

各年級各領域/科目課程計畫(部定課程)

113 學年度嘉義縣民和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：陳厚禎 (表十一之一)

一、教材版本：翰林版第 1、2 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					
第一週	第四篇運動 好健康 第一章體適 能	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，	4c-IV-1 分 析並善用運 動相關之科 技、資訊、 媒體、產品 與服務。 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。	Ab-IV-2 體 適能運動處 方基礎設計 原則。	1. 了解體適 能的定義。 2. 分析體是 能對生活的 影響。 3. 了解體適 能的分類和 要素。 4. 分辨健康 體適能與技 能體適能的 差異。	一、說明科技進步和身體 活動量的關係 1. 利用生活案例引導學生 體適能檢測的目的，以及 現代人缺乏運動或是運動 量不足的情形。 2. 如果平時不進行身體活 動，體適能的表現會隨之 下降。 3. 展現攸關國內青少年肥 胖比率偏高、體適能較低 落的相關報導，引導學生 思考與發表是哪些因素造 成青少年體適能低或體重 過重。 二、總結活動 1. 利用教育部體育署網站 統整體適能 5 大重要性。	1. 問答：能 正確說出體 適能的定 義。 2. 問答：能 理解體適能 的重要性。	【生涯規劃 教育】 涯 J3 覺察 自己的能力 與興趣。	

		並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。	4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。			<p>2. 引導學生思考自己小學階段體能檢測表現如何？對生活有何影響？</p> <p>四、體適能的分類</p> <p>1. 利用課文說明體適能分為「健康體適能」與「技能體適能」兩大類。</p> <p>2. 請學生發表學校體適能的檢測項目有哪些？而其中目的為何？</p> <p>3. 歸納健康體適能分為五個要素：身體組成、柔軟度、肌力、肌耐力、心肺耐力。</p> <p>4. 利用課文講解技能體適能分為六個要素：瞬發力、速度、協調性、敏捷性、平衡感、反應時間。</p> <p>5. 講解與示範技能體適能檢測方法，引導學生思考這些要素與哪些運動向目的表現有關？例如 100 公尺短跑是展現瞬發力和速度。</p> <p>6. 鼓勵學生利用網路資源蒐集有關其他健康體適能或技能體適能檢測方式，再與大家分享。</p>			
第二週	第四篇運動好健康 第一章體適	健體-J-A3 具備善用體育與健康	4c-IV-2 分析並評估個人的體適能	Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計	1. 能正確實作體適能檢測方法。	<p>一、設計體適能運動處方</p> <p>1. 利用課文說明運動處方四要素：運動頻率、運動</p>	1. 問答：能正確說出體適能的類別	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察	

	能	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。	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。	原則。	2. 了解體適能運動處方基礎設計原則。 3. 能評估個人體適能檢測結果。 4. 能設計體適能促進的運動計畫。	強度、運動類型與運動時間。 2. 引導學生利用評估結果與目標，擬訂自己的運動處方。	和要素。 2. 體適能測驗：能利用網路與體適能檢測資源，分析與評估個人體適能表現。	自己的能力與興趣。	
第三週	第四篇運動好健康 第一章體適能	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、	4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 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。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際	Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。	1. 能執行體適能運動處方。 2. 能分析運動計畫執行成效。	一、運動計畫執行成果 1. 引導學生利用教育部體育署體適能網站的運動大撲滿和自己的紀錄在分組內進行分享。 2. 各組派執行成效最家成果的學生進行發表。 3. 引導學生思考執行成效佳的原因。 二、運動計畫修正 1. 利用課文說明運動計畫執行後進行評估與修正的方法。 2. 鼓勵學生發表自己運動計畫執行失敗的原因，讓全班共同解決相關問題。 三、總結活動 1. 鼓勵學生善用網路資源和體適能處方原則來促進體適能。 2. 歸納進體適能。體適：	1. 實作：能評估自己的體適能檢測結果。 2. 實作：能正確的設計體適能運動處方。	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	

		媒體的互動關係。	參與身體活動。			有計劃有規律的運動參與才能發揮效益，根據自己的目的，評估個人健康、體能狀況，再依照運動安全或有效原則，有計劃的達到運動目標。			
第四週	第四篇運動好健康 第二章運動安全	健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。	Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。	1. 明白運動傷害發生的原因。 2. 了解正確的運動安全觀念。	<p>一、良好的身心狀況</p> <p>1. 說明：為維護運動安全，每個人都應掌握自己的身心狀況，以判斷是否適合從事該項運動。</p> <p>2. 提問：同學是否會在運動前評估身心狀況？</p> <p>3. 歸納：生病、疲勞、睡眠不足、過於緊張、情緒不佳、注意力不集中、對運動缺乏自覺性和積極性，或過度重視輸贏，皆會增加運動傷害的發生率。</p> <p>二、暖身運動與緩和運動</p> <p>1. 提問：同學是否會在運動前做暖身運動？運動後做緩和運動？</p> <p>2. 說明：暖身運動的目的在於提升體溫，使肌肉、關節與神經系統進入適合運動的狀態；緩和運動可讓激烈運動後的生理機能恢復常態，並促進疲勞物質的代謝與消除。</p>	1. 實作：調查班上同學運動時受傷的原因，並統計其發生率。 2. 問答：能說出自己曾從事何種運動，受到何種程度的傷害。	【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>三、遵守運動規則</p> <p>1. 說明：運動規則的制定，在於讓比賽公平進行及防止危險發生。</p> <p>2. 提問：參與各項運動前，是否會先學習該項運動的規則？</p> <p>3. 統整：參與運動時應遵守規則、服從裁判，以期降低運動傷害發生率。</p>			
第五週	第四篇運動好健康 第二章運動安全	健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。	Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。	1. 明白運動傷害發生的原因。 2. 了解正確的運動安全觀念。 3. 學習各項運動使用的護具，以及護具的用途。	<p>一、正確的運動技巧</p> <p>1. 說明：採用錯誤動作或姿勢運動，容易因關節與肌肉失衡，造成運動傷害。</p> <p>2. 提問：同學是否曾聽聞以錯誤動作進行運動，造成運動傷害的案例？</p> <p>二、適當的保護措施</p> <p>1. 說明：配戴保護性裝備能預防受傷，或降低碰撞時的傷害程度。</p> <p>2. 提問：同學是否知道有哪些運動會用到護具？</p> <p>三、活動「運動安全我最行」</p> <p>1. 說明：每位同學都有自己喜愛的運動項目，但是不同的運動項目，很可能會帶來不同的運動傷害，如何能夠快樂地從事喜愛</p>	1. 觀察：是否能熱烈參與討論並踴躍發言。 2. 問答：能說出從事運動時需注意哪些運動安全事項。	<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>	

						<p>的運動，對於運動的性質以及周邊環境的了解，甚至未雨綢繆的選擇適當護具，來降低運動傷害的發生，是極為重要的。</p> <p>2. 實作：請同學分組討論，以自己的運動經驗與對該項運動的了解，分組討論並和其他同學交換不同的運動體驗與必須注意的事項發表：請各組派出一位同學，發表分組討論出來的對應結果，並比較與其他組別的差異。</p>		
第六週	第四篇運動好健康 第二章運動安全	健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。	Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 明白運動傷害發生的原因。 2. 了解夏日高溫時正確的運動安全觀念。 3. 學習使用防曬用具，避免皮膚傷害。 4. 明白空氣汙染對於運動的影響。 5. 利用科技產品，熟知 	<p>的運動，對於運動的性質以及周邊環境的了解，甚至未雨綢繆的選擇適當護具，來降低運動傷害的發生，是極為重要的。</p> <p>2. 實作：請同學分組討論，以自己的運動經驗與對該項運動的了解，分組討論並和其他同學交換不同的運動體驗與必須注意的事項發表：請各組派出一位同學，發表分組討論出來的對應結果，並比較與其他組別的差異。</p> <p>一、夏日高溫對影動的影響</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 說明：夏日高溫下運動，容易產生熱中暑、熱衰竭等對人體的傷害。 2. 提問：同學是否曾經有過在高溫下運動的經驗，當時的身體感受與狀況是如何？ <p>二、紫外線對健康的影響說明</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 說明：紫外線會造成眼睛與皮膚的傷害其類型分別為青光眼、白內障以及皮膚曬傷。 2. 提問：紫外線為何會造成身體的傷害？ 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 觀察：是否能熱烈參與討論並踴躍發言。 2. 問答：能說出在夏日從事運動時，需注意哪些運動安全事項。 3. 觀察：是否能熱烈參與討論並踴躍發言。 <p>問答：能說出空汙對運動的影響，</p>	<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>

					<p>空氣品質，放心運動。</p> <p>三、夏日運動的注意事項</p> <p>1. 說明：配戴保護性裝備能預防曬傷，或降低眼睛的傷害程度。</p> <p>2. 提問：同學是否知道有哪些用具能夠用來防曬？</p> <p>四、說明空氣汙染對身體的影響</p> <p>1. 說明：空氣汙染為何對身體會有影響</p> <p>2. 提問：同學是否曾經在空氣汙染的情境下運動？</p> <p>五、空氣汙染中的懸浮微粒簡介</p> <p>1. 說明：空氣汙染的懸浮微粒有許多種，但是對於人體心肺有極大影響的是PM2.5。</p> <p>2. 提問：PM2.5 為何對於人體有極大的傷害？其特性為何？</p> <p>六、適當的保護措施</p> <p>1. 說明：運用科技產品可以讓學生隨時掌握空氣品質，放心運動。</p> <p>2. 提問：同學是否知道有哪些 APP 可以用來查詢空氣品質？</p>	<p>需注意哪些運動安全事項。</p>			
第七週	第五篇健康動起來 第一章籃球	健體-J-A2 具備理解體育與健康	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作	1. 從生活情境體會籃球運動不只需	<p>一、籃球歷史與規則介紹</p> <p>說明：講解籃球在何種環境下誕生，球場的規格與</p>	1. 觀察：學生能體認出籃球作為一	【性別平等教育】 性 J4 認識	

	(第一次段考)	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。	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。	組合及團隊戰術。	要個人動作的優異，更重要是團隊的合作。 2. 場地與基本規則、看懂裁判手勢。 3. 籃球基本戰術與運動實踐。 4. 了解持球三威脅作的使用。 5. 熟練持球動作與基本球感練習。	畫線的名稱與功用。 二、裁判手勢與狀況解說 說明:規則簡介，討論犯規與違例的差別，並以實際狀況作為舉例。 三、介紹持球三重威脅動作 說明： 1. 三威脅做為基本的持球動作，其目的在於方便投籃、傳球、與過人運球，好的持球動作，往往使得防守者不易解讀持球者的下一步動作，將對防守者造成困擾。 2. 三威脅姿勢很重要的是保護球的能力，因將球放低於膝蓋附近，能夠避免防守者，輕易將球撥動或打掉。	團隊運動的精神何在。 2. 觀察：學生能熟悉籃球場的規格與場中各界線所表示的意義。 3. 觀察：能了解場上規則與裁判手勢。 4. 觀察：能否做出正確的持球動作。 5. 觀察：三威脅姿勢與下一動作（跳投、傳球、切入）的連結使用。	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。
第八週	第五篇健康動起來 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	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	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 認識各種傳球技能與方法，並在適當時機，運用適合的傳球動作。 2. 能夠學習正確且有效	一、介紹傳接球動作要領 說明： 1. 好的傳球，能夠縮短進攻時間，減少防守者的干擾。 2. 傳給隊友的球能有一定的高度，以方便隊友掌握來球，並減少失誤。	1. 觀察：是否能認真參與活動。 2. 觀察：傳球姿勢的矯正以及傳球落點對於接球者的影	【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

		<p>略，處理與解決體育與健康的問題。</p>	<p>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。</p>	<p>率的傳球姿勢，進而能實際運用在比賽中。 3. 不應該輕忽接球的重要性。 4. 墊步結合接球動作，能讓進攻更具破壞性。</p>	<p>二、胸前傳球 說明： 1. 胸前傳球被公認為是最快、最準的傳球方式，用雙手持球把球置於胸前，傳球時往前伸直雙臂將球釋放。這種傳球簡單自然便於發力，球的運行軌跡幾乎呈一條跟地面平行的直線，由於來自手臂的力量，球速極快，球能夠在很短的時間內到達接球者手中。 2. 將籃球置於胸前，然後看著目標推出雙手，這是最基本、最常用的傳球。在雙手將球傳出時再踏出腳來。重點是將雙腕扭向外側，使球產生逆旋轉。 三、地板傳球 說明： 1. 在面對高強度防守之下，地板傳球非常有用，在傳球或者運球時都可以將球傳出。 2. 持球者要先預估自己和接球者之間的距離，然後調整傳球力量和角度，球的落點應該在與接球者三分之二的位。通過對球旋轉還可以改變球的運行</p>	<p>響。 3. 觀察：手指是否張開，並將雙手置於胸前，重心略低，準備接球的姿勢做好。 4. 觀察：墊步接球時，先跳再接球，而不是先接球再跳。 5. 觀察：接完球後，面對籃框，成三威脅姿勢。 6. 技能：能做出從不同方向跑動的墊步接球。 7. 情意：透過聲音手勢告知隊友希望的接球位置或是傳球的力道、速度。</p>	<p>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。</p>	
--	--	-------------------------	--	---	---	---	--	--

						軌跡。透過練習，地板傳球能夠傳出許多好球幫助隊友得分。			
第九週	第五篇健康 動起來 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。	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。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 傳接球基本概念介紹。 2. 與隊友合作運用傳接球完成進攻。	<p>一、傳接球基本概念介紹</p> <p>說明：在比賽中我們往往受到防守者的嚴密防守而無法接獲隊友傳球，因此我們必須針對防守者的站位作出策略的應用才能順利完成接球。以下內容將介紹面對防守者時，如何接到球的基本概念。</p> <p>1. 持球者有三種傳球時機，尚未運球之前、運球當中以及停止運球收球後。</p> <p>2. 尚未運球前能將球傳給隊友，表示隊友擺脫了防守者，或是站在一個有利接球的位置。</p> <p>3. 當開始需要運球時，表示持球者被自己的防守者緊密防守並沒有好的位置或是角度來傳給隊友，需要藉著運球移動來找尋傳球的機會。而此時的隊友也面對沒有好的接球位置而需要移動。</p> <p>4. 運球過程中發現與隊友出現了能夠傳接球的好時機，立刻收球並傳出。</p>	1. 技能：是否有效運用身體將對手擋於背後以利接球。 2. 情意：接球方面產生問題，在溝通表達是否不足。 3 觀察：是否能認真練習運球動作。 4. 觀察：學生運球姿勢的正確與否以及運球高度等相關問題。	<p>【性別平等教育】</p> <p>性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。</p> <p>【人權教育】</p> <p>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】</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>	

					<p>二、活動「要球單打我最行」</p> <ol style="list-style-type: none">1. 利用全身的每一個部位擋住對手。2. 傳球者較常使用的是以腳邊為傳球目標的地板傳球，以及往接球者頭上的高吊球。3. 接球者一邊擋住防守者，一邊以手勢要球，示意隊友傳球路線。4. 完成接球後，可選擇投籃或切入上籃，投進得三分、碰框得兩分、打到籃板得一分。 <p>三、運球</p> <p>說明：開始打籃球的第一個步驟是運球，什麼時候才要運球？引導學生思考並回答</p> <ol style="list-style-type: none">1. 運球的要領 手指自然張開，碰觸到球的頂端，膝蓋彎曲重心要低，上半身自然挺直，以指尖來控制球彈起來的方向。2. 有無防守者的運球方式 說明：無人防守情況下，速度比保護球重要，球可在前面運，使球彈起較高，有利於步幅加大，進			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

					<p>而上籃。而面對有人防守時，要用身體保護球，把球保持在遠離防守的另一邊。</p> <ol style="list-style-type: none">1. 原地運球：是籃球中最基本的運球方式，目的在於做到眼睛不需看球，雙手卻能夠掌握球的動向。2. 換手運球：最常用來變換運球方向的運球，基本的換手運球熟練後，可以進階作出背後運球、跨下運球等更高難度的運球。3. 轉身運球：此動作與換手運球相比，多了以背部作為護球並同時碰撞對手的運球方式，此外也極具觀賞價值。4. 教學時提醒學生腳步的變換以及轉身中身體重心的維持。5. 轉身時為了帶動球一起轉，所以此時碰觸球的那隻手是置放在球的側面，對於控球不熟悉的學生來說，容易產生失誤。6. 鼓勵學生大膽嘗試，失誤了再重來即可，不能因為怕球掉了，就將手掌放在球底下，形成持球違例。			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

第十週	第五篇健康 動起來 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。	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。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 認識換手運球的目的以及技巧。 2. 學會基本運球並具備保護球不被對手抄截的能力。 3. 能運用所學運球方法，達成進攻目的。	一、活動「運球我最行」說明： 1. 本活動是一對一單打的加強版，增加了個人的控球時間以及傳球給另一位隊友的配合。 2. 當拿球的同學面臨防守者時，在大約 10 秒的時間裡需要運用運球的方式來移動，並同時破壞防守者的站位，以尋求突破且上籃得分。 3. 活動開始時，練習各種運球來突破防守，然後將球傳給另一邊的隊友，隊友接球後重覆同樣的動作。 4. 經過幾次的傳球即可變成二隊二的半場進攻模式，出手投籃後，原先擔任進攻者成為新的防守者，面對後續兩位新的進攻同學。	1. 觀察：是否能認真練習運球動作。 2. 觀察：學生運球姿勢的正確與否以及運球高度等相關問題。	【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。	
第十一週	第五篇健康 動起來 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	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	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作	1. 認識排球低手發球、低手傳接球等排球基礎技術的重要性。 2. 認識正確的排球低手	一、低手傳球說明：低手傳球時手部動作、身體軀幹、腿部動作的動作要領。 操作： 1. 引導學生嘗試做出低手傳球的推蹬動作，讓學生體驗在低手傳球時身體施	1. 說明：學生能夠清楚了解低手擊球的動作要點。 2. 引導：學生能說出低手擊球的要	【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	

		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。	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-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	組合及團隊戰術。	擊球的手部動作、身體軀幹姿勢的穩定。 3. 能夠操作低手擊球的動作，以及指出低手擊球動作的正確與否。	力的明確方向。 2. 引導學生在操作低手傳球時，彼此觀察低手傳球的動作，並能夠清楚指出低手傳球的動作優劣。 提醒:提醒學生檢視每一次擊到球體的位置，並儘量要求他們擊球位置一致。	領。 3. 觀察：同學的低傳球動作並比較差異。 4. 實作：學生能做出完整的低手傳球動作。	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。	
第十二週	第五篇健康動起來 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。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 找到最適合自己低手發球的擊球位置。 2. 透過溝通討論，與他人合作學習，完成手感練習活動。 3. 學會低手發球的動作要領。	一、活動「瞻前顧後」 說明： 3 位同學一組，2 位同學做拋球，1 位同學做低手傳球，並位於同一條直線上。 操作： 1. 2 位擔任拋球的同學要練習將球拋高，讓做低手擊球的同學有反應的時間去擊球，確定低手傳球的同學擊球完後，另一端的同學再做拋球。 2. 低手傳球的同學在接起 15 顆球後換人操作，輪流體驗拋球及低手擊球。 提醒:主要是要讓學生體會	1. 說明：學生能夠隨球的方向及位置，使身體保持移動性去擊球。 2. 引導：學生了解低手傳球位置的重要性，控制擊球的穩定能力。 3. 實作：學生能在低手傳球時，掌握擊到球時的擊球面及時	【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。	

		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。	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。			低手傳球練習節奏的重要性，提醒學生不要為了求快而失去練習的準確性。 二、低手發球的動作要領 說明：低手發球為排球運動重要的基本技巧，此種發球動作簡單、容易掌握，適合初學者在比賽中使用。並分析三種常見的擊球方式，讓學生依據學習經驗更能精準掌握擊球。 示範：重點在於熟練拋球的位置與落點，並強調在排球落下時期擊球，才能確實掌握關鍵的擊球時機。 操作：重心轉移、腰關節的反作用力及擊球瞬間發力，均是加速度作用的表現，能提高排球飛過球網的機會。	間點。	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	
第十三週	第五篇健康動起來 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	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊	1. 在 9 人制排球比賽中，透過溝通討論擬定比賽策略。 2. 能熟練的控制低手發球的方向及位置。	一、活動「低手發球及接發球」 1. 說明：學生要清楚知道跑動的順序，及每個位置所要擔任的角色工作。並要球學生跑動循環，提高練習效率。若能熟練此二技術，對於排球比賽的勝負將會有所幫助。	1. 發表：能說出最適合自己低手發球的擊球部位。 2. 觀察：是否能與他人溝通討論，合作完成手	【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。	

		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。	動技能。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 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。	戰術。	3. 能判斷對方發球落點，並嘗試用低手傳球的動作接發球。	示範：發球者重點在於能掌控發球的方向及位置，才能破壞對方接發球陣型，先發制人。接發球者重點在於能敏捷判斷對方發球的飛行軌跡及落點，快速移動腳步正面接球，才能防止對手攻城掠地。 2. 操作：能夠精準的控制低手發球及接發球技術。 3. 提醒：本活動目的在於低手發球，提醒學生將對面接發球者作為發球方向與位置的選擇；接發球的學生勇於嘗試，接發球的準確性可以在練習中慢慢達成。	感練習活動 3. 實作：能依動作要領做出低手發球的動作。 4. 發表：了解9人制排球比賽規則，能說出低手發球及接發球在比賽中有效的因應策略。 5. 觀察：知道如何與他人溝通合作，從比賽中獲得勝利。 6. 實作：能在動及比賽中，熟練運用低手發球及接發球技術。	【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。	
第十四週	第五篇健康動氣來 第三章羽球 (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	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	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 認識羽球運動的起源。 2. 學會羽球握拍方法。 3. 認識準備	一、學習引導 利用課本情境引導學生發表自己參與羽球的經驗，了解學生學習經驗。 二、正手握拍法 1. 講解：正手拍握拍的方	1. 觀察：是否能夠熱烈的參與討論。 2. 實作：能夠具備正確	【性別平等教育】 性J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與	

		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。	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。 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。		發球前的持球動作。 4. 學會羽球正拍發高遠球。與反拍發網前短球。 5. 認識接發球區。	式及注意事項。 2. 實作：分組練習，並互相觀摩。 三、反手拍握拍法 1. 講解：反手拍握拍方式及注意事項。 2. 實作：分組練習，並互相觀摩。 3. 提問：二種不同握拍法的使用時機為何？ 四、發球基本概念 提問： 1. 你都怎麼發球？ 2. 羽球發球可簡單區分為哪兩種球路？ 3. 單打的羽球比賽中，經常發何種球路的球？ 五、活動「羽球九宮格」 1. 講解：活動目的與活動規則。 2. 實作：進行分組比賽。 3. 問答：請學生分析自己與他人表現。	的握拍動作。 3. 觀察：是否能夠熱烈的參與討論。 4. 實作：能夠成功發出有效球。 5. 實作：能夠成功發出有效的網前短球與平抽球。 6. 問答：能具體說出發球應遵守的規則。	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。	
第十五週	第五篇健康動起來 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	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	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 學會羽球基本步法。 2. 能將基本步法實際運用。在擊球或比賽上。 3. 熟練米字步法。	一、米字步法 講解：羽球步法的移動有規律性，基本的八個路線構成了類似「米」字，因此被稱為「米字步法」。 二、羽球基本步法 說明：羽球比賽時移位擊球為基本動作，好的移位	1. 觀察：是否能夠熱烈的參與討論。 2. 問答：能具體說出網前短球的發球要領。	【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	

		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。	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。		4. 米字步法運用時機。 5. 認識與學會平抽球。 6. 基本擊球策略的認識。 7. 結合發球與平抽球的擊球練習。 8 認識與了解不同擊球技巧，對羽球飛行路線與落點位置的差異性。	步法能夠迅速移動到球點，具有充足的時間完成擊球。 三、講解與示範羽球步法 說明： 1. 從原心位置出發，依序說明與示範前進相關步法的操作。 2. 緊接著示範往左與往右的步法，最後則是往後移動的相關步法。 四、實際操作 說明： 1. 將學生分組並使用羽球半場，實際體驗步法動作，找出適合個人的方法。 2. 先從固定模式練習，等同學比較熟練後，可以透過口令隨機說出位置，並要求場上同學能迅速移動到指定位置。	3. 實作：能夠成功操作米字步法作為移動技巧。 4. 問答：能具體說出米字步法的要領。 5. 問答：平抽球的特性為何？ 6. 實作：能夠以平抽球結合米字步法作為進攻技巧。 7. 觀察：是否能夠熱烈的參與討論。 8. 問答：能具體說出移位步法在比賽中的功能有哪些？	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。	
第十六週	第五篇健康動起來 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	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了	Hd-IV-1 守備/跑分性運動動作組合及團隊戰術。	1. 敘述棒球場地規格及發展，藉由棒球手套總類的認識，	一、介紹棒球守備位置及手套使用方式 1. 講解：說明不同手套的特性。 2. 提問：不同的守備位	1. 發表：能指出棒球守備位置。 2. 實作：能正確使用手	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，	

		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。	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。		開啟對棒球運動的認識。 2. 引導學生了解各式握球法，並藉由你拋我接的活動，學習更精準的握球方式。 3. 學習基本的手套接球方式，藉由互動式學習，提升接球技巧。	置，該如何選擇手套？ 3. 發表：引導學生了解不同棒球位置的特性。 4. 統整：棒球攻守交換的目的與時機。 二、介紹棒球的握球方式 1. 講解：說明不同球路的特性。 2. 提問：直球與變化球的差異性？ 3. 發表：引導學生了解棒球規則。 4. 統整：棒球攻守交換的目的與時機。 三、活動「你拋我接」 1. 講解：漸進式認識不同球種的差異性。 2. 說明：多練習投球、接球的動作，就能增加傳接手感。 3. 操作：藉由低手拋傳、手套拋傳、移動拋傳增加球感練習。 五、接球動作要領 說明：接球練習是提升守備能力的第一步，包含： 1. 準備動作 2. 接球動作 3. 護球動作	套進行自我傳接球。 3. 觀察：能將球投入球檔，熟練手套接球。 4. 認知：能充分了解正確握球法，能透過正確的球路達到傳球的目的。 5. 認知：能正確的將手指握在縫線上。	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。	
第十七週	第五篇健康動起來	健體-J-A2 具備理解體育與健康	1c-IV-1 了解各項運動	Hd-IV-1 守備/跑分性	1. 學會正確投球方式及	一、高肘傳球動作要領 解釋：從事該項運動前，	1. 認知：能藉由轉身動	【性別平等教育】	

	第四章棒球	<p>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>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。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>	<p>運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>傳接球的動作要領。 2. 引導學生了解棒球運動並積極參與全民運動。</p>	<p>應先了解其簡易的規則。 說明：教師說明傳球、接球相關技術要領。 1. 高肘動作 說明：面向目標，手肘舉高與肩同高。 操作：雙手手肘與肩同高，強調動作放鬆的重要性。 2. 轉身動作 說明：左肩朝向目標物，順時針方向轉身。 操作：透過腰部進行左右旋轉。 3. 球離手動作 說明：身體旋轉帶動手臂，球由指尖出手。 操作：腰部旋轉帶動手臂的重要性。 4. 餘勢動作 說明：收尾點應與出手點成對角。 操作： 1. 腰部旋轉帶動手臂的重要性。 2. 強調 11 點鐘出手，5 點位置為收尾動作的重要性。 二、活動「對牆投擲練習」 講解：以漸進式認識不同</p>	<p>作，將球投出。 2. 情意：了解傳球基本功，高肘傳球動作的重要性。 3. 技能：藉由牆壁的反彈，作為球感練習。 4. 認知：能正確的說出投球的動作要領。 5. 技能：能表現出不同種類的投球動作表現。 6. 認知：能正確的說出投球的動作要領。 7. 認知：能正確的說出雙殺傳球的動作要領。 8. 技能：能夠依動作要領做出前跨傳球、後退</p>	<p>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。</p>	
--	-------	--	--	---------------------	--	--	---	---	--

						<p>球種的差異性。</p> <p>說明：對牆投球動作練習。</p> <p>操作：藉由對牆投球接反彈球</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 將球向牆壁投擲，藉由球的反彈練習接球。 2. 將球向地面投擲，藉由球的反彈形成高球，練習上手接球。 	<p>傳球的動作。</p> <p>9. 情意：能適時呈現雙殺策略時的動作表現與積極的態度。</p>		
第十八週	第六篇健康跑跳碰 第一章田徑	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>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰學習態度。</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</p>	<p>Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。</p> <p>Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解起跑的重要性，並體驗短距離的蹲踞式起跑、中長距離跑的站立式起跑的動作要領。 2. 體驗不同的短距離起跑、中長距離起跑方式，並熟悉其動作的要領。 	<p>一、長短距離大不同</p> <p>說明：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 短距離選手因比賽距離較短，必須在較短的時間決定勝負，在跨步動作上，需要將雙腿抬高、向前跨出，來加速身體前進的頻率；在擺臂動作上，短距離選手雙手需較大幅度的擺動，以帶動雙腿加快頻率，並列舉短跑選手需要的身體素質，突顯短跑的動作技術上的特色。 2. 長距離選手因比賽距離較長，擺臂動作上是隨著步伐的前進，雙手做較小幅度且輕鬆自然的擺動；在跨步動作上是盡可能保持一致的跨步幅度，來維持身體前進的速度，並列舉長跑選手需要的身體素 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 問答：能夠比較出短跑、中長跑動作上的差異。 2. 實作：能作出短距離跑的動作要領。 3. 實作：能作出長距離跑的動作要領。 4. 觀察：能理解擺臂的動作要領。 5. 實作：能做出正確的擺臂姿勢。 	<p>【性別平等教育】</p> <p>性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。</p> <p>【人權教育】</p> <p>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】</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力</p>	

			<p>與思考能力與分析能力，解決運動情境問題。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p>			<p>質，突顯長跑的動作技術。</p> <p>二、說明擺臂動作要領</p> <p>1. 手臂的擺動:以肩為支點，屈肘約90度，微握拳頭或是手刀，肩胛骨向後拉，並保持肩、手臂肌肉放鬆。</p> <p>2. 軀幹:上半身挺胸，並保持軀幹微微前傾。</p> <p>3. 以擺臂帶動下肢:手臂應向身體內收，由後往前擺動的作用力，帶動身體重心，幫助雙腿往前跨出。</p> <p>三、活動「擺臂動作練習」</p> <p>操作：</p> <p>1. 須要求學生在擺臂動作時，要注意學生不可以彎腰駝背，需要挺胸、下背部出力，讓上半身的軀幹保持微微前傾即可。</p> <p>2. 要求學生在擺臂時去感受由後往前擺振的作用力方向。</p>		與興趣。	
第十九週	第六篇健康跑跳碰 第一章田徑	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	<p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與</p>	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ga-IV-1 跑、跳與推	1. 了解起跑的重要性，並體驗短距離的蹲踞式起跑、中長距離跑的站	<p>一、活動「絕佳拍檔」</p> <p>說明：</p> <p>1. 2人一組，分成若干組，讓學生實際練習調整自己的蹲踞式的起跑重心，找到適合自己的起跑姿勢。</p>	<p>1. 實作：能做出蹲踞式起跑的動作要領。</p> <p>2. 實作：在操作蹲踞式</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</p>	

		生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰學習態度。 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 應與思考能力與分析能力，解決運動情境問題。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。	擲的基本技巧。	立式起跑的動作要領。 2. 體驗不同的短距離起跑、中長距離起跑方式，並熟悉其動作的要領。	2. 在操作一輪後，輔助者與起跑者的動作必須交換。 操作： 2人一組預備做平衡練習，輔助者站在起跑者後方，並以雙手輕微扶著跑者的腰部，體會預備動作重心前移，感受起跑蹬地的動作。 二、活動「沒有最快，只有更快」 說明： 以訓練個人起跑動作的反應時間為主。 操作： 6人一組以俯臥起跑方式於起跑線後，聽到哨聲或口令，以雙手撐起向前跑20-30公尺。	起跑時調整自己適合的起跑姿勢。	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。
第二十週	第六篇健康跑跳碰 第一章田徑	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	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	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ga-IV-1 跑、跳與推	1. 引導學生明白接力賽跑的意義，並熟練傳接棒時的動作要領，並培	一、活動「起跑瞬間的加速度練習」 說明： 感受起跑瞬間加速度的重要性。 操作：	1. 實作：能做出直立式起跑的動作要領。 2. 觀察：學生是否能掌	【性別平等教育】 性J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與

		生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰學習態度。 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 應與思考能力與分析能力，解決運動情境問題。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。	擲的基本技巧。	養學生團隊合作精神。 2. 引導學生思考接力賽跑的策略，並清楚如何選擇適宜的傳接棒和棒次安排的策略。	提醒學生身體的重心是自然的向前傾，隨即的跨出第一步，過程要求學生保持專注以避免受傷，體會起跑時迅速跨出第一步的感受。 二、活動「起跑姿勢大比拼」 說明： 1. 在活動過程，「各就位」、「預備」與「起跑出發」三個階段的口令。 操作： 2. 2人一組，實際跑60公尺為距離，且讓學生選擇自己所適合的起跑姿勢。 3. 全部操作兩次，兩次的操作皆不需規範學生起跑的方式。 4. 提醒學生在做蹲踞式起跑時，要聽清楚三個階段的口令，養成學生起跑時不會搶拍。 5. 讓學生去觀察他人起跑的動作，以及了解自己起跑動作的限制，選擇適合自己的起跑動作。	握起跑動作的時間，及動作是否錯誤、需要修正。 3. 觀察：能正確做出短距離跑的動作要領。 4. 實作：能清楚4x100公尺傳接棒接力區的位置及範圍，以及傳接棒接力區的限制。 5. 實作：明白及了解各種傳接棒的方式，並能做出幾種傳接棒的動作。	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。	
第二十一週	第六篇健康跑跳碰 第二章街舞 (第三次段)	健體-J-B1 備情意表達的能力，能以同理心與人	3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，	Ib-IV-1 自由創作舞蹈。 Ib-IV-2 各	1. 引導學生了解街舞的相關概念，並能實作基	一、介紹街舞的起源與流行文化 1. 利用課本的學習引導內容說明在台灣很多年輕人	1. 問答：能說出HipHop舞蹈的運動技能相關概	【國際教育】 國J5 尊重與欣賞世界	

	考)	<p>溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。</p> <p>健體-J-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>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>種社交舞蹈。</p>	<p>本的HIP HOP 舞蹈動作。</p> <p>2. 說明舞蹈創作與編排的原則，利用分組合作機會，展現學生動作創作和展演的技巧。</p> <p>3. 利用體驗、編創活動，培養學生運動欣賞與團隊動能的情意涵養。</p>	<p>喜歡跳舞，只要掌握音樂前奏，多練習，也可以享受跳舞樂趣。</p> <p>2. 利用課文說明街舞的起源和分類，強調期流行性及音樂的錢揍與舞步的特色。</p> <p>3. 請學生發表對街舞的餐與與理解。</p> <p>二、進行 Hip-Hop 基本動作練習（一）</p> <p>1. 利用課文說明 Hip-Hop 的來源以及動作特色。</p> <p>2. 引導學生進行下律動的練習，學習如何掌握音樂節拍，呈現下半身上下、左右、前後等三種坊向變化的下律動。</p> <p>3. 引導學生嘗試不同舞步的練習，例如踩步、提膝、踢腳等變化。</p> <p>三、小結活動</p> <p>1. 統整律動的技巧，包括要靠腹部核心肌群控制豚部移動。</p> <p>2. 鼓勵學生善用課後時間練習，以增進身體的律動和協調性。</p> <p>音樂節奏動做次數的變化。</p>	<p>念與街舞的文化意涵。</p> <p>2. 實作：能正確表現 Hip-Hop 舞蹈基本運動技能，展現身體的協調和控制能力。</p> <p>3. 實作：能和同儕進行舞蹈創作和展演。</p>	<p>不同文化的價值。</p> <p>國 J7 了解跨語言與探究學習的重要內涵。</p>	
--	----	--	--	---------------	--	--	---	--	--

第二學期：

教學進度	單元名稱	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨領域統 整規劃 (無則免 填)
			學習表現	學習內容					
第一週	第四篇運動大視界第一章運動新視野	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。	Bc-IV-2 終身運動計畫的擬定原則。	1. 利用資訊科技或書籍蒐集運動功能相關資料。 2. 評估自己對運動功能的認知。 3. 了解運動對學習效益影響的相關資訊，建立正確的運動價值。 4. 了解運動對心理的正面效益，提高運動參與動機。	一、簡介運動功能 講解：運動具備許多正面的多元的功能，可以先分成身體方面和心理方面。複習上學期曾學過運動對體適能促進的功能，這學期會繼續探討運動幫助學習和調整心情的功能。 三、評估運動功能 1. 自評：引導學生利用課本運動功能評估表，分析自己對運動功能重要性的排序，並和同學分享。 2. 統整：說明每個人對運動功能認知的差異，會影響他運動參與的動機和選擇，鼓勵學生多了解運動的相關功能，也能從參與運動中去體驗。	1. 問答：能評估自己對運動功能的想法。 2. 實作：能利用資訊科技或書籍蒐集運動功能的相關資料。	【生涯規劃教育】 涯 J4 了解自己的 人格特質 與價值 觀。	
第二	第四篇運	健體-J-A1 具	1c-IV-1	Bc-IV-2	1. 了解運	一、探究運動對學習	1. 問答：	【生涯規	

週	動大視界 第一章運 動新視野	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。	了解各項 運動基礎 原理和規 則。 3d-IV-3 應用思考 與分析能 力，解決 運動情境 的問題。 4c-IV-3 規劃提升 體適能與 運動技能 的運動計 畫。	終身運動 計畫的擬 定原則。	動對學習 效益影響 的相關資 訊，建立 正確的運 動價值。 2. 了解運 動對心理 的正面效 益，提高 運動參與 動機。	效益的影響 1. 講解：零時運動實驗計畫的效益，引導學生肯定運動價值。複習教育部SH150計畫的目的，強化運動的多元功能。 2. 發表：學生分享自己參與運動後對學習影響的效益，或是不參與運動的原因。 二、理解學校SH150活動 1. 講解：透過課文講解SH150政策的意義，並引導學生發表對學校SH150活動的理解。 2. 實作：利用課文的範例分析學校SH150活動推廣成效，提出自己的想法。 三、探究運動對心理的影響 1. 講解：利用運動改造大腦：EQ和IQ大進步的關鍵一書的研究知識，講解運動對心理的正面效益。 2. 發表：鼓勵學生分享運動對心理調適的體驗或是參與運動歷	能說出運 動對學習 的正面效 益和 SH150活 動的意 義。 2. 實作： 能分析學 校 SH150 活動的做 法和效 益，並提 出自己的 想法。	劃教育】 涯 J4 了 解自己的 人格特質 與價值 觀。	
---	----------------------	--	--	----------------------	---	--	--	--	--

						程的感覺。 3. 統整：鼓勵學生試驗在學校上課前或課間，進行運動，體驗運動對學習的影響。			
第三週	第四篇運動大視界第一章運動新視野	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。	Bc-IV-2 終身運動計畫的擬定原則。	1. 閱讀我國優秀運動員挑戰自我能力的相關報導，了解運動可以發揮身體潛能，挑戰身體極限，也能反思自己運動學習歷程的表現。 2. 了解終身運動的重要性以及運動參與的原則。 3. 能擬定自己的運動參與的計畫，做為日後身	一、理解終身運動的重要性 1. 講解：複習本單元攸關運動功能的相關概念，引導學生反思與發表對運動功能的分析是否已改變。 2. 講解：利用課文說明學習終身運動的知識、技能和習慣，知識可以促進終身運動參與。 二、擬定終身運動計畫 1. 講解：利用國外全球健康大腦委員會網路資源建議的運動參與方式，提供學生運動參與的有效策略——制定具體運動計畫、增加一天的活動量、選擇不同功能的運動、團體性的運動，增加參與動力。 2. 課後學習任務：利用習作表格，引導學	1. 問答：能分析運動對心理的正面效益。 2. 行動：願意體驗有助於心理調適相關的運動。 3. 實作：能利用媒體識讀能力分析案例運動精神的意涵。 4. 問答：能理解終身運動的重要性和運動參與原則。 5. 實作：利用習作	【生涯規劃教育】 涯 J4 了解自己的特質與價值觀。	

					體活動的參考。	生理解擬定終身運動計畫應考量與分析的相關要素，再嘗試擬定更完整的運動計畫。	擬定自己運動參與的計畫。		
第四週	第四篇運動大視界第二章奧林匹克運動會	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-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。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。	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。 Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。	1. 了解奧林匹克運動會的歷史與文化價值。 2. 能以美學方式去鑑賞奧運精神以及運動員表現。	一、簡介奧林匹克運動會起源 講解：奧林匹克運動會起源於古希臘，並說明其象徵以及現代運動會興起的原因。 二、簡介奧林匹克運動會旗的意義 1. 講解：利用圖片說明奧林匹克運動會旗五環標誌的意義，引導學生理解奧運會強調不分人種、男女，只要是表現優異者都可以參與的概念。 2. 統整：推廣奧運之父-皮耶德·古柏坦的理念-讓全世界的運動員能在奧運會上互相競爭，又能從競賽過程獲得友誼和尊重的理念。學校舉辦的運動會也希望同學從參賽中學會互重互愛的精神。 四、探究奧林匹克運	1. 問答：能說出奧林匹克運動會的歷史起源。 2. 實作：能蒐集有關奧林匹克運動會的相關資訊。	【國際教育】 國 J5 尊重與欣賞世界不同文化的價值。 【生涯規劃教育】 涯 J14 培養並涵化道德倫理意義於日常生活。	

		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。				動會理念 1. 講解：利用課本圖片說明奧林匹克運動會的格言、主義和聖火傳遞的意義。 2. 發表：請學生分享自己奧林匹克運動會的格言、主義和聖火傳遞的意義的價值，以及日常生活中相關事件的關連，自己如何展現其價值。		
第五週	第四篇運動大視界第二章奧林匹克運動會	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-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 4c-IV-1	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。 Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。	1. 了解奧林匹克運動會的歷史與文化價值。 2. 能以美學方式去鑑賞奧運精神以及運動員表現。	一、探究奧林匹克運動會理念 1. 講解：利用課本說明奧運會所推廣的核心價值包括卓越、尊重和友誼，倡導公平競爭、尊重多元與和平共處的道德展現。 2. 案例分析：利用課本圖片引導學生發表個人對該案例的想法，建構學生對運動道德展現具體作法的理解。 二、奧林匹克運動精神宣導活動 1. 講解：複習本單元攸關奧林匹克運動會歷史、文化和教育意	1. 問答：能分析奧運精神的具體展現行為。 2. 實作：能用美學鑑賞方式，欣賞運動員表現的分析。 3. 問答：能利用運動道德思辨能力分析課本或其他運動員表現案	【國際教育】 國 J5 尊重與欣賞世界不同文化的價值。 【生涯規劃教育】 涯 J14 培養並涵化道德倫理意義於日常生活。

		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。 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。	分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。			義的相關概念，引導學生思考如果要擔任奧林匹克運動精神宣導大使，會專注在哪些理念的傳達。 2. 分組實作：讓學生分組參考課本作業規劃範例進行分組實作並將成果展示在校園角落。	例的運動精神展現。 4. 實作：能結合媒體識讀、資訊技能，呈現奧運精神學習任務。		
第六週	第五篇球類第一章籃球	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	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動。	1. 瞭解投籃技巧與命中率對於比賽勝負的影響。 2. 認識不同投籃技巧與使用區域。 3. 不同距離的得分計算與規	一、講解不同投籃技巧的差異與使用時機說明： 1. 離籃框遠近以及防守者的特性不同，例如禁區多為高個子，必須使用鉤射來避開被打火鍋的機會。上籃得分則是在快速跑動下，能夠靠近籃框的高命中率投籃技巧。 2. 籃球規則中，計分	1. 認知：學生能夠了解籃球得分規則。 2. 認知：學生能理解正確投籃動作與提升命中率之間的關係。 3. 觀察：	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	

		的問題。	<p>表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情感的問題。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>	<p>則。</p> <p>4. 進籃方式分為擦板與空心球。</p> <p>5. 了解腿部力量與整個投籃動作之間的關係。</p> <p>6. 熟練身體協調運作來完成流暢的投籃動作。</p>	<p>為一分、二分與三分，是在何種狀況以及距離來計算的。</p> <p>3. 投籃之於籃球運動的重要性，在每場 40 分鐘的比賽中出手投籃次數、與命中率對球賽勝敗的影響。</p> <p>4. 講解籃球運動特性為得分多者獲勝。</p> <p>二、投籃姿勢的示範與講解</p> <p>說明：</p> <p>1. 投籃姿勢與動作分別有單手輔助投籃、罰球、跳投、三分球、勾射、上籃等。本章節僅介紹常用的單手投籃動作與運球上籃。</p> <p>2. 從手部持球動作、雙腳預備動作與出手時的連貫動作分別說明。</p> <p>3. 指導學生原地投籃的預備動作（可空手不持球），並讓學生模擬出手感覺。</p> <p>4. 持球並試著將球投出，教師從旁指導與糾正。</p>	<p>能否做出正確的投籃動作。</p> <p>4. 觀察：投籃動作是否流暢。</p> <p>5. 觀察：上籃動作是否正確。</p>	
--	--	------	---	---	--	---	--

						<p>三、運用身體協調提高命中率 說明： 1. 投籃作為籃球運動的得分手段，而良好流暢的投籃動作能增進投籃效率，增加投籃得分的成就感。 2. 投籃動作前的三威脅姿勢很重要的是保護球的能力，因將球放低於膝蓋附近，能夠避免防守者，輕易將球撥動或打掉。</p>			
第七週	第五篇球類第一章籃球（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題。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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，	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動。	1. 能夠注意哪些動作是錯誤的，進而能自我修正。 2. 學會運球上籃與動作要領。 3. 認識原地接球投籃與跑動接球投籃的動作要領與注意事項。	<p>一、對投籃常見錯誤動作加以修正 說明： 1. 每位同學可以在連續幾次的出手機會下，一球一球的修正投籃姿勢。 2. 在旁傳球的同學可依書本提到的投籃姿勢，比對正在投籃同學的動作，給予適當的提醒。</p> <p>二、上籃動作要領示範與講解 說明： 1. 以右手上籃為例，站立位置距離籃框</p>	1. 觀察：是否認真參與活動並能指出同學動作錯誤的地方。 2. 觀察：能否透過同學告知或自行了解動作為何錯誤。 3. 觀察：當作出錯誤動作時，將會	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	

			<p>發展專項運動技能。 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，解決運動情感的問題。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>		<p>4. 能夠學習正確且有效率的投籃姿勢，進而能實際運用在比賽中。 5. 正確的投籃動作有助於提高命中率。 6. 透過全場跑動的傳接球以及與隊友的互動，讓投籃技術更加進步。</p>	<p>3~4 公尺，運球後，球彈起同時，右腳跨出雙手將球接住，接著將左腳踩出用力向上跳，此時右膝蓋向上可幫忙帶動身體上升，瞄準籃圈後長方形框的右上角，將球投出。 2. 注意投出的球與籃板的接觸位置，是學生經常做錯的地方。 三、活動「後有追兵上籃練習」 說明： 1. 依可使用的籃框數，將班上學生分為若干組。 2. 擔任防守角色的學生持球，傳給擔任進攻角色的學生。 3. 傳完球後，必須觸碰接球者背後的標誌桶，作為延遲防守時間的動作，以使接球者能夠利用短暫無防守干擾時去完成上籃動作。</p>	<p>影響投籃動作的流暢度。</p>		
第八週	第五篇球類真好玩第一章	健體-J-A2 具備理解體育與	1c-IV-1 了解各項運動基礎	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運	<p>1. 與隊友合作共同挑戰防守</p>	<p>一、切傳練習 說明： 1. 持球者面對防守者</p>	<p>觀察：運球切入後是否觀察</p>	<p>【生涯規劃教育】 涯 J3 覺</p>	

	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。	<p>原理和規則。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情感的問題。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專</p>	動。	者完成得分。	<p>2. 運球切入造成防守狀態失衡，吸引協防者，使無球的隊友獲得投籃的空檔。</p> <p>3. 沒有持球的進攻者能夠移動到空檔接球完成投籃。</p> <p>先做出三威脅動作，同時瞄籃與刺探步用來轉移防守注意力，尋找運球切入的機會。</p> <p>2. 切入的方向盡量朝兩位防守者的中間前進，吸引另一位防守者前來協防。</p> <p>3. 另一位沒持球的進攻者，趁著自己的防守者前往協防時，盡快移動到能夠接到隊友傳球的位置，接球後投籃。</p> <p>二、四人一組，開始練習</p> <p>1. 擔任進攻的兩位學生，結束進攻後，變成防守者，原先的防守者則再次排到隊伍中，成為下一次新的進攻者。</p> <p>2. 進攻的基本練習隊形，如課本中站立。當同學都熟練後，可由教師自行改變切入方向與位置，來更進一步練習。</p> <p>3. 提醒學生何時是好的傳球時機，以及無</p>	防守者位置，做出好的傳球。	察自己的能力與興趣。	
--	---	---	--	----	--------	--	---------------	------------	--

			項運動技能。			球接應學生移動到何處，才方便接球，並能在接球後有足夠時間完成出手。			
第九週	第五篇球類第一章籃球	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。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動。	1. 給球跟進投籃練習。 2. 擺脫防守者完成接球投籃動作。 3. 基本小組戰術介紹。 4. 能夠在有防守者的情況下，選擇較好的投籃機會。 5. 藉由比進攻者少一人的防守者情況下，演練前面所學基本戰術：運球切入分球與給球後跟進。	<p>一、基本小組戰術與動作示範 說明：</p> <p>1. 與隊友配合的基本戰術：給球與跟進接球。 2. 複習上學期所學的傳接球技術，對於傳球時機與位置更加要求。 3. 一位擅於投籃的球員總是常被貼身防守，因為無法接獲隊友傳球，就更不用說能投籃了，所以培養自己能運用移動假動作來接球是相當重要的能力。</p> <p>二、給球後跟進投籃練習 說明：</p> <p>1. 留意跑動接球投籃的重心轉移。 2. 先別急著出手投籃，應等接到球後穩定身體才出手。 3. 傳球的同學同時複</p>	1. 觀察：是否能運用空手走位擺脫防守者。 2. 觀察：持球者的傳球時機與位置是否正確。	【生涯規劃教育】 覺察自己的能力與興趣。	

			與分析能力，解決運動情感的問題。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		6. 了解個人命中率在不同投籃位置的變化。	習上學期教授的傳球方式。 4. 本活動的傳球是一種簡單球轉移的概念與練習。 5. 接到球後也能做出假動作與運球切入來投籃。 三、進行主要活動練習 說明： 1. 三打一時，除了注意防守者之外，也應了解另外兩名隊友的位置。 2. 當發現隊友的得分機會比自己好時，能立即將球安全的傳至隊友手上。 3. 多練習運球切入後，分球給隊友投籃的情境演練。			
第十週	第五篇球類第二章排球	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	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。	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，引導學生觀看舉球員與隊友間的暗號戰術，了解舉球員在比賽中	一、透過影片介紹舉球員在比賽中的角色 1. 說明：舉球員與隊友傳達暗號的時機與形式。 2. 講解：介紹舉球員在比賽中的工作及重要性。 3. 提問：詢問學生舉	1. 提問：同學們是否能指出舉球員在比賽戰術中所使用的手勢。 2. 觀察：是否認真	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	

		<p>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-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</p>		<p>的重要性，激發學習動機及參與感。</p> <p>2. 學會正面高手傳球的動作要領。讓學生在練習中，找到最好的觸球及傳球時機。</p> <p>3. 了解正面、背後高手傳球的動作要領。</p> <p>4. 讓學生自我檢視是否能將高手傳球控制在目標範圍。</p>	<p>球員能用高手傳球做出幾種不同球路的變化？</p> <p>4. 發表：讓學生自由發表、討論，老師適時引導學生。</p> <p>5. 統整：高手傳球動作極為細膩，可以透過些微的變化改變球路，讓進攻戰術更為豐富及隱蔽，讓對手防不勝防。</p> <p>二、高手傳球的動作要領</p> <p>1. 說明：從手型、觸球、運用身體力量反彈，讓球平穩飛出。</p> <p>2. 示範：確實掌握來球的位置與落點，如何抓準擊球時機，避免持球或二次觸球情況產生。</p> <p>3. 操作：可以先從單顆操作，習慣觸球點及彈球感覺後，再慢慢增加顆數，並且將球越推越高。</p> <p>三、活動「高手對牆傳球練習」</p> <p>1. 說明：1顆排球、1面牆壁，用最簡易的</p>	<p>參與活動。</p> <p>3. 實作：能依動作要領做出正面高手傳球的動作。</p> <p>4. 觀察：是否認真參與高手傳球活動。</p> <p>5. 發表：能正確的說出高手傳球動作要領。</p> <p>6. 實作：能依高手傳球動作要領將球控制在目標範圍。</p>		
--	--	--	---	--	---	--	--	--	--

			能。			<p>方式檢視高手傳球動作是否正確。</p> <p>2. 講解：步驟一近距離面對牆作快速反彈動作，施作時要盡可能靠牆，才能讓雙肘撐開、下巴抬起、在額頭上方觸球。</p> <p>3. 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>4. 操作：進行步驟二個人彈地遠距離傳球動作時，提醒學生觸球瞬間，運用雙腳推蹬、手臂完全伸直、手腕手掌外翻，瞬間將球彈出。</p>			
第十一週	第五篇球類真好玩第二章排球	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	<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</p>	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	<p>1. 在高手傳球跑動練習中，提升學生控球能力及心肺耐力。</p> <p>2. 學會舉球員在比賽中跑位及舉球技</p>	<p>一、活動「高手傳球跑動練習」</p> <p>1說明：嘗試在跑動中進行正面、背後高手傳球，不但可以增加樂趣、也能增加練習量。</p> <p>2示範：提醒學生一開始先將球舉高，讓隊友有充裕的時間來跑。</p>	<p>1. 觀察：是否認真參與高手傳球跑動練習活動。</p> <p>2. 發表：能正確的說出六人制排球賽隊形輪轉</p>	<p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>	

		<p>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>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>3. 學會六人制排球比賽基本運作模式。</p> <p>4. 了解六人制排球比賽換位方式及越位規則。</p>	<p>3操作：動要同學先熟記球的傳球路線及人的跑動路線，跑動時盡快抵達指定位置，傳球位置也要盡量精準才能有效執行。</p> <p>二、活動「模擬比賽中舉球員練習」</p> <p>1說明：讓學生了解舉球員在球場上基本跑位及練習將球舉至長攻目標位置。</p> <p>2講解：提醒學生輪到4號位及2號位的攻擊手，可以運用低手或高手傳球嘗試將來球送過球網，作為排球攻擊的先備經驗。</p> <p>3示範：讓學生知道舉球員即是用高手傳球技術將球送至目標位置，盡可能將球送至固定方向、距離及高度，以利攻擊手進行扣球技術。</p> <p>三、六人制排球比賽方式及隊形介紹</p> <p>1說明：六人制排球賽隊形輪轉的邏輯性，輪轉方式是順時針、發球順序是逆時針方</p>	<p>及換位方式。</p> <p>3. 實作：能控制高手傳球技巧，並做出跑動傳球練習。</p> <p>4. 觀察：是否認真學習六人制排球比賽規則及運作方式。</p>		
--	--	--	---	--	--	---	--	--	--

						<p>向進行。</p> <p>2示範：可以在球場上直接操作，讓學生了解比賽運作情形。</p> <p>四、六人制排球比賽接發球隊形換位方式介紹</p> <p>1示範：講解比賽越位規則後，讓學生知道要如何避免越位，並學習在發球擊球瞬間更換位置，以利組織攻擊戰術。</p> <p>2講解：六人制排球賽隊形換位目的，是讓球場上的選手各司其職，讓舉球好的選手舉球、讓攻擊好的選手攻擊，提升球隊進攻能力。</p>			
第十二週	第五篇球類真好玩第二章排球	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	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	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 認識比賽常用裁判手勢與判決。 2. 學會六人制比賽隊形輪轉及換位規定。 3. 運用暗號手勢與	<p>一、活動「比手畫腳趣味活動」</p> <p>1. 說明：介紹比賽常用的裁判手勢與判決，讓比賽能依靠裁判進行。</p> <p>2. 示範：強調裁判手勢的標準位置及力道，可以讓選手一眼就能理解裁判之判決。</p>	1. 發表：能說出比賽裁判常用的手勢與判決。 2. 觀察：知道如何與他人溝通合作從比賽中獲得勝利。	【生涯規劃教育】 覺察自己的能力與興趣。	

		<p>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>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>隊友傳達進攻戰術。</p>	<p>3. 操作：讓學生知道場上案例要和判決合而為一，先演出場上狀況，裁判再做出判決及手勢。</p> <p>4. 提醒：裁判吹哨音、比出手勢的時機很重要，太快會影響比賽進行，太慢容易造成判決不公。</p> <p>二、活動「六人制排球比賽」</p> <p>1. 說明：本次競賽活動的運作方式，其中首重隊形輪轉及換位規定，由教師擔任裁判，盡可能用哨聲及手勢判例控制比賽。</p> <p>2. 示範：輪轉到擔任舉球員同學必須在死球狀態，對手發球前將戰術及隊形完成佈陣，並盡可能用暗號手勢傳達。</p> <p>3. 操作：各隊自行設計正面舉球及背後舉球各一個暗號手勢，但舉球員的同學必須將球送到暗號指定位置，讓攻擊手嘗試將球送至對方場地內。</p>	<p>3. 實作：能在活動比賽中，熟練的使用高手傳球技術。</p>		
--	--	--	---	--	------------------	---	-----------------------------------	--	--

						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。			
第十三週	第五篇球類真好玩第三章桌球	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。	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。 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。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.透過趣味的桌球運動發展起源敘述，讓學生了解桌球運動歷史的演進，激發學習動機及參與感。 2.讓學生了解各式球拍特性，並找到最適合自己的持拍方式。 3.使學生了解桌球運動的基本規則，	一、桌球運動發展歷史及各式球拍持法特性 1.講解：說明直拍及橫拍握法的優缺點，可先就學生的喜好做決定。 2.提問：詢問學生這兩大類握拍方式的技術特點為何？ 3.發表：學生自由發表、討論，老師適時引導學生，強調沒有對錯，只有適不適合。 統整：聽完並了解各式持拍方式的特性，讓學生自己決定要用何種方式來從事桌球運動。 二、正手發不旋轉長球的動作要領 1.說明：正手發不旋	1.提問：對於各式球拍及持法介紹，同學們是否能找到最適合自己的持拍方式，並且能完成標準持拍動作。 2.觀察：是否認真參與活動。 3.發表：能正確說出正手發不旋轉長球及正手平擊球的動作要	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	

					<p>並從球感練習中訓練手持球拍控制球的能力。</p> <p>4. 了解並學會正手發不旋轉長球的動作要領。</p> <p>5. 學會正手的平擊球動作要領。</p>	<p>轉長球為桌球運動重要的基本技巧，做為未來延伸正手發各種旋轉球路的準備。</p> <p>2. 示範：強調發球規定的基本原則，並說明桌球在桌面上的跳動軌跡，讓學生能感受發球的落點位置。</p> <p>三、活動「連續正手發不旋轉長球」</p> <p>1. 操作：透過分組練習中的互相觀察，適時提醒學生動作的正確性，並能從練習中修正錯誤的動作。</p> <p>四、正手平擊球的動作要領</p> <p>1. 說明：正手平擊球為桌球運動重要的基本技巧，重點在於能將球推至對方的底線，以便為自己製造攻擊的機會。</p> <p>2. 示範：重點在於熟悉桌球的跳動軌跡，並強調在桌球反彈後最高點時期擊球，才能確實掌握關鍵的擊球時機。</p>	<p>領。</p> <p>4. 實作：能依動作要領做出正手發不旋轉長球及正手平擊球的動作。</p>		
第十	第五篇球	健體-J-A2 具	1c-IV-1	Ha-IV-1	1. 學會反	一、反手發不旋轉長	1. 發表：	【生涯規	

<p>四週</p>	<p>類真好玩 第三章桌 球（第二 次段考）</p>	<p>備理解體育與 健康情境的全 貌，並做獨立 思考與分析的 知能，進而運 用適當的策 略，處理與解 決體育與健康 的問題。</p>	<p>了解各項 運動基礎 原理和規 則。 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。 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>網/牆性 球類運動 動作組合 及團隊戰 術。</p>	<p>手發不旋 轉長球的 動作要 領。 2. 學會反 手推擋球 的動作要 領。 3. 熟練正 手平擊球 及反手推 擋球組合 的動作要 領。 4. 從比賽 中了解自己 桌球技巧 的優、缺 點。 5. 能分析 比賽對手 的習性， 並擬定作 戰策略。</p>	<p>球的動作要領 1. 說明：反手發不旋 轉長球為桌球運動重 要的基本技巧，做為 未來延伸反手發各種 旋轉球路的準備。 2. 示範：剛開始練習 時常會因為抓不到擊 球時機而打不到球， 若要增加擊中球的機 率，擊球瞬間眼睛一 定要盯著球。 二、活動「發球進 藍」 操作：可藉由投籃比 賽增加學生對於桌球 反彈力道及方向性的 感受，並從中體驗 正、反手發不旋轉球 技巧的差異性。 三、反手推擋球的動 作要領 1. 說明：接發球是桌 球運動中重要的技 能，反手推擋球就是 其中之一。若能熟練 此技能，對於桌球比 賽的實際演練將會有 所幫助。 2. 示範：重點在於熟 悉桌球的跳動軌跡，</p>	<p>能正確說 出反手發 不旋轉長 球及反手 推擋球的 動作要 領。 2. 實作： 能依動作 要領做出 反手發不 旋轉長球 及反手推 擋球的動 作要領。 3. 實作： 能於比賽 中善用本 章所教授 之技術。 4. 觀察： 能說出比 賽中自己 和對手桌 球技巧的 優、缺 點，並提 出如何改 善捉球技 巧的建議 策略。</p>	<p>劃教育】 涯 J3 覺 察自己的 能力與興 趣。</p>	
-----------	--	--	--	---	--	---	--	--	--

					<p>並強調在桌球反彈後最高點時期擊球，才能確實掌握關鍵的擊球時機。</p> <p>四、活動「正手平擊球及反手推擋球組合練習」 操作：利用正手平擊球及反手推擋球組合練習，來迎擊各個方向與位置的來球，進而體驗兩種不同技巧在比賽中的使用時機。</p> <p>五、活動「班級桌球個人單打排名賽」 1. 說明：本次競賽活動僅限用本章所教授之桌球技巧，可以藉此觀察學生在本章課程的學習上，桌球基本技巧是否有所精進。 2. 操作：每位學生必須運用自己的優、缺點來擬訂對戰策略，透過每一次的比賽來認識自己的桌球運動實力。</p>			
第十五週	第五篇球類真好玩	健體-J-A2 具備理解體育與	1d-IV-1 了解各項	Hb-IV-1 陣地攻守	1. 透過足球場地規	一、介紹足球運動場地與發展，及場地規	1. 認知：能充分了	【生涯規劃教育】

	<p>第四章足球</p>	<p>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>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，發展專像運動技能。</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</p>	<p>性球類運動。</p>	<p>格及演進，激發學生學習動機及參與感。</p> <p>2. 引導學生了解足球基本技術，藉由足球網袋認識不同的部位控球。</p> <p>3. 學會盤帶球要領。</p> <p>4. 展現盤帶球技能。</p>	<p>格與特色</p> <p>1. 講解：說明足球運動的發展與特色。</p> <p>2. 提問：五人制、七人制、十一人制的差異性及世界盃足球賽的演進？</p> <p>3. 發表：引導學生了解足球規則與發展。</p> <p>4. 統整：了解足球運動的發展及演進。</p> <p>二、活動「練習控球」</p> <p>1. 講解：透過球網的特性，可練習緩衝，也可練習控球。</p> <p>2. 示範：可藉由頭頂、肩膀、胸停，大腿腳踝連續踢球及控球。</p> <p>3. 操作：同學可以互相觀察與學習，達成共同進步的目標。</p> <p>三、盤帶球技術</p> <p>1. 腳內側盤帶球：觸球面積較大，且最為頻繁，穩定度最高的控球位置。</p> <p>(1)動作要領：正對來球，停球腳自膝蓋提起後外轉，腳尖放鬆</p>	<p>解足球運動起源，文化背景和特色。</p> <p>2. 情意：尊重同學對於球網的運用，並互相學習踢球方式。</p> <p>3. 觀察：認真參與練習活動。</p> <p>4. 認知：能說出盤帶球基本原則。</p> <p>5. 技能：能做出盤帶球的動作表現。</p>	<p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>	
--	--------------	--	--	---------------	---	--	---	-------------------------	--

		<p>合作及與人和諧互動的素養。</p>	<p>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>上提，讓球體撞擊腳內側後，使球落停於控球腳前方。 (2)指導：控球者能熟練踢球動作要領，能掌控來球方向，才能有效使球落於腳內側。</p> <p>2. 腳外側控球：具有射門或傳球的良好效果。 (1)動作要領：行進中側對來球，停球腳自膝蓋提起、腳底內收，讓球體撞擊腳外側後，使球落於控球腳外側。 (2)指導：控球者能熟練腳外側動作要領，能掌控來球方向，才能有效使球落於腳外側。</p> <p>3. 腳背盤帶球：適用於飛球落下之高球。 (1)動作要領：球自高點落下時，腳背正對來球，由上而下緩衝，觸球瞬間踝關節下壓使球落於腳邊。 (2)指導：控球者能熟練腳背停球動作要</p>		
--	--	----------------------	--	--	--	--	--

						<p>領，掌控來球方向，才能有效使球落於腳背。</p> <p>4. 腳底盤帶球：控制身前高球或反彈球常用之部位。</p> <p>(1) 動作要領：正面來球，膝關節微彎提起，腳尖上提，讓球體撞擊腳底前半段後，使球停於腳底下。</p> <p>(2) 指導：控球者重點在於能熟練腳底停球動作，能掌控來球方向，才能有效控制球。</p> <p>5. 活動「看誰帶球速度快」</p>		
第十六週	第五篇球類真好玩第四章足球	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	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	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動。	<p>1. 使學生了解傳球基本技巧，透過傳球練習傳球基本技巧。</p> <p>2. 了解並學會傳球的動作要領。</p> <p>3. 傳接球</p>	<p>一、傳球技術</p> <p>(一) 活動：腳內側傳球</p> <p>1. 說明：腳內側傳球精準度較高，適用於近距離；踢球時，兩臂伸出保持平衡，踢球腳自膝關節外展，與球呈90度，以獲得正確的角度對準傳球路線，此時腳踝必須繃緊，踢球後則向前</p>	<p>1. 情意：認真參與活動。</p> <p>2. 認知：能說出腳部傳球基本原則。</p> <p>3. 技能：能做出傳球的動作表現。</p> <p>4. 認知：</p>	<p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>

		<p>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>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，發展專像運動技能。</p> <p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>		<p>的綜合運用。</p> <p>4. 熟練傳接球的動作要領。</p> <p>5. 學習盤運球的技術動作。</p> <p>6. 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p>	<p>延伸。</p> <p>2. 分解動作要領： (1) 注視目標物。 (2) 支撐腳立於球體側後方約15公分，踢球腳以髁關節為軸心向後提起，此時膝蓋及踝關節略向外轉，腳尖朝上。 (3) 踢球時，踝關節內側為碰觸面，腳尖向上固定繃緊，利用腳內側之中心點踢球，將球送出。踢球時應與球行進方向呈直角。 (4) 踢球後，保持重心，身體跟隨踢球腳擺動前移。</p> <p>3. 指導：傳球者重點在於能熟練踢球動作要領，能掌控踢球的方向，才能確實減少隊友跑動。隊友能快速移動正面接球，並積極回傳練習。</p> <p>(二) 活動：腳背傳球</p> <p>1. 說明：腳背傳球能產生較強的力量與速度，常用來射門及長</p>	<p>能正確的說出盤帶球的動作要領。</p> <p>5. 技能：能依動作要領做出傳球、控球的動作。</p> <p>6. 技能：能於活動中善用本章所教授之技術。</p> <p>7. 情意：透過盤帶球與同儕共同學習，促進成功經驗。</p>		
--	--	--	--	--	---	---	---	--	--

					<p>傳。踢球時，眼睛應注視著球，並將支撐腳立於最佳位置，踢球點偏左或偏右將造成弧線球</p> <p>(所謂：香蕉球)。支撐腳位於球側，使球路偏低，若支撐腳位於球後，則球路偏高。</p> <p>2. 分解動作要領：</p> <p>(1) 注視目標物。</p> <p>(2) 支撐腳立於足球左側約15公分，腳尖朝前，踢球腳以髖關節為軸心，盡可能向後擺。</p> <p>(3) 踢球時，踢球腳腳尖應下壓，朝著地面並緊繃，此時膝關節應在球體上方，以利踢出偏低球路。如：利用鞋子鞋帶之中心點踢球。</p> <p>(4) 踢球後，身體跟隨踢球腳擺動前移，以增加力量。</p> <p>3. 注意事項：</p> <p>(1) 支撐腳位置不夠精準。</p> <p>(2) 踢球時，腳背未繃</p>			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

						<p>緊，造成腳趾觸球。</p> <p>4. 指導：傳球者重點在於能熟練踢球動作要領，能掌控踢球的方向，才能確實減少隊友跑動。隊友能快速移動正面接球，並積極回傳練習。</p> <p>二、活動「傳球練習」</p> <p>具備正確的傳、停球動作技巧與觀念。透過腳背、腳內側，才能既快又準且安全的將球傳到正確位置。</p> <p>活動一：傳停球</p> <p>活動方式：二人一組，相距5~7公尺，透過傳球、停球方式進行。</p>		
第十七週	第六篇就是愛第一章游泳	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，	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。	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Gb-IV-2 游泳前進25公尺（需換氣5次以上）。	1. 學習基本泳姿提升游泳效能。 2. 藉由基礎訓練，提升游泳基本能力。 3. 藉由陸上划手練	<p>一、蹬牆漂浮與水中站立</p> <p>1. 說明：身體應放鬆漂於水上。</p> <p>2. 示範：蹬牆時，雙臂向前延伸，漂於水上，四肢自然放鬆伸直。</p> <p>二、陸上與水上踢水練習</p> <p>1. 說明：</p>	1. 發表：了解基本泳姿的重要。 2. 實作：捷泳基礎練習，捷泳換氣。 3. 觀察：自我突破，達成	【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。 【生涯規

		<p>並積極實踐，不輕言放棄。</p>	<p>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。 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。</p>	<p>習，熟練划手能力。 4. 透過水上划手練習、提升划手效能。</p>	<p>(1)陸上練習時上半身俯臥於陸上、下半身於水面。 (2)水上練習時手握於池邊，踢水練習。 2. 示範：踢水練習。 三、活動「合作無間」 1. 說明：透過合作踢水的策略，共同完成任務，以提升踢水穩定度。 2. 示範：兩人一組共同踢水完成任務。 四、陸上划手動作分析 1. 說明：藉由陸上划手練習，提升划手表現。 2. 操作：划手動作分為：前伸、抓水、推水、回復的方式，左右循環進行。 五、水上划手基礎動作 1. 說明：水上划手動作分為：前伸、抓水、推水、回復的方式進行左右手循環動作。 2. 示範：</p>	<p>目標。 4. 發表：了解划手過程。 5. 實作：表現划手步驟。</p>	<p>劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>	
--	--	---------------------	--	--	--	--	---	--

						<p>(1)前伸：以拇指及食指先入水啟動、雙臂向前延伸。</p> <p>(2)抓水：以高手肘的方式向下抓水。</p> <p>(3)推水：透過轉肩帶動手臂，以高手肘推水動作推至大腿旁。</p> <p>(4)回復：將手肘提高，手臂向前延伸，準備再一次的划水動作。</p> <p>六、活動「划手記錄賽」</p> <p>1.說明：透過一定的距離，計算個人划手次數。</p> <p>2.示範：設定15公尺的游泳距離，以流線型體姿打水加上划手練習，過程中禁止換氣。</p>		
第十八週	第六篇就是愛運動第一章游泳	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	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的</p>	<p>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。</p> <p>Gb-IV-2 游泳前進25公尺（需換氣</p>	<p>1.藉由側身完成換氣。</p> <p>2.捷泳划手，提升換氣效能。</p> <p>3.表現局部或全身</p>	<p>一、換氣練習</p> <p>1.說明：藉由划手換氣練習，提升換氣表現。</p> <p>2.操作：</p> <p>(1)練習一：原地站立，手扶池邊，轉頭換氣練習。</p> <p>(2)練習二：雙手扶池</p>	<p>1.發表：了解換氣過程。</p> <p>2.實作：展現換氣能力步驟。</p> <p>3.觀察：自我突</p>	<p>【海洋教育】</p> <p>海J1 參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技</p>

		與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。	<p>運動情境。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>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>	5次以上)。	<p>性的身體控制能力。</p> <p>4. 游泳前進25公尺(需換氣5次以上)。</p>	<p>邊，打水加轉頭換氣練習。</p> <p>(3)練習三：打水前進，手持浮板，划手轉頭換氣練習。</p> <p>二、活動「檢測前哨站」</p> <p>1. 說明：線型體姿、捷式踢水、划手及換氣動作，為國中階段挑戰換氣游完25公尺做準備。</p> <p>2. 示範：</p> <p>(1)單臂持浮板划手換氣練習</p> <p>(2)腿夾浮板划手換氣練習</p> <p>(3)握拳划手前進換氣練習</p> <p>(4)閉眼挑戰直線練習</p> <p>(5)捷式挑戰練習</p> <p>三、自我檢核表</p> <p>四、活動「水球攻防戰」</p> <p>說明：藉由水球攻防戰，提升水上活動能力，協助學生思考，如何在水中活動時達到最佳移動效果。</p> <p>五、活動「游泳檢測」</p>	<p>破，達成目標。</p> <p>4. 發表：展現游泳能力，並不輕言放棄。</p> <p>5. 實作：水上運動表現與游泳前進25公尺。</p>	<p>能。</p> <p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>	
--	--	--------------------	--	--------	---	---	--	--	--

						說明：線型體姿、捷式踢水、划手及換氣動作，為國中階段挑戰完成。			
第十九週	第六篇就是愛第二章水上安全與自救	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。	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。 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。 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。	1. 藉由新聞訊息傳遞了解安全水域判斷。 2. 讓學生了解常見水域意外發生的原因。 3. 讓學生了解常見水域意外發生的原因。 4. 認識安全水域與警示旗。 5. 自救學習技能操作。 6. 浮具自製技能操作。 7. 叫叫伸拋划救援法。	一、常見水域發生意外的原因 1. 教師提問：常見的戲水環境有哪些？ 2. 學生發表：游泳池、水庫、池塘、河川、溪流及海邊。以上述參考圖片與問答方式分組討論各場域可能發生意外的原因。老師可藉由學生的答案建構完整安全戲水觀念。 二、認識水域遊憩活動警示 教師說明：藉由課本警示圖，認識不同旗幟的意義。以上述參考圖片了解各場域警示圖所代表的意義。 三、討論活動 說明：戲水游泳時，看似平靜的海面，可不可以直接下水游泳？請列舉可行的判斷方	1. 認知：了解開放水域的危險之處。 2. 認知：認識水域活動警示標示。 3. 認知：正確判斷水域活動警示旗。 4. 情意：遵守游泳規範，培育水域安全之概念。 5. 發表：能指出水域活動危險場域。 6. 實作：學習學會自救技能。 7. 觀察：	【安全教育】 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。 【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>式？</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 我會選擇哪一類型的水域戲水？ 2. 看到黃色旗幟該注意什麼？ <p>四、離岸流注意事項 說明：離岸流該如何判斷？遇到離岸流該如何面對？</p> <p>五、俯漂與仰漂 說明：藉由仰漂與俯漂使同學飄於水上。 操作：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 仰漂：以大字漂、一字漂練習漂浮。 2. 俯漂：以水母漂，於水上漂浮。 <p>六、活動「挑戰自我-水上漂」</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 說明：運用最少體力，維持最長時間的游泳方式。 2. 示範：俯漂前進25公尺後，再以仰漂前進折返，試著挑戰以最少體力完成自救。 <p>七、自製浮具</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 說明：失足落水時，身上穿的衣服和褲子是影響水上活動很大的阻礙，但脫下 	<p>認識警示旗幟及圖示。</p>	
--	--	--	--	--	--	-------------------	--

						<p>來的衣服、褲子卻可已成為最好的求生工具。</p> <p>2. 介紹：介紹上衣利用法、褲子漂浮法以自救。</p> <p>3. 反思：</p> <p>(1)請學生發表看過哪些浮具？</p> <p>(2)找一適當材料練習自製浮具。</p> <p>八、活動「救援任務ing」</p> <p>說明：藉由叫叫伸拋划練習救援。</p> <p>示範：有人發生溺水時，該如何以快速、安全的方式達成救援任務。</p>		
第二十週	第六篇就是愛第三章體操	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。	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2d-IV-1 了解運動在美術上的特質與表現方式。 3c-IV-1 表現局部	Ia-IV-1 徒手體操動作組合。 Ib-IV-1 自由創作舞蹈。	1. 認識體操起源。 2. 認識競技體操的種類。 3. 了解體操地板的基本技術。 4. 表現支撐、平衡、柔	<p>一、學習引導</p> <p>利用課本情境，引導學生發表學過的體操動作技能以及學習經驗，強調體操技能可以展現身體的多元能力，提升其學習動機。</p> <p>三、地板靜態技術</p> <p>1. 示範：示範地板上的靜態動作，引導學生分析支撐、平衡和</p>	1. 問答：能說出體操的起源。 2. 問答：能說出競技體操的種類。 3. 問答：能比較體操地板的基本技術	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

			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。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		軟、跳躍的地板技術。 5. 表現旋轉的地板技術。 6. 表現直膝分腿滾翻的地板技術。 6. 理解體操動作組合的技巧與原則。	柔軟技術如何呈現。 2. 實作：學生分組練習展現三種靜態動作，之後互評與分享。 五、地板跳躍技術 1. 示範：示範地板上的跳躍技術-團身跳、鹿跳和分腿跳等三個動作要領，提醒跳躍動作在時膝蓋要微彎，減少著地時的衝擊力。 2. 實作：學生分組練習三種動作。 3. 展演：鼓勵學生展演不同形式的跳躍動作。	的差異。 4. 實作：能展演支撐、平衡、柔軟、跳躍的地板動作技巧。		
第二十一週	第六篇就是愛運動體操（第三次段考）	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。	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2d-IV-1 了解運動在美術上的特質與表現方式。 3c-IV-1 表現局部	Ia-IV-1 徒手體操動作組合。 Ib-IV-1 自由創作舞蹈。	1. 認識體操起源。 2. 認識競技體操的種類。 3. 了解體操地板的基本技術。 4. 表現支撐、平衡、柔	一、學習引導 利用課本情境，引導學生發表學過的體操動作技能以及學習經驗，強調體操技能可以展現身體的多元能力，提升其學習動機。 二、體操起源與項目 1. 講解：利用教師手冊參考資料講解體操的起源，說明之前具	1. 問答：能說出體操的起源。 2. 問答：能說出競技體操的種類。 3. 問答：能比較體操地板的基本技術	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	

		<p>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>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>	<p>軟、跳躍的地板技術。</p> <p>5. 表現旋轉的地板技術。</p> <p>6. 表現直膝分腿滾翻的地板技術。</p> <p>6. 理解體操動作組合的技巧與原則。</p> <p>7. 展現地板組合動作技巧。</p> <p>8. 創作與展演體操地板的動作組合。</p> <p>9. 應用體操技術原理評析他人的創作展演。</p>	<p>備醫療的目的。</p> <p>2. 講解：利用課本圖片和教師手冊參考資料引導學生比較男子競技體操與女子競技體操項目的差異。</p> <p>3. 發表：請學生分享攸關其他體操比賽項目(韻律體操、彈翻床)的理解。</p> <p>三、地板的基本技術</p> <p>1. 講解：利用課本圖片簡介體操地板的八項基本技術。</p> <p>2. 發表：學生分享自己學過的技術有哪些以及相關原理。</p> <p>四、地板靜態技術</p> <p>1. 示範：示範地板上的靜態動作，引導學生分析支撐、平衡和柔軟技術如何呈現。</p> <p>2. 實作：學生分組練習展現三種靜態動作，之後互評與分享。</p> <p>五、地板跳躍技術</p> <p>1. 示範：示範地板上的跳躍技術-團身跳、鹿跳和分腿跳等三個動作要領，提醒跳躍</p>	<p>的差異。</p> <p>4. 實作：能展演支撐、平衡、柔軟、跳躍的地板動作技巧。</p> <p>5. 發表：能分析旋轉和滾翻技術的動作要領。</p> <p>6. 實作：能展演旋轉與分腿滾翻的地板動作技巧。</p> <p>7. 問答：能說出體操動作組合的技巧與原則。</p> <p>8. 實作：能展現體操地板動作組合。</p> <p>9. 實作：能利用表格進行體</p>	
--	--	--	--	--	---	--

						動作在時膝蓋要微彎，減少著地時的衝擊力。 2. 實作：學生分組練習三種動作。 3. 展演：鼓勵學生展演不同形式的跳躍動作。	操地板動作組合創作與展演。 10. 展演：能評析體操地板動作組合，展現鑑賞能力。		
--	--	--	--	--	--	---	---	--	--

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。