

貳、各年級各領域/科目課程計畫(部定課程)

113 學年度嘉義縣忠和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：健康與體育領域

一、教材版本：翰林版第三冊、第四冊 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 1-3 週	第四篇運動全方位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，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。	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。	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係。	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	
第 4-6 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	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	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	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	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	【生涯規劃教育】 涯 J14 培養並涵化道德倫理意義於日	

		力。	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。			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。 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。	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。	常生活。 【閱讀素養教育】 閱J6 懂得在不同學習及生活情境中使用文本之規則。	
第 7-10 週	第五篇玩球樂趣多 第一章籃球	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-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。	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。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 讓學生在空手跑動接球上籃練習中，找到最好的傳球時機與位置。 2. 讓學生在3人一組直線上籃練習中，學會比賽基本三人小組進攻戰術。 3. 了解快速進攻戰術的特性與要領。 4. 能熟練做出轉守為攻的快速進攻戰術。	一、活動「空手跑動接球上籃循環練習」 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。 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。 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。 二、活動「3人一組直線上籃練習」 說明：入門的三人小組配合戰術，透過三線進攻，讓球場空間有效運用，提升得分效率。 示範：跑動中的三人需要搭配速度共同前進，跑動速度越快傳球的速度越快，才能在上籃前完成5次傳球。 操作：過程中因為不能運球，傳球與跑動的位置必須更加精準。另外，操作時小組可以運用聲音溝通，來調整彼此的默契。 三、活動「快速進攻戰術—以多打少」 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。 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。	1. 觀察：是否認真參與空手跑動接球上籃練習活動。 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。	【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。 【生涯規劃教育】 涯J3 覺察自己的	

			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。			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。 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。 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。 適應體育作法： 活動一「空手跑動接球上籃循環練習」調整： ①允許原地接球練習 ②原地接球後，練習向前方空投或與同學練習拋接。 ③提升難度做法：可進階為讓肢障生到達指地地點後，再作拋接球或投球動作。 ✂【彈性調整】視學生情況調整，若籃球過重，可用排球替代(重量較輕) 活動二「3人一組直線上籃練習」調整： ①縮短坐輪椅的學生與同儕間距離。 ②若由坐輪椅的學生擔任最終入門者，可用籃子或桶子替代球框。 ③投入籃子或桶子中，達成目標，得分。 活動三「快速進攻戰術—以多打少」調整： 可讓同儕參與討論，建議讓坐輪椅的學生擔任進攻路線中一個角色，一樣以作傳球動作為參與過程。		能力與興趣。	
第 11-13 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	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。	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。	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	【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	

			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。		4. 讓學生自我檢視是否已具備肩上漂浮發球的準備工作。	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。 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。 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。 適應體育作法： ❶ 排球放置球網中，並固定網子一端，球可以彈性拍打而不跑遠。 ❷ 讓坐輪椅的學生可以在原地練習發球。	作要領。 5. 實作：能依動作要領做出肩上漂浮發球的動作。	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。	
第 14-15 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 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。	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：從發高遠球開始，進行切球技術的練習。 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。 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？	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的角度說出擊球的	【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。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	

					切球的使用時機。	寫下自己專屬的進攻組合策略。 六、長球、殺球、切球的運用 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？ 適應體育作法： ①器材調整為用橡皮筋接長，並將羽球綁在拍面上， ②讓坐輪椅的學生在原地作彈拍的動作，而不受輪椅的限制。 ③測驗方式可以調整為，坐輪椅的學生羽球連續彈拍數次數，達到教師指定標準即可。 ④小組活動：也可採小組活動，同學為原地彈羽球次數P.K. 坐輪椅的學生原地彈羽球次數。（視個案表現狀況增刪活動）	策略。		
第 16-17 週	第五篇玩球樂趣多 第四章棒球	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	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	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Hd-IV-1 守備／跑分性球類運動動作組合及團	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	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：打者腰帶及肩膀的延伸線。 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、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	1. 認知：能充分了解棒球好球區範圍。 2. 情意：尊重同學對於好球帶的判斷，並互相學習判斷方式。 3. 情意：認真參與練習活	【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。	

		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合作及與人和諧互動的素養。	動技能。 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。	隊戰術。	球技術，並藉由接滾地球了解接球動作要領。	球的站姿位置。 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 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。 七、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。 適應體育作法： ①坐輪椅的學生調整使用樂樂棒球的方式，棒球調整為軟式棒球。 ②並可以原地固定方式來做上肢揮棒打擊動作。	動。 4. 認知：能指出打擊動作要領。 5. 技能：能做出揮棒動作。	【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】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	
第 18-19 週	第六篇運動樣樣行第一章田賽	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 具備利他及合群的知能與	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。	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	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→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。	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，立定跳遠跳出更遠的距離。	【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	

		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。	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。		性。 5. 透過活動的規劃，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。 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. 能跑出助跑之三個月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。	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適應手持重物助擺動作。 2. 提問引導學生思考身體在活動中的體會與感受。 四、跳躍的變化性 說明： 1. 講解20公尺的跳躍關卡設計理念，引導學生思考生活情境中所能用到的跳躍，組合出5種以上的跳躍動作提供其他組同學挑戰。 2. 教師舉例說明並示範多樣化的跳躍動作，提供學生參考。 3. 各組同學分組實作並能勇於挑戰直到成功。 五、運動欣賞——規則聽我說 說明： 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）。 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。 3. 跳遠距離測量；人工丈量及電子儀器丈量方法介紹。	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，合作設計出的跳躍多樣組合動作。 7. 觀察：學生是否能夠鼓勵他人，共同完成挑戰。	異。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	
第 20-21	第六篇運動樣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。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運	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	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。	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】	

			動技能。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。		的技能概念和迴旋方式。 5. 能表現不同的跳繩迴旋技能。	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，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。 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。 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。 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。 適應體育作法： ❶讓坐輪椅的學生與同學一組，協助做甩繩的動作並參與遊戲。 ❷獨立做上肢手臂甩繩活動。 ❸結合繩子活動，替代為穿繩串珠等手部活動。 ❹可以做圈繩活動，自己推輪椅，跨越繩子	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】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	
--	--	--	------------------------------------	--	---------------------------------	--	--	--

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 1-4 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。	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。 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。 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。 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。 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。	問答 說明	【安全教育】 安J3 了解日常生活容易發生事故的原因。	
第 4-6 週	第四篇青春的躍動 第二章休閒運動-自	健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	Bc-IV-2 終身運動計畫擬定的相關知識。	1. 了解自行車做為休閒運動的良好條件。 2. 認識與自行	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。	問答 說明	【安全教育】 安J1 理解安全教育的	

	行車	健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。	2c-IV-3 表現自信樂觀、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。	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。	車各項結構與用途。	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。 二、車類型介紹 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为優雅，十分耐看。但價格相對較貴。 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。 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。 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。 2. 變速系統：利用不同齒輪比，產生不同速度與施力比。 3. 煞車系統：降低速度的安全裝置。 4. 安全配備：用來讓來車或行人注意的配件。		意義。 安J6 了解運動設施安全的維護。	
第 7-9 週	第五篇運動大進擊 第一章籃球	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	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	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	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	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。 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。	觀察發表實作	【品德教育】 品 J8 理性溝通與問題解決。	

		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合作及與人和諧互動的素養。	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。		上的重要性。 4. 能熟練的做出爭搶籃板球動作要領。	二、活動「一對一攻防實戰演練」 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。 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。 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。 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。 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。 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。 適應體育作法： ❶ 利用學校投籃機來進行活動，讓坐輪椅的學生可以實際體會到丟球投籃的樂趣。 ❷ 可調整為近距離投籃即可。 ❸ 計分方式也可以調整為有碰到籃框即可得分。			
第 10-12 週	第五篇運動大進擊	健體-J-A2 具備理解體育與	1c-IV-1 了解各項運動	Ha-IV-1 網／牆性球類	1. 透過影片欣賞，引導學生觀	一、透過影片介紹排球的扣球技術 說明：扣球是排球比賽中最主要的得分方式，也是	提問發表	【品德教育】	

	第二章排球	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合作及與人和諧互動的素養。	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。 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。	運動動作組合及團隊戰術。	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。 2. 透過趣味活動遊戲，學會助跑、起跳、扣球、落地等分解動作。 3. 透過站立自拋自扣練習，學會揮臂扣球動作要領。 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。 5. 學會扣球準備的動作要領。	最迷人、最扣人心弦的地方。 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。 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？ 發表：讓學生自由發表、討論，老師適時引導學生。 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。 二、活動「羽毛球不落地練習」 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。 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。 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。 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。 三、活動「站立自拋自扣練習」 說明：將扣球技術拆解，用站立的方式讓手部習慣揮臂擊球動作。 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。	觀察實作	品J8 理性溝通與問題解決。	
--	-------	--	---	--------------	---	--	------	----------------	--

						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。 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。 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。 適應體育作法： ❶ 排球放置球網中，並固定網子一端於較高處，例如：固定在籃球框架邊較高處。球可以彈性拍打而不跑遠。 ❷ 讓坐輪椅的學生可以在原地練習扣球動作。			
第 13-15 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能。	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 認識與了解桌球抽球的原理。 2. 能分辨抽球與平擊球的差異性。 3. 了解正手抽球動作關鍵要素。 4. 學會正手抽球技術。 5. 學會如何接抽球。	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。 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。 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。 適應體育作法： ❶ 排球放置球網中，並固定網子一端於較高處，例如：固定在籃球框架邊較高處。球可以彈性拍打而不跑遠。 ❷ 讓坐輪椅的學生可以在原地練習扣球動作。 一、學習引導 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？ 二、說明抽球的特性原理與學習好處 介紹流體力學馬格努斯效應，使用排球等較大的球體了解抽球的特色與原理，透過常見的棒球變化球、足球香蕉球等說明空氣阻力的影響，並配合課文插圖解釋球在空氣中產生的方向轉移。 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。 四、活動「抽球停看聽」	說明 問答 實作	【品德教育】 品J8 理性溝通與問題解決。	

						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。 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；接球者則實際感受抽球彈跳的衝擊性。 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。 分享： 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？ 適應體育作法： ①可調整為一手拿桌球拍，球放置球拍上，然後自行推動輪椅並能穩住球拍而不讓球掉落。 ②調整為直接在靠牆邊練習拿球拍對壁打球，球掉落撿起，再重複對壁打球動作。			
第 16-17 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	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。	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	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。	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，透過盤帶球過角錐的	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。	

		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。	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。 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。	作組合及團隊戰術。	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。	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。 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。 適應體育作法： ① 需教師/同學協助推輪椅，坐輪椅的學生利用手拿起掃把來掃動足球，利用掃動足球，將足球推動到指定地點，即完成目標。 ② 視學生狀況，也可調整為將足球放置於學生懷中，學生自行控制輪椅，到達射門處，完成得分任務，即有參與此項活動。			
第 18 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	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。	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	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。	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。	

		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。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。	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。 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。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	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）。		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。 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。 六、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。 七、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。 八、運用手腳聯合與仰泳換氣，完成仰泳前進25公尺 適應體育作法： ❶ 個案使用浮板或水上汽船在水中划動並嘗試移動位置即達標。 ❷ 若坐輪椅的學生無下水，則在岸邊採用划動輪椅方式繞游泳池，以增加該節活動量。			
第 19-20 週	第六篇大家動起來第二章體	健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和	1a-IV-2 器械體操動作組合。	1. 從生活中的體操新聞引發興趣，透過提	一、情境式教學引導 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。	認知情意技能	【生涯規劃教育】 涯J6 建立	

	操	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。	規則。 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。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，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。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。		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準。 3. 瞭解平衡木的動作要領。 4. 能做出平衡木不同方式的走動。 5. 學生能嘗試做出平衡木各項動作。 6. 學生能展現有自主決定的能力，能設計個人組合動作。 7. 學生能綜合技術，成功且流暢地展現平衡木組合動作。	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。 二、平衡木介紹 說明： 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作。 2. 介紹平衡木獨特的上下木法。 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。 三、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。 四、課程練習 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。 五、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。 適應體育作法： 坐輪椅的學生嘗試直線的前進、或者後退或者沿著地上的線，操縱自己的輪椅，除了是一種協調能力的訓練，也增強上肢運動量。		對於未來生涯的願景。	
--	---	-----------------------------------	--	--	---	---	--	------------	--

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。