

新北市__國民中學 115 學年度 九 年級第一學期部定課程計畫 設計者： 林貞吟

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	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。 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。 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。 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。)

單元	章

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 8/30~9/5	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-2 反思自己的動作技能。 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-1 體適能促進策略與活動方法。	體適能 健康體適能 體適能檢測 活動內容: 1.介紹 BMI 過高或過低所帶來的影響，進一步帶到均衡飲食、維持運動習慣、保持良好生活作息才是健康的關鍵。	2	碼表、哨子 瑜珈墊或軟墊	反思與自我評量，從檢測中了解自己的體能與生活習慣，設定健康目標。	實作評量 上課參與 觀察記錄		□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.進行體適能檢測及訓練， 主要以動作正確為主，操 作時間可彈性實施。						
第二週 9/6~9/12	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。 2d-IV-2 展現運動 欣賞的技巧，體 驗生活的美感。 3c-IV-1 表現局部 或全身性的身體 控制能力，發展 專項運動技能。 3d-IV-2 運用運 動比賽中的各種 策略。	Ga-IV-1 跑、跳與 推擲的基本技巧。	體適能 健康體適能 體適能檢測 活動內容: 1.進行體適能檢測及訓練， 主要以動作正確為主，操 作時間可彈性實施。	2	角錐 碼表	反思與自我評 量，從檢測中了解 自己的體能與生活 學習習慣，設定健康 目標。	上課參與 觀察記錄 態度檢核	【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： _____
第三週 9/13~9/19	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。 2d-IV-2 展現運動 欣賞的技巧，體 驗生活的美感。 3c-IV-1 表現局部 或全身性的身體 控制能力，發展 專項運動技能。	Ga-IV-1 跑、跳與 推擲的基本技巧。	體適能 接力 衝破終點線 活動內容: 1.介紹大隊接力與一般接力的 異同、不同操場長度、 掉棒如何因應。 2.進行大隊接力練習賽，提 高場上的好表現。	2	接力棒 角錐 碼表 軟球或六角敏 捷反應球	合作學習，透過團 隊競賽、分組戰術 討論，強化溝通能 力、責任感與榮譽 感。	上課參與 技能測驗 態度檢核	【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： _____

	3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。								
第四週 9/20~9/26	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 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。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	單元七 球類進階 第1章 籃球 防守與急攻 活動內容: 1.引導學生練習滑步、交叉步、側跑、趨前步的個別動作，接下來執行綜合的步伐路線練習，繞行籃球半場，模擬場上的移動方式。 2.防守動作練習，由一對一加至二對二，練習協助隊友交換還原並介紹進攻、防守的重點。	2	籃球 三角錐	1.體驗式學習，透過實際運動學習正確動作與知識。 2.合作學習，透過團隊競賽、分組戰術討論，強化溝通能力、責任感與榮譽感。	上課參與 平時觀察 動作檢核		☐ 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：
第五週 9/27~10/3	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 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。	單元七 球類進階 第1章 籃球 防守與急攻 活動內容: 1.進攻成效的重點在判斷速度以及防守落位。「半場傳球走位」可加速了解防守要點。可引導學生發現自身優點反制對手缺點。 2.進行「半場二打一」活動，依能力分組並講解，增進學習成效。提醒攻方	2	籃球 三角錐	1.體驗式學習，透過實際運動學習正確動作與知識。 2.合作學習，透過團隊競賽、分組戰術討論，強化溝通能力、責任感與榮譽感。	上課參與 平時觀察 動作檢核		☐ 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。		第一時間有沒有拉開與防守者的距離，啟動的快慢會大幅影響結果，進攻者的猶豫有時是致命傷。也提醒守方應快速退防至安全位置，若落位錯誤，可能就給了攻方可趁之機。清楚了解進攻者位置，並且判斷進攻者的弱點。						
第六週 10/4~10/10	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 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。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	單元七 球類進階 第1章 籃球 防守與急攻 活動內容: 1.進行「全場3打2連續進防」活動，點評各組優缺點，預留時間檢討反饋相關問題。 2.進行「戰術討論實踐家」學習單，若體能有限，以半場進行三對三，無須全場，隨時強調團隊合作、互相幫忙的重要性，並提示應善用各種角色的搭配組合，如：控球、搶籃板、抄截、助攻、得分等等。	2	籃球 三角錐	1.體驗式學習，透過實際運動學習正確動作與知識。 2.合作學習，透過團隊競賽、分組戰術討論，強化溝通能力、責任感與榮譽感。	上課參與 平時觀察 動作檢核	【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） 1. 協同科目： 2. 協同節數：
第七週 10/11~10/17 (一段)	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	單元七 球類進階 第2章 棒球 固若金湯	2	棒球 棒球手套 壘包 備網	1.體驗式學習，透過實際運動學習正確動作與知識。	上課參與 平時觀察 動作檢核	【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）

	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。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。		活動內容： 1.介紹棒球來源，使學生對此運動項目有基本了解。更重要的是讓學生也了解此運動的風險，並提醒學生必須聽從老師指示，以將風險降到最低。 2.講解並示範傳接球。傳接練習的距離可根據狀況進行調整。提醒利用跨步之力量增加傳球力量。可使用軟式棒球或以其他安全性替代球類取代。 3.練習接滾地球，提醒接滾地球後要傳球時，身體可先向側邊移動，再切入球的來向進行捕球，如此可更加清楚看見滾地球的彈跳，增加接球後傳球的順暢度。 4.練習接高飛球，接高飛球後若要傳球，可將身體稍微側著接球，即跑到預判的落點後，在接球時將左腳向來球的方向踩跨一步，如此身體就已經完成傳球前的身體拉弓動作，也能夠更快將球傳出。		角錐 標盤	2.合作學習，透過團隊競賽、分組戰術討論，強化溝通能力、責任感與榮譽感。			1. 協同科目： 2. 協同節數：
第八週 10/18~10/24	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	單元七 球類進階 第 2 章 棒球 固若金湯	2	棒球 棒球手套 壘包 備網	1.體驗式學習，透過實際運動學習正確動作與知識。	上課參與 平時觀察 動作檢核		☐實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費）

	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。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。		活動內容: 1.守備練習，練習壘上無人及一、三壘有人，引導學生思考為何守備接球後要將球收起至胸口？右手除了護球還有什麼效用？ 2.進行「守備大挑戰」活動，講解內、外野要領並引導遊戲進行。		角錐 標盤	2.合作學習，透過團隊競賽、分組戰術討論，強化溝通能力、責任感與榮譽感。			1. 協同科目： 2. 協同節數：
第九週 10/25~10/31	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。	Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	單元七 球類進階 第 2 章 棒球 固若金湯 活動內容: 1.進行「我的棒球小筆記」學習單，找夥伴一起練習，反思在練習過程中最易出現失誤的狀況為何，並且討論該如何修正。 2.請學生依照表格內容自行安排傳接練習，包含傳接球距離、球數，並且在練	2	棒球 棒球手套 壘包 備網 角錐 標盤	1.體驗式學習，透過實際運動學習正確動作與知識。 2.合作學習，透過團隊競賽、分組戰術討論，強化溝通能力、責任感與榮譽感。	上課參與 平時觀察 動作檢核	【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：

	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-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。		習過後進行反思，寫下練習過程中的體悟或反省。						
第十週 11/1~11/7	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。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Ic-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。 Ic-IV-2 民俗運動個人或團隊展演。	單元六 民俗運動 第 1 章 扯鈴 螞蟻上樹 活動內容: 1.介紹扯鈴的起源、器材及其結構，引導學生們互相認識不同種類的扯鈴。 2.講解運鈴是扯鈴最基本的動作，主要目的是讓扯鈴在鈴繩上轉動起來，並且保持穩定，並示範動作要領。 3.拋鈴是扯鈴一個相當重要的基礎動作，並示範垂直拋鈴、圓形拋鈴動作要領。 4.進階練習「金雞上架」，初學者可以先由此入門動作開始練習。	2	鈴 鈴繩 鈴棍 哨子	1.示範與模仿，老師示範扯鈴的基本動作（如單鈴、雙鈴），學生模仿並進行反覆練習，逐步掌握技巧。 2.動作協調練習，強化手眼協調，設計練習動作與目標提高學生的專注力與技巧。	上課參與 平時觀察 動作檢核		☐ 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：

第十一週 11/8~11/14	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。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	1c-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。 1c-IV-2 民俗運動個人或團隊展演。	單元六 民俗運動 第 1 章 扯鈴 螞蟻上樹 活動內容: 1.進階練習「抬頭望月」講解抬頭望月需要用到金雞上架的技巧，所以熟悉金雞上架之後，抬頭望月會更容易上手。 2.進階練習「蜻蜓點水」，練習之前可以先練習繞圓甩繩。 3.進行「扯鈴大舞臺」，可編排 4 個 8 拍的連貫動作。根據班級程度調整演出長度。引導學生說出評分時可以觀察的重點，請學生上台做安全與錯誤的示範，作為評分基準。總計各組給分，得分最高的組別獲勝。	2	鈴 鈴繩 鈴棍 哨子	1.示範與模仿，老師示範扯鈴的基本動作（如單鈴、雙鈴），學生模仿並進行反覆練習，逐步掌握技巧。 2.動作協調練習，強化手眼協調，設計練習動作與目標提高學生的專注力與技巧。	上課參與 平時觀察 動作檢核		☐ 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：
第十二週 11/15~11/21	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。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。	Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。	單元四 逆風飛翔 第 1 章 飛盤 盤旋之際 活動內容: 1.介紹飛盤的起源，使學生對此運動項目有基本了解。 2.可使用軟式飛盤或以其他安全性替代飛盤取代。	2	塑膠飛盤 躲避飛盤 角錐 標盤	1.示範與模仿，老師示範基本的投擲技巧，並讓學生模仿，或反向教學，學生示範技巧，老師指出優缺點。 2.團隊合作與溝通能力，強化團隊合作意識，挑戰隊伍間合作的默契，溝	上課參與 平時觀察 技能測驗	【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） 1. 協同科目： 2. 協同節數：

	2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。		3.示範與練習反手傳接盤的動作要領，引導學生分組練習並從旁指導、提示。 4.示範與練習正手傳盤，提醒初學者正手投擲飛盤時，常會太用力，造成手腕過度內翻的狀況，使飛盤產生左彎，甚至變成直立盤。要調整手腕及出盤角度，將飛盤外側放低，就可順利投擲出平穩直行的飛盤。			通技巧與應變能力。			
第十三週 11/22~11/28	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。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 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-2 執行個人運動計畫，實	Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。	單元四 逆風飛翔 第1章 飛盤 盤旋之際 活動內容： 1.正手傳盤的攻防練習，講解規則並引導分隊，每隊安排棒次輪流上場。問題反饋，討論後再次練習實踐守方預測錯誤，接不到盤以及攻方無法順利擲往想要的位置。 2.進行「飛盤接力大挑戰」活動，引導學生思考若要以又快又穩的速度完成挑戰，需要具備什麼能力或運用什麼策略。提示動作的穩定性比速度來得更重要。	2	塑膠飛盤 躲避飛盤 角錐 標盤	1.示範與模仿，老師示範基本的投擲技巧，並讓學生模仿，或反向教學，學生示範技巧，老師指出優缺點。 2.團隊合作與溝通能力，強化團隊合作意識，挑戰隊伍間合作的默契，溝通技巧與應變能力。	上課參與 平時觀察 技能測驗	【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） 1. 協同科目： 2. 協同節數：

	際參與身體活動。		3.進行「飛盤棒壘賽」活動，引導分組練習並從旁指導，適時提醒要領。投擲遠盤時通常飛行時間較久，會讓防守方有較多時間準備。嘗試出奇不意地往無人防守的區域投擲快速平盤，會有不錯的效果。						
第十四週 11/29~12/5 (二段)	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。 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-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Ic-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。	單元六 民俗運動 第 2 章 跳繩 繩力超人 活動內容: 1.介紹跳繩的起源，示範如何選擇合適的繩子長度。 2.講解前迴旋跳繩時應雙腳併攏，利用腳掌前半部起跳及著地，盡量不使用腳跟著地，即能減緩對膝蓋的衝擊，並向學生示範。 3.加強個人跳繩能力，可講解並示範雙手交叉跳、交叉腳跳。可以挑戰難度更高的遊戲，隨機指令動作。 4.練習雙人跳繩，引導學生找身高差不多的夥伴，可增加現階段的成功率。	2	跳繩(個人&大繩) 哨子	1.示範與練習，老師示範基本跳繩技巧（如單跳、雙腳跳、交叉跳等），學生模仿並進行反覆練習。 2.逐步挑戰，讓學生逐步增加跳繩次數與速度，例如從每次跳 50 下到每次跳 100 下，增加耐力與心肺功能。	上課參與 平時觀察 分組練習		☐ 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：

第十五週 12/6~12/12	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。 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-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Ic-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。	單元六 民俗運動 第2章 跳繩 繩力超人 活動內容: 1.進行「跳跳貪吃蛇」活動，除了課本提供的方式之外，也可以用其他比賽形式增加每個人的參與度。 2.練習時團體跳繩時提醒學生注意繩子的節奏，抓準時機進場與離場，要小心不要被絆倒。	2	跳繩(個人&大繩) 哨子	1.示範與練習，老師示範基本跳繩技巧（如單跳、雙腳跳、交叉跳等），學生模仿並進行反覆練習。 2.逐步挑戰，讓學生逐步增加跳繩次數與速度，例如從每次跳 50 下到每次跳 100 下，增加耐力與心肺功能。	上課參與 平時觀察 分組練習		☐ 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：
第十六週 12/13~12/19	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 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。	單元七 球類進階 第3章 足球 足智多謀 活動內容: 1.帶領學生觀賞影片，讓學生對足球的配合進球有初步認識。 2.說明鮮少有球員在沒隊友的協助下，獨自擺脫所有防守者完成得分。大部分得分機會是透過隊友空檔跑位，創造漂亮的進球機會。 3.說明足內側傳球腳步動作並講解球速過快及傳球過	2	足球 角錐 顏色背心 球門	1.體驗式學習，透過實際運動學習正確動作與知識。 2.合作學習，透過團隊競賽、分組戰術討論，強化溝通能力、責任感與榮譽感。	上課參與 平時觀察 分組競賽		☐ 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-3 執行提升體適能的身體活動。		高該如何解決。 4.進行「百發百中」活動，讓學生練習將球準確傳至目標位置，考驗傳球的精準度。						
第十七週 12/20~12/26	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	單元七 球類進階 第3章 足球 足智多謀 活動內容: 1.講解黃金三角的傳球策略有小三角、大三角，並請學生示範，強調小三角接應者必須移動，避免三人連成一線，造成傳球失敗。強調大三角兩位接應者不可以靠太近，以免傳球時容易被防守者攔截。 2.進行團隊練習，若要增加練習難度，可把場地加大並增加一位防守者。說明除了持球者控球能力外，未持球者也必須不斷移動位置來接應，才能提升攻擊方的控球率。	2	足球 角錐 顏色背心 球門	1.體驗式學習，透過實際運動學習正確動作與知識。 2.合作學習，透過團隊競賽、分組戰術討論，強化溝通能力、責任感與榮譽感。	上課參與 平時觀察 分組競賽		☐ 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：
第十八週 12/27~1/2	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	單元七 球類進階 第3章 足球 足智多謀 活動內容:	2	足球 角錐 顏色背心 球門	1.體驗式學習，透過實際運動學習正確動作與知識。 2.合作學習，透過團隊競賽、分組戰	上課參與 平時觀察 分組競賽		☐ 實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費）

	1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。		1..進行「龍門對抗賽」活動，目的是要讓學生觀察場上情勢，做出最適合的進攻模式。 2.進行「我的足球筆記」學習單，反思在進行足內側傳球時，可以將球隨心所欲的傳到你想要的方向與位置嗎？在「攻城掠地」活動中，用什麼方法成功的將球推進至下個區域？對哪些同學的表現印象最深刻？			術討論，強化溝通能力、責任感與榮譽感。			1. 協同科目： 2. 協同節數：
第十九週 1/3~1/9	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。 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-2 運用運動比賽中的各種策略。	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。	單元六 民俗運動 第3章 拔河 力拔山河 活動內容: 1.說明臺灣男、女拔河隊都是世界第一的強隊，介紹拔河運動及由來。 2.說明選手分成一般選手與最後一位選手(後位)，負責穩定隊形、避免受傷。 3.講解正確的握繩方式。介紹歐式、日式的池繩法並請學生模擬操作。 4.說明拉繩方式依體軸大小分成高、標準、低姿勢 3	2	3.5 公尺圓周 12~14 公分之繩子 1~2 條 哨子 三角錐	1.示範與講解，老師講解拔河的基本動作與比賽規則，並示範正確姿勢。 2.力量訓練，強化核心肌群與腿部肌肉的訓練，提升學生的整體力量，特別是發力的穩定性。 3.團隊合作，強調拔河中團隊合作的重要性，分組練習，提升隊員間的協調性與默契。	上課參與 平時觀察 動作檢核 分組練習	【性別教育】 性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達具備與他人平等互動的能力。	☐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-3 執行提升體適能的身體活動。		種。並提點各姿勢的重點。 5.介紹並示範後位背繩法。 6.說明拔河比賽的各種型態及拔河比賽的流程。						
第二十週 1/10~1/16	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。 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-2 運用運動比賽中的各種策略。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。	單元六 民俗運動 第3章 拔河 力拔山河 活動內容: 1.基本繩感訓練：可以指派學生從繩子前方或後方看，繩子必須是直線，初學者容易向右靠，向右靠繩時請提醒學生往左移。 2.說明團隊技術的運用，雙方力量不均可能會坐地，引導思考比賽中坐地了麼辦？ 3.說明進攻防守的觀念與要領：拔河是全身性的運動，主要發力部位在於下肢，上肢與上身對初學者只是用來固定繩子，無須出太多力。 4.示範了解拔河裁判手勢，舉繩、拉緊、調整中心線、預備、開始。	2	3.5 公尺圓周 12~14 公分之繩子 1~2 條 哨子 三角錐	1.示範與講解，老師講解拔河的基本動作與比賽規則，並示範正確姿勢。 2.力量訓練，強化核心肌群與腿部肌肉的訓練，提升學生的整體力量，特別是發力的穩定性。 3.團隊合作，強調拔河中團隊合作的重要性，分組練習，提升隊員間的協調性與默契。	上課參與 平時觀察 動作檢核 分組練習		☐ 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：
第二十一週 1/17~1/20 (三段)	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。	單元六 民俗運動 第3章 拔河 力拔山河	2	3.5 公尺圓周 12~14 公分	1.團隊合作，強調拔河中團隊合作的重要性，分組練	上課參與 平時觀察		☐ 實施跨領域或跨科目協同教學

	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。	Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。	活動內容： 1.團隊比賽：利用不同的分組來做對戰組合。 2.裁判練習：由學生擔任裁判熟悉裁判手勢。		之繩子 1~2 條 哨子 三角錐	習，提升隊員間的協調性與默契。	動作檢核分組練習		（需另申請授課鐘點費） 1. 協同科目： 2. 協同節數：
--	--	---------------------	---	--	------------------------	-----------------	----------	--	---

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。