

八、半場單打比賽

說明：擊球時並非一味地攻擊就有效，重點在於輕、重、緩、急的搭配，更可製造效果，而防守一方也需思考回球的角度與落點，如何使進攻者不易進攻。

操作：實際進行半邊場地單打比賽，紀錄使用了多少次的高擊球技術贏球，瞭解高擊球技術的重要性。

分享：從進攻的角度與防守的角度分享勝利方程式，思考還有甚麼進攻策略？

適應體育：

						1. 伸展手掌(一般肌力訓練) 2. 球感練習			
第十六週	第五篇玩球樂趣第四章棒球	<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，處理與健康的問題。</p> <p>健體-J-B1 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</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-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>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。</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. 藉由情境了解棒球好球區，進而提升打擊技能。</p> <p>2. 藉由打擊活動，提升打擊技能。</p> <p>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。</p>	<p>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。</p> <p>二、活動「手掌擊球」 講解：常見的打擊站姿有三種，請同學利用：閉鎖式、開放式、平行式反覆練習，最後依據自己最能判斷好球的站姿位置。 專有名詞解釋：站上打擊區時，重心分布以腳為七、前腳為三的姿勢站立，站姿分為開放式、平行式和閉鎖式三種不同站法。打者可以根據投手的類型、球種和球路而採取不同的站姿，目的是能讓自己更看得清楚出手點最重要。以下就開始找出適合自己的打擊站姿。</p>	<p>1. 認知：能充分了解棒球好球區範圍。</p> <p>2. 情意：尊重同學對於好球帶的判斷，並互相學習判斷方式。</p> <p>3. 情意：認真參與練習活動。</p> <p>4. 認知：能指出打擊動作要領。</p> <p>5. 技能：能做出揮棒動作。</p>	<p>【性別平等教育】性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。</p> <p>【人權教育】人 J5 了解社會上不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。</p> <p>【生涯規劃教育】涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>	

和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。

三、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

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。

四、強棒出擊

方法：放適合大小的球在三角錐上，練習擊球。

五、接、拋大球，掌握打擊時機

講解與實作：練習者接住球後，進行內收擺盪，準備將球拋出。

方法：2人一組，以籃球進行接、拋，練習掌握打擊的時機。

六、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。

<p>第十七週</p> <p>第五篇玩球樂多 第四章棒球</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，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體-J-B1 備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互</p>	<p>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-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>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。</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. 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。</p> <p>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。</p> <p>二、活動「接球練習」 說明：藉由同學間拋滾地球練習接球，提升接球技巧，試著攔截看看你能攔截幾顆球。</p> <p>三、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。移動時，視線應注視飛球，才能精準的判斷飛球。</p> <p>四、三人制棒球 說明：讓學生藉由「三人制棒球」活動，實際在比賽中應用本章節學習到的各項打擊、守備動作要領。</p>	<p>1. 情意：認真參與練習活動。</p> <p>2. 認知：能說出接滾地球動作要領。</p> <p>3. 技能：能做出接滾地球動作表現。</p> <p>4. 情意：參與三人制棒球活動。</p> <p>5. 認知：能說出跑壘方法與攻略。</p> <p>6. 技能：活動中能綜合運用所學技能。</p>	<p>【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。</p> <p>【人權教育】 人 J5 了解社會上不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。</p> <p>【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>	
--------------------------------------	---	---	---	---	--	--	--	--

		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。						
第十八週	第六篇運動第一章田徑	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	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	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. 透過活動的規劃，能	一、情境式教學引導 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	1. 說明：學生能夠清楚了解立定跳遠的動作要領。 2. 問答：學生能說出立定跳遠的要領，並觀察同學的動作比較出差異性。 3. 實作：學生能做出立定跳遠的動作。 4. 實作：學生能在手持重物擺臂下，立定跳遠跳出更	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和

		<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>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。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 3d-IV-1 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>		<p>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。 6. 活動中能展現自我挑戰精神，也能鼓勵及包容他人。 7. 能瞭解提升助跑速度的重要性。 8. 能跑出助跑之三個時期的速度與做出身體姿勢的控制。 9. 能了解並做出起跳動作的動作要領。</p>	<p>→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。 三、古代奧運立定跳遠賽 說明：古代選手在參加跳遠比賽時，必須手持1.5~4.5公斤的石制或金屬製啞鈴，古希臘人認為這些重物可以讓選手更精確地掌握擺臂的幅度，更增強推力及保持身體平衡，進而讓選手跳得更遠；比賽中，還會在笛聲的伴奏之下進行，目的在激發選手情緒及掌握節奏。 操作： 1. 引導學生由輕量開始</p>	<p>遠的距離。 5. 問答：學生能感受並說出手持重物及徒手立定跳遠之間的差異性。 6. 觀察：是否能透過教師示範及資料蒐集，合作設計出跳躍多樣組合動作。 7. 觀察：學生是否能夠鼓勵他人，共同完成挑戰。</p>	<p>文化，並尊重欣賞其差異。【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>	
--	--	---	--	--	---	--	--	---	--

					<p>適應手持重物助擺動作。</p> <p>2. 提問引導學生思考身體在活動中的體會與感受。</p> <p>四、跳躍的變化性</p> <p>說明：</p> <p>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。</p> <p>2. 教師舉例說明並示範多樣化的跳躍動作，提供學生參考。</p> <p>3. 各組同學分組實作並能勇於挑戰直到成功。</p> <p>提醒：引導學生以動作示範或口語表達來相互合作，並能正向鼓勵彼此。</p> <p>五、運動欣賞——規則聽我說</p> <p>說明：</p> <p>1. 引導學生討論何謂成功的一次試跳？進而介紹跳遠場地（含起跳板）。</p> <p>2. 提問方式讓學生思考及討論跳遠比賽評比方法、規則及比賽流程。</p> <p>3. 跳遠距離測量；人工丈量及電子儀器丈量方法介紹。</p> <p>操作：教師可透過學習</p>			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

						單或口語問答方式，讓學生實際觀看比賽或網路觀賞影片後，教師透過提問讓學生思考並確認是否理解並能活用規則。			
第十九週	第六篇運動樣章第一章	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、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 健體-J-C2	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 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。	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	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。 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。 5. 能瞭解用力踉蹠起跳製造出來的高度之重要性並能做出空中平衡動作。 6. 能理解空中走步式的動作要領並試著協調做出連貫動	一、跳遠 說明： 1. 以絕勃·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，再進一步的說明介紹。 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的方式，也是本課程要學習的方式。 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。示範：助跑重點在於果決並流暢的跑出速度，啟動後之過程不要算步伐，專注在身體姿勢因速度不同而產生的角度	1. 說明：學生能夠清楚了解跳遠規則。 2. 發表：學生透過影片能看懂並說出對規則的認識，進而能發現問題並解決。 3. 說明：活動中學生能了解並自行調整角錐距離。 4. 實作：能在活動中跑出流暢的助跑節奏、速度及做出身體姿勢的控制。 5. 實作：能做出雙臂協調向上帶動及單腳起跳動作，並能借助拍球來體會到空	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 【人權教育】 人 J5 了解社會上不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自	

		<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。</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。 3d-IV-1 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>		<p>作。</p>	<p>之變化。 操作：能精準地跑出助跑的速度，多次練習下，能穩定步幅，固定助跑距離並體會到身體姿勢的改變。 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作要領。 操作： 1. 引導學生單腳起跳至最高點時，體會足部由腳跟到腳尖的快速推蹬下，力量的轉移的過程。 2. 引導學生在起跳的最高點拍球過程中，體會這段空中時間的存在，以便將來銜接空中走步的動作。 四、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。 五、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。 操作：能夠做出協調的1、3及5步踩蹬動作，</p>	<p>中時間。 6. 觀察：覺察同學動作缺失並能幫助同學調整動作。 7. 實作：能依動作要領做出起跳動作及空中走步式動作。 8. 觀察：學生能在練習活動中積極認真參與。 9. 實作：能在椅子上做出平衡身體的動作。 10. 實作：能正確地做出落地動作。 11. 發表：能評估自身的狀況，進而選擇適合自己的跳遠方式展現。 12. 觀察：學生能在成果發表中欣賞同學，能肯定讚賞他</p>	<p>己的能力與興趣。</p>	
--	--	--	---	--	-----------	---	--	-----------------	--

					<p>踩蹬愈重，高度愈高，空中時間就愈長。</p> <p>六、空中走步式動作練習</p> <p>說明：學生清楚了解手脚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，對於跳遠在空中瞬間要能控制我們的身體有很大的幫助。</p> <p>示範：教師能協調地及步驟化地表現出連貫動作。</p> <p>操作：學生能以慢動作步驟化練習著，透過多次修正後進而加快速度流暢完成。</p> <p>七、落地動作練習</p> <p>說明：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 藉由椅子能模擬接近地面的空中感，坐在椅子上核心肌群要用力，才能保持身體的平衡，不可癱軟或歪斜。 2. 果決流暢地向後擺手及向前伸腿，上半身愈接近腿部愈好，維持此時身體角度愈接近地面愈好。 3. 落地時，核心肌群需要用力才能讓腿部快速屈膝及臀部前移。 <p>八、成果發表會</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 2人一組，1位同學跳，另1位協助攝影； 	人。		
--	--	--	--	--	---	----	--	--

						<p>先跳的同學排成一列給予序號，給予練習一次後就開始試跳3次；攝影的同學在沙坑兩側準備攝影及觀察給予建議。</p> <p>2. 教師以紅白旗評定成功與否，安排固定同學丈量距離，開始進行正式檢測，教師以口令「1號跳，2號預備」及「成功，丈量」的指令讓學生流程進行。</p> <p>3. 檢測結束後，讓學生分享一次自身的經驗及觀察他人的想法。</p>			
第二十週	第六篇運動第一章民俗運動—跳繩	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</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>4c-IV-3 規劃提升體適能與</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>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>先跳的同學排成一列給予序號，給予練習一次後就開始試跳3次；攝影的同學在沙坑兩側準備攝影及觀察給予建議。</p> <p>2. 教師以紅白旗評定成功與否，安排固定同學丈量距離，開始進行正式檢測，教師以口令「1號跳，2號預備」及「成功，丈量」的指令讓學生流程進行。</p> <p>3. 檢測結束後，讓學生分享一次自身的經驗及觀察他人的想法。</p> <p>一、學習引導 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。 發表：學生發表自己學習跳繩的經驗與參與情形。</p> <p>二、跳繩的效益 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> <p>三、跳繩暖身 示範：示範跳繩應強化</p>	觀察實作	<p>【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。</p> <p>【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的</p>	

			<p>運動技能的運動計畫。</p>		<p>的下肢暖身活動，並引導學生自由練習跳繩的基本技能。</p> <p>四、跳繩技術分析 講解：利用課本圖片簡介跳繩以甩繩和跳躍的兩項動作技能為基礎，再將甩繩方式分成迴旋方式和手臂變化的重要技能。 自主練習：引導學生試做，自評已學會的基本技術。</p> <p>五、空迴旋技術 講解與示範：說明空迴旋是指迴轉的繩子未經過雙腳，在身體上方和四周進行迴旋。示範與引導學生複習頭上、體前空迴旋，再指導單手和雙手體側空迴旋。 實作：學生個人練習如何綜合性呈現空迴旋的組合與串連。</p> <p>六、水平迴旋技術 講解與示範：利用課本圖片和課文說明與示範單手水平迴旋和軸心跳迴旋方式與垂直迴旋的差異和要領。 分組練習：引導學生透過同儕互惠合作方式，練習水平迴旋技術。</p> <p>七、轉身一圈迴旋技術 講解與示範：說明轉身迴旋是花式跳繩動作常</p>		<p>群體和文化，並尊重欣賞其差異。 【生涯規劃教育】 涯 J3 觀察自己的能力與興趣。</p>	
--	--	--	-------------------	--	---	--	---	--

						用的技術，先引導學生進行口訣要領練習-右、左、左、右、左的體側空迴旋方向變化，再進行動作分析和示範引導。 實作：學生個人練習轉身體側空迴旋的與其他跳繩技巧的組合串連。			
第二十一週(第三次段考)	第六篇運動樣行第一章民俗運動—跳繩	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，處理與健康的問題。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 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。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。	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。	1. 了解跳繩的效益，增加運動參與意願。 2. 了解跳繩的技能概念和迴旋方式。 3. 能表現不同的跳繩迴旋技能。 4. 了解跳繩的技能概念和迴旋方式。 5. 能表現不同的跳繩迴旋技能。	一、學習引導 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。 發表：學生發表自己學習跳繩的經驗與參與情形。 二、跳繩的效益 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。 三、跳繩暖身 示範：示範跳繩應強化的下肢暖身活動，並引導學生自由練習跳繩的基本技能。 四、跳繩技術分析 講解：利用課本圖片簡介跳繩以甩繩和跳躍的兩項動作技能為基礎，	觀察實作	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 【生涯規劃教	

					<p>再將用繩方式分成迴旋方式和手臂變化的重要技能。</p> <p>自主練習：引導學生試做，自評已學會的基本技術。</p> <p>五、空迴旋技術</p> <p>講解與示範：說明空迴旋是指迴轉的繩子未經過雙腳，在身體上方和四周進行迴旋。示範與引導學生複習頭上、體前空迴旋，再指導單手和雙手體側空迴旋。</p> <p>實作：學生個人練習如何綜合性呈現空迴旋的組合與串連。</p> <p>六、水平迴旋技術</p> <p>講解與示範：利用課本圖片和課文說明與示範單手水平迴旋和軸心跳迴旋方式與垂直迴旋的差異和要領。</p> <p>分組練習：引導學生透過同儕互惠合作方式，練習水平迴旋技術。</p> <p>七、轉身一圈迴旋技術</p> <p>講解與示範：說明轉身迴旋是花式跳繩動作常用的技術，先引導學生進行口訣要領練習—右、左、左、右、左的體側空迴旋方向變化，再進行動作分析和示範引導。</p> <p>實作：學生個人練習轉</p>	<p>育】</p> <p>涯 J3</p> <p>覺察自能 力與興 趣。</p>	
--	--	--	--	--	---	---	--

					身體側空迴旋的與其他 跳繩技巧的組合串連。			
--	--	--	--	--	--------------------------	--	--	--

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					
第一週	第四篇青 春的躍動 第一章運 動營養	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-4 了解身體發展、運動和營養的關係。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Cb-IV-1 運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所需營養素知識。	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。	<p>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。 操作：引導學生討論並發表分享。</p> <p>二、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。</p> <p>三、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。</p> <p>四、簡易判斷升糖指數的變因 說明：依課文內容說明判斷升糖指數的變因的方式。</p>	問答說明	【安全教育】 安J3 了解日常生活容易發生的原因。	

					<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> <p>五、運動飲食策略</p> <p>問答：我習慣在運動時吃些什麼？喝些什麼？</p> <p>我看到別人的運動飲食方式有哪些？運動前、中及後的飲食有不一樣嗎？差異性為何？</p> <p>說明：</p> <p>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。</p> <p>2. 講解運動前、中及後的飲食建議。</p>			
第二週	第四篇青春的躍動第一章運動營養	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-4 了解身體發展、運動和營養的關係。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Cb-IV-1 運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所需營養素知識。	<p>1. 透過生活實例探討運動表現與運動營養的相關性。</p> <p>2. 了解運動營養的定義及內容。</p>	<p>一、情境式教學引導</p> <p>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。</p> <p>操作：引導學生討論並發表分享。</p> <p>二、運動營養</p> <p>說明：介紹運動中的營養素內容及其功能。</p> <p>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？</p> <p>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。</p>	問答說明	【安全教育】 安J3 了解日常生活容易發生的原因。

						<p>三、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。</p> <p>四、簡易判斷升糖指數的變因 說明：依課文內容說明判斷升糖指數的變因的方式。 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> <p>五、運動飲食策略 問答：我習慣在運動時吃些什麼？喝些什麼？ 我看到別人的運動飲食方式有哪些？運動前、中及後的飲食有不不一樣嗎？差異性為何？ 說明： 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。</p>		
第三週	第四篇 青少年的躍動營養	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-4 了解身體發展、運動和營養的關係。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Cb-IV-1 運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所需營養素知識。	<p>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。 3. 面對情境能將所學的知識活用，明</p>	<p>一、運動與水分流失、運動補水法則 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？ 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。 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</p>	問答說明	【安全教育】 安J3 了解日常生活容易發生的原因。

					<p>確做出決定。</p> <p>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？</p> <p>說明：</p> <p>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。</p> <p>2. 提供學生補充電解質的食物或食品參考建議。</p> <p>三、應該避免的食物</p> <p>說明：讓學生清楚理解應避免的食物及其原因。</p> <p>四、我的運動營養週記</p> <p>說明：引導學生假想情境，自己的背包自己決定，不要忘記一趟旅程的長度，務必考量運動前、中、後的食物帶來效果不同，想一想，5分鐘後開始分享。第一位同學由教師決定上台發表，之後由發表者決定下一位。</p> <p>實作：教師掌握順序讓學生上台發表，教師歸納學生想法，引導學生間溝通互動，持續讓發表者與台下同學將主題聚焦。</p>			
第四週	第四篇青春的躍動 第二章休閒運動-自行車	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	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-3 表現自信	Bc-IV-2 終身運動計畫擬定的相關知識。 Cb-IV-2 各項運動	<p>1. 了解自行車做為休閒運動的良好條件。</p> <p>2. 認識與自行車各</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？</p> <p>教師能夠自行舉例騎自行車的好處，例如：</p> <p>1. 預防大腦老化，提高神經系統的敏捷性。</p>	問答說明	【安全教育】 安J1 理解安全教育的意義。

		<p>主動學習與創新求變的能力。</p>	<p>樂觀、勇於挑戰的學習態度。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p>	<p>設施的安全使用規定。 Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。</p>	<p>項結構與用途。</p>	<p>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。</p> <p>二、車類型介紹</p> <p>1. 通勤或購物用途：UBIKE、傳統淑女車。通勤車就是大家生活中最常見的最普通的自行車，因為一般用於日常通勤所用，故得名。 2. 休閒運動：越野登山車、公路競賽車。越野登山車為目前相當流行的一種單車，最初設計時便為適應山地崎嶇不平的路面，抓地力強，前叉避震，有變速器。公路車又稱為跑車。最大的特點是：快速！其車身的設計也都是為了減低風阻，此外較窄的高氣壓低阻力車胎、相對山地車去掉了避震器等等。而且公路車整體輪廓在所有車型中最高為優雅，十分耐看。但價格相對較貴。</p> <p>三、自行車基本結構介紹 依教師自由安排，介紹自行車基本結構。</p> <p>四、自行車各系統功能 說明：採用錯誤的動作或姿勢運動，容易因關節與肌肉失衡，造成運動傷害。</p>	<p>安J6 了解運動設施安全的維護。</p>		
--	--	----------------------	---	---	----------------	--	-------------------------	--	--

						<p>1. 傳動系統：經由踏板、鍊條、齒輪與輪胎等機械組合，產生前進的動能。</p> <p>2. 變速系統：利用不同齒輪比，產生不同速度與施力比。</p> <p>3. 煞車系統：降低速度的安全裝置。</p> <p>4. 安全配備：用來讓來車或行人注意的配件。</p>			
第五週	第四篇青春的躍動 第二章休閒運動-自行車	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>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p>	<p>Bc-IV-2 終身運動計畫擬定的相關知識。</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>	了解騎乘自行車前的安全須知與準備。	<p>一、介紹騎車前準備事項與安全的關係</p> <p>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> <p>1. 自行車體檢查</p> <p>(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。</p> <p>(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。</p> <p>(3) 輪胎胎壓：仔細檢查車胎的氣壓，可以壓一壓輪胎，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。</p> <p>(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的時候，才發現設備失靈，這樣就不能解決及時之</p>	問答說明	<p>【安全教育】</p> <p>安J1 理解安全教育的意義。</p> <p>安J6 了解運動設施安全的維護。</p>	

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、單車衣服及單車褲，都能保護個人安全。

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。

二、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。

1. 上半身：應保持穩定，才不致在騎乘時歪斜或扭動。並且可有效的讓雙腿踩踏力量輸出。背部應自然向前彎曲，不可挺立僵直。若腰背持續維持不良姿勢，長久下來可能會導致腰背疼痛。

2. 手部：無論騎乘何種自行車，建議將手握於煞車把手位置，以便隨時反應突發狀況。

3. 下半身：騎乘時應將臀部坐滿坐墊，坐姿不可歪斜或只坐一部份。此外建議穿著車褲，可有效舒緩摩擦與久坐造成會陰及大腿的不適。騎乘者的腳掌應置於正確的位置，以達有效的輸出踩踏力道。

三、適合自己的座墊高度

						<p>1. 坐墊的高度是單車設定中最重要的一環，尤其與膝蓋傷害與踏踩出力息息相關。</p> <p>2. 坐墊太高的話膝蓋容易受傷，而且重心太高也容易產生意外。</p> <p>3. 太低的話腳踏踩不出力量，長期用不正確的姿勢踩踏也會對膝蓋與腿部產生不好的影響。</p> <p>四、實際操作</p> <p>教師可以利用學生的通勤腳踏車做為各組現場調整或操作的教具。</p>			
第六週	第四篇青春的躍動 第二章休閒運動-自行車	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>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p>	<p>Bc-IV-2 終身運動計畫擬定的相關知識。</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>1. 能夠設定適合自己的騎乘姿勢。</p> <p>2. 了解騎乘自行車的相關禮儀。</p> <p>3. 認識自行車道建構相關知識與住家附近自行車道特色。</p> <p>4. 學生能根據課程學習內容自行規畫一趟單車之旅。</p>	<p>一、自行車禮儀解說與示範</p> <p>1. 為了提升騎乘自行車的安全，也推動新的自行車友善有禮騎乘運動。</p> <p>2. 除了課文之外，尚可另外補充如下：</p> <p>(1) 騎乘時請勿併排。</p> <p>(2) 超車或是人的時候，可以提醒前面的人，說一聲「不好意思喔，借過一下」。</p> <p>(3) 騎乘時千萬要專心，不要戴著耳機聽音樂，也不要邊騎邊滑手機。</p> <p>(4) 夜晚需要開燈時，請記得把燈照地上。不要直接把燈，直直的照著前方，避免閃到對向人員的眼睛。</p> <p>(5) 與前車保持安全距離。</p> <p>二、自行車變換方向手勢</p> <p>1. 由於自行車沒有方向燈，後方駕駛對於車友轉彎方向無法即時掌握，導致事故頻傳。</p>	問答說明	【安全教育】 安J1 理解安全教育的意義。 安J6 了解運動設施安全的維護。	

					<p>2. 手勢等於開車時的方向燈，用來告訴其他用路人你的動向，讓用路人可以提早應變。</p> <p>3. 比手勢有兩點要注意，第一點：要在自己可以平穩控制車子的情況下再比手勢，第二點：比手勢時要同時轉向注意後方車子的動態，切勿比完手勢後立即轉向。</p> <p>三、自行車道的建構與學校周遭的自行車道介紹</p> <p>說明：臺灣有許多優美的自行車道，不僅是運動好手喜愛騎單車的地方，也是網美們拍照打卡的好去處，請教師介紹臺灣各地特色自行車道與校園周遭自行車道，在引領學生填寫「我的單車日記」活動單。可參閱，交通部觀光局臺灣騎跡自行車入口網 https://taiwanbike.tw/。</p> <p>四、填寫「我的自行車日記」</p> <p>說明：臺灣有許多優美的自行車道，不僅是運動好手喜愛騎單車的地方，也是網美們拍照打卡的好去處，請教師介紹臺灣各地特色自行車道與校園周遭自行車道。</p>				
第七週	第五篇運動大進擊第一章籃球(第一次段考)	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	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	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	<p>一、透過NBA影片欣賞關鍵防守如何贏得比賽</p> <p>說明：籃球防守有許多的形式與策略，現今籃球進攻方式多元發展，促使防守需要更靈活的技巧及觀念來應變。</p> <p>講解：NBA有很多球星是靠著防</p>	提問 觀察	【品德教育】 品 J8 理性溝通與問題解決。	

	<p>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 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-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，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>性，激發學習動機及參與感。</p> <ol style="list-style-type: none"> 學會防守基本動作要領。 讓學生在練習中，找到最好的防守姿勢與動作。 了解防守移動步法基本動作要領。 讓學生認識合法的防守觀念。 	<p>守讓人印象深刻，例如早期火鍋王Mutombo、籃板王Rodman、或者天下第二人Pippen都是以靠防守在NBA佔有一席之地。</p> <p>提問：NBA於2001~2002賽季後開放使用區域聯防的戰術，一對一防守與區域聯防對於進攻戰術的演變有何影響？</p> <p>發表：讓學生自由發表、討論，老師適時引導學生。</p> <p>統整：聽完並了解一對一防守與聯防的特性，讓學生了解三步上籃的學習是循序漸進的。關鍵在於能否在比賽中掌控上籃技術與時機，而非一味追求學會難度最高的歐洲步上籃。</p> <p>二、個人防守基本動作自我檢核</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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，對進攻者時而對應、時而施壓。</p> <p>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</p>			
--	---	---	--	--	---	--	--	--	--

			4d-IV-1 發展適合 個人之專 項運動技 能。		<p>法的移動，造成防守漏洞。</p> <p>三、活動「防守步法結合Tabata循環訓練」</p> <p>說明：Tabata循環訓練是近期當紅的肌耐力訓練法，透過與防守技術結合，讓枯燥乏味的的基本動作樂趣化，提高學生學習意願。</p> <p>講解：Tabata循環訓練法的時間、強度與籃球比賽進攻節奏相接近，提醒學生防守的每一刻都不能鬆懈，所以進行Tabata訓練過程要完全投入將課表做足。</p> <p>示範：過程中要不斷的要求學生動作的正確性，並且跟上團體的動作節奏，強調成功的防守動作是需要強大心肺和肌耐力做後盾。</p> <p>操作：善用籃球場地，讓學生有足夠空間的作完整動作，間隔距離加大讓移動範圍不受阻礙，完成標準動作。</p> <p>四、合法的防守觀念</p> <p>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。</p> <p>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象。</p> <p>示範：籃球比賽常見的製造進攻犯規，指的是預判進攻者的</p>		
--	--	--	---------------------------------------	--	--	--	--

						<p>路線，在其通過前建立合法的防守站位，當進攻者侵犯到防守者的合法站位，就會形成所謂的進攻犯規。</p> <p>操作：國中生常犯的防守阻擋犯規，指的是用手阻擋或妨礙進攻者通過應擁有的空間，要教導學生正確的防守觀與技巧，雙手只是輔助對球壓迫，主要還是依靠步法快速移動站位防守。</p> <p>適應體育：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 伸展手掌(一般肌力訓練) 2. 胸前傳球 3. 對牆擊球 		
第八週	第五篇運動第一章 運動大進擊籃球	<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 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。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</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</p>	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	<ol style="list-style-type: none"> 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. 了解控制籃板球在比賽場上的重要性。 4. 能熟練的做出爭搶籃板球 	<p>一、人盯人防守</p> <p>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>示範：可以透過一對一實際演練讓學生了解，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> <p>二、活動「一對一攻防實戰演練」</p> <p>說明：是一項可以快速熱身，且加強防守移動步法訓練的練習活動。</p>	觀察發表作	【品德教育】 品 J8 理性溝通與問題解決。

		<p>中。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</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。 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 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>		<p>動作要領。</p>	<p>講解：過半場前，進攻方的移動空間和傳導範圍較大，防守方需要用交叉步法快速移動來應對。 示範：過半場後進入到攻擊範圍，防守方改用後撤步法，甚至進到禁區，要改採側移步法，目的是要阻擋進攻路線，並壓迫傳球和出手。 操作：過程中進攻者要不斷改變進攻路線，讓防守者靈活運用移動步法，無論如何，防守者的身體都要跟隨或對上進攻者的移動路線。</p> <p>三、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。 示範：轉身、移動卡位、以及迅速反應起跳，都是爭搶籃板球非常重要的技巧，身材條件相對不好的學生更應善用這些技巧搶得籃板球。 操作：提醒學生有兩種情況容易形成爭搶籃板球犯規，一是沒有垂直起跳侵犯到對方圓柱體垂直原則，另一種是起跳前將對手推開搶球。</p> <p>四、活動「誰是籃板王」 說明：透過遊戲方式來訓練爭搶籃板球的技巧，練習後再運用自我檢核表來檢討改善訓練成效。 講解：投籃出手後，要快速轉身、壓低重心，雙手、雙腳自</p>			
--	--	---	---	--	--------------	---	--	--	--

						<p>然展開，盡可能將對手擋在籃框的外側，增加爭搶籃板球的領空和範圍。</p> <p>示範：起跳時不可以侵犯對手的圓柱體垂直原則，也不可以將對手推開搶球，都是容易造成犯規的情形。</p> <p>操作：活動中請同學自由心證各自擔任裁判，當雙方有爭議情況發生，則由投籃學生輔助判決。如果認定有犯規情形，不予計分重新再來。</p> <p>適應體育：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 伸展手掌(一般肌力訓練) 2. 胸前傳球 3. 對牆擊球 			
第九週	第五篇運動第一章 運擊籃球	<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 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</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</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>	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 從防守情境中，了解強弱邊無球防守的協防觀念。 2. 能實際執行強弱邊無球防守協防戰術。 3. 了解一、二、三線協防觀念，並能實際執行戰術的要求。 4. 從3對3攻防實戰 	<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> <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</p>	觀察發表作	<p>【品德教育】</p> <p>品 J8 理性溝通與問題解決。</p>	

		<p>於日常生活中。健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</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。 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 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>		<p>演練中，了解協防的動作及觀念。 5. 學習如何檢討改進、調整協防戰術與觀念。</p>	<p>防對手切入禁區。 二、活動「強弱邊無球防守」 說明：讓學生了解如何在兩邊對手人數相同的情況，卻能形成局部以多守少的概念，持續壓迫造成對方傳球失誤。 講解：強邊防守者必須「站前防守」阻絕對手第一時間的傳球，弱邊防守者進入禁區補防以防對手第二時間的開後門，同時又能守住自己看管的對手。 示範：防守方要主動出擊，在對手在企圖傳球之前就開始啟動「站前防守」及「補防」，讓對手不易找到空檔傳球。 操作：防守方迫使對手無法在強邊傳球，必須多一次的傳導才能將球往弱邊方向移動；當弱邊持球者接應後，防守方強弱邊防守者角色互換，持續壓迫進攻方，使其在傳導中發生失誤或將進攻時間消耗殆盡。 三、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，要阻擋進攻者的三種威脅（傳球、切入、投籃），盡可能的壓迫減少進攻選擇性。 示範：二線防守要站在可以同時看守持球者與接應者有利的位置，這樣才能預判進攻動</p>			
--	--	---	---	--	---	---	--	--	--

						<p>機，阻斷傳球，或協防包夾。 操作：三線防守的協防位置要盡可能站在禁區的邊線，可以同時防止看守的對象突然接到傳球出手，還可以協防持球進攻者切入禁區。</p> <p>四、活動「3對3攻防實戰演練」</p> <p>說明：有設定學習目標的3對3攻防實戰演練，重新發球（洗球）位置在3分線外45度角，檢視防守方是否能做出協防的動作及觀念。</p> <p>講解：重新發球時，要求學生要做出強弱邊協防動作，雖然是3對3鬥牛比賽，但還是要求學生依照課程規定方式進行。</p> <p>示範：發球後開始比賽，無論進攻方如何傳導、跑動，防守方也要進行一、二、三線協防動作及觀念，並教導學生如何溝通傳達變換防守。</p> <p>操作：過程中要求學生發出聲音傳達溝通，發揮團隊合作的協防戰力，教師發現防守方跑位錯誤不要終止比賽，而是盡可能持續給予指導。</p> <p>適應體育：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 伸展手掌(一般肌力訓練) 2. 胸前傳球 3. 對牆擊球 			
第十週	第五篇運動大進擊第二章排球	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰	1. 透過影片欣賞，引導學生觀看各隊扣球技術	<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>	提問發表觀察實作	【品德教育】 品J8 理性溝通與問	

		<p>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 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>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</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>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>術。</p>	<p>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>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>提問：詢問學生從影片中能講得出幾種不同位置的攻擊戰術？</p> <p>發表：讓學生自由發表、討論，老師適時引導學生。</p> <p>統整：扣球技術要因應不同來球，有分高球、平球、長球、短球、及快球等，當團體戰術搭配起來目不暇給。但萬丈高樓平地起，要同學先把扣球基本技術做好。</p> <p>二、活動「羽球不落地練習」</p> <p>說明：可以助跑起跳丟球，目的讓學生在短時間內大量練習助跑起跳落地動作。</p> <p>講解：為了在有限的時間內將球丟向對方場地，要學生想辦法將球丟在有效區內越遠越好，從中也能練習到助跑起跳扣球動作。</p> <p>示範：丟的時候因為排球網比較高，一定是要用助跑起跳才能將球丟到對方場地，因此落地位置就很重要，要求學生務必要在球網前落地停下來。</p> <p>操作：提醒學生要隨時注意來球，特別是眼睛要小心被球丟到，避免發生眼睛受傷的危險。</p> <p>三、活動「站立自拋自扣練習」</p> <p>說明：將扣球技術拆解，用站立的方式讓手部習慣揮臂擊球</p>	<p>題解決。</p>		
--	--	---	--	-----------	---	--	-------------	--	--

動作。
講解：自拋自扣的好處是可以控制拋球的高度及位置，讓學生專心在揮臂擊球動作上。
示範：透過兩人互相觀摩學習，可以反思自我動作，也可以給予搭檔一些自我感受不到的建議。
操作：提醒學生扣出的球體要朝目標方向旋轉，擊球時有手掌包覆住球體扎實的聲響，才是標準的扣球動作。

四、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。
示範：連續擊球的關鍵在於能否掌握力道控制球體反彈的位置，即使如此，球體一樣要有旋轉及扎實的聲響才是標準的扣球技術。
操作：初學者在控制力道及方向難度較高會遭遇一點挫折，鼓勵學生隨著練習時間及次數增加，扣球技術會更佳熟練。
五、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。

						<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> <p>適應體育：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 伸展手掌(一般肌力訓練) 2. 雙手拿球上下練肱二、三胸部訓練 3. 雙手拿球左右練測腹肌群 			
第十週	第五篇運動大進擊第二章排球	<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 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>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</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>3d-IV-1 運用運動</p>	<p>Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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。 	<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> <p>操作：起跳位置需要透過大量練習累積，讓身體記憶習慣成自然。起跳後，右手後拉成弓身狀態準備擊球。</p> <p>二、活動「標靶練習」</p> <p>說明：運用靜止的目標，讓學生習慣助跑起跳動作及位置。</p> <p>講解：學生看到目標會想要用力擊球，引起學生動機是好事，但也要時時提醒學生重點放在助跑起跳動作。</p> <p>示範：尚未學習扣球動作，要</p>	觀察發表實作	<p>【品德教育】</p> <p>品J8 理性溝通與問題解決。</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>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。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>			<p>求學生手臂上抬、手掌包覆碰球即可，主要還是感受助跑起跳的動作及位置。 操作：運用身體重心轉移助跑加速度，雙手擺臂上拉，讓身體由水平速度，轉變成垂直上升跳躍。</p> <p>三、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。 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。 操作：正確的扣球點才能控制扣球的力量與方向，找尋最佳的扣球點不能心急，學生還是需要靠自己體會，以及長時間的練習累積而成。</p> <p>四、落地動作要領 說明：完成助跑起跳扣球後，落地動作要保護自己也要保護對手。 示範：在空中完成扣球動作之後，要讓自己與球網要有足夠的安全空間落地，因此，要控制好助跑方向與飛行距離，才能完成安全落地。 操作：落地動作要運用雙腳緩衝，讓身體在球網前停止下來，並且隨時準備好執行下一個動作的反應。</p> <p>適應體育： 1. 伸展手掌(一般肌力訓練)</p>			
--	--	--	---	--	--	--	--	--	--

						<p>2. 雙手拿球上下練肱二、三胸部訓練</p> <p>3. 雙手拿球左右練測腹肌群</p>			
<p>第十二週</p>	<p>第五篇運動大進擊第二章排球</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，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體-J-B1 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>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</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>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</p>	<p>Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1. 學會自拋自扣動作要領。</p> <p>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。</p> <p>3. 學會個人扣球技術自主訓練動作要領。</p> <p>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>	<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>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。</p> <p>操作：自己拋球、自己扣球，可以讓初學者自行掌握擊球點，拋球拋歪了，或者助跑起跳時機沒有抓準，都可以透過練習加以改善。</p> <p>二、活動「連續扣中間高球練習」</p> <p>說明：比賽戰術中常見的中間高球，在學會自我掌握扣球技術後，要轉換成接近比賽類型，由他人送球再進行扣球技術，完成合作模式。</p> <p>講解：雖然已降低球網高度，但初學者還是會不適應扣球與球網的關係，一開始鼓勵學生先將球扣過球網，再慢慢要求動作和力量。</p>	<p>提問 觀察 實作</p>	<p>【品德教育】 品J8 理性溝通與問題解決。</p>	

			<p>運動情境的問題。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>		<p>示範：由他人送球時，雙方需要事先設定好每一個號碼代表多少的高度、位置，甚至是速度，這樣才能在共同意志、默契下完成組織扣球。 操作：拋球位置、助跑時機需要透過長時間的訓練累積默契，請學生從每一次的扣球練習中，將好的扣球感受記下來，失誤的扣球調整。</p> <p>三、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。 示範：因為是2人合作的比賽，因此接發球的方向、舉球的方向都要配合隊友的位置來處理，目標就是想辦法將球送過去給對手。 操作：活動方式是失誤的人要去撿球，這樣可以讓學生明確的知道比賽規則，也讓學生互相觀察，了解厲害的人是如何一直留在場上。</p> <p>四、活動「個人扣球技術自主訓練」 說明：操作時可以面對牆面反彈減少撿球時間，或者利用高台站在球網前實際感受球體方向和速度的變化。</p>			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

						<p>講解：扣出左、右斜線技術只是包覆球體的左半邊或右半邊，讓球體的旋轉方向改變，提醒學生扣球可變角度越大防守方向就越難掌握。</p> <p>示範：刺球是加快球體下墜速度，吊球是減緩球體下降速度，兩者目的都是破壞防守者的節奏，善用時間差也能帶來意想不到的效果。</p> <p>操作：扣平推球是讓球體平擊飛出，接觸到攔網或防守者的身體造成觸球出界，是一項高深的技術，未來再增加攔網技術時會時常用到。</p> <p>適應體育：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 伸展手掌(一般肌力訓練) 2. 雙手拿球上下練肱二、三胸部訓練 3. 雙手拿球左右練測腹肌群 		
第十 三週	第五篇運 動大進擊 第三章桌 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。	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 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。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	<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 	<p>一、學習引導</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 利用課本情境引導學生了解不同的擊球方式，並回顧自己在打桌球時是否也與課本一樣有類似的經驗。 2. 教師或請專長學生示範抽球，請同學試著說說看差異性在哪裡？ <p>二、說明抽球的特性原理與學習好處</p> <p>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</p>	說明 問答 實作	【品德教育】 品J8 理性溝 通與問 題解 決。

			能。		何接抽球。	<p>方向轉移。</p> <p>三、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。</p> <p>四、活動「抽球停看聽」 說明：以順利擊出抽球最重要的三項重點說明擊球方式。 示範：重點在於擊球後若球體產生強烈的上旋球，從牆面反彈的球應可停在身體前方或附近而非向身體後方滾動，也需專注地看看球體是否旋轉？擊球聲音為何？都可以幫助了解自己是否成功擊出抽球技術。 操作：手部動作能順利做出後，請同學增加身體的旋轉律動，以幫助擊球質量提升。 分享：請學生說說看與平擊球的差異。</p> <p>五、活動「抽球攻防戰」 說明：以自放自打的方式，於球桌後方約1.5公尺處落球彈地後擊球，讓擊球者感受擊球後的穩定性與球體飛行軌跡；接</p>			
--	--	--	----	--	-------	--	--	--	--

						<p>球者則實際感受抽球彈跳的衝擊性。</p> <p>操作：一人抽球，其隊友依動作紀錄表協助記錄，擋球者兩人輪流回擊。</p> <p>分享：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 抽球者是否有成功抽球，感覺如何？記錄者以表格輔助分享。 2. 請學生分享回擊抽球的感覺與之前練習過的平擊球有什麼不同呢？ <p>適應體育：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 伸展手掌(一般肌力訓練) 2. 向上擊球 3. 桌球拍一正一反(正反擊球) 		
第十週	第五篇運動大進擊第三章桌球(第二次段考)	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，處理與健康的問題。	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 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。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	<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 	<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> <p>二、活動「左推右攻」</p> <p>說明：反應左側與右側的來球，體驗正、反手技術的結合。</p>	觀察實作	【品德教育】 品J8 理性溝通與問題解決。

				<p>結合技術並結合腳步的移動實際比賽。</p> <p>7. 能透過賽前策略與賽後檢討分析比賽情境。</p>	<p>操作：整張球桌不使用網子，以手心、手背徒手擊球，不使球彈跳。</p> <p>延伸：此活動在於判斷與反應，活動可以隨時隨地進行，不限何種球體，也不限球桌，可以在家中的小餐桌、會議桌、小平臺等進行。</p> <p>三、活動「節奏揮拍」</p> <p>說明：以聲音判斷正、反手，熟練正、反手動作的轉換。</p> <p>操作：由教師發令，請學生正確做出並自我挑戰由慢而快的節奏，是否還能正確地做出動作。</p> <p>提醒：手部動作操作時，擊球完後只須稍微還原，而在聽到指令的瞬間再迅速的還原擊球，若非如此，可能造成已還原反手但指令為正手而讓動作變形。另外，提醒學生除了手部動作外，身體的律動也須配合手部，如正手擊球時身體應側旋。</p> <p>四、桌球步法</p> <p>提問：同學們在左推右攻時是否遇到角度太大的球，你都怎麼處理？</p> <p>介紹：介紹桌球基本步法與使用時機。</p> <p>講解：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 側併步的動作方式與口訣。 2. 原地練習。 <p>五、活動「側併步練習」</p> <p>說明：活動目的與方式。</p>			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

						<p>操作：進行分組活動。</p> <p>提醒：此活動可自行決定先用向右移動或向左移動，但兩個方向都必須在同一次對戰中操作到。同學在操作後可分析，當彼此腳步都熟練的情況下，身體重心低會比重心高來的快速。</p> <p>六、活動「左推右攻結合腳步練習」</p> <p>說明：此活動與左推右攻相似，但送球同學可將角度加大，讓擊球者結合側併步的進行左推右攻。</p> <p>操作：小組內同學輪流腳色分工操作。</p> <p>提醒：在操作時，即使送球角度不大，腳步可以用近乎原地的方式小小移動，並非一定要移動距離大才叫做側併步，重點強調身體與手的協調配合。</p> <p>適應體育：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 伸展手掌(一般肌力訓練) 2. 向上擊球 3. 桌球拍一正一反(正反擊球) 		
第十五週	第五篇運動大進擊第三章桌球	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	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 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	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	<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 	<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，看看自己想的是否與實際狀況一樣並寫下。尋找下一位對手以同樣的方式進行次一場比賽。</p>	觀察實作行動	【品德教育】 品J8 理性溝通與問題解決。

		的問題。	能。 4d-IV-1 發展適合 個人之專 項運動技 能。		賽情境。	適應體育： 1. 伸展手掌(一般肌力訓練) 2. 向上擊球 3. 桌球拍一正一反(正反擊球)			
第十 六週	第五篇運 動大進擊 第四章足 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 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，並在體育 活動和健康生 活中培育相互	1d-IV-1 了解各項 運動技能 原理。 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 和實踐能 力。 2c-IV-2 表現利他 合群的態 度，與他 人理性溝 通與和諧 互動。 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。	Hb-IV-1 陣地攻守 性球類運 動動作組 合及團隊 戰術。 Hc-IV-1 標的性球 類運動動 作組合及 團隊戰 術。 Hd-IV-1 守備/跑 分性球類 運動動作 組合及團 隊戰術。	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「攻佔堡壘」 目的：提升盤帶球的能力，並 了解盤帶球的重要。 四、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。 五、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。 六、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。	認知 情意 技能	【生涯 規劃教 育】 涯J3 覺察自 己的能 力與興 趣。 【品德 教育】 品J8 理性溝 通與問 題解 決。	

		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。	3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。			七、引起動機 說明：學習如何從個人、小組到團隊，透過溝通協調共同完成團隊目標。 八、活動「護球之王」 說明： 1. 設定長10公尺、寬10公尺的場地範圍，每場計時3分鐘，一次上場10人，每1人以腳控制一顆球。 2. 活動中，每個人要保護自己的球，同時破壞他人腳下的球，將球踢到場外。 3. 球被踢出場外的同學即淘汰離場，最後成功護住球的同學將是護球之王。			
第十七週	第五篇運動大進擊第四章足球	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 備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 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和實踐能力。 2c-IV-2 表現利他合群的態	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hc-IV-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	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「快速反擊」 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」 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。 活動方式： 1. 三位同學一組（編號1.2.3），左右排開，分左路、中路、右路，由中路的同學帶	認知情意技能	【生涯規劃教育】 涯J3 覺察自己的能力與興趣。 【品德教育】 品J8 理性溝通與問題解決。	

		<p>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>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>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>3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>			<p>球啟動。</p> <p>2. 啟動後，進行第一次傳球：中路（2號）將球傳給左路（1號），1號上前接應後，盤帶球留在中路前進；2號將球傳出後，自1號後方移動至左路準備。</p> <p>3. 第二次傳球：中路（1號）將球傳給右路（3號），3號上前接應後，盤帶球留在中路前進；1號將球傳出後，自3號後方移動至右路準備；此時三位同學已經換位。</p> <p>4. 依序上述說明，依此循環。</p> <p>5. 設定30公尺為練習距離試試看。</p> <p>四、活動「協防溝通」</p> <p>目的：</p> <p>1. 透過溝通協調共同完成團隊目標。</p> <p>2. 藉由傳球活動，發展屬於小組的進攻戰術，藉由戰術策略達到傳球。為組織小組進攻戰術，促進協防溝通觀念，請在活動中試試看可否順利接應傳球。</p> <p>活動方式：</p> <p>1. 設置三角形場地，每邊約10-15公尺。</p> <p>2. 三人為進攻傳球員、一人為防守員，活動中若被防守員攔截，則進行交換。</p> <p>3. 進攻傳球員：沿著邊線帶球，透過溝通，必須將球傳給隊友。</p> <p>4. 防守員：試著攔截傳球員的</p>			
--	--	---	---	--	--	--	--	--	--

						球，攔截後，與進攻員交換。 五、活動「8人制足球賽樂趣版」 目的：藉由進行8人制足球賽樂趣版，取代正式足球比賽，鼓勵學生把握上場機會，好好發揮本章所習得技能。			
第十八週	第六篇大動起來 第一章游泳	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與	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。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Cc-IV-1 水域休閒活動綜合運用。 Gb-IV-1 岸邊救生步驟、安全活動水域的辨識、意外落水自救與仰漂30秒。 Gb-IV-2 游泳前進25公尺（需換氣5次以上）。	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、引起動機：如何透過仰姿漂浮、達到基本自救？ 說明：藉由導引式，引發學生對學習的思考。 二、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。 實作：兩人一組、一位練習，另一位進行戒護。 效果：仰姿漂浮達到自救效果即可。 三、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。 四、仰式動作說明、示範、講解 示範：可分組練習，並找同學示範。	認知 情意 技能	【海洋教育】 海J1 參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。	

		<p>保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p>健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>	<p>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>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>			<p>五、仰式動作說明、示範、講解 範例：兩人一組，與同學合作學習，找出適合自己的仰泳划手。</p> <p>六、課程說明、示範、講解 說明：仰泳踢水力量是往上踢，讓膝蓋保持在水面下。 示範：可分組練習，並找同學示範。 講解：踢水時以腳背最大面積「內八腳」的方式向上踢水，確保腳踝放鬆，腳趾會露出水面，藉此建立有效率的仰泳踢水。</p> <p>七、課程練習 1. 站立式踢水：單腳站立，試著讓腳往上踢，讓水有往上滾開的水流出現。 2. 流線型踢水：方法：兩人一組，一人練習、另一人進行戒護。</p> <p>八、課程練習 1. 仰泳划手分解動作： (1)划手：向下划手約30公分深，身體同時向划手側進行滾轉，準備進入抓水階段。 (2)啟動：固定手肘位置，手掌及手指開始朝水面抓水；身體進行滾轉回復。 (3)推水：藉由滾轉回復，將手推至大腿側；準備換邊滾轉。 (4)回復：手經過眼線時，準備</p>			
--	--	---	---	--	--	---	--	--	--

						換手划水，將手臂通過肩膀上方。入水時，以小指在肩膀的前方入水，同時身體進行換邊滾轉。 2. 仰泳換氣時機練習。 說明：避免換氣時吃到水，可以趁著推手時口鼻同時吐氣，回覆時嘴巴張口進行換氣。 九、運用手腳聯合與仰泳換氣，完成仰泳前進25公尺			
第十九週	第六篇大 家動起來 第一章游 泳	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 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	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Cc-IV-1 水域休閒活動綜合運用。 Gb-IV-1 岸邊救生步驟、安全活動水域的辨識、意外落水自救與仰漂30秒。 Gb-IV-2 游泳前進25公尺（需換氣5次以上）。	1. 為加強划水軌跡，可藉單臂攀繩練習，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。 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。 三、攀繩划手動作說明、示範、講解 示範：可分組練習，並找同學	認知 情意 技能	【海洋教育】 海J1 參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。	

		<p>健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p>健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>	<p>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>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>示範。</p> <p>四、仰式推繩滾轉練習</p> <p>活動目的：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。</p> <p>活動方式：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 沿游泳池水道繩旁踢水前進，單臂自頭頂上方入水，啟動攀繩練習（圖一）。 2. 攀繩練習時，將身體往手的方向拉（圖二）。 3. 手臂沿水面移動後，身體滾轉，單臂留在腿側旁（圖三），以小拇指出水回復（圖四），進行循環。 			
第二十週	第六篇大起來第二章體操（第三次段考）	<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>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態</p>	Ia-IV-2 器械體操動作組合。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 從生活中的體操新聞引發興趣，透過提問，引導學生能對體操運動具備欣賞的能力。 2. 瞭解競技體操比賽的種類與評分標 	<p>一、情境式教學引導</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 介紹體操運動區分為競技體操（器械體操）、韻律運動、有氣體操及彈翻床等運動。 2. 本章節主要介紹競技體操具體內容項目。 3. 觀看並介紹相關器械體操的影片。 <p>二、平衡木介紹</p> <p>說明：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 複習所學習過的地板體操動作，包含平衡、旋轉、滾翻、空翻、跳躍及支撐等技術動 	認知情意技能	<p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯J6 建立對於未來生涯的願景。</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>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>準。</p> <p>3. 瞭解平衡木的動作要領。</p> <p>4. 能做出平衡木不同方式的走動。</p> <p>5. 學生能嘗試做出平衡木各項動作。</p> <p>6. 學生能展現有自主決定的能力，能設計個人組合動作。</p> <p>7. 學生能綜合技術，成功且流暢地展現平衡木組合動作。</p>	<p>作。</p> <p>2. 介紹平衡木獨特的上下木法。</p> <p>3. 藉由丁華恬影片欣賞，從中讓學生對於平衡木運動有進一步的認識。</p> <p>三、平衡木 說明：講解平衡木走的動作要領。 操作：將6條平衡木條平放在地上，讓學生分組進行。 提醒：組間提醒同學注意足間內側的感覺、身體軀幹要挺直、雙手可輔助平衡、眼睛觀看的地方，再次嘗試。</p> <p>四、平衡木變化走 說明： 1. 講解2種平衡木走的變化方式，提醒同學要專注在身體平衡的感受。 操作： 1. 將6條平衡木條平放在地上，讓學生分組進行。 2. 各組同學分組實作並能勇於挑戰直到成功。 提醒：同學成功走完一條，可以雙手高舉表示成功，大家可以給予歡呼聲及掌聲。</p> <p>五、平衡木變化走 教師複習前堂2種走法，再增加跳躍動作及接住拋物的變化走法，讓學生分組練習。</p> <p>六、課程練習 說明：教師講解抬腿走及坐V平</p>			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

衡、團身跳及向前走步接單足旋轉1/2的動作要領。

操作：

1. 讓學生分組進行，首先在地面上找到一條直線，沿著直線練習4項動作。
2. 再將6條平衡木條平放在地上，讓學生分組進行。
3. 接著到有高度的平衡木上練習。
4. 各組同學分組實作並能勇於挑戰直到成功。

七、單足踏板上木

說明：

1. 上木為表演的開始，占有絕對的重要性。
2. 教師講解上木的動作要領。

操作：

1. 先在地面上找一條直線，以1步、3步、5~7步單足踩上跳板垂直向上跳且落在同一條直線上，進行多次練習。
2. 再者，準備上木，先以1步單足踩上跳板後跳起讓另一足整個腳掌踏穩在平衡木上，此時，要注意腰部挺直，眼睛保持直視前上方，一氣呵成踩上平衡木。若平衡狀態不佳時，往左或往右跳下木下的軟墊，以確保安全。
3. 嘗試3步、5~7步上木法。

					<p>八、分腿挺身下木 說明：教師講解分腿下木的重要性及動作要領。 操作：一組平衡木上可站立4個人，同時練習。特別注意跳下木時必須往前方，與木保持適當距離確保安全。</p> <p>九、平衡木技能檢核表 說明：引導學生了解自我學習狀況，進而銜接成果展現的組合動作設計。</p> <p>十、成果展現 說明：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師引導學生依照自己能力去編排適切的組合3個動作，表演皆以上木開場，下木結束，過程重點不在挑戰難度，而在編排上動作是否流暢、動作的完成度及穩定性及姿勢的美感。 2. 分6組各自帶開練習，最後一堂課進行個人展演。 3. 成果展現過程中，每個人需要觀察一位同學的技能動作組合內容為何？並能給予讚美與具體建議。 		
--	--	--	--	--	--	--	--