

新北市中和國民中學 113 學年度八年級第二學期 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 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	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>

五、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 2/10- 2/14	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。 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。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 <span style="color: red;">檢視班級體適能未通過者練習跟檢測</span>	第1章身體軟Q力—柔軟度 1. 第1節：教師運用課本的三張情境圖，帶領學生思考日常生活中的肢體動作與柔軟度的關係。 2. 教師說明可能影響柔軟度的因素，包括體型、性別、年齡（老化）、暖身運動，以及身體活動多寡等，並進一步說明這些因素影響柔軟度的原因。 3. 教師藉由參考資料與課本資訊站「柔軟度與運動項目的特殊性」之內容，釐清柔軟度能力在運動中所扮演的角色。 4. 第2節：教師說明與示範頸部、肩部、胸部、背部、體側及腿部的靜態伸展動作，帶領學生了解動作技巧並實際操作，且從旁進行動作修正，確認學生是否確實伸展目標肌群。	2	1. 筆記型電腦、單槍投影機、教學簡報、彈力繩（熱身與伸展）。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 學習活動單	【安全教育】 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。	<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：
第二 週 2/17- 2/21	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	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 <span style="color: red;">檢視班級體適能未通過者練習跟檢測</span>	第2章運動知識家—運動傷害防護 1. 第1節：引起動機，請學生回溯過去，是否曾有在校園中發生運動傷害的經驗？請學生	2	1. 筆記型電腦、單槍投影機、教學簡報。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。	<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：

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。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。		<p>分享此經驗的事發地點、當時天氣、從事運動種類、造成受傷的可能原因及當下採取之防護與處置方式。</p> <p>2. 配合參考資料，簡述運動對生理、心理及大腦認知功能的益處。</p> <p>3. 配合參考資料，闡明教育部體育署推動體適能 333 計畫及 SH150 計畫的緣由。</p> <p>4. 因校園運動參與度提升，帶領學生反思：如何才能安全運動？哪些個人因素可能導致傷害事故發生？</p> <p>5. 愛體育：運動風險管理師——針對圖片情境，逐一介紹情境中導致運動傷害的人為及環境因素，引導學生思考每一情境可能造成的運動傷害。</p> <p>6. 第 2 節：說明運動導致肌肉痙攣可略分為兩個因素，其一為超出生理負荷，如長時間運動導致肌肉疲勞、體液流失、電解質不足；其二為巨大的心理壓力，如競賽前的緊張焦慮，導致肌肉緊繃，無法放鬆，使協調性降低。</p> <p>7. 講解肌肉痙攣的特徵及運動</p>					2. 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>前可做的預防方法，亦可複習「電解質」概念。</p> <p>8. 講解熱傷害症狀由輕微到嚴重之三階段，讓學生釐清熱衰竭與熱中暑的差異。</p> <p>9. 講解運動前、中及後如何藉由水分補充策略、合適的服裝選擇與運動時間的安排，預防熱傷害的發生。</p> <p>10. 說明熱傷害症狀應盡速採取的處置方式。</p>					
第三週 2/24-2/28	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</p> <p>2c-IV-2 表現</p>	<p>Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。</p> <p>Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。</p> <p>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 <small>檢視班級體適能未通過者練習跟檢測</small></p>	<p>第 2 章運動知識家—運動傷害防護</p> <p>第 3 章化險為夷護身法—柔道</p> <p>【第 2 章運動知識家—運動傷害防護】</p> <p>1. 第 1 節：講解「脫臼」的成因，同時藉由課本「資訊站：韌帶」說明其解剖學定義，幫助學生迅速判斷是否發生脫臼之緊急性運動傷害。</p> <p>2. 講解「骨折」的成因，同時釐清閉鎖性與開放性骨折的差異。強調雖然閉鎖性骨折沒有骨頭穿出皮膚的外傷，因而不好判斷，不過骨折處伴隨極度劇痛是最明顯的表徵。</p>	2	<p>【第 2 章運動知識家—運動傷害防護】</p> <p>1. 筆記型電腦、單槍投影機、教學簡報。</p> <p>【第 3 章化險為夷護身法—柔道】</p> <p>2. 軟墊、教學影片、電腦、單槍投影機。</p>	<p>【第 2 章運動知識家—運動傷害防護】</p> <p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>【第 3 章化險為夷護身法—柔道】</p> <p>4. 課堂觀察</p> <p>5. 口語問答</p> <p>6. 技能實作</p> <p>7. 學習活動單</p>	<p>【安全教育】</p> <p>安 J1 理解安全教育的意義。</p> <p>【品德教育】</p> <p>品 J2 重視群體規範與榮譽。</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>

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。 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。		3. 叮嚀與提醒學生，一旦發生緊急性運動傷害，應即刻尋求專業人士的協助，例如：健康中心、衛生保健組、119 緊急醫療救護。 <b>【第 3 章化險為夷護身法—柔道】</b> 4. 第 2 節：先詢問學生：是否聽過柔道，看過柔道比賽，或是學過柔道？是否曾聽聞警察以過肩摔將歹徒摔倒在地？接著詢問學生：在日常生活中曾經向後跌倒過嗎？跌倒時該如何保護自己？ 5. 進行「愛體育：雙手抱雙腿後滾」活動：透過此動作的預先練習，熟悉身體屈縮後滾的姿態與效果，建立後護身倒法的基本能力。 6. 坐姿後倒動作練習。 7. 蹲姿後倒動作練習。 8. 立姿後倒動作練習。					
第四週 3/03-3/07	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	Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使	第 3 章化險為夷護身法—柔道 1. 第 1 節：複習雙手抱雙腿後滾：活動身體，伸展背、頸部肌肉及關節角度。 2. 進行「愛體育：單腳後(前)	2	1. 軟墊、教學影片、電腦、單槍投影機。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習活動單	<b>【品德教育】</b> 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者) 1. 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						
	護安全的運動情境。 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。	用規定。 <b>檢視班級體適能未通過者練習跟檢測</b>	擺深蹲站立」活動。 3. 複習上一堂課所學習的後護身倒法動作。 4. 介紹「鐘擺式：側護身倒法」，強調在身體向側面滑倒的過程中，順應力的方向，側身前彎屈縮，以緩衝向下的速度，再利用臀部接觸墊面後向後背部滾動的動作，保護身體及頭部。 5. 第 2 節：複習後護身倒法、側護身倒法，以此為熱身活動。 6. 立姿禮動作練習。 7. 跪坐禮動作練習。 8. 認識柔道規則：介紹柔道比賽的分級、服裝、場地設備、裁判、賽制，以及名次判定。					2. 協同節數：
第五週 3/10-	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。	第 3 章化險為夷護身法－柔道 第 1 章水中蛙游－游泳 【第 3 章化險為夷護身法－柔	2	【第 3 章化險為夷護身法－柔道】	【第 3 章化險為夷護身法－柔道】	【品德教育】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

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						
3/14	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。	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。 Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。 <span style="color: red;">(配合學校三對三比賽進行教學課程規則篇)</span>	道】 1. 第 1 節：柔道技術介紹：摔倒法(站立摔倒法、拋身摔倒法)、地面制敵法。 2. 進行「護身倒法展演會」，從分組練習、公開展演到同儕評量的過程中，體驗柔道護身倒法的奧妙。 【第 1 章水中蛙游—游泳】 3. 第 2 節：請學生說一說上網搜尋蛙泳資料的收穫，觀察競賽或教學影片後，對於蛙泳有什麼想法或疑問？ 4. 教師介紹蛙泳選手，並簡要說明蛙式規則。 5. 介紹蛙式踢腿動作和踢腿練習。 6. 教師引導學生認識蛙式踢腿的各種練習方式，並進行示範，如岸上踢腿(趴著、坐著)、岸邊踢腿、浮板蛙式踢腿等。		1. 軟墊、教學影片、電腦、單槍投影機。 【第 1 章水中蛙游—游泳】 2. 浮板、浮球、教學影片。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習活動單 【第 1 章水中蛙游—游泳】 5. 課堂觀察 6. 口語問答 7. 技能實作 8. 學習活動單	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	授課鐘點費者) 1. 協同科目： 2. 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						
	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。							
第六週 3/17-3/21	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-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	Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。 Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。 <b>(配合學校三對三比賽進行教學課程規則篇)</b>	第2章智者的運動一定向越野 1. 第1節：教師講述定向越野的個人裝備、定向越野的基本能力。 2. 教師以粉筆、膠帶或其他工具在地面畫出邊長1公尺的5x5方格，方格內依據教師事先準備的地圖放置石頭、樹枝、磚塊及小人偶，分別代表大石頭、永久的大棵樹木、小噴泉及紀念碑。教師發下地圖，學生將地圖與方格內的地徵互相對照並正置地圖。學生分別使用以下兩種方式，依照地圖路線從起點走到終點。所有時間身體皆面對同一個方向行進，不得轉向。移動時面朝前進方向，亦即向左行進時，身體要	2	1. 小型三角錐數個、地徵說明卡片(自行製作或購買)、定向越野地圖與賽程圖(自行製作或蒐集)。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【戶外教育】 戶 J2 擴充對環境的理解，運用所學的知識到生活當中，具備觀察、描述、測量、紀錄的能力。 戶 J3 理解知識與生活環境的關係，獲得心靈的喜悅，培養積極面對挑戰的能力與態度。 戶 J5 在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與	2. 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						
	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。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。		<p>向左轉 90 度再前進，但必須保持地圖正置。</p> <p>3. 教師依照籃球場的線條交叉點，布置定向越野檢查旗或三角錐。依籃球場的線條設計 ABCD 四種賽程。學生四人一組隨機各拿一張賽程圖並編排 1~4 棒做接力安排。須利用「引起動機」方格定向所練習的地圖正置技巧，當身體轉向時，地圖要能保持正置。</p> <p>4. 第 2 節：教師利用事先製作的定向越野地徵圖卡，說明定向越野常用地徵的代表圖案。</p> <p>5. 拿出幾張比較全景的地徵照片，例如：校門口的立柱或校園內的雕像，測試學生能否清楚的說出其所在位置。</p> <p>6. 在校園地圖上圈選檢查點所在位置，並於所有檢查點拍攝現地地徵不易察覺的角落，將其貼在地圖上。採積分賽集體出發方式，學生持圖出發後，須先抵達檢查點位置，對照檢查點地徵和地圖上的照片，將正確的檢查點號碼寫在正確的照片旁邊。完成後往下一個檢查點前進，直到確認所有照片</p>				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						
			和檢查點所在位置。 7. 學生互相對照「主要活動」所填寫的照片號碼是否一致，教師於有爭議時公布正確答案，並歡迎學生於課後再次確認答案。					
第七週 3/24-3/28	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。	Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。 Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。 <i>(配合學校三對三比賽進行教學課程規則篇)</i>	第2章智者的運動一定向越野 第3章力拔山河—八人制拔河 【第2章智者的運動一定向越野】 1. 第1節：教師再次說明順點賽和積分賽的比賽方法與規則，並簡介計時器材。 2. 教師介紹國內外著名的選手與事蹟。 3. 教師播放自行蒐集之30秒~1分鐘的精采比賽短片。 4. 老師帶學生做5分鐘簡單的熱身操。 5. 先採集體出發，執行積分賽，學生必須依自己的路線安排，抵達所有檢查點位置，最快完成並回到終點者獲勝。 【第3章力拔山河—八人制拔河】 6. 第2節：請學生分享預習的內容：傳統拔河與八人制拔河	2	【第2章智者的運動一定向越野】 1. 小型三角錐數個、地徵說明卡片（自行製作或購買）、定向越野地圖與賽程圖（自行製作或蒐集）。 【第3章力拔山河—八人制拔河】 2. 拔河場地、拔河繩。	【第2章智者的運動一定向越野】 1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 【第3章力拔山河—八人制拔河】 4. 課堂觀察 5. 口語問答 6. 技能實作	【戶外教育】 戶J2 擴充對環境的理解，運用所學的知識到生活當中，具備觀察、描述、測量、紀錄的能力。 戶J3 理解知識與生活環境的關係，獲得心靈的喜悅，培養積極面對挑戰的能力與態度。 戶J5 在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。 【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者) 1. 協同科目： 2. 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-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-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-1 發展適合個人之專項運動技能。		的差別為何？室內拔河場地與室外拔河場地有何異同？ 7.教師說明拔河運動的組成人數、比賽方式、規則、器材及裝備。 8.教師可介紹目前國內外拔河賽事及近年相關成績，如中華臺北代表隊。 9.「愛體育：拔河基本功」之活動(一)你來我往：下肢肌力練習。 10.「愛體育：拔河基本功」之活動(二)不放手直到終點到手：握繩與腳部力量控制練習。				<b>【生涯規劃教育】</b> 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						
	4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。							
第八週 3/31-4/04	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	Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。(配合學校拔河比賽進行課程)	第3章力拔山河—八人制拔河 1. 第1節：教師提問：在基本姿勢下，身體傾斜角度不同，是否形成的力量也不同？ 2. 請學生觀察競賽時，拔河選手在腳步的移動方式，以及團隊間配合的節奏。提醒學生：拔河運動除了個人動作正確，還需團隊合作，才有機會取得佳績。 3. 起步動作、進攻動作(後退步、猛拉)。 4. 愛體育：輪胎競速——拔河基本步伐練習。 5. 第2節：詢問學生在拔河動作練習時，是否曾遇到困難？教師可針對學生提出的困難，給予解答。 6. 請學生觀察拔河裁判的各種手勢及其代表的意義。 7. 愛體育：團隊默契訓練——後退步與猛拉練習。 8. 團隊默契訓練：學生八人一	2	1. 拔河場地、拔河繩。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【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：

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						
	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-1 發展適合個人之專項運動技能。		組，分為站姿隊與坐姿隊，站姿隊挑戰拉動坐姿隊兩公尺，若挑戰成功，增加坐姿隊人數（一次增加一人），直到站姿隊無法拉動坐姿隊為止。可嘗試不下指令、下指令及下指定加上手勢等方式發令，並觀察三種方式對比賽結果的影響。					
第九週 4/07-4/11	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。	Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。 (配合學校拔河比賽進行課程)	第1章棒壘一家親—棒壘球 1. 第1節：詢問學生是否看過企業女子壘球聯賽或慢速壘球比賽？ 2. 教師介紹壘球著名投手上野由岐子之成長歷程及其投手投球動作，上野由岐子號稱史上	2	1. 棒壘球、場地、學習活動單。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習活動單	<b>【品德教育】</b> 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 <b>【性別平等教育】</b> 性 J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。	<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：

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-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		最快女壘投手，換算成棒球大概有時速 170 公里的速度感。 3. 介紹棒壘球比賽規則之差異：上場人數、比賽局數、盜壘、兩好球之後的擦棒界外球。 4. 提醒學生場地安全之相關注意事項。 5. 慢速壘球鐘擺式投球分解動作講解：說明正手、反手鐘擺式投球之預備姿勢、手臂後擺、跨步穩住與手心向上(下)將球拋出等動作。 6. 第 2 節：詢問學生：說到「打擊」，會想到哪些選手？ 7. 教師介紹臺灣棒球好手陳金鋒，外號「臺灣巨砲」、「永遠的第四棒」，是臺灣首位在美國職棒大聯盟例行賽中，擁有出賽紀錄的選手，並因此帶起臺灣球員的旅美風潮。臺灣球迷對陳金鋒印象最深的是其國際賽成績，他在西元 1997～2008 年間，於國際賽中共有 115 支打數及 21 支全壘打，平均每 5.48 個打數即擊出一支全壘打。 8. 介紹好球帶、握棒教學與練					

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						
	適合個人之專項運動技能。		習、打擊的身體動作(轉腕)教學與練習、打擊分解動作教學與練習。					
第十週 4/14-4/18	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	Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。 Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。 <b>(配合學校拔河比賽進行課程)</b>	第3章力拔山河—八人制拔河 第1章棒壘一家親—棒壘球 【第3章力拔山河—八人制拔河】 1. 第1節：團隊後退步：教師示範團隊動作之口令與步伐的配合，發令者喊「右」或「左」時，整隊左右腳動作需整齊一致。 2. 團隊猛拉：教師示範猛拉動作之口令與步伐的配合，發令者喊「沉，左右左右」時，所有站姿隊隊員同時將臀部下沉，雙足推蹬地面，同時左右足輪流施力後退，整隊的動作需整齊一致。 3. 了解站位順序：教師說明選手站位應考量的因素，如身高、體重等。 4. 認識裁判手勢，並進行拔河比賽。	2	【第3章力拔山河—八人制拔河】 1. 拔河場地、拔河繩。	【第3章力拔山河—八人制拔河】 1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 【性別平等教育】 性 J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。	<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：



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>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>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>							
第十 一週 4/21- 4/25	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1 了解</p>	<p>Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。</p> <p>Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。(配合學校三對三比賽進行教學課程規則篇)</p>	<p>第2章智者的運動一定向越野</p> <p>第3章力拔山河—八人制拔河</p> <p>【第2章智者的運動一定向越野】</p> <p>1.第1節：教師再次說明順點賽和積分賽的比賽方法與規則，並簡介計時器材。</p> <p>2.教師介紹國內外著名的選手</p>	2	<p>【第2章智者的運動一定向越野】</p> <p>1.小型三角錐數個、地徵說明卡片(自行製作或購買)、</p>	<p>【第2章智者的運動一定向越野】</p> <p>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答</p> <p>3.技能實作</p> <p>【第3章力拔山河—八</p>	<p>【戶外教育】</p> <p>戶 J2 擴充對環境的理解，運用所學的知識到生活當中，具備觀察、描述、測量、紀錄的能力。</p> <p>戶 J3 理解知識與</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>

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						
	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。		與事蹟。 3. 教師播放自行蒐集之 30 秒～1 分鐘的精采比賽短片。 4. 老師帶學生做 5 分鐘簡單的熱身操。 5. 先採集體出發，執行積分賽，學生必須依自己的路線安排，抵達所有檢查點位置，最快完成並回到終點者獲勝。 <b>【第 3 章力拔山河—八人制拔河】</b> 6. 第 2 節：請學生分享預習的內容：傳統拔河與八人制拔河的差別為何？室內拔河場地與室外拔河場地有何異同？ 7. 教師說明拔河運動的組成人數、比賽方式、規則、器材及裝備。 8. 教師可介紹目前國內外拔河賽事及近年相關成績，如中華臺北代表隊。 9. 「愛體育：拔河基本功」之活動(一)你來我往：下肢肌力練習。 10. 「愛體育：拔河基本功」之活動(二)不放手直到終點到手：握繩與腳部力量控制練習。		定向越野地圖與賽程圖(自行製作或蒐集)。 <b>【第 3 章力拔山河—八人制拔河】</b> 2. 拔河場地、拔河繩。	人制拔河】 4. 課堂觀察 5. 口語問答 6. 技能實作	生活環境的關係，獲得心靈的喜悅，培養積極面對挑戰的能力與態度。 戶 J5 在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。 <b>【品德教育】</b> 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。 <b>【生涯規劃教育】</b> 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						
	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。 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。							
第十二週 4/28-5/02	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。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。 (配合學校拔河比賽進行課程)	第1章棒壘一家親—棒壘球 第2章排毬攻—排球 【第二次評量週】 【第1章棒壘一家親—棒壘球】 1. 第1節：介紹臺灣棒球好手彭政閔(綽號恰恰)。彭政閔是中華職棒中信兄弟隊球員，原守備位置為右外野手，後改為一壘手，職棒生涯期間，多擔	2	【第1章棒壘一家親—棒壘球】 1. 棒壘球、場地、學習活動單。 【第2章排毬攻—排球】 2. 排球	【第1章棒壘一家親—棒壘球】 1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習活動單 【第2章排毬攻—排	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 【性別平等教育】 性 J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。 【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文	<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：

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。 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-1 發展		任指定打擊。西元 2019 年 9 月 29 日於臺中市洲際棒球場舉行引退賽與引退儀式，之後成為西元 2019 年世界棒球 12 強賽的中華隊打擊兼守備教練。彭政閔的揮棒姿勢屬於由內向外，配合較晚的擊球時機、良好的本壘板紀律，並保持重心，灌注力量，各種出手姿勢的左右投、內外角的球路，他都有辦法敲出長打，被球迷稱為「恰式打法」，是臺灣棒壇代表性的技巧型全方位右打者。 2. 進行「愛體育：攻守對抗賽」活動，此活動可練習二上所學的傳接球技術及本章的投、打技巧，體會投球穩定性的重要，並集體討論、思考戰術且嘗試運用。 【第 2 章排敵禦攻—排球】 3. 第 2 節：詢問學生是否曾觀賞職業與非職業排球比賽影片？雙方隊伍得分的主要方式為何？ 4. 介紹國內排球比賽，說明其區分為官方與非官方兩大類。官方舉辦：企業甲級排球聯		(場)、電腦、單槍投影機、教師自行蒐集的國內排球大型比賽資訊與裁判判決手勢影片。	5. 課堂觀察 6. 口語問答 7. 技能實作	化，尊重並欣賞其差異。	

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						
	適合個人之專項運動技能。		賽。民間賽事：臺灣五大盃賽。 5.「愛體育：上手臂、手腕動一動」：進行手腕上下轉動熱身，訓練腕關節與韌帶力量。 6.「愛體育：體能輔助運動——剪刀石頭布」：進行剪刀石頭布跑動遊戲熱身。除了跑步以外，腳步亦可以側併步、交叉步、開合跳等動作進行。 7.簡介扣球動作的助跑步法。					
第十 三週 5/05- 5/09	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。 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。  (配合學校游泳課程進行宣導、教學及檢測)	第2章排敵禦攻—排球 1.第1節：教師說明扣球之助跑起跳與空中揮臂動作(以左手攻擊者為例)。 2.教師指導學生進行扣球練習，隨時給予修正回饋。 3.提醒學生練習時可體驗原地與助跑攻擊，且觀察左手與右手攻擊者的動作特色，並請學生相互指導、分享扣球動作的學習心得。 4.「愛體育：自拋自扣練習」：教師配合課文講解自拋自扣動作要領與操作，並引導學生分組練習。 5.「愛體育：兩人隔網(羽球	2	1.排球(場)、電腦、單槍投影機、教師自行蒐集的國內排球大型比賽資訊與裁判判決手勢影片。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作	【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。	<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：

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。		網)練習」(一)(二)：教師指導學生進行隔網扣球與隔網助跑扣球。在隔網扣球熟練後，進一步練習隔網助跑扣球。 6. 第 2 節：詢問學生觀賞職業與非職業排球比賽影片時，對裁判動作是否理解？ 7. 教師介紹簡易比賽規則與裁判手勢：球隊發球、得分者球隊發球、球隊暫停、球隊替補換人、四次擊球、延誤發球、界內球、界外球、後排球員攻擊踩線、觸網、連擊、位置或輪轉錯誤等。 8. 「愛體育：兩人隔網(羽球網)練習」(三)：教師指導學生進行不同動作隔網助跑扣球。 9. 「愛體育：扣球綜合練習」：練習扣球技術與戰術思考。					
第十四週 5/12-5/16	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。	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。(配合學校游泳課程進行宣導、教學及檢測)	第 3 章羽出驚人—羽球 1. 第 1 節：詢問同學：認識哪些羽球選手？是否看過戴資穎比賽？ 2. 介紹戴資穎之選手背景與經歷、歷年得獎紀錄，並透過戴資穎受傷的事件，說明練習時	2	1. 羽球、球場、學習活動單。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 分組討論 5. 學習活動單	【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：

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-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-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。		應注意的事項。 3. 正手殺球：教師講解與示範正手殺球動作，說明正手殺球特點與方式。學生兩人一組，進行正手殺球練習。 4. 「愛體育：正手殺球定點練習」：兩人一組，一人發正手高遠球，一人進行正手殺球。以直線球優先，熟練後進階至對角線，學習控制不同球路方向，使個人技術更多元且具變化性。 5. 第 2 節：詢問同學，羽球殺球的世界紀錄最高時速是多少？這是哪個選手創下的紀錄？ 6. 進行「愛體育：誰是神射手」活動：每組指派一位同學發正手高遠球，其餘同學依序進行殺球練習。 7. 進行「愛體育：千變萬化魔術師」活動：每組指派一位同學發正手高遠球，其餘同學於後場依來球高度與距離，選擇回擊正手高遠球、正手切球或正手殺球。					



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 5/19- 5/23	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 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-2 運用	Ha-IV-1 網／牆 性球類運動動作 組合及團隊戰 術。(配合學校游泳 課程進行宣導、教學 及檢測)	第3章羽出驚人—羽球 1. 第1節：學生分組進行討 論，討論正手高遠球與正手殺 球在擊球動作有何差異？藉此 回顧上一堂課「愛體育：千變 萬化魔術師」的心得，並引導 學生學習另一個技能。 2. 正、反手網前短球技術動作 講解與練習：教師講解與示範 正、反手網前短球動作，說明 正、反手網前短球特點與方 式。學生兩人一組，分別進行 正、反手網前短球練習。 3. 進行「愛體育：網前短球積 分賽」活動：以兩組為單位進 行對抗，一方先發短球至對方 前場發球線內，接發球方以網 前短球回擊，擊球後離場排隊 預備。 4. 第2節：進行「愛體育：殺 球——網前短球」活動：依人 數分為進攻組與防守組。防守 組指派甲站於網前，乙、丙站 於網前兩側。甲徒手拋球於網 前，進攻組同學以網前短球回 擊後，乙或丙將網前短球挑至 後場，進攻組同學立即判斷來 球方向並後退，以正手殺球回	2	1. 羽球、球 場、學習活 動單。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 分組討論 5. 學習活動 單	【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：

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。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		擊，擊倒球筒得一分。 5. 學生分組進行羽球比賽，並於賽後將比賽過程記錄於課本之比賽學習單。					
第十 六週 5/26- 5/30	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。 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。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。(配合學校游泳課程進行宣導、教學及檢測)	第4章誰與爭鋒—籃球 1. 第1節：詢問學生：是否曾在電視頻道或網路上觀賞過國外 NBA 與國內 SBL、UBA、HBL 之相關影片？ 2. 教師介紹、播放自行蒐集的得分王與阻攻王的精采畫面，並請學生發表印象最深刻的籃球明星表現。 3. 教師講解三重威脅動作對進攻的重要性，並說明其動作要領，透過下列活動引導學生了解、熟悉並學會此動作。 (1)你拋我接：三人一組，一人原地左、右拋球，一人準備接球並做出墊步動作(右邊：左腳踩步，右腳墊步；左邊：右腳踩步，左腳墊步)，一人在旁觀察動作是否正確。一人操作 10 次後，換另一人操作，依此輪流。 (2)原地一對一：一人做動作	2	1. 籃球、籃球場、教學簡報、筆記型電腦、單槍投影機。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 比賽統計表	【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者) 1. 協同科目：  2. 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						
	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。 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。		(依三重威脅動作順序操作)，一人防守，一人觀察操作是否正確，以及有無走步。一人操作5次後，再依序輪流。 4. 第2節：請學生發表最常看到的籃球個人單打的技巧，以及投籃的方式。教師提問：如何防禦個人單打能力很強的球員？ 5. 教師進行基本擺脫動作講解：V-cut 擺脫動作、L-cut 擺脫動作、Backdoor-Cut 擺脫動作。 6. 個人進攻動作要領講解： (1) 利用各種擺脫動作接到球後，做出瞄籃假動作騙取防守者躍起，直接運球過人上籃。 (2) 利用各種擺脫動作接到球後，做出瞄籃假動作，但未騙取到防守者躍起，直接向右做出試探過人的腳步，再往左邊運球投籃；反之亦然。 7. 進行「愛體育：橄欖球達陣遊戲」活動。					
第十 七週 6/02-	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	第4章誰與爭鋒—籃球 1. 第1節：詢問學生，如何防守才能把進攻者守好，不讓其	2	1. 籃球、籃球場、教學簡報、筆記	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【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

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						
6/06	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。 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-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用	術。	輕易得分？哪些因素會影響防守？ 2. 教師講解與示範滑步、交叉步、後側步、趨前步等各種防守腳步，並說明使用時機。 3. 進行「愛體育：防守腳步大會串」活動。 4. 第 2 節：教師再次說明個人各種攻守技術的使用時機，並詢問學生：進攻之際若找不到時機投籃，在原地持球 5 秒鐘以上，是否違反籃球規則？判定的原則為何？ 5. 進行「愛體育：半場一對一」活動：傳球者站在弧頂位置準備傳球，另兩人則在右邊 45 度位置準備攻守。 6. 傳球者要評估接球的距離和傳球位置，進攻者要採取主動，若傳球位置不佳，就必須移動位置接球。同時，傳球者要一直與進攻者保持眼神接觸。 7. 進攻者要一心二用，一邊注意傳球者的來球，一邊注意防守者的防守位置，以準備進攻。 8. 防守時，不能只依賴腳步移		型電腦、單槍投影機。	4. 比賽統計表		授課鐘點費者) 1. 協同科目：  2. 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-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。		動。提醒學生將手舉起，干擾進攻者，以提升進攻者的進攻難度，並延伸防守範圍。 9. 進攻者要以身體保護球，避免沒到進攻區，球就被防守者抄截。 10. 進行課本「爭鋒對決」活動。					
第十 八週 6/09- 6/13	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-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	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。(配合學校游泳課程進行宣導、教學及檢測)	第5章合作玩球—合球 1. 第1節：詢問學生是否知道臺灣目前在合球運動的世界排名？是否觀賞過國內外頂級的合球比賽？教師引導學生說出合球與其他團隊球類運動最大的差別。 2. 教師引導學生進行罰球練習。罰球動作與上籃出手的動作相同，跳起時應將身體及兩手臂完全伸展至最高點，再將球送至球框。因合球框的高度較籃球框高45公分，雙手上籃較單手上籃來得穩定且容易。	2	1. 教師自行蒐集之國內外頂級比賽影片。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 合作學習	【性別平等教育】 性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。	<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者) 1. 協同科目：  2. 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。 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。 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。		3. 第 2 節：教師引導學生進行上籃練習。 4. 教師引導學生進行靜態投球練習。					
第十九週 6/16- 6/20	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	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 (配合學校游泳課程進行宣導、教學及檢測)	第 5 章合作玩球—合球 1. 第 1 節：詢問學生是否熟練上一堂課所進行的得分動作，並請動作較佳之學生示範，其	2	1. 教師自行蒐集之國內外頂級比賽影片。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 合作學習	<b>【性別平等教育】</b> 性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動	<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：

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。 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。 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。 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		他學生則須給予回饋。 2. 教師引導學生進行主軸線投球與水平軸線投球練習： (1)主軸線投球的進球率較高，因移動位置與球柱呈直線，重心不易左右偏移，惟須注意出手後身體不要向後跳，而應向上蹬起。 (2)主軸線投球的使用時機為防守者專心盯著進攻者防守時，可利用此方式取得自由位置投球。 (3)水平軸線投球的使用時機為防守者看球、看人防守時，可利用此方式取得自由位置投球。 3. 課本資訊站「防守位置」之規則講解。 4. 第2節：教師引導學生進行V字型投球練習：V字型投球為合球最先發展之技術，主要是進攻者透過快速向前跑動時急停煞車，藉此破壞防守者的重心，隨即向側後方拉開與防守者間的距離，取得自由位置後出手投球，其移動的路徑似V字型。 5. 教師引導學生進行自由傳球				的能力。	2. 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						
	提升體適能與運動技能的運動計畫。		投球練習。 6. 教師介紹 2-2 進攻陣型，並引導學生進行「愛體育：2-2 進攻」活動。 7. 進行「愛體育：單區單籃合球賽」活動。 8. 若時間允許，亦可進行「愛體育：休戚與共」活動。					
第廿週 6/23-6/27	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。 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。 4d-IV-2 執行	Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。 Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。 （配合學校三對三比賽進行教學課程規則篇）	<b>第 1 章水中蛙泳—游泳</b> <b>1. 第 1 節：請學生簡單發表課前蒐集蛙泳影片或進行蛙式踢腿練習的發現或疑問，再複習踢腿動作。</b> <b>2. 浮板踢腿練習。</b> <b>3. 視學生學習狀況，彈性安排「愛體育：浮球蛙式划手」。</b> <b>4. 第 2 節：教師再次強調收腿、踢腿與夾水動作之要領。</b> <b>5. 鼓勵學生同時熟悉踢腿動作與划手動作，兩者流暢組合可提高蛙泳效率。</b> <b>6. 教師示範蛙式划手動作，並讓學生下水練習（若學生已具備良好蛙泳基礎，教師示範可用大腿夾住浮球進行划手動作，或進行「愛體育：浮球蛙式划手」）。</b>	2	1. 浮板、浮球、教學影片。 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習活動單		<b>【生涯規劃教育】</b> 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						
	個人運動計畫，實際參與身體活動。		7. 教師示範蛙式划手、踢腿合併的連貫動作。					
第廿一週 6/30-7/04	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。 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	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。 Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。 Gb-IV-2 游泳前進25公尺（需換氣5次以上）。 <b>(配合學校三對三比賽進行教學課程規則篇)</b>	第1章水中蛙游—游泳 第2章智者的運動—定向越野 【第1章水中蛙游—游泳】 1. 第1節：教師強調蛙式踢腿與划手動作應注意的動作細節。 2. 教師示範蛙式踢腿與划手動作的結合，說明每一次的划手一定要有頭部出水動作，同時進行換氣。 3. 引導學生掌握換氣動作要領。 4. 教師示範一手二腳動作，並引導學生進行「愛體育：一手二腳」活動。 【第2章智者的運動—定向越野】 5. 第2節：教師詢問學生對「定向越野運動」一詞的印象，簡單介紹其基本概念，包含起源、器材與全球及臺灣的發展現況，並先進行分組，以四～五人為一組。 6. 教師講述定向越野活動的相	2	【第1章水中蛙游—游泳】 1. 浮板、浮球、教學影片。 【第2章智者的運動—定向越野】 2. 小型三角錐數個、地徵說明卡片（自行製作或購買）、定向越野地圖與賽程圖（自行製作或蒐集）。	【第1章水中蛙游—游泳】 1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習活動單 【第2章智者的運動—定向越野】 5. 課堂觀察 6. 口語問答 7. 技能實作	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 【戶外教育】 戶 J2 擴充對環境的理解，運用所學的知識到生活當中，具備觀察、描述、測量、紀錄的能力。 戶 J3 理解知識與生活環境的關係，獲得心靈的喜悅，培養積極面對挑戰的能力與態度。 戶 J5 在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。 【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者) 1. 協同科目： 2. 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						
	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。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。		關心理技能，並解說怎麼看定向越野地圖。 7. 進行定向越野接力賽活動：教師將編號 31~40 號的檢查旗(或小角錐)隨機散布在籃球場的一個半場內。四~五人一組，以接力的方式從另一個半場端線出發。不須按照順序，但必須確認完 10 個檢查旗(或角錐)，才能返回換下一棒出發。					

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，游泳課程時實施

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
5-6 月	游泳自救 協同教學	<input checked="" type="checkbox"/> 簡報 <input checked="" type="checkbox"/> 印刷品 <input checked="" 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：	各式自救教學 著衣下水教學 捷式教學	游泳前進 25 公尺(需換氣 5 以上)。 自救	協同

\*上述欄位皆與校外人士協助教學與活動之申請表一致