

新北市中和國民中學 114 學年度九年級第 1 學期 部定課程計畫 設計者：王欣欣

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 <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-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-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：

康軒版 9 上

第四單元 運動生活	第一章 五環運動力 —— 奧林匹克教育 第二章 打造健康規律新生活 —— 體適能計畫擬定與執行 第三章 有氧嗨起來 —— 有氧舞蹈
第五單元 神來之手	第一章 一擲定江山 —— 投擲 第二章 滾球趣 —— 保齡球
第六單元 球之有道	第一章 疾風勁壘 —— 棒壘球 第二章 鬥陣特攻 —— 籃球 第三章 防城如意 —— 排球 第四章 手到擒來 —— 手球 第五章 羽你有約 —— 羽球

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 9/01- 9/05	2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 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。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。	第 1 章五環運動力—奧林匹克教育 1. 觀賞奧運及殘奧會開幕影片 2. 教師分享歷年奧運會標語、海報元素，請學生思考這些元素與標語的意義，引導學生反思。 3. 介紹奧林匹克及殘奧永續發展的精神。 4. 分享古代奧運的起源和現代奧運的發展、《停戰協定》及和平鴿象徵的意涵及奧林匹克精神。 5. 分組活動- 將參加者隨機分成 4-6 人一組，確保每組成員的多樣性。 規則 - 每組需在限定時間內完成一系列挑戰任務，例如穿越障礙物、解決謎題或協作傳遞物品。 - 每個成員需在不同的任務中擔任不同角色，例	2	奧運海報學習活動單、奧運會開幕影片。 障礙物（如椅子、球、繩子等）- 計時器	1. 思考與表達學習策略。 2. 圖像記憶策略，圖解整合重要概念。 3. 小組合作分工練習，精進各種運動技能。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 認知評量 4. 運動行為計畫實踐表 5. 學習活動單 6. 技能實作	【環境教育】 環 J4 了解永續發展的意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）與原則。 【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） 甲、協同科目： _____ 乙、協同節數： _____

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							
			如領導者、記錄者和執行者，確保每個人都能發揮自己的特長。						
第二週 9/08- 9/12	2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 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。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 4d-IV-2 執行	Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。	第 1 章五環運動力—奧林匹克教育 1. 第 1 節：教師回顧古代奧運會的競賽項目。 2. 教師製造情境，供學生體驗古代奧運會。 3. 進行「愛體育：來一場仿古奧林匹克運動會」活動競技部分：運動員進場、聖火傳遞、運動員宣誓、開幕表演、古代奧運會競賽(短跑規則、跳遠規則、網球擲遠規則、擲飛盤規則、單手拔河規則)。 4. 第 2 節：播放一段郭婞淳專訪影片，請學生觀看並分享心得。 5. 引導學生思考：遇到人生的困難和挫折時，是選	2	1. 奧運海報學習活動單、奧運會開幕影片。 2. 眼罩（每組一個） 3. - 障礙物（椅子、繩子等）以設定路徑 4. - 計時器	1. 思考與表達學習策略。 2. 圖像記憶策略，圖解整合重要概念。 3. 小組合作分工練習，精進各種運動技能。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 認知評量 4. 運動行為計畫實踐表 5. 學習活動單 6. 技能實作	【環境教育】 環 J4 了解永續發展的意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）與原則。 【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） 丙、協同科目： _____ 丁、協同節數： _____

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							
	個人運動計畫，實際參與身體活動。		<p>擇放棄嗎？還是以哪些方式因應？</p> <p>6. 活動：盲目信任挑戰</p> <p>*分組- 將參加者隨機分成4-6人一組。</p> <p>*介紹規則- 每組選擇一名成員戴上眼罩，其他成員則需引導這名“盲人”穿過設定好的障礙路徑，並以口頭指導的方式完成任務。禁止“盲人”使用眼睛進行觀察，只能依靠隊友的口頭指導。</p> <p>*挑戰， 每組限制時間為5分鐘，要求在有限時間內完成。</p>						
第三週 9/15- 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。 2c-IV-3 表現	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	第2章打造健康規律新生活—體適能計畫擬定與執行 配合學校體適能測驗第一節 1. 請學生分享平常的生活習慣，說明調整哪些習慣	2	1. 學習活動單 2. 核心運動影片、 瑜伽影片 2. - 障礙物（如標誌	1. 思考與表達學習策略。 2. 圖像記憶策略，圖解整合重要概	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 認知評量 5. 運動行為計畫實踐表 6. 學習活動	【生涯規劃教育】 涯J13 培養生涯規劃及執行的能力。	<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） 戊、協同科目：

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							
	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。 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	運動計畫的擬定原則。	能讓身體更健康，並探討原因。 2. 請學生思考：現代生活中，人們心理壓力有哪些？請每位學生仔細思考並分享答案。運動的好處有哪些？如何養成規律的運動習慣？ 活動：體能挑戰接力賽 *分組- 將參加者隨機分成4-6人一組。 *介紹規則- 每組需要在接力賽中完成一系列體能挑戰，每位成員需完成一項任務後，才可將接力棒交給下一位隊友。 *挑戰進行- 各組依次進行挑戰，計時器啟動，並記錄完成時間。 *結果分享與反思- 各組分享在活動中的經驗和挑戰，並討論如何改進個人的表現與團隊合作。		錐、繩子和球) - 計時器 - 分數板	念。 3. 小組合作分工練習，精進各種運動技能。	單		<hr/> 己、協同 節數： <hr/>

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							
	畫，實際參與身體活動。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。		3. 第 2 節：詢問學生是否知道健康體適能？對健康體適能的認識為何？ 4. 設計活動：三種日常生活情境，說明不同適能的訓練方式。 活動：體適能障礙跑 設計五種障礙，每組成員依次完成任務，然後將接力棒遞給下一位隊友。所有成員必須完成所有任務，才能計算總時間。 － 記錄每組完成賽道的時間，可選擇設定個人最佳成績獎項。 學生分享。						
第四週 9/22- 9/26	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	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	第 2 章打造健康規律新生活—體適能計畫擬定與執行 1. 第 1 節：教師說明測驗肌肉適能、心肺適能、柔軟度相關的分解動作、注意事項並帶領學生操作。	2	1. 學習活動單 2. 核心運動影片、 瑜伽影片	1. 思考與表達學習策略。 2. 圖像記憶策略，圖解整合重要概	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 認知評量 5. 運動行為計畫實踐表 6. 學習活動	【生涯規劃教育】 涯 J13 培養生涯規劃及執行的能力。	<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） 庚、協同科目：

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							
	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。 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	運動計畫的擬定原則。	配合學校體適能測驗了解自我身體素質。 2. 第 2 節：個別化運動計畫：學過前兩堂課提升體適能的動作後，依自我技術表現情況，針對須加強的身體適能，擬定個人運動計畫。 活動：設計體適能相關活動項目實施並提供學生學會規劃及運用。 肌力：肌力挑戰遊戲 - 設定 3-4 個遊戲站，每個站點進行不同的肌力挑戰，每站點限時 3 分鐘。 *站 1：小隊接力深蹲 - 每位隊員輪流進行深蹲，完成 10 次後再交給下一位隊員。 *站 2：彈力帶隊友拉扯** - 兩名隊員各持一端彈力帶，相互拉扯，整個			念。 3. 小組合作分工練習，精進各種運動技能。	單		辛、協同 節數：

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							
	畫，實際參與身體活動。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。		過程中保持下蹲姿勢，持續 30 秒。 *站 3：完成指定的俯臥撐或橋式，其他隊員需協助保持平衡。						
第五週 9/29- 10/03	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理	Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。 Ib-IV-1 自由創作舞蹈。	第 3 章有氧嗨起來—有氧舞蹈 1. 第 1 節：詢問學生是否聽過、看過或跳過有氧舞蹈。 2. 介紹不同風格類型舞蹈。如放克(Funk)、街舞(Hip Hop)、拉丁(Latin aerobic)、階梯有氧(Step)或拳擊有氧(Kick Boxing)，甚至學生喜歡跳的流行熱舞，可以選配不同的音樂，反覆練習簡單的動作或組合練習，可消耗熱量，鍛鍊身體，令人活力充沛，精神愉快。 3. 與體適能結合並強調有氧舞蹈能提升體適能。	2	1. 音響設備、麥克風、踏板 2. 電腦、投影器材 3. 有氧舞蹈(高、低衝擊不同速度)階梯有氧和拳擊有氧的教學影片和音樂	1. 思考與表達學習策略。 2. 圖像記憶策略，圖解整合重要概念。 3. 小組合作分工練習，精進各種運動技能。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習活動單	【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。	<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) 壬、協同科目： 癸、協同節數：

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							
	性溝通與和諧互動。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 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		4. 活動:配合音樂跳一 20 分鐘的有氧舞蹈。 5. 第 2 節:學生可創新求變，體驗創作樂趣，試試手臂的動作變化。 7. 活動:分組自行設計五個動作舞蹈進行表演。						

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							
	人的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。								
第六週 10/06- 10/10	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能	Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。 Ib-IV-1 自由創作舞蹈。	第 3 章有氧嗨起來—有氧舞蹈 1. 第 1 節：配合學校游泳課進行水中有氧活動。 活動：水中有氧 *設計音樂節拍在水中進行動作， *水中慢跑 *踢腿運動 *抬腿跑 *水中深蹲後跳起。 第 2 節 1. 利用簡單舞步(進行前踏步、V 字步、K 字步、前抬	2	1. 音響設備、麥克風	1. 思考與表達學習策略。 2. 圖像記憶策略，圖解整合重要概念。 3. 小組合作分工練習，精進各種運動技能。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習活動單	【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。	<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) 11、協同科目： 12、協同節數：

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							
	<p>力。</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>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</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-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</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>		<p>膝動作等)。在配合學校泳客進行</p> <p>*活動：水中舞蹈派對（15分鐘）</p> <p>－設計節奏感強烈的舞曲備和簡單舞蹈動作，進行水中有氧舞蹈練習。</p>						

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							
	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。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。								
第七週 10/13- 10/17	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，維護安全的運動情境。 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。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	第1章一擲定江山—投擲 1. 第1節：講述標槍簡史與安全觀念。介紹世大運標槍冠軍，及本國選手鄭兆村，藉此導入標槍比賽進行的方式。 2. 活動：你來我往 *投擲動作(講解標槍投擲動作：雙手、單手過肩動	2	1. 教學簡報 2. 操場 3. 網球	1. 圖像記憶策略，圖解整合重要概念。 2. 研究與探索各種運動技能。 3. 小組合	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習活動單 5. 互評表 6. 認知測驗卷	【品德教育】 品J1 溝通合作與和諧人際關係。	<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) 13、協同科目： 14、協同節數：

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							
	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。 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-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用		作)。用網球練習學生分組練投擲動作*- 投擲過程分為三個部分：準備、瞄準和發力。玩家需要在正確的時機點選以獲得最佳效果。 - 如果瞄準不準確或發力過強/過弱，會影響投擲距離。 *計分系統**： - 根據投擲的距離進行計分，並顯示排名。 第 2 節：講解標槍握法(美式、芬蘭式、叉子式握槍法)。及標槍投擲注意事項。 活動:肌力訓練-動作穩定及肌肉力量足夠才能設得更遠。設計循環練習徒手運動五樣，分組後進行，一樣動作 30 秒後小組循環交換，直到每人五樣皆完			作分工練習，精進各種運動技能。			

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							
	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。 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-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。		成。						

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 10/20- 10/24	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。 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。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	第1章一擲定江山—投擲 1. 第1節：詢問學生鉛球與標槍投擲方式有何不同？要如何讓自己投擲得更遠？ 2. 鉛球握法講解(三指、四指、五指握球法)。 3. 站姿推鉛球(正向、側身、轉身推球)動作講解。 活動：分組後利用兩種不同材質球類練習動作。並講解規則。 4. 第2節：詢問學生對推鉛球比賽的認識為何？ 5. 側向式墊步推鉛球技術講解。(影片) 活動：下半身(肌力訓練肌力訓練)-動作穩定及肌肉力量足夠才能設得更遠。設計循環練習徒手運動五樣，分組後進行，一樣動作30秒後小組循環交換，直到每人五樣皆完成。	2	1. 教學簡報 2. 操場 3 不同材質球類	1. 圖像記憶策略，圖解整合重要概念。 2. 研究與探索各種運動技能。 3. 小組合作分工練習，精進各種運動技能。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習活動單 5. 互評表 6. 認知測驗卷	【品德教育】 品J1 溝通合作與和諧人際關係。	<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) 15、協同科目： 16、協同節數：

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							
	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-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。 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-3 規劃提升體適能與運動技能的運								

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							
	動計畫。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。								
第九週 10/27- 10/31	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-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。	Hc-IV-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。	第2章滾球趣—保齡球 1. 第1節：詢問學生是否接觸過保齡球運動，並進一步了解其對保齡球館設施的印象，以及接觸保齡球的感想。引導學生就其所知，說出保齡球館相關設施與保齡球運動的規則。 2. 教師彙整與補充學生未提及的相關設施及計分方法。 3. (影片)個人裝備介紹(球、鞋)、場地設施介紹(球瓶、回送球機、球道、電腦計分系統)。	2	1. 保齡球計分規則講義與比賽影片 2. 學習活動單 *不同材質球類 立式三角椎	1. 圖像記憶策略，圖解整合重要概念。 2. 研究與探索各種運動技能。 3. 小組合作分工練習，精進各種運動技能。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 認知評量 4. 技能實作 5. 運動行為計畫實踐表 6. 任務單	【家庭教育】 家J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。	<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) 17、協同科目： 18、協同節數：

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							
	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-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。		5. 規則介紹。 活動:三角錐保齡球 # 遊戲目標: 玩家的目標是在遊戲中透過滾動球擊倒儘可能多的三角錐，以獲得最高分。 三角錐可以根據不同的關卡設定數量和排列方式。 分組投擲輪次，擊倒分數高者贏。 第 2 節 *介紹助跑擺臂滑步(四步助跑)動作講解與示範。 *講解物理原理公式：力量＝質量×加速度($F=ma$)有何關係？為什麼保齡球球道上的瞄準點設計，可以幫助投擲者瞄準？請各組討論，並由教師統整說明簡要之原理。 活動:核心運動(肌力訓練肌力訓練)-動作穩定及肌肉力量足夠才能將與上半						

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							
			身配合。設計循環練習徒手運動五樣，分組後進行，一樣動作 30 秒後小組循環交換，直到每人五樣皆完成。						
第十週 11/03- 11/07	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-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技	Hc-IV-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。	活動 第 1 節：進行動作練習「愛體育：步步為營」活動：於適合的場地畫上場地標線。依動作要領，以徒手方式練習與體驗保齡球四步助跑的步法。 2. 活動：「走跳人生」，全班男女生均分成兩組，一組持躲避球站立於排球場兩側邊線處，採保齡球投擲方式擲滾地球，另一組從底線出發至對場底線，以跑動、跳躍方式穿越球網並通過球場。使用球數為各組人數之一半數量。被滾地球碰到腳部即出局，必須出場；若碰觸球	2	1. 保齡球計分規則講義與比賽影片 2. 學習活動單	1. 圖像記憶策略，圖解整合重要概念。 2. 研究與探索各種運動技能。 3. 小組合作分工練習，精進各種運動技能。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 認知評量 4. 技能實作 5. 運動行為計畫實踐表 6. 任務單	【家庭教育】 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。	<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) 19、協同科目： 20、協同節數：

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							
	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-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。		非滾地球則可繼續通行。 一組結束後，換另一組進行。出局數較少者獲勝。 3. 第 2 節：結合上一堂課所學之自然原理及數學線的概念，以及其與瞄準原理之關係，並請各組發表其搜尋結果，以利與後續課程相銜接。 *滾動球路之介紹(直球、曲球、勾球、飛碟球)。 *活動「愛體育：保齡球體驗」活動：利用 500 毫升寶特瓶裝滿水當球瓶，以躲避球或排球為保齡球，以 10 公尺之距離練習與體驗打保齡球的樂趣。						
第十一週 11/10- 11/14	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估	Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	第 1 章疾風勁壘—棒壘球 1. 第 1 節：講解場地規格及欣賞比賽影片。請學生畫出簡易棒壘球場地及詢	2	1. 相關球類器材、紀錄表 2. 操場	1. 研究與探索各種運動技能。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 認知評量 4. 技能實作	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點

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							
	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-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。 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-1 運用		問得分規則。 第 2 節 結合上一節的觀念，設計活動。 用壘球比賽依照棒球規則進行分組比賽。		3. 學習活動單 影片 壘球 壘包	2. 小組合作分工練習，精進各種運動技能。	5. 學習活動單	人際關係。品 J2 重視群體規範與榮譽。	費) 21、協同科目： _____ 22、協同節數： _____

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							
	運動技術的學習策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。								
第十二週 11/17- 11/21	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。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現	Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	第1章疾風勁壘 結合上一節的觀念則及練習，設計活動。 活動:跑壘(速度訓練) - 設計提供多種訓練模式，例如： - **短跑訓練**：玩家在短跑道上進行競賽，利用快速點選或滑動來增加速度。 - **耐力訓練**：在較長的距離上保持穩定的速度，避免疲勞。 - **障礙賽**：設計一個	2	1. 相關球類器材、紀錄表 2. 操場 3. 學習活動單	1. 研究與探索各種運動技能。 2. 小組合作分工練習，精進各種運動技能。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 認知評量 4. 技能實作 5. 學習活動單	【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。	<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) 23、協同科目： 24、協同節數：

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							
	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。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		包含障礙物的賽道，玩家需要快速反應以跳過或躲避障礙，提升敏捷性。						

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							
第十三週 11/24- 11/28	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。 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。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習	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2章門陣特攻—籃球 第1節：介紹國內外最新籃球消息(NBA、SBL、WSBL、UBA、HBL、3x3)運動賽事。利用多媒體播放，國內外籃球賽事中的兩人進攻組合花絮。 2.活動：老鷹捉小雞 活動後引導學生進反思 第2節：詢問同學是否有上網搜尋 NBA、SBL、UBA 或 HBL、3x3 相關等相關影片或電視轉播節目，並請學生發表最常看到哪些進攻策略以及投籃的方式？ *介紹傳切與切傳進攻策略的使用時機、執行流程與動作要領講解。 *進行貓捉老鼠活動，十人一組，分成兩隊。活動於半個籃球場，準備十條小方巾或 25~30 公分色紙條。將小方巾夾至運動褲	2	1. 筆記型電腦、投影器材 2. 教學簡報 3. 籃球場 4. 籃球小方巾	1. 研究與探索各種運動技能。 2. 小組合作分工練習，精進各種運動技能。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 運動行為計畫實踐表 5. 學習活動單	【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。	<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) 25、協同科目： 26、協同節數：

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							
	<p>態度。</p> <p>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</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>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p>		<p>鬆緊帶後方，以貓捉老鼠方式，相互追逐、擺脫並擋人，去搶下另一隊的小方巾。時間一分鐘，搶得數量最多的為勝隊。</p>						

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							
	4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。								
第十四週 12/01- 12/05	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。 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	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2章門陣特攻—籃球 第1節：介紹擋拆進攻策略，並說明使用時間、戰術執行過程與要領。 *球感練習：進行半場三對三擋拆進攻策略模擬練習 第2節： *介紹掩護進攻策略，並說明使用時間、戰術執行過程與要領。 *活動： 攻城掠地：空間跑位與擋人練習空間跑位與擋人 *分組：把參加者分成兩個或多個小組。 *基本跑位練習：在場地上設定一些標記，參加者需根據指示進行快速的跑位移動，比如「從A點跑到	2	1. 筆記型電腦、投影器材 2. 教學簡報 3. 籃球場 4. 籃球	1. 研究與探索各種運動技能。 2. 小組合作分工練習，精進各種運動技能。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 運動行為計畫實踐表 5. 學習活動單	【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。	<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) 27、協同科目： _____ 28、協同節數： _____

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							
	<p>互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</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>B 點」或「在標記之間進行快速的側移」等。</p> <p>*擋人練習*：在指定區域內，待一組參加者開始運動，另一組則嘗試以擋人的方式阻止他們的進攻。防守者需要學習如何有效地站位來擋住對手的路徑，並有效地協作。</p> <p>*回合競賽：設定多個回合，每次反轉角色，讓所有參加者都有機會練習跑位和擋人。</p>						

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							
	4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。								
第十五週 12/08- 12/12	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。 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	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	第3章防城如意—排球 第1節：詢問學生是否曾經觀賞職業與非職業排球比賽影片，引導學生分享印象中的防守方式，藉此了解學生對防守動作的認識，並說明接球與防守的差異。 1. 防守基本動作說明。 2. 活動：米字形敏捷性測驗：防守時敏捷性練習。 **練習流程**： - 防守組需在米字形路徑上移動，進攻組的成員則在外圍嘗試進入米字形內部。	2	1. 筆記型電腦、投影器材 2. 教學簡報 3. 排球 4. 三角錐	1. 研究與探索各種運動技能。 2. 小組合作分工練習，精進各種運動技能。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 運動行為計畫實踐表	【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。	<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) 29、協同科目： 30、協同節數：

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							
	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。		<p>- 防守者需要迅速調整位置，使用合適的防守姿勢來阻止進攻者進入中心標記。</p> <p>- 每次進攻後，角色互換，讓每位參加者都有機會練習防守與進攻。</p> <p>第 2 節：詢問學生觀賞職業與非職業排球比賽影片後的心得，並請學生分享印象深刻的防守畫面，藉此引起學生的學習動機。</p> <p>活動：你丟我擋（原地擋高防守）：兩人一組防守（一人丟球、一人防守）練習。</p> <p>活動：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，乙將球擋高於身體上方，接起後丟回甲。練習數次後，兩邊互換。</p>						

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							
第十六週 12/15- 12/19	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。 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。 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。	第3章防城如意—排球 第1節：詢問學生經過前兩堂課的訓練，是否對於排球防守的反應更為熟練？告訴學生今天的練習將加入更多的變化，鼓勵學生挑戰。 2. 示範說明防守動作的訓練，在個人防守動作概念建立後，將漸進由正面防守轉化為身體側轉與180度轉向的強丟球防守練習，藉以訓練防守者依照攻擊者(丟球者)位置，讓身體轉向，將球守回至攻擊方(丟球方)，並將球回至目標處，練習控球能力。 活動：轉向訓練(天旋地轉)：180度轉身防守。此活動由兩人丟球，一人防守。*目標*：練習180度轉身防守。	2	1. 筆記型電腦、投影器材 2. 教學簡報 3. 排球 4. 三角錐	1. 研究與探索各種運動技能。 2. 小組合作分工練習，精進各種運動技能。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 認知評量 5. 運動行為計畫實踐表 6. 學習單	【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。	<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) 31、協同科目： 32、協同節數：

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							
			<p>*活動方式：</p> <ul style="list-style-type: none"> - 三人分組（甲、乙、丙）並使用一顆球，相距4~5公尺。 - 丙背對甲和乙，聽到甲喊「轉」時，立即轉身判斷來球遠近並進行防守。 - 當熟練後，甲和乙可以隨意拋球，丙需接球至身體上方，然後將球託回甲、乙，並回到原位置。 - 練習幾次後，角色互換。 <p>4. 愛體育：轉向訓練（打中至正）</p> <p>*目標：練習正確轉身防守與接球。</p> <p>*活動方式*- 四人一組，甲和乙各持一顆球，丙負責防守，丁作為丙的傳球目標。</p> <ul style="list-style-type: none"> - 甲和乙站在丙前方 4~5公尺的兩側，輪流丟球並 						

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							
			<p>可提示丙。</p> <ul style="list-style-type: none"> - 丙必須完整轉向丟球方向防守接球，然後將球傳給丁，丁接到球即可得分（每顆球一分）。 - 防守者每人面對左右來球共 10 顆後輪換。 - 提醒學員觀察防守者的轉身動作及是否正確完成防守。 <p>5. 第 2 節：教師說明個人原地防守動作的技能建立後，訓練將變化成身體前後移動防守加上托球的綜合練習。藉此培養防守者精準判斷並立即反應移動的能力，以防守各種距離的來球，例如：強而有力的攻擊、距球網很近的突襲式小球、打在防守者前方或後方的球。</p> <p>活動：進退有據（進退防</p>						

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							
			守)：進退有據(進退防守) *目標：練習進退防守配合。 *活動方式： - 兩人一組，面對面相距4~5公尺，使用一顆球。 - 甲將球平丟給乙，乙擋回甲。 - 甲隨即將球拋至前方1公尺，乙需立刻接球並回到原點。 - 練習幾次後，雙方互換角色。						
第十七週 12/22- 12/26	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	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。	第4章手到擒來—手球 第1節：教師可先簡述手球的運動方式與比賽型態，或事先請學生上網觀賞手球比賽的精彩畫面，藉由觀賞比賽講述手球運動對提升體適能具全面性的功效，故對正值發育時期青少年的生長有很有幫	2	1. 筆記型電腦、投影器材 2. 教學簡報 3. 手球	1. 研究與探索各種運動技能。 2. 小組合作分工練習，精進各種運動技能。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習活動單	【法治教育】 法J1 探討平等。	<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) 33、協同科目： 34、協同

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							
	原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 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。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技		助。鼓勵學生以勇於面對挑戰，並積極尋求解決方式的態度，當個樂於接受「自我挑戰」的勇者。 *教師講述手球運動簡史，並帶入運動明星的講述，提升學生的注意力與興趣。 *示範說明. 接球、肩上傳球動作解析。 第 2 節：進行「愛體育：肩上傳球」活動。 *說明講解三步傳球步法解析、傳球的要點。 1. 分組：將參加者分成若干隊伍，每隊 3 至 5 人。 2. 基本動作說明：教練示範肩上傳球的正確姿勢：雙手置於球的兩側，膝蓋微彎，利用肩膀的力量將球傳出。						節數： <hr/>

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							
	<p>巧，體驗生活的美感。</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>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>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>		<p>3. 傳球練習：每隊在固定的位置進行肩上傳球練習，參加者輪流傳球給隊友，強調準確性和穩定性。</p> <p>4. 傳球接力賽：將隊伍分成兩組，設定一個起點和終點，隊伍需將球從起點傳到終點，並回傳給起點。</p> <p>－每位隊員須使用肩上傳球的方式將球傳給下一位隊員，最快完成的隊伍獲勝。</p>						

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							
第十八週 12/29- 1/02	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。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 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	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。	第4章手到擒來—手球 第1節：詢問學生，對上一堂課的傳球技術是否熟練？想不想灌爆守門員防線，享受得分喜悅？ *複習「愛體育：三人傳球」活動。依據學生人數及場地器材數量，適當分組。操作前再次提醒學生傳接球的要領，以及三步傳球的注意事項。 3. 跨步射門、跳躍射門動作解析。 第2節：詢問學生觀賞上一堂課課末提供的手球比賽精采剪輯連結的心得，例如：令人印象深刻的部分為何？比賽中若想得分，射門時要注意什麼？藉此加強學生對射門要領的意象。 *複習傳接球技術：可適度的加長傳接球的距離，但	2	1. 筆記型電腦、投影器材 2. 教學簡報 3. 手球	1. 研究與探索各種運動技能。 2. 小組合作分工練習，精進各種運動技能。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習活動單	【法治教育】 法J1 探討平等。	<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) 35、協同科目： 36、協同節數：

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							
	<p>自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。</p> <p>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</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>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</p>		<p>須考慮學生的個別差異與學習成效。</p> <p>*複習射門技術：雖然不同的練習模式有助技術的成長，但手球運動學生可能較少接觸，因此建議以相同的練習模式進行，亦即以「愛體育：射門挑戰」練習即可。</p>						

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							
	畫。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。								
第十九週 1/05- 1/09	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。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	第 5 章羽你有約—羽球 第 1 節：詢問學生：是否觀看過羽球比賽？透過什麼方式觀看？ *教師講解與示範正／反手平抽球動作。 *. 教師說明正／反手平抽球特點與使用時機：平抽球為中場擊球技術，於中場左、右兩側以平快的方式回擊，使球近於網高並快速壓迫至對方後場，是具攻擊、侵略性的球路。 *練習：學生兩人一組，分別進行正／反手平抽球練	2	1. 筆記型電腦、投影器材 2. 教學簡報 3. 羽球場 4. 羽球 5. 角錐	1. 研究與探索各種運動技能。 2. 小組合作分工練習，精進各種運動技能。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 認知評量 5. 分組討論	【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) 37、協同科目： _____ 38、協同節數： _____

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							
	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。 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。		習。 活動：定點練習（正、反手平抽球）：兩人一組，一人站於場邊，以徒手方式將球拋擲至場內，另一人站於中場進行正、反手抽球練習。完成指定次數後，甲、乙角色互換。 第 2 節：詢問學生是否知道羽球除了殺球還有哪些進攻球路？運用撲球照片引導學生認識撲球技術。 7. 教師講解與示範正／反手網前撲球動作。 8. 教師說明正／反手網前撲球特點與使用時機：撲球是網前進攻球路之一，當對方回擊的球高於網高時，透過判斷與動作技巧，爭取擊球時間，給予對手壓迫。 9. 活動：定點練習（正、反手網前撲球）：兩人一組，						

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							
			分別站於球場兩側。甲徒手拋擲網前球，乙進行正、反手網前撲球練習。完成指定次數後，甲、乙角色互換。						
第廿週 1/12- 1/16	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。 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。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	第 5 章羽你有約—羽球 第 1 節：詢問學生，進行網前擊球時，可能會出現哪些問題？ *抽球結合網前撲球練習：三人一組，甲站於場邊以徒手方式將球拋擲至中場，乙則徒手拋擲網前球，丙先平抽球後，連貫至網前進行撲球，反覆操作數分鐘後，三人角色互換。 第 2 節：詢問學生：在分組綜合練習時，隊友間如何互相鼓勵，增加團體氣	2	1. 筆記型電腦、投影器材 2. 教學簡報 3. 羽球場 4. 羽球 5. 角錐	1. 研究與探索各種運動技能。 2. 小組合作分工練習，精進各種運動技能。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 認知評量 5 分組討論	【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) 39、協同科目： 40、協同節數：

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。 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。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		勢？ 活動：羽球友誼賽：— 每局比賽到 11 分，先贏得 11 分的隊伍獲勝。鼓勵參加者使用各種打法，強調準確性。 *友誼賽特點：不強調嚴格的計分，重點在互動與玩樂。比賽過程中，大家可隨時交流心得，增加樂趣。 *總結：每隊可以玩 2-3 局後互換隊伍，活動結束後可進行簡單的總結與分享。 *配合填寫課本比賽戰術分析表，分析觀察結果，並於賽後與同學討論。						
第廿一週 1/19- 1/23	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	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	複習第 4~6 單元 第 1 節：引起動機，與學生討論各項運動及賽式，並選出最細歡的運動排	2	1. 奧運海報學習活動單、奧運會開幕影片。	1. 思考與表達學習策略。 2. 圖像記憶策略，	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 認知評量 4. 運動行為計畫實踐表	【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)

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							
	護安全的運動情境。 1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。 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-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧	礎設計原則。 Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Bc-IV-2 終身運動計畫的擬定原則。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。 Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。 Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hb-IV-1 陣地	名。 *請學生分享對各項運動的了解及需要的特質及能力。進而擬定屬於自己的運動計畫。 活動：：跳繩接力賽 目標：提高心肺耐力、協調性及團隊合作。 # 活動準備：- 跳繩若干（每隊至少一條） - 計時器或計分工具 #活動規則： 1. 分組：將參加者分成若干隊伍，每隊 4-6 人。 2. 比賽形式： - 在場地上設定起點和終點，距離可根據參加者的年齡和能力調整。 - 每隊的第一位成員需跳繩到終點折返，將跳繩交給下一位隊員。 3. 重複進行：隊伍輪流進行，直到每位成員都完成		2. 學習活動單 3. 跳繩 4. 碼表 5. 三角錐	3. 小組合作分工練習，精進各種運動技能。 4. 研究與探索各種運動技能。	5. 學習活動單 6. 技能實作 7. 任務單 8. 分組討論	涯J13 培養生涯規劃及執行的能力。 【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。 【法治教育】 法 J1 探討平等。	41、 協同科目： 42、 協同節數：

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							
	<p>互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</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-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動</p>	<p>攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> <p>Hc-IV-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> <p>Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> <p>Ib-IV-1 自由創作舞蹈。</p>	<p>跳繩接力。</p> <p>4 計時與獎勵：計時最短的隊伍獲勝，並可頒發小獎品。</p> <p>第 2 節：結合體適能運動袋入各項專享運動。有肌力，有氧能力、柔軟度等才能將運動表現的淋漓盡致。</p> <p>#活動：平衡挑戰</p> <p>目標：增強核心肌群力量、柔韌性和平衡感。</p> <p>活動準備：</p> <p>一根平衡木（或用膠帶在地面上劃出一條線）</p> <p>－計時器</p> <p>活動規則：</p> <p>1. 分組：將參加者分成若干組，每組 3-4 人。</p> <p>2. 挑戰形式：</p> <p>－每位參加者依次在平衡木上行走，保持平衡。</p>						

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							
	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-1 發展適合個人之專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。		可以新增挑戰，如手上持物（如球）或閉眼行走。 - 設定時間限制，每位參加者在 30 秒內盡量穩定地透過平衡木。 3. 記錄成績：計算每位參加者成功透過的次數和時間，並給予表現優異者小獎品。						

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
------	-------------	------	--------	------	---------

		<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： <hr/>			

☆上述欄位皆與校外人士協助教學及活動之申請表一致。