

新北市五峰國民中學 114 學年度七年級第二學期 部定課程計畫 設計者:林恩世與體育團隊

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-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-B1 具備情意表達的能力，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-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 健體-生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：無

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 1/21-1/23	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 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。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。 Bc-IV-2 終身運動計畫的擬定原則。	第1節： a 請學生分享寒假的生活，說明調整哪些習慣能讓身體更健康。 b 請學生思考：寒假是否有規律運動，有無養成規律的運動習慣？ c 操作核心接力遊戲 第2節： a 教師複習上堂課提過的肌肉適能。教師詢問檢查三種核心訓練寒假作業。 B 實際操作核心訓練	2	1. 核心運動影片、瑜伽影片 2. 學習單	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【生涯規劃教育】 涯 J13 培養生涯規劃及執行的能力。	
第二週 2/23-2/27	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 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	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。 Bc-IV-2 終身運動計畫的擬定原則。	第1週：敏捷與變速 第1節： A. 繩梯訓練：進行開合跳、進出步，提升腳步協調性 B. 折返跑測驗（如 10Mx4 或 20M 漸速跑），測心率：強調急停與再加速的能力。	2	1. 學習單	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作		

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						
	性的身體控制能力，發展專項運動技能。 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。		c. 請學生紀錄：觀察折返跑後的心率恢復速度 第 2 節： A. 變速跑遊戲：聽哨音進行慢跑、快跑、衝刺的隨機切換。 B. 敏捷接力賽：路線中加入放置角錐需S型繞跑，而非純直線衝刺。 教師說明： 講解「敏捷性 (Agility)」與單純「速度 (Speed)」的差別。 詢問學生：直線跑（上學期）與折返跑（本週），哪一個腿部更痠？呼吸調節有何不同？					
第三週 3/2-3/6	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-3 表現自信樂觀、	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。 Bc-IV-2 終身運動計畫的擬定原則。	第 1 節： A. 彎道跑技術教學：身體傾斜角度與擺臂調整（進階跑步技巧）。 B. 金字塔間歇跑 (Pyramid Run)，測心率：跑 30M → 80M → 300M，中間各休 60-90 秒。	2	1. 學習活動單 2. 核心運動影片、瑜伽影片	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【性別平等教育】 J2 釐清身體意象的性別迷思。	

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						
	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。		c. 請學生紀錄：比較 80M 結束時與最後 30M 結束時的心率差異。 第 2 節： A. 團隊追逐跑：分組進行，每組 4 人成一路縱隊慢跑，最後一名衝刺至最前成為領跑者，循環進行。 B. 大隊接力模擬（含彎道）：實際操作 200M 或 400M 的接力區傳接棒（強調離心力對接棒的影響）。 C. 檢討與討論： 戰術討論：討論如何在追逐跑中分配體力？誰適合當第一棒（反應快）？誰適合當最後一棒（速耐力好）？ 優化：請學生根據心率數據，討論如何透過「呼吸節奏」來延緩疲勞。					
第四週 3/9- 3/13	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。	1. 第 1 節：籃下擦板球感練習（強調打板位置與手腕柔韌度，左右手皆練）	2	1. 筆記型電腦、投影器材 2. 教學簡報	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 認知評量		

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						
	2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。		引發動機：擦板接力（隊員依序擦板進球，計時競賽） 2. 第2節：籃下左右側 45 度角擦板投籃（定點練習，找出擦板的「甜蜜點」） 活動：籃下擦板晉級賽（連續進球才能換點，強調投籃穩定度） 雙人行進間傳球（兩人一組，直線跑動中互傳，強調不走步、不掉球）		3. 籃球場 4. 籃球	5. 運動行為		
第五週 3/16- 3/20	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	第1節：運球急停墊步投籃（結合 7 上教的墊步：運球推進 → 收球墊步雙腳落地 → 籃下投籃） 活動：障礙急停投籃挑戰（運球繞錐 → 進入禁區墊步 → 擦板投籃，強調「停穩再投」） 第2節： 雙人行進間傳球（胸前與地板傳球，強調人動球動，傳球前預備值）	2	1. 教學簡報 2. 籃球場 3. 籃球	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 技能評量	【人權教育】 人 J3 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。	

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						
	展專項運動技能。		活動：障礙急停傳球挑戰（運球繞錐 -> 進入禁區墊步 -> 傳球給隊友，隊友在籃下完成投籃）					
第六週 3/23- 3/27	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 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。	第1節： 雙人直線快攻（不投籃，10 秒內完成 女生 12 秒） 傳球比賽：雙人快攻計時（從底線傳到對面底線，看哪一組秒數最短且成功） 第2節： 動態傳球與接球穩定度 換手運球繞錐、行進間視野訓練（運球時看老師手勢比數字） 引發動機：運球大風吹（全場運球，聽口令搶角錐或圓圈，訓練運球中的反應與視野） 籃球進階技術 動態傳球與接球穩定度	2	1. 籃球場 2. 籃球	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 運動行為	【人權教育】 人 J3 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。	

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						
第七週 3/30- 4/3	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。 2c-IV-2 表現利他合群的态度，與他人理性溝通與和諧互動。	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	排球-低手擊球複習與移動 1. 第 1 節： 引起動機：排球不落地挑戰（全班計時，看球能多久不落地）20 人 15 球 往上拋雙手接 主要活動： (1)個人對空低手擊球（複習手型：手腕下壓、手肘伸直）。 (2)前後左右移動擊球（兩人一組，拋球者故意拋向前後左右，練習者移動腳步到位擊球）。 (3)教師觀察並修正「腳步死黏地板」的問題。 2. 第 2 節： 主要活動： (1)低手傳準練習（兩人隔網或隔線，距離拉開，強調送球的拋物線）。 (2)連續擊球闖關（分組圍圈，目標是連續擊球 20 下不中斷）。 (3)教師強調膝蓋緩衝與重心運用。	2	1. 課本 2. 排球場 3. 排球	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 運動行為	【人權教育】 人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。	

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						
第八週 4/6- 4/10	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。 2c-IV-2 表現利他合群的态度，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。	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	第1節： 主要活動： (1)低手發球動作分解（持球手穩定、擊球手擺臂、重心由後向前）。 (2)近距離對牆發球（確認擊球點在手指握拳平面，球能平穩反彈回手中）。 (3)兩人一組近距離互發（先求過網，不求遠）。 2. 第2節： 主要活動： (1)發球準度九宮格（在對場放置呼拉圈或標記，發球瞄準目標）。 (2)發球遠度挑戰（逐漸拉開距離，目標是能發過標準網高並落在場內）。 (3)教師修正「擊球點過高」或「手肘彎曲」的錯誤。	2	1. 課本 2. 排球場 排球	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 運動行為	【人權教育】 人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。	
第九週 4/13- 4/17	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，	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	第1節： 主要活動： (1)發球與接球組合 A（三人一組：A 發球 -> B 低手接球 -> C 接住球）。	2	3. 課本 4. 排球場 排球	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 運動行為	【人權教育】 人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。	

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						
	維護安全的運動情境。 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。		(2)反應訓練（背對發球者，聽哨音轉身接球，訓練瞬間判斷）。 第2節： 主要活動： (1)發球與接球組合 B（三人一組：A發球 -> B接球給 C -> C拋回給 A）。 (2)接發球積分賽（分組對抗，發球進界得1分，成功接起得1分，計算總分）。 (3)教師觀察學生面對來球時的「預備姿勢」是否降低重心。					
第十週 4/20- 4/24	1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	籃球基礎技術複習 半場進攻培訓—運球 行進間運球與護球意識 第1節： 行進間高低運球變化、急停再啟動（訓練行進間的護球意識，而非單純跑得快） 引發動機：運球紅綠燈進階版（聽哨音做出護球動作，被拍掉球者淘汰） 2. 第2節：	2	籃球場 籃球	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 運動行為	涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	

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						
			換手運球繞錐、行進間視野訓練（運球時看老師手勢比數字） 引發動機：運球大風吹（全場運球，聽口令搶角錐或圓圈，訓練運球中的反應與視野）					
第十週 4/27-5/1	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。	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	第1節： 三角傳球與跑位(原地傳球後的空手切入與補位，建立初步傳切觀念) 第2節： 3對3猴子搶球 防守者任務：搶球干擾傳球路徑，並在對手切入時舉手干擾（不蓋火鍋，只做視覺干擾）。 活動：猴子搶球（3傳1搶或4傳2搶，限制運球，強迫使用軸心腳與假動作傳球） 籃球綜合應用 運球急停與籃下擦板投籃（非上籃）	2	籃球場 籃球	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 運動行為	涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	

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						
第十二週 5/4-5/8	1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的态度，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。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1-2 節:特務潛入—二打一攻防戰 設計邏輯：將「猴子搶球」的防守壓力帶入半場進攻，並強制要求使用「傳球」與「急停跳投」來得分。這能訓練學生在有人防守時，不敢亂衝上籃，而是乖乖做墊步急停。 活動方式： 分組：3 人一組，分配為 2 名進攻者（特務） vs 1 名防守者（守衛）。 場地：半場區域（三分線內）。 規則與流程： 開局：兩名特務在三分線外持球，守衛站在罰球線防守。 進攻限制（關鍵規則）： 特務之間至少要傳球 2 次（強迫跑位）。 得分者接到球後，必須做出**「運球急停墊步」動作，並使用「擦板投籃」進球才算分（禁止直接上籃，強迫使用本節學到的急停）。	2	1. 籃球場 2. 籃球	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 運動行為	涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	

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						
			若被防守者擋住，必須使用軸心腳護球（應用猴子搶球的技巧）尋找隊友，不可亂丟。					
第十三週 5/11-5/15	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 表現利他合群的态度，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。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	長城守護—排球 1. 第1節：防守基本動作複習。 米字形敏捷性測驗：防守時敏捷性練習。在5x5公尺的正方形場地中間畫一個區域，於場地四個角落及四角的連線中央擺放三角錐或其他識別物，隨意標示號碼1~8。一人於場地中心點出發，依號碼順序移動，碰到標示物後即返回中心點，再立即往下一個號碼移動。 2. 第2節：你丟我擋 (原地舉手防守)：兩人一組防守(一人丟球、一人防守)練習。 接著將進行原地舉手防守練習，讓學生從以身體為中心，利用雙手守球的練習，提升防守成功的能力。兩人一組一顆球，面對面相距4~5公尺。 甲平丟球(有速度)給乙，乙將球舉手於身體上方，接起後丟	2	1. 排球	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。	

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						
			回甲。練習數次後，兩邊互換。					
第十四週 5/18-5/22	2c-IV-2 表現利他合群的态度，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。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	大風吹輪轉 第1節： (站位觀念) 引起動機：不拿球。先玩大風吹，哨音響必須順時針換位子。 活動：拋球實戰。用手拋球過網(模擬發球)，接到球的一方必須傳球三次(用拋的也可以)過網。 重點：只要對方球過網，我方得分，就必須「大風吹」(輪轉)。 第2節：W型守護神(接發球隊形) 活動：地上放置地貼標示W隊形站位。 競賽：老師當魔王發球，學生必須站在W線上移動接球。成功把球接回「舉球員位置(雖然現在沒人)」得1分。	2	1. 排球	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。	

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						
第十五週 5/25-5/29	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。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	長城守護—排球 1-2 節：分組對決，6 對 6，一邊一顆球，將球以低手擊出，擊球者擊球後須往後退，持續保持兩人擊球一人補位，每碰到對面地板一顆球得一分 沒有負責擊球跟補位的人員負責進攻。	2	1. 排球	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。	
第十六週 6/1-6/5	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。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	擊球術—桌球 第一節： (1)說明觸擊不同拍位時的注意事項。 (2)正手擊球動作示範。 (3)個人單次擊球練習。 第二節： 熱身：發球擊角錐。 詢問學生若角錐在不同位置應該用什麼樣的方式擊打 主要活動： (1)一人手擊球，將球送至不固定點；另一人視來球方式，做出正手或正手擊球，並將球固定為至對方正手位，兩人連續擊球練習。	2	1. 桌球 2. 桌球拍	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【人權教育】 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。	

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						
			(2)一人正手擊球，將球送至不固定點；另一人視來球方式，做出正手回擊球，並將球固定送至對方正手位，兩人連續擊球練習。					
第十七週 6/8-6/12	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	擊球術—桌球 反手擊角錐。 詢問學生若角錐在不同位置應該用什麼樣的方式擊打 主要活動： (1)一人手擊球，將球送至不固定點；另一人視來球方式，做出反手或反手擊球，並將球固定為至對方反手位，兩人連續擊球練習。 (2)一人反手擊球，將球送至不固定點；另一人視來球方式，做出反手回擊球，並將球固定送至對方反手位，兩人連續擊球練習。	2	1. 桌球 2. 桌球拍	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【人權教育】 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。	
第十八週 6/15-6/19	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。	擊球術—桌球 1-2 節課 正反手銜接（不定點切換）	2	1. 桌球 2. 桌球拍	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【人權教育】 人 E5	

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						
	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。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。		引發動機：紅綠燈反應（教師或同伴舉手示意，舉左手打左邊，舉右手打右邊）。 主要活動： (1) 一正一反練習（定型化腳步）：餵球者規律地送出一球反手、一球正手。擊球者必須做：「反手推 → 側跳步 → 正手打 → 還原」。這是桌球最經典的銜接腳步。 (2) 兩反一正：增加反手穩定度後，突然轉正手進攻。 !!一對一循環賽!! 7 分定勝負				欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。	
第十九週 6/22-6/26	3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動	Ic-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。	認識扯鈴器材與安全規範 - 複習示範與操作扯鈴啟動（原地拉鈴、前後加速） - 學生複習啟動扯鈴、停鈴 - 複習三種基本技巧： 1. 前後加速（基本持續） 2. 小拋接 3. 大拋接（不強求成功） - 分組練習並彼此協助 繞圈圈挑戰（在運鈴過程中，	2	扯鈴器材、投影設備	課堂觀察、操作表現	【多元文化教育】 認識文化的豐富與多樣性；養成尊重差異與追求實質平等的跨文化素養；維護多元文化價值。	

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						
			讓棍子在鈴的周圍畫圈而不打結)。 技術教學 (1) 左右繞線(平繞)：在運鈴加速後，練習右手棍頭繞著鈴軸心畫圈(解除纏繞與增加纏繞)，這是很多招式的起手式。 (2) 螞蟻上樹接拋接：嘗試組合動作：加速 → 螞蟻上樹 → 放下後立刻接一個小拋接。 扯鈴進階技巧					
第二十週 6/29-6/30 期末考休業式	3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動	Ic-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。	雙人默契大考驗(雖然是個人技巧，但透過同步表演增加壓力)。 主要活動： (1) 招式串聯(Combo)：請學生設計一套 30 秒的流暢動作。範例：起鈴 → 加速 → 繞線 → 金雞上架 → 解鈴 → 螞蟻上樹 → 拋接收尾。 (2) 扯鈴達人秀：兩人一組，嘗試「同步」做出一樣的動作，訓練觀察力與節奏感。	2	扯鈴器材、學習單	觀察技術達成度、小組互評		

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						
			(3) 教師總結：針對「運鈴不穩」與「線容易打死結」進行最後的解惑與指導。					
第二十一週								

六、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與活動之申請表一致