

新北市中和國民中學 114 學年度 八 年級第 一 學期部定課程計畫 設計者：健體領域團隊

一、課程類別：

1. ☐國語文 2. ☐英語文 3. ☒健康與體育-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
<input checked="" type="checkbox"/> A1身心素質與自我精進 <input checked="" type="checkbox"/> A2系統思考與解決問題 <input checked="" type="checkbox"/> A3規劃執行與創新應變 <input type="checkbox"/> B1符號運用與溝通表達 <input type="checkbox"/> B2科技資訊與媒體素養 <input type="checkbox"/> B3藝術涵養與美感素養	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。

<input type="checkbox"/> C1道德實踐與公民意識 <input checked="" type="checkbox"/> C2人際關係與團隊合作 <input type="checkbox"/> C3多元文化與國際理解	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)

翰林版 8 上	運動全方位	運動與身體發展
		肌力訓練
	玩球樂趣多	籃球
		排球
		羽球
		棒球
	運動樣樣行	田賽～跳遠
		民俗運動～跳繩

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 9/1~9/5	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。	Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。	<p>第四篇運動全方位 第一章運動與身體發展</p> <p>一、學習引導 利用阿康的例子，引導學生知道運動對身體發展有影響，說明青春階段，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。</p> <p>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。</p> <p>三、運動促進身體發展 講解：結合運動時的生理反應，再利用課本圖文說明這些反應可以有效地促進身體各種機能的發展，提升體適能和運動技能。</p>	2	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書 3. 碼表	示範教學法：分解步驟來完成任務。	1. 問答：能說出運動時身體的生理反應。 2. 實作：能利用資訊科技或書籍來蒐集與運動功能相關資料。 3. 問答：能說出運動對身體發展的正面效益。 4. 問答：能說出運動對身體發展和身心健康之間的關係。	<p>【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>	<p><input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者)</p> <p>1. 協同科目： _____</p> <p>2. 協同節數： _____</p>

			<p>四、運動時身體的正面循環效益</p> <p>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。</p> <p>活動：運動前後的有氧恢復差異</p> <p>*讓學生在安靜不動狀況下紀錄心跳。</p> <p>*運動一分鐘後，紀錄心跳。</p> <p>*觀察心跳高低、快慢及恢復狀況。</p> <p>議題融入與延伸學習</p> <p>生涯規劃教育討論：你對體育相關科系有興趣嗎？</p> <p>教師提問：各國均有優秀的運動員，你是否也對體能運動有興趣呢？鼓勵學生探索興趣與職業發展之可能。</p>						
<p>第二週 9/8~9/12</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。</p> <p>4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資</p>	<p>Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。</p>	<p>第四篇運動全方位</p> <p>第一章運動與身體發展</p> <p>一、運動訓練原則</p> <p>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，再強調運動效益需要掌握運動訓練的原則，讓身體接受各種挑戰和鍛鍊，才能刺激身體機能產生正向生理變化。</p>	2	<p>1. 教學影片</p> <p>2. 教用版電子教科書</p>	<p>示範教學法：分解步驟來完成任務。</p>	<p>1. 問答：能說出運動訓練原則的原理。</p> <p>2. 問答：能舉出應用運動訓練原則的例子。</p>	<p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>	<p><input type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者)</p> <p>1. 協同科目： _____</p> <p>2. 協同節數： _____</p>

	訊、媒體、產品與服務。		<p>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。</p> <p>活動：柔軟度</p> <p>*分組</p> <p>*依照平時教的伸展操，各組設計不同部位的伸展動作，每組10個後展示給大家。</p> <p>二、運動訓練原則應用討論</p> <p>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。</p>						
第三週 9/15~9/19	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。</p> <p>4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。</p>	Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。	<p>第四篇運動全方位</p> <p>第一章運動與身體發展</p> <p>一、運動相關科技或資訊</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>二、運動E點通</p> <p>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</p>	2	<p>1. 教學影片</p> <p>2. 教用版電子教科書</p>	示範教學法：分解步驟來完成任務。	<p>1. 問答：能說出運動相關科技或資訊的種類和功效。</p> <p>2. 問答：能發表自己如何利用網路資源解決運動參與相關問題。</p> <p>3. 實作：蒐集與發表運動相關科技或資訊應用情形。</p>	<p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>	<p><input type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者)</p> <p>1. 協同科目： _____</p> <p>2. 協同節數： _____</p>

			<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>三、分組報告</p> <p>1. 講解：利用課本範例操作手機APP以及智慧手環的使用方法，並引導學生思考如何分析產品功能和使用注意事項。</p> <p>2. 發表：學生分組分享運動產品使用經驗，希望透過大家集思廣益，互相分享使用經驗和效益，有助於日後運動參與應用的參考。</p> <p>3. 統整：鼓勵學生日後在生活中遇到運動相關問題，也可以善用診察分析、問題解決方法擬定、實踐、分析等步驟解決。</p> <p>四、思考與行動</p> <p>1. 講解：針對課文的兩個案例，請學生參考運動訓練原則和運動相關產品，評估運動處方實踐成功的因素，做為學生日後設計運動處方之參考。</p> <p>2. 統整：透過團隊討論分享，有助於問題解決，如果能付出</p>			<p>4. 問答：能分析運動相關資訊科技的功能和使用注意事項。</p> <p>5. 實作：能利用資訊科技解決運動參與問題。</p> <p>6. 發表：能應用所學進行運動處方執行的成效分析。</p>		
--	--	--	---	--	--	--	--	--

			實際行動，就能有效的幫助自己或他人達到運動效益的目的。鼓勵學生日後在生活中遇到運動相關問題，也可以善用診斷分析、問題解決方法擬定、實踐、分析等步驟解決。						
第四週 9/22~9/26	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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。	Bc-IV-2 終身運動計畫擬定的相關知識。	<p>第四篇運動全方位 第二章肌力訓練</p> <p>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：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 走路上學：多數學生都有上學經驗，無論是走到學校，或是走到公車站搭車，都是一種肌耐力的表現方式。 2. 爬樓梯：捨棄搭電梯與電扶梯，也能夠增加肌力訓練的機會，同時也增進心肺適能。 3. 倒垃圾、提水是負荷重量的情境。 4. 其他還有看電視時深蹲、站立時的屈膝與坐在椅子上的腿部拉抬等，都可以訓練到下肢的肌力。 <p>二、增進肌肉適能的益處 說明：擁有良好的肌肉適能。包括肌力與肌耐力，可持續較</p>	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。	<p>1. 問答：學生能夠了解哪些是生活情境中的肌力訓練。</p> <p>2. 觀察：認識肌力訓練所鍛鍊的肌群。</p> <p>3. 實作：學生能運用肌力訓練知識規畫適合自己的訓練計畫。</p>	<p>【生涯規劃教育】 涯J14 培養並涵化道德倫理意義於日常生活。</p> <p>【閱讀素養教育】 閱J6 懂得在不同學習及生活情境中使用文本之規則。</p>	<p><input type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者)</p> <p>1. 協同科目： _____</p> <p>2. 協同節數： _____</p>

			<p>久的運動而不易疲勞。能夠提昇生活品質與減少運動傷害。</p> <p>三、分別介紹上肢、核心與下肢肌群的名稱與作用</p> <p>認識肌力訓練所鍛鍊的肌群。</p> <p>四、肌肉適能增進的方法</p> <p>活動：</p> <p>* 體重訓練</p> <p>* 深蹲、俯臥撐、橋式、彈力帶訓練及核心訓練(平板支撐)等動作。</p>						
<p>第五週 9/29~10/3</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>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。</p> <p>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p>	<p>Bc-IV-2 終身運動計畫擬定的相關知識。</p>	<p>第四篇運動全方位</p> <p>第二章肌力訓練</p> <p>一、動作與訓練肌群介紹與示範</p> <p>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，同時讓學生了解上肢訓練主要鍛鍊胸大肌、肱三頭肌和前三角肌。</p> <p>二、動作與訓練肌群介紹與示範</p> <p>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，同時讓學生了解腹肌是保護內臟的重要肌肉，背肌多練習能整矯正駝背的不良姿勢。</p> <p>活動：設計循環訓練、次數與組數</p> <p>* 體重訓練</p>	2	<p>1. 教學影片</p> <p>2. 教用版電子教科書三角錐</p>	<p>示範教學法：分解步驟來完成任務。</p>	<p>1. 問答：能說出肌肉適能的增進方法。</p> <p>2. 實作：能於生活情境中作出有效的肌力訓練。</p> <p>3. 觀察：學會各部分肌群的訓練動作。</p>	<p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯J14 培養並涵化道德倫理意義於日常生活。</p> <p>【閱讀素養教育】</p> <p>閱J6 懂得在不同學習及生活情境中使用文本之規則。</p>	<p><input type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者)</p> <p>1. 協同科目：_____</p> <p>2. 協同節數：_____</p>

			*深蹲、俯臥撐、橋式及核心訓練(平板支撐)等動作。						
第六週 10/6~10/10	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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。	Bc-IV-2 終身運動計畫擬定的相關知識。	<p>第四篇運動全方位 第二章肌力訓練 一、動作與訓練肌群介紹與示範</p> <p>下肢訓練：介紹俄羅斯轉體、深蹲訓練方式，同時讓學生了解下肢訓練主要鍛鍊四頭肌，但對腹肌和骨盆周圍肌肉，也有明顯幫助。</p> <p>1. 動作與訓練肌群介紹與示範 下肢訓練：介紹波比跳訓練方式，同時讓學生了解下肢訓練主要鍛鍊四頭肌，但對腹肌和骨盆周圍肌肉，也有明顯幫助。</p> <p>活動：結合校慶運動會個人比賽項目，訓練肌力以提升運動能力。</p> <p>*深蹲接力：參加者分成小組，每組 4-5 人。每位參加者須輪流進行 10 次深蹲，然後接力給下一位隊員。最快完成的隊伍獲勝。</p> <p>*橫向跳躍- 在場地上設定一定距離的標記物，參加者需進行側向跳躍，來回跳過標記物 5 次。計時，最快完成者獲勝。</p>	2	<p>1. 教學影片 2. 教用版電子教科書 計時器 - 標記物（如錐形桶或小旗子，用於設定路徑）</p>	示範教學法：分解步驟來完成任務。	<p>1. 問答：能說出肌肉適能的增進方法。 2. 實作：能於生活情境中作出有效的肌力訓練。 3. 觀察：學會各部分肌群的訓練動作。</p>	<p>【生涯規劃教育】 涯J14 培養並涵化道德倫理意義於日常生活。</p> <p>【閱讀素養教育】 閱J6 懂得在不同學習及生活情境中使用文本之規則。</p>	<p><input type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者)</p> <p>1. 協同科目： _____</p> <p>2. 協同節數： _____</p>

			<p>*單腳平衡- 每位參加者需在一條直線上站立，單腳平衡 30 秒，若能保持不跌倒即可。然後換腳，計算每位參加者能夠平衡的時間。</p> <p>議題融入與延伸學習</p> <p>生涯規劃教育討論：你對體育相關科系有興趣嗎？</p> <p>教師提問：各國均有優秀的運動員，你是否也對體能運動有興趣呢？鼓勵學生探索興趣與職業發展之可能。</p>						
<p>第七週 10/13~10/17</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>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。</p>	<p>Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>第五篇玩球樂趣多</p> <p>第一章籃球（第一次段考）</p> <p>一、透過影片介紹NBA常見的上籃形式</p> <p>說明：曾經獲得6次NBA總冠軍的金洲勇士隊，其輝煌戰績與成就並非只依靠投籃，上籃與戰術也配合的天衣無縫，當然也創造出大量的投籃機會。</p> <p>講解：勇士隊是一支善於攻守轉換和跑動切傳的球隊，高效率的快速進攻及戰術執行力是打出近年優異戰績的因素之一。</p> <p>提問：經過比賽長期的演化，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？</p>	2	<p>1. 教學影片</p> <p>2. 教用版電子教科書</p>	<p>示範教學法：分解步驟來完成任務。</p>	<p>1. 問答：同學們是否能了解上籃技術在快速進攻戰術所扮演的關鍵角色？</p> <p>2. 觀察：是否認真參與活動。</p> <p>3. 觀察：是否認真參與上籃分解動作練習。</p> <p>4. 發表：能正確的說出上籃分解動作要領。</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>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。</p> <p>【人權教育】</p> <p>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> <p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>	<p><input type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者)</p> <p>1. 協同科目：_____</p> <p>2. 協同節數：_____</p>

	<p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p>		<p>發表：讓學生自由發表、討論，老師適時引導學生。</p> <p>統整：引導學生了解上籃與快速進攻戰術的特性與連結，但技術的學習是循序漸進的，同學必須從基礎的運球三步上籃開始學習，而快速進攻戰術的成功關鍵在於能否在比賽中掌控上籃技術與時機。</p> <p>二、運球三步上籃動作要領</p> <p>說明：運球三步上籃可拆成5個分解動作，讓學生了解每個動作的斷點及連接點。</p> <p>講解：可讓學生先空手跑動練習，先分解動作，熟練後再做連續動作。</p> <p>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。</p> <p>操作：提醒學生可以選擇將球直接投入籃框，或者利用籃板反彈力道讓球進入籃框。</p> <p>三、活動「空手跑跳練習」</p> <p>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。</p> <p>講解：蹬地起跳、前腳抬腿，讓學生了解動作發力、延展的部位。</p> <p>示範：強調用身體記憶，不用刻意記步伐，讓身體自然完成動作。</p>			<p>5. 實作：能依照動作要領做出上籃動作。</p>		
--	--	--	---	--	--	-----------------------------	--	--

			<p>操作：熟練後是否也能完成非慣用手上籃的步伐，從思考中讓身體增加動作記憶。</p> <p>四、活動「蹬地起跳擦板上籃」</p> <p>說明：練習運球三步上籃後期動作，也是進球的關鍵。</p> <p>講解：眼睛要注視籃框及籃球，步伐和起跳要靠身體記憶自然完成。</p> <p>示範：最後上籃手部動作要穩定，可以選擇直接進籃或打版進籃，重點要能控制送球位置，提高命中率。</p> <p>操作：進行活動時，同學可以互相觀察、互相學習，達成共同進步的學習目標。</p> <p>議題融入與延伸學習</p> <p>生涯規劃教育討論：你對體育相關科系有興趣嗎？</p> <p>教師提問：各國均有優秀的運動員，你是否也對體能運動有興趣呢？鼓勵學生探索興趣與職業發展之可能。</p>						
第八週 10/20~10/24	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。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	<p>第五篇玩球樂趣多</p> <p>第一章籃球</p> <p>一、活動「空手跑動接球上籃循環練習」</p> <p>說明：空手跑動接球上籃是比賽中很重要的小組配合戰術，</p>	2	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書 籃球若干 - 計時器 - 標記錐	示範教學法：分解步驟來完成任務。	1. 觀察：是否認真參與空手跑動接球上籃練習活動。 2. 實作：掌握 3 人小組	【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。	<input type="checkbox"/> 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： _____

	<p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>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。</p> <p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p>		<p>默契好的隊友能依靠此戰術輕鬆得分。</p> <p>示範：強調每位學生所站的位置、跑動的速度、給球的時機都是成功與否的關鍵，需要大量的練習來增加彼此的默契。</p> <p>操作：提醒學生可藉由聲音傳達、溝通協調來修正合作的默契，能力好的學生要盡量給予不熟練的學生多一點協助。</p> <p>二、活動「3人一組直線上籃練習」</p> <p>說明：三人小組配合戰術，透過三線進攻，讓球場空間有效運用，提升得分效率。</p> <p>教師示範腳解動作要領。</p> <p>三、活動「快速進攻戰術—以多打少」</p> <p>說明：俗稱「快攻」，以速度增取人數多打少、得分效率高的快速組織進攻戰術。</p> <p>*活動 - 將參加者分成兩組，設定一個進攻隊伍和一個防守隊伍。</p> <p>*快攻訓練 - 進攻隊伍在場地一側的三分籃外，防守隊伍在另一側。</p> <p>*進攻流程 - 當教練發出訊號時，進攻隊伍迅速帶球向籃框推進，防守隊伍則立即回防。</p>				<p>直線上籃技巧，運用傳導推進完成上籃練習。</p>	<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> <p>【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>	<p>2. 協同節數：</p> <hr/>
--	--	--	---	--	--	--	-----------------------------	--	-----------------------

			<ul style="list-style-type: none"> - 進攻隊伍需要在快攻過程中進行有效的傳球和配合，以爭取在快攻期間得分。 - 在攻擊到對方籃框未超過24秒時，必須嘗試投籃。 - **計時**： - 每次快攻訓練可計時30秒，記錄進攻隊伍的得分。 <p>*交換角色 - 訓練5輪後，讓防守隊伍和進攻隊伍互換角色，並計算每隊的得分。</p> <p>5. **總結與反饋**：</p>						
<p>第九週 10/27~10/31</p>	<p>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。 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</p>	<p>Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>第五篇玩球樂趣多 第一章籃球 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。 操作：提醒學生要隨機應變，無論戰術成功與否，都要將過程記錄下來，下場後經由討論修正，讓進攻戰術更加熟練完備。</p>	2	<p>1. 教學影片 2. 教用版電子教科書</p>	<p>示範教學法：分解步驟來完成任務。</p>	<p>1. 發表：能說出快速進攻戰術—以多打少的四大要領。 2. 觀察：能與他人溝通合作，從錯誤中學習調整。 3. 實作：能在活動中熟練的做出2人快速進攻戰術。 4. 觀察：戰術執行前，是否認真參</p>	<p>【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。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>	<p><input type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者)</p> <p>1. 協同科目： _____</p> <p>2. 協同節數： _____</p>

	力，發展專項運動技能。 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。		二、活動「半場3打3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：提醒學生進攻戰術執行需要耐心，來觀察防守者的選擇決定，運用以多打少的優勢，快速傳導製造空檔，提高成功率。 操作：演練的人數越多戰術執行的變數就越多，跟學生強調善用戰術執行結果檢核表來檢視戰術的優與劣，才能在學習中求進步。				與教練戰術板模擬 演練活動。 5. 觀察：戰術執行後，是否能了解執行過程的優與劣，並加以改善。		
第十週 11/3~11/7	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。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	第五篇玩球樂趣多 第一章籃球 一、活動「影像資料分析，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。 示範：引導學生透過影像紀錄，在戰術執行後討論分析，從檢核表中了解個人或小組的搭配，是不是能更有效率。 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	2	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書 手機錄影	示範教學法：分解步驟來完成任務。	1. 觀察：是否認真參與三對三籃球比賽練習活動。 2. 實作：戰術執行後是否能透過影像資料分析，提升團隊進攻效率。 學習單	【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。 【生涯規劃教育】	<input type="checkbox"/> 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： _____

	<p>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。</p> <p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p>		<p>以鼓勵代替責罵，切勿淪為相互責怪的工具。</p> <p>二、活動「籃球3對3比賽練習」</p> <p>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。</p> <p>示範：賽前小組可以依據每個人的技術專長，討論進攻或防守策略。</p> <p>操作：提醒學生無論進攻或是防守，都應重視團隊合作的戰術運用。並且在賽後作檢討、調整，從相互對抗中，提升全班籃球運動的實力。</p>					涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	
<p>第十一週 11/10~11/14</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</p> <p>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。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p>	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	<p>第五篇玩球樂趣多</p> <p>第二章排球</p> <p>一、透過影片介紹比賽中各式肩上發球的種類</p> <p>1說明：發球為比賽的開始，進攻的節奏。有效的發球在比賽中能爭取主動，不僅能直接得分，還能破壞或削弱對方的進攻。</p> <p>*活動</p> <p>2講解及示範</p> <p>肩上漂浮發球動作要領</p> <p>1說明：發球為比賽的開始，進攻的節奏。有效的肩上漂浮發球在比賽中能爭取主動，不</p>	2	<p>1. 教學影片</p> <p>2. 教用版電子教科書</p>	示範教學法：分解步驟來完成任務。	<p>1. 問答：同學們是否能了解各式肩上發球在比賽戰術中所使用的目的。</p> <p>2. 觀察：是否認真參與活動。</p> <p>3. 觀察：是否認真參與肩上漂浮發球活動。</p> <p>4. 發表：能正確的說出肩上漂浮發</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>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。</p> <p>【人權教育】</p> <p>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> <p>【生涯規劃教育】</p>	<p><input type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者)</p> <p>1. 協同科目：</p> <hr/> <p>2. 協同節數：</p> <hr/>

	4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		<p>僅能直接得分，還能破壞或削弱對方的進攻。</p> <p>2講解：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。可先讓學生空手揮臂練習，先做分解動作，熟練後再做連續動作。</p> <p>3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。</p> <p>4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。</p>				球的動作要領。 5.實作：能依動作要領做出肩上漂浮發球的動作。	涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	
第十二週 11/17~11/21	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</p> <p>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。</p>	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	<p>第五篇玩球樂趣多 第二章排球 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」</p> <p>1.練習肩上發球要領。</p> <p>2.學生互相茶及練習。</p> <p>3.講解及示範：</p> <p>4.操作：進行活動時，同學可以互相觀察、互相學習，達成共同進步的學習目標。</p> <p>二、活動「連續肩上漂浮發球」 活動：</p>	2	<p>1.教學影片</p> <p>2.教用版電子教科書</p>	示範教學法：分解步驟來完成任務。	<p>1.觀察：是否認真參與肩上漂浮發球活動。</p> <p>2.實作：能掌握肩上漂浮發球技巧，控制直、斜線發球的落點位置。</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>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。</p> <p>【人權教育】</p> <p>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> <p>【生涯規劃教育】</p>	<p><input type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者)</p> <p>1. 協同科目：</p> <p>_____</p> <p>2. 協同節數：</p> <p>_____</p>

	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。		<p>熱身； 進行5-10分鐘熱身，包括拉伸、繞場慢跑和基本的排球動作。</p> <p>*技能講解- 教練示範肩上漂浮發球的正確姿勢和技巧，強調發球的發力點和擊球點。</p> <p>*示範正確的接發球姿勢，包括如何站位和手型。</p> <p>*迴圈訓練設計- 將學員分成兩組，分別進行肩上漂浮發球和接發球訓練，訓練時間為15-20分鐘，然後交換。</p> <p>*A. 肩上漂浮發球訓練- 每位學員依序進行肩上漂浮發球，目標將球發至指定區域（如對方場地的某一區域）。</p> <p>教師可根據參加者的表現提供即時反饋和指導。</p> <p>*B. 接發球訓練- 設定一名發球員，其餘學員排成接發球位置，發球員肩上發球，接發球員需準確接住並回傳。</p> <p>* 每完成一定次數後，進行角色交換。</p> <p>4. **總結與反饋**：</p>					涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	
第十三週 11/24~11/28	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動	第五篇玩球樂趣多 第二章排球	2	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書	示範教學法：分解	1. 發表：能說出肩上漂浮發球在比	【性別平等教育】	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同

	<p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</p> <p>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。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>	<p>作組合及團隊戰術。</p>	<p>一、活動「肩上漂浮發球準確度練習」</p> <p>1. 示範及講解：讓學生了解如何控制力量及方向，來改變發球的落點。</p> <p>2. 操作：決定好發球時的站立點後，要求學生必須在同一個點上發出不同方向及落點的球路。</p> <p>3. 接續上周練習再做加強。學生互相觀察及練習。</p> <p>二、活動「9人制排球比賽」</p> <p>1. 說明：本次競賽活動的相關規定，並在比賽中觀察對手的接發球隊型，成功的運用發球策略，就越能贏得比賽。</p> <p>2. 示範：講解將球發在後排兩位接發球者的中間，及強迫前排接發球者在網前接球，容易造成那些失誤。</p> <p>3. 操作：分析對手方的接發球對型的優、缺點，來擬訂發球的對戰策略，透過團隊戰術、合作默契，來提升彼此的排球運動能力。</p> <p>4. 提醒：排球競賽運動需要透過團隊合作才能有機會贏得比賽，期望學生能從比賽中學習發球戰術及策略，達成學習目標，並且體驗排球運動的樂趣。</p>		<p>排球三角錐</p>	<p>步驟來完成任務。</p>	<p>賽中策略及運用。</p> <p>2. 觀察：知道如何與他人溝通合作從比賽中獲得勝利。</p> <p>3. 實作：能在活動或比賽中，熟練的使用肩上漂浮發球技術。</p>	<p>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。</p> <p>【人權教育】</p> <p>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> <p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>	<p>教學(需另申請授課鐘點費者)</p> <p>1. 協同科目：</p> <hr/> <p>2. 協同節數：</p> <hr/>
--	--	------------------	--	--	--------------	-----------------	--	---	---

<p>第十四週 12/1~12/5</p>	<p>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。 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-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>	<p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>第五篇玩球樂趣多 第三章羽球 一、學習引導 1. 引導學生瞭解甚麼是後場區域擊球與高擊球的關聯性，並討論高擊球有那些技術。 2. 教師持拍示範長球、殺球與切球等三種高手揮擊動作，請同學猜猜每一種動作在揮擊哪一種球路呢？ 二、活動「高手丟擲大賽」 說明：藉由高手丟擲比賽熱身，模擬羽球單打比賽情境。體驗高擊球的揮擊動作，並啟發同學思考如何運用高擊球製造的球路獲得勝利。 操作：分組比賽問題與討論再次比賽，瞭解高擊球的效果及丟擲方式，引導接下來如何持球拍揮擊。 討論：完成問題與討論表格並與同學分享。 三、長球 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。 示範：長球之動作要領，「強調擊球點高、擊球時手臂伸直」。 操作： 1. 原地操作1側身舉拍在強調欲利用身體轉動的力量，所以應將身體側身準備。</p>	<p>2</p>	<p>1. 教學影片 2. 教用版電子教科書 排球 不圖材質球類</p>	<p>示範教學法：分解步驟來完成任務。</p>	<p>1. 說明：學生能夠了解何謂羽球後場、什麼是高擊球。 2. 實作：學生能夠做出高手丟羽球的動作。 3. 觀察：完成表格並勇於分享自己使用的丟擲方式。 4. 實作：學生能完成長球、殺球、切球的球路落點與效益。 5. 觀察：是否能夠熱烈參與活動與討論。 6. 實作：學生能依動作要領成功擊出長球。 7. 實作：學生能依動作要領成功擊出殺球。</p>	<p>【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。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>	<p><input type="checkbox"/>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： _____</p>
---------------------------	--	-----------------------------------	--	----------	--	-------------------------	---	---	--

			<p>2. 引拍即抓背動作，延伸手臂關節角度。3擊球時請同學感受擊到球的位置，重心踩至前腳4擊球後順勢將後腳放鬆前踩。同學瞭解擊球位置與引拍動作後，教師可逐漸簡化步驟成側身舉拍擊球跟隨，或側身舉拍擊球跟隨二步驟。</p> <p>四、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」。</p> <p>六、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。 活動：分組比賽增加趣味，紀錄：紀錄擊球，瞭解並思考自己的動作問題如何修正。</p>				<p>8. 觀察：是否能夠與同儕合作並熱烈參與活動。</p> <p>9. 實作：完成紀錄表並寫下優點或改進建議。</p>		
<p>第十五週 12/8~12/12</p>	<p>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。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p>	<p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>第五篇玩球樂趣多 第三章羽球 一、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」。 *練習操作</p> <p>二、活動「切球自拋自打」</p>	2	<p>1. 教學影片 2. 教用版電子教科書</p>	<p>示範教學法：分解步驟來完成任務。</p>	<p>1. 實作：學生能依動作要領成功擊出切球。 2. 觀察：學生能在練習活動中積極認真參與。 3. 實作：學生能完成拍</p>	<p>【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</p>	<p><input type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者)</p> <p>1. 協同科目： _____</p> <p>2. 協同節數： _____</p>

	<p>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。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>		<p>說明：重點強調拍面角度、削切收力，以自拋自切的方式可快速的動作與感受。</p> <p>三、活動「切球積分賽」</p> <p>說明：從發高遠球開始，進行切球技術的練習。</p> <p>提醒：小組內彼此合作，利用易見的桌球圍布架為工具，若無圍布架也可運用其他類似高度的桌、椅、擋板…替代。</p> <p>四、後場高擊球技術檢核與複習</p> <p>1運用手機、平板等具錄影功能之設備互相紀錄同學的擊球動作，立即觀看，瞭解自己所看不到的揮擊盲點。</p> <p>2每種技術各操作10分鐘，除了自我觀看，也相互瞭解同儕的擊球動作如何，並說出自己觀察影像中做到與沒做到的部分。</p> <p>五、高擊球的軌跡與落點</p> <p>講解：複習與熟練高擊球技術後，講解三種球路的飛行軌跡與可能的落點，如殺球也有近殺與長殺之分。三種球路的軌跡不同，製造的效果也會有很大的差異。</p> <p>動動腦：思考高擊球技術能有甚麼組合策略？</p> <p>寫下自己專屬的進攻組合策略。</p> <p>六、長球、殺球、切球的運用</p>			<p>攝立即觀看。</p> <p>4. 觀察：是否能夠熱烈參與活動。</p> <p>5. 實作：能了解組合方式的用意，完成表格。</p> <p>6. 實作：對戰紀錄。</p> <p>7. 觀察：學生能在練習活動中積極認真參與。</p> <p>8. 發表：學生能從進攻方與防守方的角度說出擊球的策略。</p>	<p>重並欣賞其差異。</p> <p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>	
--	--	--	--	--	--	---	--	--

			<p>說明：複習高擊球的球路特性與落點，以自己所寫下的組合球進行下述活動，看看是否如自己預設的策略獲得勝利。</p> <p>七、高擊球攻防戰</p> <p>說明：5球輪流的攻守，雖然防守僅能回擊高球，但還是可以思考如何回擊讓攻方不易進攻而造成擊球失誤。</p> <p>操作：進行高擊球攻防戰。</p> <p>檢核與反思：瞭解想像與實際的狀況是否符合期待，思考還可以如何組合？</p> <p>八、半場單打比賽</p> <p>說明：擊球時並非一味地攻擊就有效，重點在於輕、重、緩、急的搭配，更可製造效果，而防守一方也需思考回球的角度與落點，如何使進攻者不易進攻。</p> <p>操作：實際進行半邊場地單打比賽，紀錄使用了多少次的高擊球技術贏球，瞭解高擊球技術的重要性。</p> <p>分享：從進攻的角度與防守的角度分享勝利方程式，思考還有甚麼進攻策略？</p>						
第十六週 12/15~12/19	2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Hd-IV-1 守備／跑分性球類	第五篇玩球樂趣多 第四章棒球 一、畫出「好球區」區域	2	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書 筆紙	示範教學法：分解步驟來完成任務。	1. 認知：能充分了解棒球好球區範圍。	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者)

	<p>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。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>	運動動作組合及團隊戰術。	<p>講解：試試看，找出好球區請利用直尺及鉛筆，試著繪出你認為的好球帶在哪裡呢？</p> <p>步驟一：膝蓋下緣延伸線。</p> <p>步驟二：打者腰帶和肩膀的延伸線。</p> <p>步驟三：找出腰帶及肩膀的中間延伸線。</p> <p>步驟四：好球區於本壘板上方。</p> <p>二、揮棒練習</p> <p>講解：揮棒分為四個階段：預備動作、啟動、擊球、餘勢動作</p> <p>實作：揮棒軌跡練習</p> <p>方法：三位同學一組，兩位同學手持跳繩或橡皮筋繩設定揮棒區，另一位同學則在設定的揮棒區練習揮棒動作，提升揮棒軌道的穩定度。</p> <p>四、接、拋大球，掌握打擊時機</p> <p>講解與實作：練習者接住球後，進行內收擺盪，準備將球拋出。</p> <p>方法：2人一組，以籃球進行接、拋，練習掌握打擊的時機。</p>				<p>2. 情意：尊重同學對於好球帶的判斷，並互相學習判斷方式。</p> <p>3. 情意：認真參與練習活動。</p> <p>4. 認知：能指出打擊動作要領。</p> <p>5. 技能：能做出揮棒動作。</p>	<p>與尊重他人的身體自主權。</p> <p>【人權教育】</p> <p>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> <p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>	<p>1. 協同科目：</p> <hr/> <p>2. 協同節數：</p> <hr/>
--	--	--------------	---	--	--	--	---	--	---

第十七週 12/22~12/26	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。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Hd-IV-1 守備／跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	第五篇玩球樂趣多 第四章棒球 一、課程講解：接滾地球動作要領 講解：接滾地球分為三個階段：接球前、接球時、接球後。 實作：藉由最好的接球位置認識滾地球特性。 二、活動「接球練習」 說明：藉由同學間拋滾地球練習接球，提升接球技巧，試著攔截看看你能攔截幾顆球。 三、課程講解：接高飛球動作要領 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。移動時，視線應注視飛球，才能精準的判斷飛球。 活動及練習 反饋	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. 情意：認真參與練習活動。 2. 認知：能說出接滾地球動作要領。 3. 技能：能做出接滾地球動作表現。 4. 情意：參與三人制棒球活動。 5. 認知：能說出跑壘方法與攻略。 6. 技能：活動中能綜合運用所學技能。	【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。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	<input type="checkbox"/> 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： _____
第十八週 12/29~1/2	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	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	第六篇運動樣樣行 第一章田賽 一、情境式教學引導 1. 以生活中需要使用到跳躍的情境出發，例如：採摘水果時需要垂直跳躍、跳躍障礙物時，需要左右前後變化著跳、由高處跳水的跳…等，引導學生了解跳躍的不同軸向之變化性及重要性。	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：學生能夠清楚了解立定跳遠的動作要領。 2. 問答：學生能說出立定跳遠的要領，並觀察同學的動作	【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	<input type="checkbox"/> 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： _____

	<p>性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>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。</p> <p>3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</p> <p>3d-IV-1 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>		<p>2. 跳躍可廣泛地運用在各種運動項目，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、手球射門的最後一步單腳跨跳…等，引導學生了解跳躍在運動中的重要性。</p> <p>二、立定跳遠</p> <p>說明：立定跳遠的預備→起跳→空中→落地姿勢的動作要領。</p> <p>操作：</p> <p>2. 活動- 參加者站在起跳線上（可用標記物標註起跳位置）。進行立定跳遠，雙腳同時向前跳出，並以結果為準。- 每位參加者可以跳三次，記錄每次的距離。</p> <p>3. 測量與記錄： 每次跳完後，使用捲尺測量從起跳線到落點的距離，並記錄下來。</p> <p>- 參加者的最佳成績將會被記錄下來，用於評比。</p> <p>4. **評比與獎勵**：</p> <p>*藉由提問來引導學生體會在最高點快速雙手向後壓擺，維持身體重心前傾，延遲空中時間。</p> <p>三跳躍的變化性</p> <p>說明：</p>			<p>比較出差異性。</p> <p>3. 實作：學生能做出立定跳遠的動作。</p> <p>4. 實作：學生能在手持重物擺臂下，立定跳遠跳出更遠的距離。</p> <p>5. 問答：學生能感受並說出手持重物及徒手的立定跳遠之間的差異性。</p> <p>6. 觀察：是否能透過教師示範及資料蒐集，合作設計出的跳躍多樣組合動作。</p> <p>7. 觀察：學生是否能夠鼓勵他人，共同完成挑戰。</p>	<p>體和文化，尊重並欣賞其差異。</p> <p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>	
--	--	--	---	--	--	--	--	--

			<p>1. 講解20公尺的跳躍關卡設計理念，引導學生思考生活情境中所能用到的跳躍，組合出5種以上的跳躍動作提供其他組同學挑戰。</p> <p>2. 教師舉例說明並示範多樣化的跳躍動作，提供學生參考。</p> <p>3. 各組同學分組實作並能勇於挑戰直到成功。</p> <p>提醒：引導學生以動作示範或口語表達來相互合作，並能正向鼓勵彼此。</p> <p>五、運動欣賞——規則聽我說</p> <p>說明：</p> <p>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）。</p> <p>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。</p> <p>3. 跳遠距離測量；人工丈量及電子儀器丈量方法介紹。</p> <p>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。</p>						
第十九週 1/5~1/9	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	第六篇運動樣樣行 第一章田賽 一、跳遠 說明：	2	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書 鏟子 三角錐	示範教學法：分解步驟來完成任務。	1. 說明：學生能夠清楚了解跳遠規則。	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者)

	<p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>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。</p> <p>3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</p> <p>3d-IV-1 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>		<p>1. 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。</p> <p>2. 學生討論空中動作大致有3種方式：蹲踞式、挺胸式及走步式（剪腿式），其中走步式是時下選手最常使用，也是本課程要學習的方式。</p> <p>二、助跑練習(下肢肌力訓練) 活動 將參加者分成幾組，依次進行以下動作。每個動作持續30秒，然後休息15秒，完成一輪後休息1分鐘，再重複一輪。</p> <p>動作示範- 深蹲，弓步蹲、臀橋、側躺腿部抬高</p> <p>總結與反饋**：</p> <p>三、落地動作練習 說明：</p> <p>1. 藉由椅子能模擬接近地面的空中感，坐在椅子上核心肌群要用力，才能保持身體的平衡，不可癱軟或歪斜。</p> <p>2. 果決流暢地向後擺手及向前伸腿，上半身愈接近腿部愈好，維持此時身體角度愈接近地面愈好。</p> <p>3. 落地時，核心肌群需要用力才能讓腿部快速屈膝及臀部前移。</p>			<p>2. 發表：學生透過影片能看懂並說出對規則的認識，進而能發現問題並解決。</p> <p>3. 說明：活動中學生能了解並自行調整角錐距離。</p> <p>4. 實作：能在活動中跑出流暢的助跑節奏、速度及做出身體姿勢的控制。</p> <p>5. 實作：能做出雙臂協調向上帶動及單腳起跳動作，並能借助拍球來體會到空中時間。</p> <p>6. 觀察：觀察同學動作缺失並能幫助同學調整動作。</p>	<p>與尊重他人的身體自主權。</p> <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> <p>【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>	<p>1. 協同科目：</p> <hr/> <p>2. 協同節數：</p> <hr/>
--	---	--	---	--	--	--	--	---

			<p>練習及活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 跳遠場地式跳練習。 2. 先練助跑練踩板。 3. 結合助跑起跳。 4. 全程跳 5. 回饋 				<p>7. 實作：能依動作要領做出起跳動作及空中走步式動作。</p> <p>8. 觀察：學生能在練習活動中積極認真參與。</p> <p>9. 實作：能在椅子上做出平衡身體的動作。</p> <p>10. 實作：能正確地做出落地動作。</p> <p>11. 發表：能評估自身的狀況，進而選擇適合自己的跳遠方式展現。</p> <p>12. 觀察：學生能在成果發表中欣賞同學，能肯定讚賞他人。</p>		
第二十週 1/12~1/16	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	1c-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。	<p>第六篇運動樣樣行</p> <p>第二章民俗運動—跳繩</p> <p>一、學習引導</p>	2	<p>1. 教學影片</p> <p>2. 教用版電子教科書</p> <p>跳繩</p>	示範教學法：分解步驟來完成任務。	觀察實作	<p>【性別平等教育】</p> <p>性 J4 認識身體自主權相關議</p>	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同

	<p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>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。</p> <p>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p>	<p>1c-IV-2 民俗運動個人或團隊展演。</p>	<p>利用課本情境頁筱晴的案例，引導學生理解跳繩簡單易學、受場地及時間限制的特性，是健身和健康促進運動的最佳選擇。</p> <p>發表：學生發表自己學習跳繩的經驗與參與情形。</p> <p>二、跳繩的效益</p> <p>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。</p> <p>三、跳繩暖身</p> <p>示範：示範跳繩應強化的下肢暖身活動，並引導學生自由練習跳繩的基本技能。</p> <p>四、跳繩技術講解與示範</p> <p>1. 空迴旋技術</p> <p>2. 水平迴旋技術</p> <p>3. 轉身一圈迴旋技術</p> <p>活動及實作：學生個人練習轉身側空迴旋的與其他跳繩技巧的組合串連。</p>					<p>題，維護自己與尊重他人的身體自主權。</p> <p>【人權教育】</p> <p>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> <p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>	<p>教學(需另申請授課鐘點費者)</p> <p>1. 協同科目：_____</p> <p>2. 協同節數：_____</p>
<p>第二十一週</p> <p>1/19~1/20</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性</p>	<p>1c-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。</p> <p>1c-IV-2 民俗運動個人或團隊展演。</p>	<p>第六篇運動樣樣行</p> <p>第二章民俗運動—跳繩</p> <p>講幾及示範</p> <p>1. 體側交叉技術</p> <p>2. 前交叉與後交叉跳技術</p> <p>講。</p> <p>3. 挑戰活動</p> <p>4. 挑戰分享</p>	2	<p>1. 教學影片</p> <p>2. 教用版電子教科書</p> <p>跳繩</p>	<p>示範教學法：分解步驟來完成任務。</p>	<p>觀察實作</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>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。</p> <p>【人權教育】</p>	<p><input type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者)</p> <p>1. 協同科目：_____</p>

	<p>的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p>		<p>結合上一節的動作練習組成動作並演示。</p> <p>分享與反思：引導學生發表挑戰心得以及日後參與計畫的反思和修正。</p> <p>5團體跳</p> <p>*講解與示範：</p> <p>*統整：複習跳繩的功能，鼓勵學生利用課後時間選擇喜歡的跳繩模式進行運動。</p> <p>活動及任務</p> <p>分組、比賽、能成功完成跳20下。</p>					<p>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> <p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>	<p>2. 協同節數：</p> <p>_____</p>
--	--	--	---	--	--	--	--	---	------------------------------

七、本課程是否有校外人士協助教學

☒ 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
		<input type="checkbox"/> 簡報 <input type="checkbox"/> 印刷品 <input type="checkbox"/> 影音光碟 <input type="checkbox"/> 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