

114 學年度嘉義縣義竹國民中學特殊教育集中班第一二學期「健康與體育領域」體育 A 教學計畫表 設計者：鄭鈺靜（表十一之二）

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：智能障礙九年級 2 人、八年級 1 人、七年級 2 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
A 自主行動 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 <u>無</u> 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 <u>簡化</u> 瞭解安全的運動情境。 1c-IV-4 <u>無</u> 了解身體發展、運動和營養的關係。 1d-IV-1 <u>無</u> 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 <u>無</u> 反思自己的運動技能。 2b-IV-3 <u>無</u> 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。	Ab-IV-2 <u>不調整</u> 體適能運動處方基礎設計原則。 Bc-IV-2 <u>不調整</u> 終身運動計畫的擬定原則。 Cb-IV-1 <u>減量</u> 運動精神。 Cb-IV-2 <u>不調整</u> 各項運動設施的安全使用規定。 Cb-IV-3 <u>不調整</u> 奧林匹克運動會的精神。 Cc-IV-1 <u>不調整</u> 水域休閒活動綜合運用。 Ga-IV-1 <u>不調整</u> 跑、跳與推擲的基本技巧。 Gb-IV-2 <u>減量</u> 游泳前進 10 公尺（需換氣 1 次以上）。	1. 能評估個人身體狀況與掌控肌力，降低運動傷害機率。 2. 能以適當活動提升個人體適能。 3. 能具備運動精神。 4. 能參與各項球類基本與擴充變化活動。 5. 能選擇適當場地進行運動。 6. 能以簡單動作技巧編排體操動作。	* <u>口語問答</u> ： 1. 能觀賞作品或影片後說出感想。 2. 能分享相關經驗。 3. 能回答課堂問題。 * <u>紙筆測驗</u> ： 1. 能規劃體適能計畫。 2. 能規劃運動計畫。 * <u>配對</u> ： 1. 能正確配對情境與相關概念。 * <u>觀察</u> ： 1. 能主動、積極參與課堂活動。 2. 能展現健康儀態。 3. 能實踐相關行動。 * <u>實作</u> ： 1. 能依照指示進行各項運動。
B 溝通互動 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。	2c-IV-1 <u>簡化</u> 展現運動禮節。 2c-IV-2 <u>無</u> 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 <u>無</u> 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-2 <u>無</u> 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。	Ha-IV-1 <u>不調整</u> 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hb-IV-1 <u>不調整</u> 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hc-IV-1 <u>不調整</u> 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hd-IV-1 <u>不調整</u> 守備／跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。 Ia-IV-2 <u>不調整</u> 器械體操動作組合。 Ic-IV-1 <u>不調整</u> 民俗運動進階與綜合動作。		
C 社會參與 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。	3a-IV-1 <u>簡化</u> 操作健康技能。 3c-IV-1 <u>減量</u> 表現局部或全身性的身體控制能力。 3c-IV-2 <u>減量</u> 發展動作創作和展演的技巧。 3d-IV-2 <u>簡化</u> 依指示運用運動比賽中的各種策略。 4c-IV-1 <u>減量</u> 善用運動相之科技服務。 4c-IV-2 <u>簡化</u> 依照建議修正個人的運動計畫。 4c-IV-3 <u>減量</u> 規劃提升體適能的運動計畫。 4d-IV-2 <u>不調整</u> 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。			

議題融入

【生涯規劃教育】涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

【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。

【國際教育】國 J5 尊重與欣賞世界不同文化的價值。

【品德教育】品 J1 溝通合作與和諧人際關係。

【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。

【安全教育】安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。

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	第四篇運動全方位第一章運動與身體發展	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。 【生涯規劃教育】涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	一、學習引導 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。
第2-3週		1. 應用運動相關的資訊和科技解決個人運動參與問題。 2. 能與同儕一起討論訓練原則。 3. 能了解選擇運動時要考慮運動的類型、時間、頻率和強度的四個要素。 【安全教育】安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。	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。 講解：利用課文表格說明運動訓練的個別化、特殊性、超負荷、適應性、漸進性、可逆性(廢退)等6個原則。 二、運動訓練原則應用討論 分組討論：分配各組選一個訓練原則，討論應用在運動處方設計的具體作法，再輪流分享。 三、運動相關科技或資訊 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。 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。 四、運動E點通 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。 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。 3. 統整：使用運動產品可以提高運動效益，但必須清楚使用方式和相關功能，才能發揮其主要功效。
第 4-6 週	第四篇運動全方位 第二章肌力訓練	1. 認識肌力訓練相關知識。 2. 了解增進肌肉適能的益處 3. 了解提升肌肉適能的方法。	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：走路上學、爬樓梯、倒垃圾、提水。 二、認識肌肉 1. 說明增進肌肉適能的益處。 2. 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。 五、動作與訓練肌群介紹與示範 1. 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。 2. 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。 3. 下肢訓練：介紹俄羅斯轉體、深蹲訓練方式。 4. 下肢訓練：介紹波比跳訓練方式。
第 7-8 週	第五篇玩球樂趣多 第一章籃球	1. 能了解上籃基本動作。 2. 能進行運球三步上籃動作。 3. 能參與空手跑動接球上籃練習。 4. 能使用喊聲來提醒隊友接球。 【品德教育】品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	一、透過影片介紹NBA常見的上籃形式 1. 講解：介紹勇士隊的球隊風格。 2. 提問：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？ 二、運球三步上籃動作要領 1. 說明：運球三步上籃可拆成5個分解動作。 2. 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。 3. 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。 4. 活動「蹬地起跳擦板上籃」：練習運球三步上籃後期動作。 三、活動「空手跑動接球上籃循環練習」 1. 說明練習規則：三人為一組，輪流進行跑動傳球及上籃。 2. 提醒學生可藉由聲音傳達、溝通協調來修正合作的默契。
第九週		1. 能參與半場2打1快速進攻戰術練習。	一、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。 二、活動「全場3打2快速進攻戰術練習」 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。 示範：提醒學生運用以多打少的優勢，快速傳導製造空檔，提高成功率。
第十週		1. 能根據練習結果了解自己的優弱勢。 2. 學會3對3籃球比賽的運作方式。 【生涯規劃教育】涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	一、活動「檢討與調整快速進攻戰術」 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。 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，切勿相互責怪。 二、活動「籃球3對3比賽練習」 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。 操作：進行 籃球3對3比賽。
第十一週	第五篇玩球樂趣多 第二章排球	1. 能激發學習動機及參與感。 2. 能進行拋球及擊球。 3. 能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. 介紹比賽中各式肩上發球的種類。 2. 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？ 3. 發表：讓學生自由發表、討論，老師適時引導學生。 4. 統整：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。 二、肩上漂浮發球動作要領 1說明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。 2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。 3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。

第 12-13 週	第五篇玩球樂趣多 第二章排球	1. 能使用正確方式進行肩上漂浮發球。 2. 能認識排球比賽輪轉方式。	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」 1. 說明：可藉由各項準備活動伸展手指、手腕、肩膀等關節，讓學生活動中練習肩上漂浮發球的基本技術。 2. 講解及示範：示範肩上漂浮發球，並依學生表現適時指導。 二、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。 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。 三、活動「9人制排球比賽」 1. 說明比賽規則並分組選出隊員及輪轉順序。 2. 進行比賽。
第 14-15 週	第五篇玩球樂趣多 第三章羽毛球	1. 能進行長球。 2. 能進行殺球。 3. 能進行切球。 4. 瞭解場地位置與長球、殺球、切球的使用時機。	一、長球 1. 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。 2. 示範：長球之動作要領，「強調擊球點高、擊球時手臂伸直」。 3. 操作：練習擊出長球只指定後場區域。 二、殺球 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：練習擊出殺球。 三、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：練習擊出切球。 四、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。

第 16-17 週	第五篇玩球樂趣多 第四章棒球	1. 能了解棒球好球區。 2. 能使用球棒進行擊球。 3. 能接到滾地球。 4. 能接到高飛球。 5. 能在參與棒球比賽時展現出積極的樣態。 【生涯規劃教育】涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	一、畫出「好球區」區域 1. 利用直尺及鉛筆，試著繪出你認為的好球帶在哪裡呢？ 2. 說明好球區的區域。 二、揮棒練習 講解：常見的打擊站姿有三種：閉鎖式、開放式、平行式，進行反覆練習，最後依據自己最能判斷好球的站姿位置。 1. 放適合大小的球在三角錐上，輪流練習擊球。 2. 2人一組，以排球進行接、拋，練習掌握打擊的時機。 3. 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。 三、接滾地球動作要領 1. 講解：接滾地球分為三個階段：接球前、接球時、接球後。 2. 實作：藉由最好的接球位置認識滾地球特性。 3. 接球練習：同學間拋滾地球練習接球。 四、接高飛球動作要領 1. 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。 2. 實作：藉由最好的接球位置認識滾地球特性。 3. 接球練習：同學間拋滾地球練習接球。 五、棒球比賽 1. 說明規則。 2. 實際在比賽中應用學習到的各項打擊、守備動作要領
第 18-19 週	第六篇運動樣樣行 第一章田賽	1. 認識跳躍在生活中的重要性及運用方式。 2. 能說出跳躍運用在哪些運動。 3. 瞭解並能操作立定跳遠的動作。 4. 活動中能展現自我挑戰精神，也能鼓勵及包容他人。 【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。	一、情境式教學引導 1. 認識生活中需要使用到跳躍的情境出發。 2. 認識跳躍可廣泛地運用的各種運動項目，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…等。 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：學生進行立定跳遠。 三、古代奧運立定跳遠賽 1. 介紹古代選手參加跳遠比賽時是如何進行。 2. 引導學生由輕量開始適應手持重物助擺動作。 3. 提問引導學生思考身體在活動中的體會與感受。 四、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。

			操作：教師可透過學習單或口語問答方式，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。 五、跳遠 1. 以鮑勃·貝蒙的完美一跳造就貝蒙障礙一詞的故事，介紹跳遠。 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3種方式：蹲踞式、挺胸式及走步式。 4. 助跑練習。 5. 起跳動作練習。 6. 空中走步式動作練習 7. 落地動作練習 六、成果發表會 1. 2人一組，1位同學跳，另1位協助攝影。 2. 教師以紅白旗評定成功與否，安排固定同學丈量距離。 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。
第 20-21 週	第六篇運動樣樣行 第二章民俗運動——跳繩	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. 能主動參與跳繩運動，提升個人體適能。 5. 能和同學合作進行雙人和多人的花式跳繩組合動作。 【品德教育】品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	一、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。 二、跳繩技術分析 1. 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。 2. 依序講解空迴旋技術、水平迴旋技術、轉身一圈迴旋技術、體側交叉技術、前交叉與後交叉跳技術 3. 依序進行練習並提供口訣進行練習。 三、挑戰活動 1. 說明與示範三種跳繩挑戰的目標，引導學生自主選擇參與模式，並設定挑戰目標或練策略。 2. 分組練習：引導學生依據三種模式進行分組，再透過同儕互惠與互助方式朝自己設定的目標練習。 3. 分享與反思：引導學生發表挑戰心得的反思和修正。 五、雙人跳繩技術 1. 講解與示範雙人跳繩的要領。 2. 分組練習：引導學生兩人一組進行基本技巧和進階技巧的練習。 六、團體跳繩 1. 講解與示範團體跳繩要領，引導學生分工輪流體驗跳躍和甩繩技巧。 2. 實作：學生分組挑戰各種團體跳形式。

第二學期

教學進度	單元名稱	學習目標	教學重點
第一週 第二週	第四篇 青春的躍動 第一章 運動營養	1. 能了解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。 【安全教育】安J3 了解日常生活容易發生事故的原因。	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，並引導學生討論並發表分享。 二、運動營養 1. 說明：介紹運動中的營養素內容及其功能，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 1. 講解醣類食物區分成高升糖及低升糖，說明其定義及差異性。 2. 簡易判斷升糖指數的變因。 3. 指導學生紀錄運動時的飲食習慣，並比較與同學間的差異。 4. 講解運動前、中及後的身體將會面臨的問題並提出飲食建議。 四、運動與水分流失、運動補水法則 1. 提問有無遇過身體缺少水分的情況，請同學描述並判讀當時的情形？ 2. 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。 3. 讓學生能清楚了解運動前、中及後補充水分的概念。 五、電解質的補充 1. 說明在哪些運動環境下，必須特別注意補充電解質的概念。 2. 提供學生補充電解質的食物或食品參考建議。 3. 說明應該避免的食物及其原因。 四、我的運動營養週記 1. 引導學生假想情境，考量運動前、中、後的食物帶來效果不同，規劃飲食背包並上台分享。 2. 教師歸納學生想法，引導學生間溝通互動，持續讓發表者與臺下同學將主題聚焦。
第三週 第四週	第四篇 青春的躍動 第二章 休閒運動-自行車	1. 認識與自行車各項結構與用途。 2. 了解騎乘自行車前的安全須知與準備。 【安全教育】安J3 了解日常生活容易發生事故的原因。	一、騎自行車的好處 1. 教師列舉騎自行車的好處。 二、自行車介紹 1. 類型介紹及用途：UBIKE、傳統淑女車、越野登山車、公路競賽車。 2. 自行車基本結構介紹 3. 自行車各系統功能：傳動系統、變速系統、煞車系統、安全配備 三、介紹騎車前準備事項與安全的關係 1. 自行車體檢查：剎車、變速器、輪胎胎壓、其他輔助裝備 2. 個人裝備檢查：適合的頭盔、護眼鏡、單車手套、單車衣服及單車褲。 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。 四、正確的騎乘姿勢介紹

			1. 介紹並體驗正確騎乘姿勢。 2. 練習調整自行車坐墊。 五、自行車禮儀解說與示範 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。 2. 自行車變換方向手勢 六、自行車道的建構與學校周遭的自行車道介紹 1. 介紹臺灣各地特色自行車道與校園周遭自行車道。
第五週 第六週 第七週	第五篇運動大進擊 第一章籃球～ 固若金湯	1. 了解防守技術在比賽場上的重要性，激發學習動機及參與感。 2. 了解防守移動步法基本動作要領。 3. 能認識合法的防守觀念。 4. 能做出爭搶籃板球動作。 5. 能判斷強弱邊。 6. 能與隊友進行聲音傳達溝通。 【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。	一、透過NBA影片欣賞關鍵防守如何贏得比賽 二、個人防守基本動作自我檢核 1. 說明正確防守姿勢和動作。 2. 請學生倆倆檢核動作是否符合標準，立即調整感受到回饋。 三、活動「防守步法結合Tabata循環訓練」 1. 示範動作及說明規則並進行練習。 四、合法的防守觀念 1. 認識圓柱體原則並舉例說明。 2. 說明國中常犯的防守阻擋犯規並教導學生正確的防守觀與技巧。 四、人盯人防守 1. 說明並示範人盯人防守動作。 2. 一對一攻防實戰演練。 五、爭搶籃板球 1. 說明什麼是籃板球並示範搶籃板球。 2. 活動「誰是籃板王」：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。 六、強弱邊無球防守觀念 1. 說明強弱邊定義。 2. 練習轉換強弱邊防守。 3. 活動「3對3攻防實戰演練」 4. 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。
第八週 第九週 第十週	第五篇運動大進擊 第二章排球～ 攻其不備	1. 能主動參與排球技巧練習。 2. 能操作扣球助跑、起跳、扣球、落地等分解動作。 3. 能使用扣球。 4. 能與他人合作完成扣球技術。 【品德教育】品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	一、透過影片介紹排球的扣球技術 1. 說明扣球是排球比賽中最主要的得分方式。 2. 詢問學生從影片中能講得出幾種不同位置的攻擊戰術？ 3. 發表：讓學生自由發表、討論，老師適時引導學生。 二、活動「羽球不落地練習」 1. 說明練習方式(助跑、丟球)及擲球有效區可以助跑起跳丟球。 2. 分組比賽看哪一隊在有限時間內，在場地剩下的羽球最少。 三、活動「站立自拋自扣練習」 1. 說明並示範扣球技術拆解。 2. 倆倆分組練習。 3. 對牆連續扣球練習。

			四、扣球 1. 說明扣球助跑起跳動作要領並練習。 2. 說明揮臂扣球動作要領並練習。 3. 說明落地動作要領並練習。 五、活動「二打二排球比賽」 1. 說明比賽規則。 2. 分組輪流進行比賽。
第十一週 第十二週 第十三週	第五篇運動大進擊 第三章桌球～ 正、反手結合技術	1. 能使用正手抽球技術。 2. 學會如何接抽球。 3. 能分辨桌球正、反手位。 4. 能進行本桌球步法。	一、認識抽球 1. 教師示範抽球與其他球的差異。 2. 提問學生有沒有什麼不同。 2. 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 1. 講解如何能順利擊出抽球。 2. 原地揮拍練習。 3. 五人一組，以自放自打的方式，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。 四、正、反手結合技術 1. 介紹基本正手位與反手位，講解判斷落點的重要性。 2. 請學生判斷為正手位還是反手位，落點有何差別。 五、桌球步法 1. 側併步的動作方式與口訣。 2. 原地練習。 3. 活動「全檯對半檯單打比賽」
第十四週 第十五週	第五篇運動大進擊 第四章足球～ 群起而攻	1. 能透過溝通與他人合作。 2. 能盤帶球過角椎。 3. 能展現護球動作。 【品德教育】品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	一、盤帶球過角椎 1. 說明如何盤帶球的重要性。 2. 示範盤帶球，並以過角椎為目標輪流練習。 二、活動「老鷹抓小雞」 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。 三、活動「護球之王」 1. 設定場地範圍，每場計時3分鐘，一次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，同時將他人的球踢到場外。 3. 球被踢出場外即淘汰離場，最後成功護住球的同學將是護球之王。 五、活動「8人制足球賽樂趣版」

第十六週 第十七週 第十八週	第六篇 大家動起來 第一章游泳~仰式	1. 能說出泳自救的重要性。 2. 能藉由仰式划手與換氣。 3. 能運用陸上及水上划手練習。 【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、仰式 1. 講解仰式動作：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。 (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。 2. 站立式踢水。 3. 流線型踢水。 4. 仰泳划手分解動作： (1)划手：向下划手，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。 5. 仰泳換氣時機練習。 6. 手持浮板划手練習。
第十九週 第二十週 第二十一週	第六篇 大家動起來 第二章體操	1. 能對體操運動具備欣賞的能力。 2. 能說出兩項競技體操比賽的種類。 3. 能做出平衡木不同方式的走動。 4. 能嘗試做出平衡木各項動作。 5. 能設計個人組合動作。 【國際教育】國J5 尊重與欣賞世界不同文化的價值。	一、情境式教學引導 1. 介紹體操運動區分為競技體操、韻律運動、有氧體操及彈翻床等運動。 2. 介紹競技體操具體內容項目。 3. 觀看並介紹相關競技體操的影片。 二、平衡木介紹 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 1. 講解平衡木走的動作要領。 2. 將6條平衡木條平放在地上，讓學生分組進行。 3. 增加跳躍動作及接住拋物的變化走法 4. 講解抬腿走及坐V平衡、團身跳及向前走步接單足旋轉1/2動作要領。 5. 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。 四、成果展現 1. 引導學生依能力去編排適切的組合3個動作，表演皆以上木開場。 2. 分6組各自帶開練習，最後一堂課進行個人展演。 3. 教師給予讚美與具體建議。

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。