

# 新北市中正國民中學 **113** 學年度 **七** 年級第 **一** 學期部定課程計畫 設計者：林子皓

## 1、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

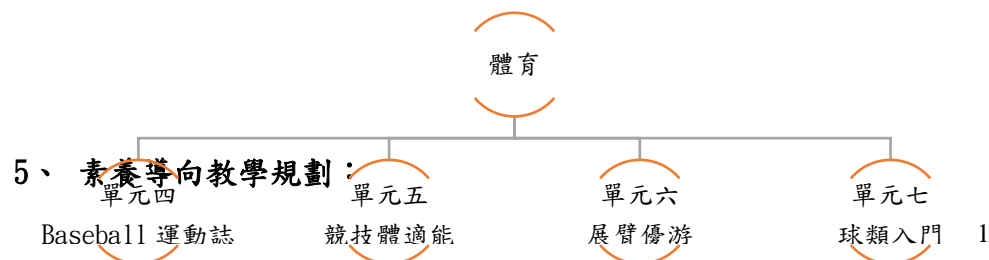
10. ☐ 閩南語文 11. ☐ 客家語文 12. ☐ 原住民族語文：\_\_\_\_ 族 13. ☐ 新住民語文：\_\_\_\_ 語 14. ☐ 臺灣手語

## 2、學習節數：每週(2)節，實施(22)週，共(44)節。第22週為結業式無課務

## 3、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 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	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-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。

## 4、課程架構：(自行視需要決定是否呈現，但不可刪除。)



## 5、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 1 週 8/30 ~ 第 2 週 09/06	Cb-IV-1 運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所需營養素知識。 Ib-IV-1 自由創作舞蹈。	2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。	單元四 Baseball 運動誌 第 1 章 從棒球看臺灣  活動內容： 1. 介紹臺灣棒球場的進化。臺灣目前供給中華職棒使用的職棒場地，共有 17 座，及台灣職棒的演變史。 2. 說明時代逐漸改變，球迷的意志逐漸凝聚，應援團文化成為臺灣職棒的特色之一，應援球迷有了「棒球場上第十人」之稱。 3. 為自己的棒球隊設計球隊主視覺，事先排好各自防守區域及打擊棒次，並設計每個人的應援口號。	2	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 小組討論	【品德教育】 品 EJU6 欣賞感恩。 品 J2 重視群體規範與榮譽。 【多元文化】 多 J2 關懷我族文化遺產的傳承與興革。 多 J8 探討不同文化接觸時可能產生的衝突、融合或創新。 【國際教育】 國 J2 具備國際視野的國家意識。	<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） 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____
第 3 週 09/09 ~ 09/13	Cb-IV-1 運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所需營養素知識。	2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科	單元四 Baseball 運動誌 第 2 章 臺灣棒球名人堂  活動內容： 1. 介紹臺灣各時期的棒球名人，並以影片輔助教學，加深	2	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 分組報告	【品德教育】 品 EJU6 欣賞感恩。 品 J2 重視群體規範與榮譽。 【多元文化】	<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） 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

		技、資訊、媒體、產品與服務。	學習印象。 2. 隨機點選學生上臺分享自己欣賞的球員。 3. 請同學模仿欣賞的球員動作，打擊和投擲方式都可以。 4. 到戶外操作，並試圖重現標誌性的打擊或投擲動作。				多 J2 關懷我族文化遺產的傳承與興革。 【閱讀素養】 閱 J3 理解學科知識內的重要詞彙的意涵，並懂得如何運用該詞彙與他人進行溝通。 閱 J6 懂得在不同學習及生活情境中使用文本之規則。	
第 4 週 09/16  ~09/20	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。	單元五 競技體適能 第 1 章 核心肌群  活動內容： 1. 以生物力學影片介紹核心肌群生理位置及用途來引起動機。 2. 介紹核心肌群位置之外，也請同學自己觸碰可觸碰得到的核心肌群位置加深印象。 3. 訓練核心肌群的三大理由，強調核心肌群為何對我們這麼重要。 4. 將學生分成 3 大組別，進行循環訓練，平板支撐（棒式）、呼吸訓練，提醒學生依	2	三角錐 音樂 碼表 核心訓練影片	上課參與 紙筆測驗	【生涯規畫】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 【生命教育】 思考生活、學校與社區的公共議題，培養與他人理性溝通的素養。	<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） 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

			照自我能力採取該項次可做的動作強度。					
第 5 週 09/23 ~09/27	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。	單元五 競技體適能 第 1 章 核心肌群  活動內容： 1. 練習站姿肘膝轉體、動態平板支撐（棒式）、農夫走路、彈力帶側步平移、TRX。 2. 進行體育客點點名「我的核心肌群訓練課表」學習單，隨機請學生分享自身的目標及設計內容。	2	三角錐 音樂 碼表 核心訓練影片	上課參與 技能測驗	【生涯規畫】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 【生命教育】 思考生活、學校與社區的公共議題，培養與他人理性溝通的素養。	<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） 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____
第 6 週 09/30 ~10/04	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。	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。 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。 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。	單元五 競技體適能 第 2 章 專項適能  活動內容： 1. 引導思考一般性體適能與競技體適能之間的差異，將競技運動與日常類似的情境結合，強調運動對日常行動的重要性。 2. 介紹本課程中的四項分類；人體不同肌肉在運動中所扮演的作用。 3. 認知課程中的籃球、排球、	2	教學影片 寶特瓶 高、矮凳	上課參與 分組檢測 技能測驗	【閱讀素養】 閱 J3 理解學科知識內的重要詞彙的意涵，並懂得如何運用該詞彙與他人進行溝通。	<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） 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

		<p>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>	<p>田徑運動中，哪些肌肉群最為重要，以及哪些肌肉群有參與運動動作，和會用到的競技體適能項目。</p> <p>4. 訓練腹式呼吸法，來體驗核心繃緊的感受並強調其重要性。</p> <p>5. 檢測自己在操作某些動作有何困難，並由老師提點需要改善的細節。</p>					
<p>第 7 週 10/07~10/11</p>	<p>Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</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>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>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>	<p>單元五 競技體適能 第 2 章 專項適能</p> <p>活動內容：</p> <p>1. 練習課本下肢的訓練方法，相較起來較有難度，除了要更注意動作正確性之外，切記務必讓學生保持順暢呼吸。</p> <p>2. 進行愛上體育課「臨機應變」活動，全班分成雙數組，同時兩組面對面進行比賽，比賽分成三個回合。總計最多成功者的組別即獲勝。</p> <p>3. 進行體育客點點名「我的肌力訓練表」學習單，實際進行一週計畫，請學生依據訓練等級所介紹的負荷以及休息時間確實進行。於兩週後針對自身程度、訓練難易度等方向來全</p>	2	<p>教學影片 寶特瓶 高、矮凳</p>	<p>上課參與 分組檢測 技能測驗</p>	<p>【閱讀素養】 閱 J3 理解學科知識內的重要詞彙的意涵，並懂得如何運用該詞彙與他人進行溝通。</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）</p> <p>1. 協同科目： _____</p> <p>2. 協同節數： _____</p>

			面檢視，並寫下當初課表設計的缺點。					
第 8 週 10/14~10/18	Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。 Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。	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。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	單元六 展臂優游 第 1 章 捷泳 水中協奏曲  活動內容： 1. 播放教師握浮條轉身的動作，並在下水後請學生試圖操作看看，除了提升水性之外，也預習未來的觸壁轉身。 2. 由老師以木偶展示水中的左右搖擺特性，以及抬頭後對重心轉移的影響程度。 3. 展示 3 種不同的捷泳的水下划水軌跡側面圖，讓學生思考手掌和手臂的形狀如何影響游泳的作用力。哪一個的推進效果會比較好呢？3. 說明當游泳過程手臂向前伸時，要學習藉推動肩膀，使上半身呈現側身且更加延伸。同時為了避免下沉，將腹部收緊，穩定髖部來帶動腿部打水。 4. 練習動作進行不持浮板，要求學生前導手穩定。 5. 划手練習，左右輪流練習，運用身體的肌肉控制與平衡協調，強調抓水。	2	教學影片 接力棒 球	上課參與 技能測驗		<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） 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

<p>第 9 週 10/21~10/25</p>	<p>Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。 Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。</p>	<p>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。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p>	<p>單元六 展臂優游 第 1 章 捷泳 水中協奏曲</p> <p>活動內容： 1. 呈現自由式划手動作正面圖，請學生思考自由式划手為何身體會旋轉，如果身體不旋轉會有怎麼樣的傷害。並讓學生反思自己游自由式是否知道該如何轉體。 2. 練習逆向擺臂、交換划手與打水、空中逆向擺臂+交換划手組合動作應用。慢慢增加循環的次數和距離，來增加手腳配合的熟練度，並錄影來讓學生自我檢核動作。 3. 介紹手腳聯合技術。播放選手 Katie Ledecky 奧運影片，讓學生觀察聯合動作的特徵，並討論差異。 4. 進行愛上體育課「捷泳追逐戰」。</p>	2	教學影片 接力棒 球	上課參與 技能測驗		<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） 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____
<p>第 10 週 10/28~11/01</p>	<p>Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。 Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。</p>	<p>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。</p>	<p>單元六 展臂優游 第 1 章 捷泳 水中協奏曲</p> <p>活動內容： 1. 進行體育客點點名「我的游泳筆記」活動，播放上一節課</p>	2	教學影片 接力棒 球	上課參與 技能測驗		<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） 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

		3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	幫學生拍下的捷泳動作影片，整理並提醒優缺點。詢問學生看過自己和全班的同學動作影片後，覺得自己游得如何，有沒有覺得還可以再進步的部分。 2. 播放有效率划水和無效率划水的差異影片，請學生思考與記錄觀察影片後的心得。					
第 11 週 11/04~11/08	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。 Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Gb-IV-1 岸邊救生步驟、安全活動水域的辨識、意外落水自救與仰漂 30 秒。	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。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	單元六 展臂優游 第 2 章 救生伸拋划 援力同在  活動內容： 1. 運用圖片說明溺水者的肢體徵兆，並說明原因，讓學生懂得分辨常見狀況，在戲水時能隨時提高警覺。 2. 介紹「救溺五步」：叫叫伸拋划。請學生熟記救溺五步，並分組練習。 3. 讓學生穿著衣物下水，並試圖在水中退去衣物，並試圖將其作為浮標。 4. 進行愛上體育課「救生浮標接力賽」活動。 5. 講解救生圈的擲法，包括上拋法及橫拋法。	2	教學影片 寶特瓶 塑膠袋 浮球 保麗龍 水桶 救生浮標 救生圈 救生繩	上課參與技能測驗	【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。 【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J10 學習心肺復甦術及 AED 的操作。	<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） 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____



第 12 週 11/11~11/15	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。 Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Gb-IV-1 岸邊救生步驟、安全活動水域的辨識、意外落水自救與仰漂 30 秒。	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。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	單元六 展臂優游 第 2 章 救生伸拋划 援力同在  活動內容： 1. 進行愛上體育課「拋繩圈救生賽」。詢問學生活動心得。請學生反思，若能成功在岸上施救，是否就免去涉水施救的風險了呢？ 2. 溺水事故的岸上急救：說明心肺復甦術的胸外按壓可以產生血流循環，讓血液流入腦部與其他重要器官。 3. 學習急救「叫叫壓電」與練習 AED 的使用方法。 4. 強調注意周遭安全的重要性，並讓學生學習水中自我應對抽筋等情況。	2	教學影片 寶特瓶 塑膠袋 浮球 保麗龍 水桶 救生浮標 救生圈 救生繩	上課參與 技能測驗	【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。 【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J10 學習心肺復甦術及 AED 的操作。	<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） 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____
第 13 週 11/18~11/22	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	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。	單元七 球類入門 第 1 章 籃球 扭轉乾坤  活動內容： 1. 分組討論常見的秒數規則與意義，學生可自我設計可能的裁判手勢，並各組展示，最後再教育其正確的裁判手勢。 2. 練習基礎傳接，引導學生透過力道、方向、角度、移位的	2	教學影片 籃球 呼拉圈 兩色號碼衣 碼表	上課參與 實務操作	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。 【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。	<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） 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

		<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>差異，擲出不一樣的球路軌跡，但務必記得眼神接觸，和雙手張開對球。</p> <p>3. 進階版可以同時操作兩顆球，以促進學生移動的速度與發展不同的策略。</p> <p>4. 練習胸前傳球、圓盤腳步訓練、單手肩上傳球、過頂傳球。</p> <p>5. 進行愛上體育課「攔截者」，引導學生先間隔約兩公尺，而後逐漸增加間距，以提升傳接球難度。</p>					
<p>第 14 週 11/25~11/29</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>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</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-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>單元七 球類入門 第 1 章 籃球 扭轉乾坤</p> <p>活動內容：</p> <p>1. 進階練習移位傳接，並進行「攔截者進階版」遊戲。</p> <p>2. 進行愛上體育課「追緝者」活動，每局之間可以給予學生多點時間，引導他們進行戰術討論及情勢分析，並在賽後請他們分享戰術內容。</p> <p>3. 進行愛上體育課「追緝者進階版」。</p> <p>4. 進行體育客點點名「傳球知能小反思」學習單，引導學生整體回顧，分別自動作、活動用意、策略發展等面向進行綜</p>	2	<p>教學影片 籃球 呼拉圈 兩色號碼衣 碼表</p>	<p>上課參與 技能測驗 分組競賽</p>	<p>【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。 【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>	<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）</p> <p>1. 協同科目： _____</p> <p>2. 協同節數： _____</p>

			合復習，教師在最後給予整體回饋。					
第 15 週 12/02~12/06	Ha-IV-1 網/牆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-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-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	單元七 球類入門 第 2 章 排球 高手過招  活動內容： 1. 在場地用粉筆或方向標示片標記出發球與守備輪轉順序 1 至 6，帶領學生理解每個位置的主要工作。講解基本場地規格與發球輪替順序等規則，可讓學生分別站在輪轉位置上進行模擬演練，並介紹接舉扣的常見組合。 2. 強調低手發球的手眼協調重要性，可先從抓球拋擲開始，再變成不拋球擊球，最後才成為拋球擊球。	2	教學影片 粉筆 排球 膠帶	上課參與 實務操作	【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。 品 J8 理性溝通與問題解決。	<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） 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____
第 16 週 12/09~12/13	Ha-IV-1 網/牆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-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。	單元七 球類入門 第 2 章 排球 高手過招  活動內容： 1. 說明擊球點一般發球者發球時皆以手腕擊球，試著以此部位平均觸球以準確控制球的路徑，避免偏移。2 人一組，一人接發球，另一人以高手或低	2	教學影片 粉筆 排球 膠帶	上課參與 技能測驗 分組競賽	【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。 品 J8 理性溝通與問題解決。	<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） 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-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p>	<p>手方式發球，2 人依序輪替位置，以確實復習發球動作。</p> <p>2. 進行愛上體育課「攻占九宮格」，遊戲目的在於促使學生控制球的落點，盡量不重複，並相互觀察彼此的動作以進行回饋和策略擬定。</p> <p>3. 進行體育客點點名「小規則大學問」，引導學生實際演練常見之發球犯規手勢，以及換場、暫停等基本手勢。深入講解並復習常見發球規則，加強學生的感官和圖像記憶。</p>					
<p>第 17 週</p> <p>12/16~12/20</p>	<p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</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>3d-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 球類入門 第 3 章 羽球 先發制人</p> <p>活動內容：</p> <p>1. 講解基本的單、雙打場地規格，以及發球順序和位置。</p> <p>2. 介紹發球規則，學生跟著老師操作動作，並循環確認學生學習狀況。</p> <p>3. 練習正、反手發球，提醒學生注意手腕的應用與拍面的調整，並觀察相應的球路軌跡。</p> <p>4. 米字往返練習，移動時並無順序上的限制，其中包含併步、跨步、墊步、跳步等綜合步法，初學者先確實移動至目的地即可，不須過度拘泥步法</p>	2	<p>教學影片</p> <p>粉筆</p> <p>羽球</p> <p>羽球拍</p> <p>彩色標示盤</p> <p>彩色標示片</p> <p>影音播放器</p> <p>音樂</p>	<p>上課參與實務操作</p>	<p>【品德教育】</p> <p>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>品 J8 理性溝通與問題解決。</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）</p> <p>1. 協同科目：</p> <hr/> <p>2. 協同節數：</p> <hr/>

			<p>並在各點放置角椎，讓學生有其目的性。</p> <p>5. 復習米字步法移動之口訣與方式、擊球點之重要性。分享動作要點、心得及活動中所採取的策略。</p>					
<p>第 18 週 12/23~12/27</p>	<p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</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>3d-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 球類入門 第 3 章 羽球 先發制人</p> <p>活動內容：</p> <p>1. 進行愛上體育課「四面八方」活動，增強米字跑在比賽中的應用。</p> <p>2. 進行愛上體育課「萬箭齊發」活動，根據組員的長處分配長距離、短距離發球，並檢測其發球能力。</p> <p>3. 進行體育客點點名「發球快手」活動，有實體的點可以瞄準發球，以便讓目標距離具體化。控制速度及反覆操作來慢慢適應手感，也提升穩定度。透過競爭來調整動作，並使學生了解動作與結果的關係，並有二次上場機會，檢測調整是否有效。</p>	2	<p>教學影片 粉筆 羽球 羽球拍 彩色標示盤 彩色標示片 影音播放器 音樂</p>	<p>上課參與技能測驗 分組競賽</p>	<p>【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。</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）</p> <p>1. 協同科目： _____</p> <p>2. 協同節數： _____</p>
	<p>Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動</p>	<p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p>	<p>單元七 球類入門 第 4 章</p>	2	<p>教學影片 足球 白板</p>	<p>上課參與實務操作</p>	<p>【品德教育】</p>	<p><input type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學</p>

<p>第 19 週 12/30~01/03</p>	<p>作組合及團隊戰術。</p>	<p>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-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 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。</p>	<p>足球 臨門一腳</p> <p>活動內容： 1. 詢問學生對於守門員的印象為何？並說明守門員身為防線的最後關卡，身負重任，抗壓性要非常高，並以守門員的練習影片讓學生加深對守門員的技術印象。 2. 練習踢擊，說明踢擊點與球路軌跡之間的關係，原理和適合運用的時機也可作為補充。包含足內側踢、足外側踢、足背踢，但若 3. 講解守門員的動作要點，並在地面上鋪設體操用軟墊，示範守門員之動作。包含預備動作、接滾地球、各種方向的飛球，並點出常犯錯誤與可修正之方式。 4. 練習接平飛球、原地接高飛球、滾地球。</p>	<p>角錐 體操用軟墊 移動式球門 九宮格掛圖</p>		<p>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。 【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>	<p>(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： 2. 協同節數：</p>
-------------------------------	------------------	--	--	---	--	--	--

第 20 週 01/06~01/10	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	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-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 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。	單元七 球類入門 第 4 章 足球 臨門一腳  活動內容： 1. 練習射門，提醒學生保護臉部及手指，如有撲接、滾翻時，須降低重心及與地面的高度落差，並利用緩衝維護自身安全，依能力調整與球門的距離。 2. 進行愛上體育課「足球九宮格」活動，引導學生思考踢不同位置的格子需要如何調整動作？力量不足會造成什麼結果？球路容易偏左、偏右要怎麼微調才能順利擊中？討論後進行第二次比賽。 3. 進行愛上體育課「足球高爾夫」活動，引導學生從不同路徑與方向完成活動，並且在過程中運用多元的攻防策略。	2	教學影片 足球 白板 角錐 體操用軟墊 移動式球門 九宮格掛圖	上課參與 實務操作	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。 【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。	<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） 1. 協同科目： 綜合童軍 2. 協同節數： _____
第 21 週 01/13~01/17	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	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-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 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。	單元七 球類入門 第 4 章 足球 臨門一腳  活動內容： 1. 進行愛上體育課「多門足球	2	教學影片 足球 白板 角錐 體操用軟墊 移動式球門 九宮格掛圖	上課參與 技能測驗 分組競賽	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。 【戶外教育】	<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） 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____



		<p>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>2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。</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>賽」活動，引導學生思考有沒有根據隊員的長處分配防守位置或任務？攻防轉換的時候，如何切換角色？若被守門員阻擋射門，下一個動作該做什麼？攻守交換可以促使學生相互引導、扮演不同角色。</p> <p>2. 進行愛上體育課「快搶快射」，透過練習，引導學生思考一開始的速度就先決定了持球機會，當速度居於劣勢時，是否第一時間進入防守狀態？搶到球時，會選擇進攻哪一方的球門？除了正面突破，還有沒有其他方式有助取得射門機會？</p> <p>3. 進行愛上體育課「四對四鬥牛比賽」活動，引導學生思考組別是如何部署的？射門遭守門員攔擋，後續行動有哪些選擇等。</p>			<p>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>	
--	--	---	---	--	--	---------------------------------------	--

6、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： _____			

☆上述欄位皆與校外人士協助教學及活動之申請表一致。