

新北市 五峰 國民中學 **115** 學年度 ____ 年級第 **1** 學期 部定 課程計畫 設計者： 吳思穎

一、課程類別：

1. ☐ 國語文 2. ☐ 英語文 3. ☒ 健康與體育 4. ☐ 數學 5. ☐ 社會 6. ☐ 藝術 7. ☐ 自然科學 8. ☐ 科技 9. ☐ 綜合活動
10. ☐ 閩南語文 11. ☐ 客家語文 12. ☐ 原住民族語文： ____ 族 13. ☐ 新住民語文： ____ 語 14. ☐ 臺灣手語

二、課程內容修正回復：

當學年當學期課程審閱意見	對應課程內容修正回復

三、學習節數：每週(2)節，實施(21)週，共(42)節。

四、課程內涵：

總綱核心素養	學習領域核心素養
☐ A1身心素質與自我精進 ☒ A2系統思考與解決問題 ☐ A3規劃執行與創新應變 ☒ B1符號運用與溝通表達 ☐ B2科技資訊與媒體素養 ☒ B3藝術涵養與美感素養 ☐ C1道德實踐與公民意識 ☒ C2人際關係與團隊合作 ☐ C3多元文化與國際理解	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-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-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。 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。
--	---

五、課程架構：(自行視需要決定是否呈現，但不可刪除。)

六、素養導向教學規劃：

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源	學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容							
第一週	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。	第四篇運動好健康 第一章體適能 一、說明科技進步和身體活動量的關係 說明： 1. 利用課本的學習引導內容說明體適能檢測的目的，以及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。 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	2	1. 教學影片。 2. 教用版電子教科書。	示範教學法：分解步驟來完成任務。	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。 3. 問答：能正確說出體適能的類別和要素。 4. 實作：能利用網路與體適能檢測資源，分析	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 【閱讀素養教育】 閱 J3 理解學科知識內的重要詞彙的意涵，並懂得如何運用該詞彙與他人進行溝通。	☐實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 甲、協同科目： 乙、協同節數：

	4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。		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。 4. 教師利用課文講述體適能的定義是指身體適應生活、運動與環境的綜合能力。 二、說明體適能的重要性 說明：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。 引導：引導學生分組討論初一項體適能的重要性，再發表分享。 三、總結活動 總結：利用教育部體育署網站統整體適能五大重要性。 提問：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？ 四、體適能的分類 說明：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。 發表：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？ 歸納：				與評估個人體適能表現。	閱J4 除紙本閱讀之外，依學習需求選擇適當的閱讀媒材，並了解如何利用適當的管道獲得文本資源。	
--	----------------------------	--	---	--	--	--	-------------	--	--

			1. 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。 2. 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。 講解： 1. 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。 2. 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。						
第二週	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。	Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。	第四篇運動好健康第一章體適能 一、分站健康體適能檢測測驗： 1. 布置體適能檢測分站（量身高體重、仰臥捲腹、坐姿體前彎、立定跳遠、10 公尺折返跑），分配各站檢測員，利用檢測單記錄體適能檢測結果。 2. 進行 1600 公尺或 800 公尺跑走測驗。	2	1. 教學影片。 2. 教用版電子教科書。	示範教學法：分解步驟來完成任務。	1. 問答：能正確說出體適能的類別和要素。 2. 體適能測驗：能利用網路與體適能檢測資源，分析與	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 【閱讀素養教育】 閱 J3 理解學科知識內的重要詞彙的意涵，並	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目：_____ 2. 協同節數：_____

	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，實際參與身體活動。		3. 教師可視時間狀況，讓學生進行技能體適能的檢測項目。 4. 引導學生發表測驗過程的收穫與問題，共同思考如何解決。				評估個人體適能表現。	懂得如何運用該詞彙與他人進行溝通。	
第三週	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，實際參與身體活動。	Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。	第四篇運動好健康 第一章體適能 一、評估體適能等級 說明：利用課文說明體適能運動處方設計的概念與步驟。 引導： 1. 引導學生填寫身體狀況自我檢核表。 2. 如果有上述相關疾病或運動時的不適經驗，應主動告訴學校導師和體育老師。從事身體活動或上體育課時，要注意自己身體負荷和運動安全，並聽從醫師或老師建議，選擇性參與。 3. 利用運動部學生體適能網站登錄與評估個人體適能等級。 4. 利用個案案例講解該生在身體質量指數評估等級雖然是正	2	1. 教學影片。 2. 教用版電子教科書。	示範教學法：分解步驟來完成任務。	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。 3. 實作：能實際執行運動計畫。 4. 發表：能利用學習單規劃與記錄促進體適能的運動計畫，並分享執行成效。	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 【閱讀素養教育】 閱 J3 理解學科知識內的重要詞彙的意涵，並懂得如何運用該詞彙與他人進行溝通。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

			常，但也可以提出自己想要改善的目標。在心肺適能評估為待加強，應該針對此結果，提出可行的改善目標。 5. 引導學生利用課本表格思考如何設定改善目標。 二、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。 三、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。 四、運動計畫執行成果 引導：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。 發表：指派執行成效最佳的學生進行發表。 引導：引導學生思考執行成效佳的原因。 五、運動計畫修正 說明：						
--	--	--	---	--	--	--	--	--	--

			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。 六、總結活動 總結： 鼓勵學生善用網路資源和體適能處方原則來促進體適能。 歸納： 有計畫、規律性的運動參與，依運動安全有計畫的達到運動目標。						
第四週	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	Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。	第四篇運動好健康 第一章體適能 一、評估體適能等級 說明：利用課文說明體適能運動處方設計的概念與步驟。 引導： 1. 引導學生填寫身體狀況自我檢核表。 2. 如果有上述相關疾病或運動時的不適經驗，應主動告訴學校導師和體育老師。從事身體活動或上體育課時，要注意自己身體負荷和運動安全，並聽從醫師或老師建議，選擇性參與。	2	1. 教學影片。 2. 教用版電子教科書。	示範教學法：分解步驟來完成任務。	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。 3. 實作：能實際執行運動計畫。 4. 發表：能利用學習單規劃與記錄促進體適能的運動	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 【閱讀素養教育】 閱 J3 理解學科知識內的重要詞彙的意涵，並懂得如何運用該詞彙與他人進行溝通。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 3. 協同科目： 4. 協同節數：

	畫，實際參與身體活動。		3. 利用運動部學生體適能網站登錄與評估個人體適能等級。 4. 利用個案案例講解該生在身體質量指數評估等級雖然是正常，但也可以提出自己想要改善的目標。在心肺適能評估為待加強，應該針對此結果，提出可行的改善目標。 5. 引導學生利用課本表格思考如何設定改善目標。 二、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。 三、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。 四、運動計畫執行成果 引導：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。				計畫，並分享執行成效。		
--	-------------	--	--	--	--	--	-------------	--	--

			發表：指派執行成效最佳的學生進行發表。 引導：引導學生思考執行成效佳的原因。 五、運動計畫修正 說明： 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。 六、總結活動 總結：鼓勵學生善用網路資源和體適能處方原則來促進體適能。 歸納：有計畫、規律性的運動參與，依運動安全有計畫的達到運動目標。						
第五週	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。	第四篇運動好健康 第二章運動安全 一、良好的身心狀況 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。 提問：同學是否會在運動前評估身心狀況？ 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	2	1. 教學影片。 2. 教用版電子教科書。	示範教學法：分解步驟來完成任務。	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。 【閱讀素養教育】 閱 J3 理解學科知識內	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者) 1. 協同科目：_____ 2. 協同節數：_____

			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。 二、注意環境安全與氣候 提問：同學是否有留意過運動場所的告示牌？ 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？ 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。 三、暖身運動與緩和運動 提問：同學是否會在運動前做暖身運動？運動後做緩和運動？ 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。 四、遵守運動規則 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。 提問：參與各項運動前，是否會先學習該項運動的規則？ 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。			3. 觀察：是否能熱烈參與討論並踴躍發言。 4. 問答：能說出從事運動時需注意哪些運動安全事項。	的重要詞彙的意涵，並懂得如何運用該詞彙與他人進行溝通。	
--	--	--	--	--	--	--	------------------------------------	--

			五、正確的運動技巧 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。 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？ 六、適當的保護措施 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。 提問：同學是否知道有哪些運動會用到護具？ 七、活動「運動安全我最行」 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。 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。 【安全教育】 提問：教師先詢問學生，是否曾在運動時受傷或發生事故？當時是怎麼發生的？ 說明：教師歸納學生回應內容，分析其受傷的原因，並援引課本內容，說明維護運動安全，運動前後應注意的安全事項，才能真正獲得運動帶來的愉悅與正面效果。						
第六週	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。	第四篇運動好健康 第二章運動安全 一、夏日高溫對運動的影響 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？ 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。 二、紫外線對健康的影響 說明 說明：紫外線會造成眼睛與皮膚的傷害其類型分別	2	1. 教學影片。 2. 教用版電子教科書。	示範教學法：分解步驟來完成任務。	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。 3. 問答：能說出空汙對運動的影響，需注意哪些運動安全事項。	【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。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者) 1. 協同科目：_____ 2. 協同節數：_____

			為青光眼、白內障以及皮膚晒傷。 提問：紫外線為何會造成身體的傷害？ 三、夏日運動的注意事項 說明：配戴保護性裝備能預防曬傷，或降低眼睛的傷害程度。 提問：同學是否知道有哪些用具能夠用來防晒？ 四、說明空氣汙染對身體的影響 提問：同學是否曾經在空氣汙染的情境下運動？ 說明：空氣汙染為何對身體會有影響。 五、空氣汙染中的懸浮微粒簡介 提問：PM2.5 為何對於人體有極大的傷害？其特性為何？ 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。 六、適當的保護措施 提問：同學是否知道有哪些APP可以用來查詢空氣品質？ 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。						
--	--	--	---	--	--	--	--	--	--

第七週 (段考週)	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 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。	第五篇健康動起來 第一章籃球 一、規則解說 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： 1. 犯規：比賽中，侵害對方身體的動作，例如：打、推、撞人等，稱為犯規。 2. 違例：指的是違背籃球的技術，例如：走步、二次運球、腳踢球等；以及違反了時間，例如：籃下3秒、8秒過半場、24秒的進攻時間等。另外關於違反場地的規則，最常見的是出界的踩線、球回後場等。 3. 國際籃球規則第37條違反運動道德犯規定義：違反運動道德犯規是指球員接觸的犯規，在裁判員的判斷下： • 球員不是在規則精神與原意下致力於比賽。 • 球員致力於比賽但造成過度的、大強度的接觸。 • 防守球員故意造成不必要的接觸，以停止攻防轉換時進攻球隊的推進，此情況直至進攻球員開始其投籃動作前適用。	2	1. 教學影片。 2. 教用版電子教科書。	示範教學法：分解步驟來完成任務。	1. 觀察：學生能體認出籃球作為一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. 實作：三威脅姿勢與下一動作（跳投、傳球、切入）的連結使用。 6. 觀察：是否能認真參與活動。 7. 觀察：傳球姿勢的矯	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	☐實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____
----------------------	---	------------------------------------	---	----------	----------------------------------	-------------------------	---	---	--

			• 防守球員從後面或側面意圖阻止快攻而接觸對手、並且此時在進攻球員與對方球籃之間沒有防守球員，此情況直至進攻球員開始其投籃動作前適用。 • 第四節或加時最後兩分鐘發界外球、球在裁判員手中或球已在發球員可以處理的情況時，防守球員向對方在場上的球員引起的接觸。 4. 常見裁判手勢：請詳見教師手冊「參考資料」圖照。 二、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。 三、活動「球感練習」 說明：				正以及傳球落點對於接球者的影響。		
--	--	--	---	--	--	--	------------------	--	--

			1. 球感練習可視為很重要的基本功，能幫助學生更能掌握球的特性與位置。 2. 手指熟悉球，增進觸覺的靈敏，方便控制球。 3. 熟悉球的彈性以方便控球。 4. 讓手指熟悉球體旋轉以利接球以及讓身體熟悉球體大小以利運球。 5. 讓手指熟悉球體不同角度之彈跳，以增進運球技巧。 四、介紹傳球動作要領 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。 五、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，傳球時往前伸直兩臂將球釋放。這種傳球簡單自然便於發力，由於來自手臂的力量，球速極快，球能夠在短時間內到達接球者手中。						
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

			2. 將球置於胸前，看著目標推出雙手，這是最基本、最常用的傳球。重點是將雙腕扭向外側，使球產生逆旋轉。 六、地板傳球 說明： 1. 面對高強度防守地板傳球非常有用，在停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置，通過對球的旋轉還可以改變球的運行軌跡。透過練習，地板傳球能夠傳出許多好球幫助隊友得分。 七、過頂傳球 說明：適用於當被緊密防守的時候，由於防守者的重心降低，可將球拿起選擇過頂傳球，或者當持球者比防守者還高的時候，過頂傳球是個很好的選擇。 八、側邊傳球 說明： 1. 利用轉身的腳步動作，製造出防守者兩側有可以傳球的空間。						
--	--	--	---	--	--	--	--	--	--

			2. 在製造側邊傳球空檔時，也同時學習護球動作，避免被防守者將球抄走。						
第八週	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。	第五篇健康動起來 第一章籃球（第一次段考） 一、介紹接球動作要領 討論：請學生討論，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？ 說明： 1. 接球者也就是場上沒有持球的人，心態上必須認為我的隊友會隨時把球傳給我，因此必須注視與留意傳球者，才不致忽略或沒看到傳球造成失誤。 2. 接球動作必須正確，確定接到球後，才可以進行下一個動作，也是避免失誤的方法。 3. 墊步接球能夠與下一個進攻動作更快的銜接，所以必須要確實的練習。 4. 從不同方向、不同速度與不同跑動路徑練習墊步接球後能夠面向籃框。 5. 養成傳完球就要移動的習慣，並能在跑動中注視	2	1. 教學影片。 2. 教用版電子教科書。	示範教學法：分解步驟來完成任務。	1. 觀察：手指是否張開，並將雙手置於胸前，重心略低，做好準備接球的姿勢。 2. 觀察：墊步接球時，先跳再接球，而不是先接球再跳。 3. 觀察：接完球後，面對籃框，成三威脅姿勢。 4. 實作：能做出從不同方向跑動的墊步接球。 5. 實作：透過聲音或手勢告知隊友希望的接球	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

			來球，完成傳接球以及墊步動作。 二、活動「突破防守的傳球練習」 說明： 1. 教師可先向同學說明活動中負責防守的同學，一開始不用太積極的抄球，只要給持球者施加壓力即可，對於沒有打球經驗的同學來說，有防守者站在前面，就是很大的壓力。 2. 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。 3. 叮嚀傳球的同學，不要傳出拋物線太高的球，因這樣的傳球速度慢、在空中的時間過長，容易被防守者抄截。 4. 如果為了提高同學的活動量，可以要求成功傳出10球才換防守者。 5. 持球的同學可以利用腳步的變換，如前轉身、後轉身以及肢體的假動作，例如：眼神、手部的擺動等，來擾亂防守，順利將球傳給隊友。 三、傳接球基本概念介紹 說明：			位置或是傳球的力道、速度。 6. 觀察：是否有效運用身體將對手擋於背後以利接球。 7. 觀察：接球方面產生問題，在溝通表達是否不足。		
--	--	--	---	--	--	---	--	--

			1. 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應用，才能順利接球。以下將介紹面對防守者時，如何接到球的基本概念。 2. 依照傳接球基本概念介紹，如下： • 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。 • 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。 • 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。 • 運球過程中發現與隊友出現能夠傳接球的時機，立刻收球並傳出。 四、活動「要球單打我最行」 說明：						
--	--	--	---	--	--	--	--	--	--

			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 3 分、碰框得 2 分、打到籃板得 1 分。						
第九週	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。	第五篇健康動起來 第一章籃球 三、運球 說明： 1. 運球注意事項 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。 2. 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。 3. 有無防守者的運球方式 無人防守情況下，速度比保護球重要，球可在前面	2	1. 教學影片。 2. 教用版電子教科書。	示範教學法：分解步驟來完成任務。	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。	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者) 1. 協同科目：_____ 2. 協同節數：_____

			運，使球彈起較高，有利於步幅加大，進而上籃。而面對有人防守時，要用身體保護球，把球保持在遠離防守者的另一邊。 4. 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。 5. 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。 四、活動「變『換』莫測」 說明： 1. 當運球學生面對著另一個運球學生時，可將其視為場上面對他前來的防守者。 2. 在場地圈圈移動時，會面臨三個防守者，每當遇見一個防守者，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。 3. 此活動也可視同學能力同時練習其他運球過人動作，例如：背後運球、跨下運球等，但需規定同一方向，避免碰撞造成運動傷害。					
--	--	--	---	--	--	--	--	--

			五、轉身換手運球 說明： 1. 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。 2. 教學時提醒學生腳步的變換以及轉身中身體重心的維持。 3. 轉身時為了帶動球一起轉，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，易產生失誤。 4. 鼓勵學生不能因為怕球掉了，就將手掌放在球底下，形成持球違例。 二、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個隊友的配合。 2. 當拿球的同學面臨防守者時，在大約十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. 經過幾次的傳球後即可變成二對二的半場進攻模式，出手投籃後，原先擔					
--	--	--	--	--	--	--	--	--

			任進攻者成為新的防守者，面對後續兩個新的進攻同學。 三、活動「我會作選擇」 實作：請教師引導同學先自行思考自己的選擇理由，再來對照書本所提供的選項，才填入答案欄中。 說明： 1. 在教師的引導下，將學生帶入場上比賽的情境中，如果球正在他手上時，將如何做傳球或運球的選擇？ 2. 課本中提供一些常見的狀況作為參考，教師可請學生以自己狀況來回答，同時可以請同學發表自己為何做這樣的處理方式，供大家參考並一起精進。						
第十週	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	第五篇健康動起來 第一章籃球 三、運球 說明： 1. 運球注意事項 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。 2. 運球的要領	2	1. 教學影片。 2. 教用版電子教科書。	示範教學法：分解步驟來完成任務。	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	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 【生涯規劃教育】	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者) 1. 協同科目： 2. 協同節數：

	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。		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。 3. 有無防守者的運球方式 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者的另一邊。 4. 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。 5. 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。 四、活動「變『換』莫測」 說明： 1. 當運球學生面對著另一個運球學生時，可將其視為場上面對他前來的防守者。 2. 在場地圈圈移動時，會面臨三個防守者，每當遇見一個防守者，做出右手換左手的換手運球動作，				關問題。	涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	
--	---	--	---	--	--	--	------	------------------	--

			來避免碰撞，像是場上的運球過人。 3. 此活動也可視同學能力同時練習其他運球過人動作，例如：背後運球、胯下運球等，但需規定同一方向，避免碰撞造成運動傷害。 五、轉身換手運球 說明： 1. 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。 2. 教學時提醒學生腳步的變換以及轉身中身體重心的維持。 3. 轉身時為了帶動球一起轉，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，易產生失誤。 4. 鼓勵學生不能因為怕球掉了，就將手掌放在球底下，形成持球違例。 二、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個隊友的配合。						
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

			2. 當拿球的同學面臨防守者時，在大約十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. 經過幾次的傳球後即可變成二對二的半場進攻模式，出手投籃後，原先擔任進攻者成為新的防守者，面對後續兩個新的進攻同學。 三、活動「我會作選擇」 實作：請教師引導同學先自行思考自己的選擇理由，再來對照書本所提供的選項，才填入答案欄中。 說明： 1. 在教師的引導下，將學生帶入場上比賽的情境中，如果球正在他手上時，將如何做傳球或運球的選擇？ 2. 課本中提供一些常見的狀況作為參考，教師可請學生以自己狀況來回答，同時可以請同學發表自己為何做這樣的處理方式，供大家參考並一起精進。						
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

第十一週	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。	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。	第五篇健康動起來 第二章排球 一、情境式的引導 1. 教師以中華隊近年來參與 2015 年亞洲排球俱樂部錦標賽奪得第一名、2018 年印尼雅加達亞運獲得第三名的佳績，作為本堂課的排球低手傳球的開端的介紹。 2. 教師詢問學生是否觀看過排球比賽，或是實際參與排球的運動，在排球比賽中常見的排球技術有哪些？是否曾觀察過排球比賽的站位及比賽的策略？ 3. 教師引導學生討論曾經學習過的排球技術有哪些？過去學習這些排球技術的過程為何？哪些是屬於排球基礎的技術？哪些是屬於較高階的排球技術，以喚起學生過去的學習經驗。 二、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力的明確方向。	2	1. 教學影片。 2. 教用版電子教科書。	示範教學法：分解步驟來完成任務。	1. 說明：學生能夠清楚了解低手擊球的動作要點。 2. 問答：學生能說出低手擊球的要領。 3. 觀察：是否能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。 5. 實作：學生能夠隨球的方向及位置，使身體保持移動性去擊球。 6. 觀察：學生了解低手傳球位置的重要性，控制擊球的穩定能力。 7. 實作：學生能在低手傳球時，掌握	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	☐實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者) 1. 協同科目： 2. 協同節數：
-------------	---	---	---	----------	----------------------------------	-------------------------	--	---	--

			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：教師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。 三、靈活的地步 說明： 1. 在球場上為了因應場上各種不同距離的來球，在場上移位的步法相當的重要。 2. 移位步法的動作區分為：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。 操作： 1. 教師引導學生做出低手傳球的起始預備動作，向左及向右的擊球跨步，以及適當的降低身體傳球時的身體重心。 2. 教師引導學生在低手傳球時需要保持身體軀幹的穩定性，加強腳步移動的重要性。 提醒：盡量要求學生腳步移動的重要性，嘗試要求學生先判斷來球的路徑及來球的落點，移動到位置後再做出低手傳球動作。				擊到球時的擊球面及時間點。		
--	--	--	--	--	--	--	---------------	--	--

			回饋：步伐的練習結束後，老師引導學生思考自己在操作低手過程中常出現的問題，讓學生自己去發現問題並改進。 四、活動「瞻前顧後」 說明：三位同學一組，兩位同學做拋球，一位同學做低手傳球，並位於同一條直線上。 操作： 1. 兩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。						
第十二週	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。	第五篇健康動起來 第二章排球 一、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	2	1. 教學影片。 2. 教用版電子教科書。	示範教學法：分解步驟來完成任務。	1. 問答：能說出最適合自己低手發球的擊球部位。	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者)

	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。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	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：擊球瞬間發力、重心轉移及腰關節的反作用力，均是加速度作用的表現，能提高排球飛過球網的機會。 二、活動「低手發球手感練習」 說明：以低手發球動作將手當作網球拍擊球，進行類似網球比賽的活動。讓學生知道有效來回球越多，低手發球手感會越好。 操作：利用低手發球的擊球技巧，來迎擊各個方向與位置的來球，藉以體驗使用此種技巧在不同位置及來球方向的控制能力。 三、活動「低手發球及接發球跑動練習」 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			2. 觀察：是否能與他人溝通討論，合作完成手感練習活動 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：能在活動及比賽中，熟練運用低手發球及接發球技術。	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	1. 協同科目： 2. 協同節數：
--	---	------------------------------------	--	--	--	--	--	---

			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。 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。 操作：能夠精準的控制低手發球及接發球技術。 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。 四、活動「9人制排球比賽」 說明：本次競賽活動的相關規定，在比賽中觀察對手發球及接發球的習性，運用團隊策略，越能增加對方失誤，或相對減少己方的失誤，就越能贏得比賽。						
--	--	--	---	--	--	--	--	--	--

			示範：在學生發生失誤時，能給予學生正確的反饋。 操作：分析己方團隊的優、缺點，來擬訂發球及接發球的對戰策略，透過團隊戰術、合作默契，來提升彼此的排球運動能力。 提醒：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。並能從比賽中體驗排球運動的樂趣所在，促進同學們之間的友誼更加深厚。						
第十三週	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，與他人理	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。	第五篇健康動起來 第二章排球 一、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。	2	1. 教學影片。 2. 教用版電子教科書。	示範教學法：分解步驟來完成任務。	1. 問答：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	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目：_____ 2. 協同節數：_____

	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。		操作：擊球瞬間發力、重心轉移及腰關節的反作用力，均是加速度作用的表現，能提高排球飛過球網的機會。 二、活動「低手發球手感練習」 說明：以低手發球動作將手當作網球拍擊球，進行類似網球比賽的活動。讓學生知道有效來回球越多，低手發球手感會越好。 操作：利用低手發球的擊球技巧，來迎擊各個方向與位置的來球，藉以體驗使用此種技巧在不同位置及來球方向的控制能力。 三、活動「低手發球及接發球跑動練習」 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。 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			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：能在活動及比賽中，熟練運用低手發球及接發球技術。		
--	---	--	---	--	--	---	--	--

			點，快速移動腳步正面接球，才能防止對手攻城掠地。 操作：能夠精準的控制低手發球及接發球技術。 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。 四、活動「9 人制排球比賽」 說明：本次競賽活動的相關規定，在比賽中觀察對手發球及接發球的習性，運用團隊策略，越能增加對方失誤，或相對減少己方的失誤，就越能贏得比賽。 示範：在學生發生失誤時，能給予學生正確的回饋。 操作：分析己方團隊的優、缺點，來擬訂發球及接發球的對戰策略，透過團隊戰術、合作默契，來提升彼此的排球運動能力。 提醒：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。並能從比賽中體驗排球運動的樂趣所在，促進同學們之間的友誼更加深厚。						
第十四週 (段考週)	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。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3c-IV-1 運用運動比賽中的各種策略。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。	第五篇健康動起來 第三章羽球 一、學習引導 教師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、簡介羽球的起源 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。 三、介紹球拍各部位名稱 介紹球拍各部位名稱，同時補充球拍線的磅數對擊球與個人使用有何影響。 四、正手握拍法 講解：正手拍握拍的方式及注意事項。 實作：分組練習，並互相觀摩。 五、反手握拍法 講解：反手拍握拍方式及注意事項。 實作：分組練習，並互相觀摩。 提問：二種不同握拍法的使用時機為何？ 六、握拍方式	2	1. 教學影片。 2. 教用版電子教科書。	示範教學法：分解步驟來完成任務。	1. 觀察：是否能夠熱烈的參與討論。 2. 實作：能夠具備正確的握拍動作。 3. 實作：能夠成功發出有效球。 4. 實作：能夠成功發出有效的網前短球與平抽球。 5. 問答：能具體說出發球應遵守的規則。 6. 問答：能具體說出網前短球的發球要領。	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

			講解：正手與反手握拍的動作要領。 互評：兩人一組，根據動作要領互評握拍的正確性。 七、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？ 八、正拍發高遠球 說明：發高遠球時，所要注意的部分。 示範：發高遠球時之動作要領。 1. 預備動作：左腳在前，右腳在後，稍微側身面對發球方向。 2. 放球：左手鬆開，使羽球垂直掉落。 3. 擊球：揮拍擊球的同時，重心由右腳移到左腳。 九、反拍發網前短球 說明： 1. 正手發網前短球：擊球時身體重心從後腳轉移到前腳，球拍向下在腰部高度以下擊球，當往前擊球時，幾乎沒有手腕動作，						
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

			因為球是推擊過網而不是擊球。 2. 反拍發網前短球：採用正面以前後腳開立姿勢站立，將球持於腰際高度，發球時向後拉拍，幾乎不使用手腕動作將球推擊出去。 十、活動「羽球『九宮格』」 講解：活動目的與活動規則。 實作：進行分組比賽。 問答：請學生分析自己與他人表現。 十一、發球策略應用 說明： 1. 發球可分為讓球落在對手前的短球和落在對手身後的長球，如何在尚未擊球前，讓對手無法知道是長球還是短球，可說非常重要。 2. 發球的重點在於不讓對手輕鬆將球回擊，因此不論正手與反手發球，透過相同動作可以發出不同距離的球。 十二、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」。						
第十五週	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。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3c-IV-1 運用運動比賽中的各種策略。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。	第五篇健康動起來 第三章羽球 一、羽球基本步法 說明：羽球比賽時移位擊球為基本動作，好的移位步法能夠迅速移動到球點，具有充足的時間完成擊球。 二、講解與示範羽球步法 說明：從原心位置出發，依序說明與示範前進相關步法的操作。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。 三、實際操作 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。 四、平抽球講解 平抽球的教學可以搭配向右跨步或右腳跨向左前方的基本步法來實施。	2	1. 教學影片。 2. 教用版電子教科書。	示範教學法：分解步驟來完成任務。	1. 觀察：是否能夠熱烈的參與討論。 2. 實作：能夠成功操作米字步法作為移動技巧。 3. 問答：能具體說出米字步法的要領。 4. 問答：能說出平抽球的特性為何？ 5. 實作：能夠以平抽球結合米字步法作為進攻技巧。	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： 2. 協同節數：

			五、引起動機 如何讓對手無法順利擊球的方法有哪些？ 六、講解擊球的基本概念 說明： 1. 讓對手需要移動最長的距離，一方面除了消耗其體能外，二方面增加其擊球的難度與準確度，而產生擊球的失誤。 2. 對角路線的進攻戰術：當對手擊出直線來球，就以對角斜線回擊；如對手以對角斜線來球，則以直線回擊。 七、活動「邊線及對角線平抽球對打練習」 活動目的： 以平抽球擊球法，分別因應對手的來球，擊出直線與斜線，並能透過腳步移位，使回球能持續下去而不落地。 活動方式： 1. 兩人一組，發球後。接發球者以直線平抽球回擊，調動發球者的位移。 2. 判斷來球：當對方運用平抽球將球擊往斜線方向，我方以直線平抽球回擊。						
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

			3. 一開始可試著減緩擊球速度或加快移動速度來挑戰最多次數的來回。 4. 球落地後，換下一組同學上場練習。						
第十六週	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。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3c-IV-1 運用運動比賽中的各種策略。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。	第五篇健康動起來 第三章羽球 一、引起動機 引導學生快慢、長短球在比賽時所代表的目的是什麼？例如：調動對手、增加自己歸位的時間等……。 二、活動「半場單打比賽」 說明： 1. 利用半場，進行往前—還原—後退—往前的三角形移動路線。 2. 叮嚀學生拍子的拿法，拍頭朝上，重心略低。 3. 擊完球後，回到原心位置的觀念，是為了準備下一次擊球。 半場單打比賽 1. 場地只有一半也就是變窄後，將不利於左右方向的調球，因此想得分只能依靠前、後的調動，來達成得分的目的。	2	1. 教學影片。 2. 教用版電子教科書。	示範教學法：分解步驟來完成任務。	1. 觀察：是否能夠熱烈的參與討論。 2. 實作：能夠成功操作米字步法作為移動技巧。 3. 問答：能具體說出移位步法在比賽中的功能有哪些。	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： 2. 協同節數：

			2. 得分分為 2 分 1 分，是為了鼓勵學生多打到前或後，也就是合法場地內的最遠兩端，能夠得到 2 分。 3. 分組後非場上比賽的同學，可以學習擔任裁判與線審，學習計分以及手勢。						
第十七週	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。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3c-IV-1 運用運動比賽中的各種策略。表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。	Ha-IV-1 網 / 牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	第五篇健康動起來 第三章羽球 一、引起動機 引導學生快慢、長短球在比賽時所代表的目的是什麼？例如：調動對手、增加自己歸位的時間等……。 二、活動「半場單打比賽」 說明： 1. 利用半場，進行往前—還原—後退—往前的三角形移動路線。 2. 叮嚀學生拍子的拿法，拍頭朝上，重心略低。 3. 擊完球後，回到原心位置的觀念，是為了準備下一次擊球。 半場單打比賽 1. 場地只有一半也就是變窄後，將不利於左右方向	2	1. 教學影片。 2. 教用版電子教科書。	示範教學法：分解步驟來完成任務。	1. 觀察：是否能夠熱烈的參與討論。 2. 實作：能夠成功操作米字步法作為移動技巧。 3. 問答：能具體說出移位步法在比賽中的功能有哪些。	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目：_____ 2. 協同節數：_____

	4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		的調球，因此想得分只能依靠前、後的調動，來達成得分的目的。 2. 得分分為 2 分 1 分，是為了鼓勵學生多打到前或後，也就是合法場地內的最遠兩端，能夠得到 2 分。 3. 分組後非場上比賽的同學，可以學習擔任裁判與線審，學習計分以及手勢。						
第十八週	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	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	第六篇健康跑跳碰第一章田徑 一、長短距離大不同 說明： 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	2	1. 教學影片。 2. 教用版電子教科書。	示範教學法：分解步驟來完成任務。	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。	【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。	☐實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者) 1. 協同科目：_____ 2. 協同節數：_____

	析能力，解決運動情境問題。		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質，凸顯長跑的動作技術。 操作： 1. 引導學生嘗試短距離100公尺的練習，讓學生體驗在短距離、短時間的加速擺臂頻率及增加跨步的幅度。 2. 引導學生嘗試中長距離800公尺的練習，讓學生體驗長距離、長跑時間的自然擺臂及維持一致的跨步幅度，以及配速的重要性。 二、說明擺臂動作要領 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。 2. 軀幹：上半身挺胸，並保持軀幹微微前傾。 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。 三、活動「擺臂動作練習」					
--	---------------	--	--	--	--	--	--	--

			操作： 1. 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。 2. 要求學生在擺臂時去感受由後往前擺振的作用力方向。 四、活動「擺臂必要性體驗」 操作： 1. 可將學生分為六人一組，要求學生跑 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性。 2. 要求學生在體驗不擺臂的跑步的情況下，上半身不要太過於前傾或是向後仰，以避免學生跌倒受傷。 3. 要求尚未操作的同學，觀察操作組同學的動作，並能夠比較出擺臂的差異性。						
第十九週	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。	第六篇健康跑跳碰 第一章田徑 一、蹲踞式起跑	2	1. 教學影片。	示範教學法：分解步	1. 實作：能做出蹲踞式	【人權教育】	☐ 實施跨領域或跨科目協同

	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。	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	說明： 1. 說明起跑的短距離起跑前10公尺距離中，起跑速度的優、劣，往往是奠定勝負的結果。 2. 說明短跑成績差異只在小數點後的秒數上，因此起跑優劣是勝負的關鍵。 操作： 1. 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。 2. 可讓全班學生兩人一組，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。 觀察：提醒學生在練習的過程中，可以多加觀察同學的動作，截長補短，進行良好的互動，以利自身進步。 二、活動「絕佳拍檔」 說明： 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。 2. 在操作一輪後，輔助者與起跑者的動作必須交換。		2. 教用版電子教科書。	驟來完成任務。	起跑的動作要領。 2. 實作：在操作蹲踞式起跑時調整自己適合的起跑姿勢。 3. 實作：能做出直立式起跑的動作要領。 4. 觀察：學生是否能掌握起跑動作的時間，及動作是否錯誤、需要修正。	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。	教學(需另申請授課鐘點費者) 1. 協同科目： 2. 協同節數：
--	---	-----------------------------	--	--	---------------------	----------------	---	---	--

			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。 三、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。 四、站立式起跑 說明： 1. 說明不同於蹲踞式起跑較為複雜的動作技術，站立式是以身體重心較高、較為省力的方式做預備起跑的動作。 2. 直立式起跑主要應用在中、長距離的徑賽項目，雖不同於短距離必需爭取起跑的時間，但起跑對於長距離來說仍然重要。 操作： 1. 準備動作：雙臂下垂，身體保持自然前傾。 2. 各就位：上半身保持前傾，前腳屈膝，至於弧形起跑線後。						
--	--	--	---	--	--	--	--	--	--

			3. 起跑：後腿一蹬地，前腿隨即向前跨出，雙臂配合下肢做迅速的擺動。 五、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：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。 六、活動「起跑姿勢大比拚」 說明：在活動過程，「各就位」、「預備」與「起跑出發」三個階段的口令。 操作： 1. 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。 2. 全部操作兩次，兩次的操作皆不需規範學生起跑的方式。 3. 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。 4. 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。						
第二十週	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。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	第六篇健康跑跳碰第一章田徑 一、同心協力—接力賽跑 引導：「9 秒 58(100 公尺世界紀錄)×4 棒>38 秒 42(400 公尺接力世界紀錄？」 討論：問題的原因為何？ 統整：接力賽是田徑賽中唯一的團體競賽賽目，其勝負關鍵由跑者的速度與傳接棒動作優劣來決定。 說明：接力賽的傳接棒動作必須是在傳接棒兩者急速狀態中完成，並說明傳接棒需要注意的事項。 二、傳接棒秘訣 說明：介紹「第一棒握棒方法」及「棒次間的傳接方法」。 實作： 1. 請學生實際練習蹲踞式起跑「第一棒握棒方法」的姿勢。 2. 請學生進行「傳接棒練習」：下壓式接棒、上挑式接棒。 三、活動「使命必達」 說明：	2	1. 教學影片。 2. 教用版電子教科書。	示範教學法：分解步驟來完成任務。	1. 觀察：能正確做出短距離跑的動作要領。 2. 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。 3. 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。 4. 實作：能做出正確的傳接棒動作。 5. 實作：選擇適合該團隊傳接棒策略及傳接棒次策略，並思考選擇策	【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。	☐實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者) 1. 協同科目：_____ 2. 協同節數：_____

			1. 介紹「第一棒握棒方法」以及「棒次間的傳接方法」。 2. 四人一組，將全班分成若干組，不規範每個組別的學生傳接棒的方式。 實作： 1. 四人一組，每人相距一大步，組內的成員擺臂頻率要盡量一致。 2. 每組可自行決定該組別的傳接棒方式。 3. 同一方向從前傳到後，統一再向後轉，逆方向再操作一次。 提醒：尚未接到接力棒者，在原地持續做擺臂動作。 四、活動「絕佳夥伴」 說明： 1. 以200公尺或400公尺的田徑場地讓學生實際操作。 2. 不規範學生傳接棒的方式及棒次安排，由班級自行決定。 3. 不規範學生傳棒、接棒手的方向，由班級自行決定。 實作：請學生以實際接力賽跑做計時比賽。 注意：提醒學生在接棒時，務必在接力區30公尺			略的重要性。 6. 觀察：能利用課本中的要項，找出最好的傳接棒動作要領。		
--	--	--	---	--	--	--	--	--

			的範圍以內做預備接棒的動作，以適應新的田徑規則！ 提醒：正確的「助跑預備姿勢」可以節省縮短許多時間，應提醒學生練習正確的助跑預備姿勢。 五、出奇制勝、堅持到底 教師回饋： 1. 引導學生分析團體所使用的傳接棒方式的優點、常犯的錯誤動作，以及團隊可以改善的方法。 2. 引導學生思考，分析選擇接力賽跑策略的優劣，並做策略上適當的調整。						
第二十一週 (段考+休業式)	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。	Ib-IV-1 自由創作舞蹈。 Ib-IV-2 各種社交舞蹈。	第六篇健康跑跳碰第二章街舞 一、介紹街舞的起源與流行文化 說明： 1. 只要掌握音樂節奏，多練習，也可以享受跳舞樂趣。 2. 街舞的起源和分類，強調其流行性及音樂的節奏與舞步的特色。 發表：請學生發表對街舞的參與和理解。 二、進行 Hip-Hop 基本動作練習（一）	2	1. 教學影片。 2. 教用版電子教科書。	示範教學法：分解步驟來完成任務。	1. 問答：能說出 HipHop 舞蹈的運動技能相關概念與街舞的文化意涵。 2. 實作：能正確表 Hip-Hop 舞蹈基本運動技能，展現身體的協調和控制能力。	【國際教育】 國 J5 尊重與欣賞世界不同文化的價值。	☐實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者) 1. 協同科目：_____ 2. 協同節數：_____

			說明：利用課文說明 Hip-Hop 的來源以及動作特色。 引導： 1. 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、前後等三種方向變化的下律動。 2. 引導學生嘗試不同舞步的練習，例如踩步、提膝、踢腳等變化。 三、小結活動 說明： 1. 統整律動的技巧，包括要靠腹部核心肌群控制臀部移動。 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。 四、進行 Hip-Hop 基本動作練習（二） 引導： 1. 複習律動基本動作。 2. 引導學生進行手部動作練習，包括左右擺、上下擺。 五、進行 Hip-Hop 基本動作練習（三） 引導： 1. 引導學生進行臀部動作練習，包括左右扭、前後扭。						
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

			2. 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。 說明：Hip-Hop 舞蹈動作中必須學會不同動作組合流暢的進行重心轉移。 六、總結活動 總結： 1. 讓學生跟隨音樂節拍進行自主練習。 2. 說明下一節課即將進行舞蹈動作，引導學生分組，並進行工作分配。						
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

七、本課程是否有校外人士協助教學：(本表格請勿刪除。)

☒ 否，全學年都沒有(以下免填)。

☐ 有，部分班級，實施的班級為：_____。

☐ 有，全學年實施。

教學期程	校外人士協助之課程大綱	教材形式	教材內容簡介	預期成效	原授課教師角色
		☐ 簡報 ☐ 印刷品 ☐ 影音光碟 ☐ 其他於課程或活動中使用之教學資料，請說明： _____			

☆上述欄位皆與校外人士協助教學及活動之申請表一致。