

新北市中和國中 113 學年度 九 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

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(18)週，共(36)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 type="checkbox"/> A2系統思考與解決問題 <input 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 checked="" 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	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-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。 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、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
	學習內容	學習表現						
第一週 02/11-02/24	Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。 檢視班級體適能未通過者練習跟檢測。	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。 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。	單元四 來自心靈的聲音 瑜珈 第一章 瑜珈 愉佳 活動內容: 1.愛上體育課「當我們同再一起」:5人一組，在遊戲進行時會播放音樂或敲打拍子，每個人隨意走動。當音樂停下來時，定格完成瑜珈動作，須符合老師的指令，如:8 隻腳、0個屁股、0 個膝蓋、5隻手，全組觸地的肢體總數須相符。	2	瑜珈墊 毛巾 彈力帶 哨子 籤紙	上課參與 平時觀察 動作檢核	【生涯規劃】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	
第二週 02/17-02/21	Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。 檢視班級體適能未通過者練習跟檢測。	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。 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。	單元四 來自心靈的聲音 瑜珈 第一章 瑜珈 愉佳 活動內容: 1.體育客點點名「瑜珈達人專線」:教師講解如何自我安排練習計畫，並提醒過程中可隨時檢視自我生活上或身體上的變化。	2	瑜珈墊 毛巾 彈力帶 哨子 籤紙	上課參與 平時觀察 動作檢核	【生涯規劃】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	

<p>第三週 02/24-02/28</p>	<p>Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧檢視班級體適能未通過者練習跟檢測。</p>	<p>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。 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。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動</p>	<p>單元五 武林高手 第1章 防身術 臨陣脫逃 活動內容： 1. 愛上體育課「攻防過招」：2-3 人為一組，兩組相互對抗。A 組為攻方(歹徒)，B 組為守方(反擊者)。A、B 組排成一列，面向同一方向。哨響後，B 組第一人轉身出發，依序根據 A 組每個人的出招採取正確反擊。一次正確反擊即+1 分，位移額外再+1 分。全員輪完後，A、B 組攻守互換。攻方應加穿護甲、護額，手持海棉條進攻，而守方反擊時則點到為止。</p>	<p>2</p>	<p>海綿條 厚地墊 巧拼墊 童軍繩</p>	<p>上課參與 平時觀察 動作檢核 同儕互評</p>	<p>【國際教育】 國 J6 評估衝突的情境並提出解決方案。</p>	
<p>第四週 03/03-03/07</p>	<p>Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。 檢視班級體適能未通過者練習跟檢測。</p>	<p>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。 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。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動</p>	<p>單元五 武林高手 第1章 防身術 臨陣脫逃 活動內容： 1. 體育客點點名「危機防身大補帖」：老師可自行帶入任何校園、生活中可能遇到的危險情境，如：霸凌、歹徒等，使學生更注意這些細節，進而避免自身受到不必要的傷害。</p>	<p>2</p>	<p>海綿條 厚地墊 巧拼墊 童軍繩</p>	<p>上課參與 平時觀察 動作檢核 同儕互評</p>	<p>【國際教育】 國 J6 評估衝突的情境並提出解決方案。</p>	

<p>第五週 03/10-03/14</p>	<p>Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。 (配合學校三對三比賽進行教學課程規則篇)</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基本原理和規則。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 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。</p>	<p>單元五 武林高手 第2章 跆拳道 拳霸一方 活動內容： 1. 愛上體育課「踢踢淘汰賽」：全班列4排，同一橫列為同一組。聽口令4人上前後，從面前的牌堆各自抽出代表動作的牌。同時操作指定動作跟次數，舉踢靶的同學幫忙看動作的準確性。動作正確且流暢的人可得1分。踢完的組別換持踢靶，下一組上前，原本持靶的人前去列隊。全部組別輪完後，最低分組淘汰，再開始下一輪。每一輪都往上加動作次數，1 → 2 → 3 → 4次。一輪淘汰一組，最後留下的組別獲勝。</p>	<p>2</p>	<p>繩梯 軟式角錐 跆拳道踢靶 撲克牌或者不織布材質骰子</p>	<p>上課參與 平時觀察 同儕互評</p>	<p>【品德教育】 品 J8 理性溝通與問題解決。</p>	
<p>第六週 03/24-02/28</p>	<p>Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。 (配合學校三對三比賽進行教學課程)</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基本原理和規則。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 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。</p>	<p>單元五 武林高手 第2章 跆拳道 拳霸一方 活動內容： 1. 愛上體育課「跆拳道搶分賽」：班上每個人都分配一個寶特瓶，懸掛於不同高度，由老師訂定不同瓶子的分數，越高者分數越高。全班分4~5組，第一組率先上場，每人有3次踢擊機會。擊中者得瓶子上的</p>	<p>2</p>	<p>繩梯 軟式角錐 跆拳道踢靶 撲克牌或者不織布材質骰子</p>	<p>上課參與 平時觀察 同儕互評</p>	<p>【品德教育】 品 J8 理性溝通與問題解決。</p>	

			分數，且該瓶子不再計分。採用轉身旋踢擊中者可再加 1 分。各組輪完後，累計得分最高的組別獲勝。				
第七週 03/24-03/28 第一次段考	Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。 (配合學校三對三比賽進行課程)	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。 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。	單元五 武林高手 第 2 章 跆拳道 拳霸一方 活動內容： 1. 體育課點點名「技憶猶新」：跆拳道的基本功你都學紮實了嗎？尋求同學的輔助，一起操作為期兩週的運動計畫，看看是否能幫助自己突破瓶頸。	2	繩梯 軟式角錐 跆拳道踢靶 撲克牌或者不織布材質骰子	上課參與 平時觀察 同儕互評 活動學習單	【品德教育】 品 J8 理性溝通與問題解決。
第八週 03/31-04/04	Bd-IV-1 武術套路動作與攻防技巧。	1d-IV-2 反思自己的運動技能。 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。 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。	單元五 武林高手 第 3 章 你、我來練武功 活動內容： 1. 愛上體育課「武術大富翁」：教師將全班分成兩隊，並預設約 20 30 個目標點，該點可以寶特瓶或者小角錐做標示。兩隊輪流派出一位同學擲骰子決定步數以及抽籤決定動作，動作執行正確者可前進指定步數，錯誤者改成後退指定步數。 率先抵達終點的隊伍獲勝。	2	五步拳教學影片	上課參與 平時觀察 動作檢核	【品德教育】 品 EJU6 謙遜包容。

<p>第九週 04/07-04/11</p>	<p>Bd-IV-1 武術套路動作與攻防技巧。</p>	<p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。 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。 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。</p>	<p>單元五 武林高手 第3章 你、我來練武功 活動內容： 1. 愛上體育課「武術會師」：全班分成兩兩一組並相對而站，以猜拳方式決定先攻還是先守。學生聽到老師說「大風吹，吹什麼」時，先攻者應回覆「吹（動作名稱）」，此時所有人以五步拳為動作內容，防守者的動作若錯誤或跟不上團體節奏則輸三戰兩勝分出勝負。勝方繼續尋找下一位對手，輸方離場至旁觀戰。直至全班優勝者誕生。</p>	<p>2</p>	<p>五步拳教學影片</p>	<p>上課參與 平時觀察 動作檢核</p>	<p>【品德教育】 品 EJU6 謙遜包容。</p>	
<p>第十週 04/14-04/20</p>	<p>Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基本原理和規則。 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。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p>	<p>單元六 翻轉人生 第1章 飛盤 劃破天際 活動內容： 1. 愛上體育課「我要成為擲遠王」：設定遠處一目標物或位置，將飛盤投擲超過目標即完成。全程要使用同一個飛盤，投擲完需跑至落點撿起飛盤，再繼續向目標物投擲。以越少盤數超過目標物，分數越高，累計得分最高的組別獲勝。活動進行中因安全性考量，一次僅1人進行</p>	<p>2</p>	<p>飛盤 角錐 標盤 馬錶 哨子 擲準架或自製 擲準架</p>	<p>上課參與 平時觀察 動作檢核</p>	<p>【戶外教育】 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。</p>	

			投擲。					
第十一週 04/21-04/25	Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。 (配合學校拔河比賽進行課程)	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。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。	單元六 翻轉人生 第1章 飛盤 劃破天際 活動內容： 1. 體育客點點名「飛盤爭奪賽」：每隊上場7人，每分結束可換人。兩隊需要穿著不同顏色之背心或衣服，方便辨識。每次進攻的第一次掉盤可以撿起來原地繼續進攻。比賽時間為10分鐘，或先得5分的隊伍獲勝。其餘規則與正式爭奪賽相同。雙方比賽時，教師可適時從旁提醒規則，幫助加深記憶。可使用軟式飛盤或以其他安全性飛盤取代。	2	飛盤 角錐 標盤 馬錶 哨子 擲準架或自製擲準架	上課參與 平時觀察 動作檢核	【戶外教育】 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。	
第十二週 04/28-05/2	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。(配合學校拔河比賽進行課程)	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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-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-2 執行個人運動計	單元六 翻轉人生 第2章 自行車 轉動騎跡 活動內容： 1. 了解自行車的演變與適合上路的穿著、裝備、車輛檢查、基本騎行。	2	自行車或共享單車 自行車安全帽 小角錐 馬錶 跳繩 自行車維修工具	上課參與 平時觀察 動作檢核 同儕互評	【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。	

		畫，實際參與身體活動。					
第十三週 05/05-05/9	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。 (配合學校拔河比賽進行課程)	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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-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-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	單元六 翻轉人生 第2章 自行車 轉動騎跡 活動內容： 1. 愛上體育課「安全上路」：將學生分為5隊，每隊人數相同，各隊分配兩臺車。每隊隊員依序完成4道關卡，下一棒事先調整好合適的座墊高度，準備交棒出發。如過程中有失誤，需回到該失誤關卡的起點重新開始。總花費時間最少的隊伍獲勝。	2	自行車或共享單車 自行車安全帽 小角錐 馬錶 跳繩 自行車維修工具	上課參與 平時觀察 動作檢核 同儕互評	【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。
第十四週 05/12-05/16 第二次段考	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。 (配合學校拔河比賽進行課程)	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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-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-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	單元六 翻轉人生 第2章 自行車 轉動騎跡 活動內容： 1. 體育客點點名「我的騎遊跡錄」：請學生準備並檢查器材，事先規畫行程。結束後給予學生回饋，除了鼓勵表現優異的學生，也給予較後段但仍然努力完成的學生獎勵。	2	自行車或共享單車 自行車安全帽 小角錐 馬錶 跳繩 自行車維修工具	上課參與 平時觀察 技能測驗	【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。
第十五週 05/19-05/23	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	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	單元七 球類進階 第1章 足球 胸有成足	2	足球 小角錐 顏色背心	上課參與 平時觀察 動作檢核	

	(配合學校游泳課程進行宣導、教學及檢測)	<p>項策略。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3c-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。</p>	<p>活動內容：</p> <p>1. 愛上體育課 「寡不敵眾」。全班分成兩隊比賽，限時內得分較高的隊獲勝。兩隊各派 2 人，並左右站在各自半場的中央，其餘人在場邊等待上場。以猜拳決定開場球權後，由教師發球。發球後，持球者利用撞牆或交叉配合進行比賽，每踢進一球得 1 分。與持球者相對位置的防守者要跑至對場的底線，才可折返防守。若守方成功攔截，則轉為攻方，由教師重新進行發球。成功得分或是球踢出界的人下場重新排隊。若想更貼近正式比賽，可以在學生熟悉後，增加守門者。執行幾輪後，可引導學生思考若發動進攻位置是靠近邊線或場中央位置，分別較容易執行何種配合。</p>		球門			
第十六週 05/26-05/30	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)	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3c-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p>	<p>單元七 球類進階 第 1 章 足球 胸有成足</p> <p>活動內容： 體育客點點名「我的足球戰術」。請學生依據課本問題進行填寫。教師隨機點幾位學生進行發表，並針對學生的發表進行回饋</p>	2	足球 小角錐 顏色背心 球門	上課參與 平時觀察 技能測驗		

		4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。	與建議。總結對於足球戰術有最基本的了解後，未來看足球比賽時，可以藉由課程學到的兩人小組配合，類推到三人以上的小組混和配合，絕大部分的小組戰術皆是以撞牆與交叉配合混和應用而來，相信之後大家都能更看懂足球比賽的戰術運用。					
第十七週 06/02-06/06	Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。 (配合學校游泳課程進行宣導、教學及檢測)	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。 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。	單元七 球類進階 第2章 棒球 同心合力 活動內容： 1. 愛上體育課「壘上飛毛腿」：全班分為攻守兩方。守方於各壘需安排壘手，其他隊員可自由分佈於場內。守方投手投擲排球，無球數限制，直到攻方打擊者將球擊出為止。擊出後，攻方所有人需同時起跑，繞行一二、三壘外側，最後回到本壘。而守方接球時，同樣須按一、二、三、本壘的順序傳球回本壘。確認攻方在球回傳本壘前有幾人回到本壘，即得幾分。每打擊3人次時攻守交換，最後累計分數較高的一方獲勝。	2	排壘球 棒球手套 壘包 備網 球袋 角錐	上課參與 平時觀察 技能測驗	【戶外教育】 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。	
第十八週	Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	單元七 球類進階	2	排壘球 棒球手套	上課參與 平時觀察	【戶外教育】 戶 J5 在團隊活動中，養成	

06/09-06/13	戰術。(配合學校游泳課程進行宣導、教學及檢測)	<p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</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-2 運用運動比賽中的各種策略。</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>第2章 棒球 同心合力</p> <p>活動內容：</p> <p>1. 體育客點點名「職棒我的夢」：每日挑選兩項做練習，並填寫上練習次數。</p> <p>一週結束後給予自己一個總回饋，藉以作為下週安排訓練調整的參考依據。</p> <p>第二週結束後反思自己調整過後的練習，並寫出自己獲得什麼樣的進步及成長，為什麼？</p>		壘包 備網 球袋 角錐	技能測驗	相互合作與互動的良好態度與技能。	
第十九週 6/16-6/20	<p>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。</p> <p>Gb-IV-2 游泳前進25公尺（需換氣5次以上）。(配合學校游泳課程進行宣導、教學及檢測)</p>	<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>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</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>水上安全與自救</p> <p>一、常見水域發生意外的原因</p> <p>1. 教師提問：常見的戲水環境有哪些？</p> <p>2. 學生發表：游泳池、水庫、池塘、河川、溪流及海邊。以上述參考圖片與問答方式分組討論各場域可能發生意外的原因。老師可藉由學生的答案建構完整安全戲水觀念。</p> <p>二、認識水域遊憩活動警示</p> <p>教師說明：藉由課本警示圖，認識不同旗</p>	2	<p>1. 教學影片</p> <p>2. 教用版電子教科書</p> <p>學習策略</p> <p>示範教學法：分解步驟來完成任務(如實驗步驟&組裝)。</p>	發表實作觀察	<p>【海洋教育】</p> <p>海 J1 參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。</p> <p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>	

		<p>幟的意義。</p> <p>以上述參考圖片了解各場域警示圖所代表的意義。</p> <p>1. 討論活動</p> <p>說明：戲水游泳時，看似平靜的海面，可不可以直接下水游泳？</p> <p>請列舉可行的判斷方式？</p> <p>1. 我會選擇哪一類型的水域戲水？</p> <p>2. 看到黃色旗幟該注意什麼？</p> <p>2. 離岸流注意事項</p> <p>說明：離岸流該如何判斷？遇到離岸流該如何面對？</p> <p>五、俯漂與仰漂</p> <p>說明：藉由仰漂與俯漂使同學飄於水上。</p> <p>操作：</p> <p>1. 仰漂：以大字漂、一字漂練習漂浮。</p> <p>2. 俯漂：以水母漂，於水上漂浮。</p> <p>六、活動「挑戰自我——水上漂」</p> <p>1. 說明：運用最少體力，維持最長時間的游泳方式。</p> <p>2. 示範：俯漂前進25公尺後，再以仰漂前進折返，試著挑戰以最少體力完成自救。</p>					
--	--	--	--	--	--	--	--

			<p>七、自製浮具 1. 說明：失足落水時，身上穿的衣服和褲子是影響水上活動很大的阻礙，但脫下來的衣服、褲子卻可已成為最好的求生工具。</p>					
<p>第二十週 6/23-27</p>	<p>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Gb-IV-2 游泳前進25公尺（需換氣5次以上）。(配合學校游泳課程進行宣導、教學及檢測) (配合學校游泳課程進行宣導、教學及檢測)</p> <p>九年級足球週</p>	<p>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。 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>捷式 一、換氣練習 1. 說明：藉由划手換氣練習，提升換氣表現。 2. 操作： (1)練習一：原地站立，手扶池邊，轉頭換氣練習。 (2)練習二：雙手扶池邊，打水加轉頭換氣練習。 (3)練習三：打水前進，手持浮板，划手轉頭換氣練習。 二、活動「檢測前哨站」 1. 說明：線型體姿、捷式踢水、划手及換氣動作，為國中階段挑戰換氣游完25公尺做準備。 2. 示範： (1)單臂持浮板划手</p>	2	<p>1. 教學影片 2. 教用版電子教科書</p> <p>學習策略 示範教學法：分解步驟來完成任務(如實驗步驟&組裝)。</p>	發表實作觀察	<p>【海洋教育】 海 J1 參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>	

			換氣練習 (2)腿夾浮板划手換氣練習 (5)捷式挑戰練習 三、 活動「水球攻防戰」 說明：藉由水球攻防戰，提升水上活動能力，協助學生思考，如何在水中活動時達到最佳移動效果。				
第二十一週 6/30-7/4 第三次段考	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Gb-IV-2 游泳前進25公尺(需換氣5次以上)。(配合學校游泳課程進行宣導、教學及檢測)(配合學校游泳課程進行宣導、教學及檢測)	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。 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。	捷式 一、換氣練習 1.說明：藉由划手換氣練習，提升換氣表現。 2.操作： (1)練習一：原地站立，手扶池邊，轉頭換氣練習。 (2)練習二：雙手扶池邊，打水加轉頭換氣練習。 (3)練習三：打水前進，手持浮板，划手轉頭換氣練習。 二、活動「檢測前哨站」 1.說明：線型體姿、捷式踢水、划手及換氣動作，為國中階段挑戰換氣游完25公尺做準備。 2.示範：	2	1.教學影片 2.教用版電子教科書 學習策略 示範教學法：分解步驟來完成任務(如實驗步驟&組裝)。	發表實作觀察	【海洋教育】 海 J1 參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

			(1)單臂持浮板划手換氣練習 (2)腿夾浮板划手換氣練習 (3)握拳划手前進換氣練習 (4)閉眼挑戰直線練習 (5)捷式挑戰練習 五、活動「游泳檢測」 說明：線型體姿、捷式踢水、划手及換氣動作，為國中階段挑戰完成。					

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