

113 學年度嘉義縣義竹國民中學特殊教育集中式特教班第一二學期健康與體育領域體育 A 組教學計畫表 設計者：鄭鈺靜 (表 12-2)

一、教材來源：□自編 ■編選-參考教材：翰林健康與體育 二、本領域每週學習節數：2 節(與普通班融合 2 節)

三、教學對象：A 組與普通班融合-智能障礙九年級 2 人、八年級 2 人、自閉症九年級 1 人，共 5 人。

四、核心素養、學年目標、評量方式

領域核心素養	調整後領綱學習表現	調整後領綱學習內容	學年目標	評量方式
<p>A 自主行動</p> <p>健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p>健體-J-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>B 溝通互動</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>C 社會參與</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>4c-IV-1 減量善用運動相之科技服務。</p> <p>4c-IV-2 簡化依照建議修正個人的運動計畫。</p> <p>4c-IV-3 減量規劃提升體適能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-2 不調整執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> <p>1c-IV-1 不調整了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2 減量評估運動風險。</p> <p>1d-IV-1 不調整了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-3 簡化依指示應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2d-IV-1 不調整了解運動在美學上的特質與表現方式。</p> <p>3c-IV-1 不調整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 不調整發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</p> <p>3d-IV-2 簡化依指示運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 不調整應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p>	<p>Ab-IV-1 不調整體適能促進策略與活動方法。</p> <p>Ab-IV-2 不調整體適能運動處方基礎設計原則。</p> <p>Ba-IV-1 減量社區環境潛在危機的評估方法。</p> <p>Bc-IV-2 不調整終身運動計畫的擬定原則。</p> <p>Cb-IV-1 減量運動精神。</p> <p>Cb-IV-2 不調整各項運動設施的安全使用規定。</p> <p>Cb-IV-3 不調整奧林匹克運動會的精神。</p> <p>Gb-IV-2 減量游泳前進 10 公尺 (需換氣 2 次以上)。</p> <p>Ga-IV-1 不調整跑、跳與推擲的基本技巧。</p> <p>Ha-IV-1 不調整網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> <p>Hb-IV-1 不調整陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> <p>Hd-IV-1 不調整守備/跑分性運動動作組合及團隊戰術。</p> <p>Ia-IV-1 不調整徒手體操動</p>	<p>1. 能評估個人身體狀況與掌控肌力，降低運動傷害機率。</p> <p>2. 能以適當活動提升個人體適能。</p> <p>3. 能具備運動精神。</p> <p>4. 能參與各項球類基本與擴充變化活動。</p> <p>5. 能選擇適當場地進行運動。</p> <p>6. 能以簡單動作技巧進行自創舞蹈。</p>	<p>* 口語問答：</p> <p>1. 能觀賞作品或影片後說出感想。</p> <p>2. 能分享生活中相關經驗。</p> <p>3. 能回答課堂相關問題。</p> <p>* 紙筆測驗：</p> <p>1. 能完成學習單的問題。</p> <p>2. 能規劃體適能計畫。</p> <p>3. 能規劃運動計畫。</p> <p>* 配對：</p> <p>1. 能正確配對情境與相關概念。</p> <p>* 觀察：</p> <p>1. 能主動、積極參與課堂活動。</p> <p>2. 能展現健康儀態。</p> <p>3. 能實踐相關行動。</p> <p>* 實作：</p> <p>1. 能依照指示進行各項運動。</p>

		作組合。 Ib-IV-1 <input type="checkbox"/> 不調整自由創作舞蹈。 Ib-IV-2 <input type="checkbox"/> 不調整各種社交舞蹈。		
--	--	--	--	--

議題融入

- 【生涯規劃教育】涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
- 【生涯規劃教育】涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。
- 【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。
- 【國際教育】國 J5 尊重與欣賞世界不同文化的價值。
- 【國際教育】國 J7 了解跨語言與探究學習的重要內涵。
- 【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。

五、本學期課程內涵：

第一學期

教學進度	單元名稱	學習目標	教學重點
第 1 週	第四篇運動好健康 第一章體適能	1. 能了解體適能的定義。 2. 能說出體適能對生活的影響。 3. 能配對出體適能的分類和要素。 4. 能分辨健康體適能與技能體適能的差異。 【生涯規劃教育】涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	一、說明科技進步和身體活動量的關係 1. 說明體適能檢測的目的。 2. 展示官報導分析科技與生活的進步造成現代人缺乏運動或是運動量不足的情形。 3. 說明體適能的定義：身體適應生活、運動與環境的綜合能力。 二、說明體適能的重要性 1. 利用課文說明體適能是身體健康的重要指標，還能促進心裡健康、紓解壓力，是全方位健康不可或缺的一環。 2. 分組討論出一項體適能的重要性，再發表分享。 三、體適能的分類 1. 說明體適能分為「健康體適能」與「技能體適能」兩大類。 2. 說明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。 3. 說明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。 4. 講解與示範技能體適能檢測方法。
第 2 週		1. 能正確實作體適能檢測方法。 2. 能評估個人體適能檢測結果。 3. 能設計體適能促進的運動計畫。 【生涯規劃教育】涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	一、分站健康體適能檢測 1. 進行適能檢測：量身高體重、一分鐘仰臥起坐、坐姿體前彎、立定跳遠、10 公尺折返跑。 2. 學習利用檢測單記錄體適能檢測結果。 3. 進行 1600 公尺或 800 公尺跑走測驗。 二、評估體適能等級 1. 引導學生填寫身體狀況自我檢核表。 2. 利用教育部體育署體適能網站登錄與評估個人體適能等級。 3. 利用課本表格說明如何設定改善目標，引導學生思考與分享自己所訂定的目標。 三、設計體適能運動處方 1. 利用課文說明運動處方四要素：運動頻率、運動強度、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。 四、總結活動 1. 讓學生小組內分享自己的運動處方，並適時提供回饋。 2. 引導學生利用教育部體育署體適能網站的運動大撲滿記錄自己執行

			結果。
第 2 週		<ol style="list-style-type: none"> 1. 能執行體適能運動處方。 2. 能分析運動計畫執行成效。 <p>【生涯規劃教育】涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>	<p>一、運動計畫執行成果</p> <ol style="list-style-type: none"> 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進行分享。 2. 各組派執行成效最佳成果的學生進行發表。 3. 引導學生思考執行成效佳的原因。 <p>二、運動計畫修正</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 3. 鼓勵學生善用網路資源和體適能處方原則來促進體適能。
第 4 週	<p>第四篇運動好健康</p> <p>第二章運動安全</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能說出三項運動傷害發生的常見原因。 2. 能了解正確的運動安全觀念。 	<p>一、良好的身心狀況</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 說明：說明掌握個人身心狀況及判斷對維護運動安全的重要性。 2. 提問：同學是否會在運動前評估身心狀況？ 3. 歸納：運動傷害發生率的常見原因。 <p>二、注意環境安全與氣候</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 提問：同學是否有留意過運動場所的告示牌？ 2. 發表：說出自己曾在何處看過此類告示牌？告示牌的內容為何？ 3. 統整：運動前應檢查運動場地及器材，並參照場邊的公告標示。 <p>三、暖身運動與緩和運動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 說明：暖身運動的目的。 <p>四、遵守運動規則</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 2. 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。
第 5 週		<ol style="list-style-type: none"> 1. 能了解正確的運動安全觀念。 2. 能使用各項運動使用的護具。 	<p>一、正確的運動技巧</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 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>二、適當的保護措施</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 說明：配戴護具的重要性及介紹各類護具。 2. 提問：同學是否知道有哪些運動會用到護具。 <p>三、活動「運動安全我最行」</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 實作：分享個人運動經驗，分組討論不同的運動體驗與必須注意的事項。

第 6 週		<ol style="list-style-type: none"> 1. 能使用防曬用具，避免皮膚傷害。 2. 能明白空氣汙染對對於運動的影響。 3. 能使用科技產品了解空氣品質。 	<ol style="list-style-type: none"> 一、夏日高溫對影動的影響 <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？ 二、紫外線對健康的影響說明 <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、白內障以及曬傷。 2. 提問：同學是否知道有哪些用具能夠用來防曬？ 三、說明空氣汙染對身體的影響 <ol style="list-style-type: none"> 1. 說明：空氣汙染為何對身體會有影響，並介紹空氣汙染的懸浮微粒及 PM2.5。 2. 實作：說明如何操作科技產品以掌握空氣品質。
第 7 週	第五篇健康 動起來 第一章籃球	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能了解籃球運動更重視團隊的合作。 2. 能了解籃球場地與基本規則。 3. 能實作持球三重威脅動作。 4. 能熟練持球動作與基本球感練習。 	<ol style="list-style-type: none"> 一、籃球歷史與規則介紹 <ol style="list-style-type: none"> 1. 講解籃球的歷史，說贏球場的規格與畫線的名稱與功用。 二、裁判手勢與狀況解說 <ol style="list-style-type: none"> 1. 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 <ol style="list-style-type: none"> 1. 說明三重威脅姿勢能保護球的原因與重要性。 2. 演練持球三重威脅動作。 四、介紹球感練習 <ol style="list-style-type: none"> 1. 說明球感練習的重要性，協助學生掌握球的特性與位置。 2. 練習讓手指熟悉球體旋轉及不同角度接球。
第 8 週		<ol style="list-style-type: none"> 1. 能認識各種傳球技能與方法。 2. 能使用正確且有效率的傳球姿勢。 3. 能說出接球的重要性。 	<ol style="list-style-type: none"> 一、介紹傳接球動作要領 <ol style="list-style-type: none"> 1. 介紹及練習胸前傳球、地板傳球、過頂傳球、側邊傳球。 二、介紹傳球失誤 <ol style="list-style-type: none"> 1. 討論籃球場上的傳球失誤怎麼發生的？是傳球者還是接球者的問題？ 2. 說明避免傳球失誤的方法：隨時注意球的動向、正確的接球動作。 三、活動「突破防守的傳球練習」 <ol style="list-style-type: none"> 1. 請防守者站在持球者前施加壓力，當持球者將球傳出後，負責防守的同學，立刻移動去守另一個接球者，繼續阻礙傳球。 2. 說明容易被防守者抄截的球：拋物線太高的球。 3. 練習腳步變換，如前轉身、後轉身以及肢體的假動作。

第 9-10 週		<ol style="list-style-type: none"> 1. 能了解運球基本概念。 2. 能與隊友合作運用傳接球完成進攻。 	<p>一、活動「要球單打我最行」</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 說明及練習利用身體阻擋對手及如何要球。 2. 練習接球後進行投籃投籃或切入上籃。 <p>二、運球</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 說明並練習運球：原地運球、換手運球、轉身運球。 2. 說明有無防守者的運球方式的差異 <p>三、活動「突破防守的運球練習」</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 安排三位防守者，每當遇見一位防守者，做出右手換左手的換手運球動作，來避免碰撞，像是場上的運球過人。 2. 運球至籃框下進行投籃。
第 11 週	第五篇健康動起來 第二章排球	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能認識排球低手發球、低手傳接球等排球基礎技術的重要性。 2. 能使用正確的排球低手擊球的手部動作。 	<p>一、情境式的引導</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 介紹中華隊近年國際比賽成果。 2. 詢問學生是否觀看或實際參與排球比賽，討論常見的排球動作技術有哪些。 <p>二、低手傳球</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 說明及練習低手傳球時手部動作、身體軀幹、腿部動作的動作要領。 2. 引學生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。 <p>三、靈活的地步</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 說明移位的步法的重要性。 2. 移位步法：起始動作、前跨步、後跨步、左跨步、右跨步等幾種場上移位步法。 3. 練習移位步法與低手傳接球。
第 12 週		<ol style="list-style-type: none"> 1. 能使用低手發球。 2. 能參與 9 人制排球比賽。 3. 能熟練的控制低手發球的方向及位置。 4. 能判斷對方發球落點，並嘗試用低手傳球的動作接發球。 	<p>一、低手發球的動作要領</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 說明低手發球的要領。 2. 練習低手發球。 3. 分組練習低手發球及接發球。 <p>二、活動「9 人制排球比賽」</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 在比賽中觀察及練習對手發球及接發球的習性。 2. 示範：在學生發生失誤時，能給予學生正確的回饋。 3. 操作：擬訂發球及接發球的對戰策略，透過團隊戰術、合作默契。 4. 強調排球競賽運動需要透過團隊合作、溝通與協調，來達成共同的目標。
第 13 週		<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>	
第 14 週	第五篇健康	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能認識羽球運動的起源。 	<p>一、簡介羽球的起源</p>

	動起來 第三章羽球	<ol style="list-style-type: none"> 2. 能使用正確的羽球握拍方法。 3. 能認識準備發球前的持球動作。 4. 能使用羽球正拍發高遠球及反拍發網前短球。 5. 能指出接發球區。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 簡介羽球的起源以及場地的使用概念。 2. 介紹球拍各部位名稱 <p>二、握拍方式</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 講解正手拍握拍的方式及注意事項。 2. 實作：分組練習，並互相觀摩。 3. 講解反手拍握拍方式及注意事項。 4. 實作：分組練習，並互相觀摩。 <p>三、發球基本概念</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 講解及練習如何使用正拍發高遠球。 2. 講解及練習如何使用反拍發往前短球。
第 15 週		<ol style="list-style-type: none"> 1. 能使用羽球基本步法：米字步法。 2. 能使用平抽球。 	<p>一、米字步法</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 說明及練習「米字步法」。 2. 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。 <p>二、平抽球講解</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 說明及練習平抽球。 2. 結合平抽球及向右跨步或右腳跨向左前方的基本步法來提升擊球準確度。 <p>3. 進行單場接發球比賽。</p>
第 16-17 週	第五篇健康 動起來 第四章棒球	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能了解棒球場地規格。 2. 能將棒球丟至指定目標。 3. 能使用手套接球。 4. 能使用安全及正確的投球方式。 	<p>一、介紹棒球守備位置及手套使用方式</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 介紹說明不同手套的特性。 2. 介紹不同棒球守備位置的特性及功用。 <p>二、活動「自我傳接球」</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 講解守備動作：準備動作→接球動作→護球動作。 2. 對牆投擲練習如何傳接球。 <p>三、投手投球動作要領</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 說明投手投球準備動作：準備動作→啟動動作→抬腿平衡動作→跨步擺臂動作→重心轉移動作→跟隨動作→守備動作。 2. 分組練習投球動作。 <p>四、活動「擲準得分王」</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 4 人一組，投手距離目標 16.46 公尺，進行格擲準比賽。 2. 一人投擲 5 球，累計組別積分，分數高的組別獲勝。
第 18 週	第六篇健康 跑跳碰 第一章田徑	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能了解起跑的重要性。 2. 能在跑步中正確使用擺臂動作。 	<p>一、長短距離大不同</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 介紹短距離選手與長距離選色的動作技術與差異。 <p>二、說明擺臂動作要領</p> <ol style="list-style-type: none"> 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>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>1. 練習正確擺臂動作：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。</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> <p>四、活動「擺臂必要性體驗」</p> <p>1. 請學生跑 30 公尺的距離，前 10 公尺是以手插腰部去快跑，後 20 公尺強調加上擺臂，以正常跑的方式去快跑，感受手腳搭配的協調。</p> <p>2. 觀察操作組同學的動作，並比較出擺臂的差異性。</p>
第 19 週		1. 能使用短距離的蹲踞式起跑、中長距離跑的站立式起跑三種起跑方式。	<p>一、蹲踞式起跑</p> <p>1. 說明蹲踞式及直立式起跑在「各就位」、「預備」與「起跑出發」三個階段應有動作技巧。</p> <p>2. 學生兩人一組，一人練習起跑口令，一人練習動作，讓學生體會發令動作的節奏，及起跑時的瞬間發力。</p> <p>二、活動「沒有最快，只有更快」</p> <p>1. 訓練個人起跑動作的反應時間。</p> <p>2. 分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公尺。</p>
第 20 週		<p>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，並培養學生團隊合作精神。</p> <p>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。</p>	<p>一、活動「起跑瞬間的加速度練習」</p> <p>說明：感受起跑瞬間加速度的重要性。</p> <p>操作：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。</p> <p>二、傳接棒秘訣</p> <p>1. 介紹「第一棒握棒方法」及「棒次間的傳接方法」。</p> <p>2. 請學生實際練習蹲踞式起跑「第一棒握棒方法」的姿勢。</p> <p>3. 請學生進行「傳接棒練習」：下壓式接棒、上挑式接棒。</p> <p>三、活動「絕佳夥伴」</p> <p>1. 以實際200公尺或400公尺的田徑場地讓學生實際操作。</p> <p>2. 不規範學生傳接棒的方式及棒次安排，由班級自行決定。</p> <p>3. 不規範學生傳棒、接棒手的方向，由班級自行決定。</p> <p>4. 請學生以實際接力賽跑做計時比賽。</p>
第 21 週	第六篇健康跑跳碰	<p>1. 能了解街舞的相關概念。</p> <p>2. 能實作基本的 HIP HOP 舞蹈動作。</p>	<p>一、介紹街舞的起源與流行文化</p> <p>二、進行 Hip-Hop 基本動作練習（一）</p>

	<p>第二章街舞</p>	<p>3. 能具備欣賞他人創作的涵養。</p> <p>【國際教育】</p> <p>國 J5 尊重與欣賞世界不同文化的價值。</p> <p>國 J7 了解跨語言與探究學習的重要內涵。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 利用課文說明 Hip-Hop 的來源以及動作特色。 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。 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。 4. 引導學生進行手部動作練習，包括左右擺、上下擺。 5. 引導學生進行臀部動作練習，包括左右扭、前後扭。 6. 引導學生進行左右移動變化，包括雙足同步移動與雙足間開合式移動。 <p>三、認識展演技巧與同儕評量方法</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 說明展演時應展現團隊合作，與觀眾互動的技巧。 2. 說明評估與欣賞技巧，並制定評分表。 <p>四、分組展演</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 分組輪流進行展演，其他組別同學利用學習單進行評量。
--	--------------	---	---

第二學期

教學進度	單元名稱	學習目標	教學重點
第 1 週	第四篇運動 大視界 第一章運動 新視野	1. 能利用資訊科技蒐集運動功能相關資料。	一、搜索資料 1. 引導學生事前利用網路資源，蒐集攸關運動功能的資料，再進行個人或分組發表。 二、簡介運動功能 1. 複習上學期曾學過運動對體適能促進的功能。 2. 說明運動功能及分類(身體方面和心理方面)。 三、評估運動功能 1. 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. 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。
第 2 週		1. 能藉由了解運動對心理的正面效益，提高運動參與動機。	一、探究運動對學習效益的影響 1. 講解零時運動實驗計畫及 SH150 計畫的目的。 2. 學生分享運動對學習的影響，及不參與運動的原因。 二、案例評析 1. 學生自評生活中的運動參與情形，反思其影響。 2. 鼓勵學生在課前或課間進行運動，體驗其對學習的影響。 三、探究運動對心理的影響 1. 講解運動對心理的正面效益，如 EQ 和 IQ 的進步。 2. 學生分享運動對心理調適的體驗或參與運動的感覺。 3. 鼓勵學生在課前或課間進行運動，體驗其對學習的影響。
第 3 週		1. 能以積極的態度參與運動。 2. 能了解終身運動的重要性。 3. 能擬定自己的運動參與的計畫。 【生涯規劃教育】涯 J4 了解自己的 人格特質與價值觀。	一、案例評析 1. 分享林義傑和林書豪的短文，說明他們的運動精神。 2. 根據案例反思自己學習運動技能的過程，思考如何提升。 二、理解終身運動的重要性 1. 講解學習終身運動所需的知識、技能和習慣 2. 討論持續參與運動的好處。

			<p>二、擬定終身運動計畫</p> <p>1. 引導學生使用國外健康大腦委員會的建議，制定具體的運動計畫。</p> <p>2. 利用表格幫助學生理解和分析擬定終身運動計畫。</p>
第 4 週	第四篇運動大視界 第二章奧林匹克運動會	1. 能說出林匹克運動會的歷史與文化價值。	<p>一、簡介奧林匹克運動會起源</p> <p>二、簡介奧林匹克運動會旗的意義</p> <p>1. 不分種族、性別，只要表現優異即可參與的理念。</p> <p>2. 促進全球運動員間的競爭和友誼。</p> <p>三、最佳運動員報導</p> <p>1. 欣賞奧運會轉播影片，探討運動員在比賽中展現的各方面（技能、姿勢、道德、服裝等）。</p> <p>2. 選擇一位心中的優秀運動員，進行深入分析報導，並分享。</p>
第 5 週		<p>1. 能了解奧林匹克運動會理念。</p> <p>2. 能製作奧林匹克宣導海報。</p>	<p>一、探究奧林匹克運動會理念</p> <p>1. 說明奧運會所推廣的核心價值，包括卓越、尊重和友誼，並倡導公平競爭、尊重多元和和平共處的道德展現。</p> <p>2. 學生根據課本圖片發表個人對奧運會道德展現的想法，建立對運動道德的具體理解。</p> <p>二、奧林匹克運動精神宣導活動</p> <p>1. 複習奧林匹克運動會的歷史、文化和教育意義。</p> <p>2. 選擇要宣導哪些奧林匹克運動精神宣導理念。</p> <p>3. 分組參考課本作業規劃範例，進行實作並在校園展示成果。</p>
第 6 週	第五篇球類真好玩 第一章籃球	<p>1. 能了解不同距離的得分計算與規則。</p> <p>2. 能分辨進籃方式(擦板與空心)。</p> <p>3. 能完成流暢的投籃動作。</p> <p>【生涯規劃教育】涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>	<p>一、不同投籃技巧的差異與使用時機</p> <p>1. 解釋不同投籃技巧的適用情況，如離籃框遠近和對手特性的影響。</p> <p>2. 解釋籃球計分規則，分數的計算方式及適用狀況。</p> <p>3. 強調籃球得分多者勝利的特性。</p> <p>二、投籃姿勢的示範與講解</p> <p>1. 示範常見的單手投籃動作和運球上籃技巧。</p> <p>2. 詳細解說投籃動作的各個步驟，包括手部持球、雙腳預備動作和出手時的動作連貫性。</p> <p>3. 投籃練習及姿勢調整。</p>
第 7-8 週		<p>1. 能進行運球上籃。</p> <p>2. 能了解原地接球投籃與跑動接球投籃的動作要領與注意事項。</p> <p>3. 能進行正確的投籃動作。</p> <p>4. 能進行全場跑動的傳接球。</p> <p>【生涯規劃教育】涯 J3 覺察自己</p>	<p>一、對投籃常見錯誤動作加以修正</p> <p>1. 學生在連續的投籃機會中逐球修正投籃姿勢。</p> <p>2. 旁觀傳球的同學，給予正在投籃同學適當的指導。</p> <p>二、「激戰 21」活動</p> <p>1. 結合傳接球技術，與同學互助合作，提升命中率挑戰高得分。</p> <p>2. 說明搶籃板的重要性。</p>

		的能力與興趣。	3. 分組行活動。 三、上籃動作要領示範與講解 1. 示範右手上籃的基本步驟，包括站立位置、運球、起跳及投球。 2. 分組進行上籃練習，防守者傳球給進攻者。
第 9 週		1. 能進行給球跟進投籃練習。 2. 能擺脫防守者完成接球投籃動作。 【生涯規劃教育】涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	一、基本小組戰術與動作示範 1. 複習上學期學習的傳接球技術。 2. 說明及示範傳球和跟進接球的基本戰術。 二、給球後跟進投籃練習 1. 說明及示範給球後跟進投籃技巧。 2. 進行給球後跟進投籃練習。
第 10 週	第五篇球類 真好玩 第二章排球	1. 能了解舉球員在比賽中的重要性。 2. 能使用高手傳球。 3. 能使用高手傳球控制在目標範圍。	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。 二、高手傳球的動作要領 1. 說明高手傳球的動作要領。 2. 示範高手傳球及說明擊球時機。 3. 進行「高手對牆傳球練習」。
第 11 週		1. 能使用高手傳球傳給隊友。 2. 能了解六人制排球比賽基本運作模式。	一、活動「高手傳球跑動練習」 1說明：嘗試在跑動中進行正面、背後高手傳球。 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。 二、活動「模擬比賽中舉球員練習」 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。 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。 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。 三、六人制排球比賽方式及隊形介紹 1. 說明六人制排球賽隊形輪轉的邏輯性。 2. 直接請學生站位示範，讓學生了解比賽運作情形。

第 12 週		<ol style="list-style-type: none"> 1. 能認識比賽常用裁判手勢與判決。 2. 能運用暗號手勢與隊友傳達進攻戰術。 	<p>一、活動「比手畫腳趣味活動」</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 介紹比賽常用的裁判手勢與判決，讓比賽能依靠裁判進行。 2. 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。 3. 讓學生練習吹哨音的時機。 <p>二、活動「六人制排球比賽」</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 說明比賽規則。 2. 進行六人制排球比賽。
第 13 週	第五篇球類 真好玩 第三章桌球	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能了解桌球運動歷史。 2. 能選擇適合自己的持拍方式。 3. 能了解桌球運動的基本規則。 4. 能使用正手平擊球將球擊至指定區域。 	<p>一、桌球運動發展歷史及各式球拍持法特性</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 說明直拍及橫拍握法的優缺點。 2. 嘗試使用不同時拍方式練習擊球。 3. 選擇適合自己的持拍方式。 <p>二、正手平擊球的動作要領</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 說明及示範正手平擊球的基本技巧。 2. 練習利用正手平擊球的技巧，來迎擊各個方向與位置的來球。 3. 練習掌握關鍵的擊球時機。
第 14 週		<ol style="list-style-type: none"> 1. 能使用反手推擋球將球擊至指定區域。 2. 能從比賽中了解自己桌球技巧的優、缺點。 <p>【生涯規劃教育】涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>	<p>一、反手推擋球的動作要領</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 說明及示範反手推擋球的基本技巧。 2. 練習利用反手推擋球的技巧，來迎擊各個方向與位置的來球。 3. 練習掌握關鍵的擊球時機。 <p>二、活動「班級桌球個人單打排名賽」</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 說明排名賽規則。 2. 進行桌球個人單打排名賽。 3. 製作賽後記錄表，了解自己的優、缺點。
第 15 週	第五篇球類 真好玩 第四章足球	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能了解足球場地規格及演進。 2. 能了解足球基本技術。 3. 能使用盤帶球進行控球。 	<p>一、介紹足球運動場地與發展，及場地規格與特色</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 說明足球運動的發展與特色。 2. 影片介紹五人制、七人制、十一人制的差異性及世界盃足球賽。 3. 說明足球規則與發展。 <p>二、活動「練習控球」</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 講解及示範利用身體控球：頭頂、肩膀、胸停、大腿腳踝。 2. 講解盤帶球技術：腳內側盤帶球、腳外側控球、腳背盤帶球、腳底盤帶球。 3. 練習盤帶球技術。 4. 趣味競賽：看誰帶球速度快。
第 16 週		<ol style="list-style-type: none"> 1. 能進行足球傳球本技巧。 	<p>一、傳球技術</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 講解及練習腳內側傳球。

		2. 能與他人理性溝通與和諧互動。	2. 講解及練習腳背傳球。 二、活動「傳球練習」 1. 二人一組，相距5~7公尺，透過傳球、停球方式進行。 2. 進行分組比賽，設立障礙物，看哪組最快通過目標。
第 17 週	第六篇就是愛運動 第一章游泳	1. 能不畏懼水，站立於水中。 2. 能蹬牆漂浮。 3. 能藉由陸上踢水練習，熟練划手能力。 4. 能倚靠浮板踢水前進。 【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。	一、蹬牆漂浮與水中站立 1. 說明如何進行蹬牆漂浮。 2. 練習蹬牆漂浮。 二、陸上與水上踢水練習 1. 於陸上將半身俯臥於陸上、下半身於水面進行陸上踢水練習。 2. 於池邊進行水上踢水練習。 3. 提升水上踢水穩定度。 4. 使用浮板練習踢水前進。
第 18 週		1. 能使用划手前進。 2. 能進行側身換氣。 3. 能游泳前進10公尺（需換氣2次以上）。 【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。	一、陸上與水上划手練習 1. 於陸上進行划手練習。 2. 於池邊進行划手練習。 3. 使用浮板搭配踢腿練習划手前進。 二、換氣練習 1. 原地站立，手扶池邊，轉頭換氣練習。 2. 練習二：雙手扶池邊，打水加轉頭換氣練習。 3. 練習三：打水前進，手持浮板，划手轉頭換氣練習。
第 19 週		1. 能選出安全水域。 2. 能認識安全水域與警示旗。 3. 能了解及操作如何自救。 4. 能自製浮具。 【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。	一、常見水域發生意外的原因 1. 說明常見的戲水環境(游泳池、水庫、池塘、河川、溪流及海邊)。 2. 以問答方式分組討論各場域可能發生意外的原因。 3. 說明安全戲水觀念。 二、認識水域遊憩活動警示 1. 藉由課本警示圖，認識不同旗幟的意義。 2. 依照旗幟配對水域類型。 三、離岸流注意事項 1. 說明離岸流是什麼？ 2. 遇到離岸流該如何面對？ 四、俯漂與仰漂 1. 練習仰漂(大字漂、一字漂)與俯漂(水母漂)。 2. 挑戰仰漂及俯飄最常能持續多久。 五、自製浮具 1. 說明如何利用身上衣物自製浮具。

			2. 討論戲水時應穿著何種衣物最為合適。
第 20 週	第六篇就是愛運動 第三章體操	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能說出兩項競技體操的種類。 2. 能表現支撐、平衡、柔軟、跳躍的地板技術。 3. 能創作與展演體操地板的動作組合。 4. 能欣賞他人的創作展演。 	<p>2. 討論戲水時應穿著何種衣物最為合適。</p> <p>一、體操起源與項目</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 講解體操的起源，說明之前具備醫療的目的。 2. 比較男子競技體操與女子競技體操項目的差異。 <p>二、地板的基本技術</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 講解體操地板的八項基本技術。 2. 示範地板上的動作，引導學生分析支撐、平衡和柔軟技術如何呈現。 3. 練習展現三種靜態動作。 4. 練習地板跳躍技術 <p>三、地板動作組合</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 分組進行地板組合動作練習。 2. 修正動作：依據同組同學和老師的意見修正動作，再練習。 3. 學生分組輪流展演與互評。

備註：請分別列出第一學期及第二學期八個學習領域（語文、數學、社會、自然科學、藝術、綜合活動、科技及健康與體育領域之教學計畫表。