

新北市中正國民中學110學年度__年級第2學期部定課程計畫

設計者：莊詠婕

一、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

二、學習節數：每週(2)節，實施21週，共(42)節。

三、課程內涵：

總綱核心素養	學習領域核心素養
<p><input checked="" type="checkbox"/> A1身心素質與自我精進</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> A2系統思考與解決問題</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> A3規劃執行與創新應變</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> B1符號運用與溝通表達</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> B2科技資訊與媒體素養</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> B3藝術涵養與美感素養</p> <p><input type="checkbox"/> C1道德實踐與公民意識</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> C2人際關係與團隊合作</p> <p><input type="checkbox"/> C3多元文化與國際理解</p>	<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>

四、課程架構

科目	單元	單元名	章名
體育	第四單元	健康體能樂生活	身體軟 Q 力——柔軟度
			運動知識家——運動傷害防護
			化險為夷護身法——柔道
	第五單元	熱血向前行	水中蛙游——游泳
			智者的運動——定向越野
			力拔山河——八人制拔河
	第六單元	球賽對決	棒壘一家親——棒壘球
			排敵禦攻——排球
			羽出驚人——羽球
			誰與爭鋒——籃球
			合作玩球——合球

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1週 2/11	<p>【第1章身體軟 Q 力－柔軟度】 Ab-IV-1:體適能促進策略與活動方法。</p> <p>【第2章運動知識家－運動傷害防護】 Bc-IV-1:簡易運動傷害的處理與風險。</p>	<p>【第1章身體軟 Q 力－柔軟度】 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:規畫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。</p> <p>【第2章運動知識家－運動傷害防護】 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。 3d-IV-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p>	<p>第1章身體軟 Q 力－柔軟度 第2章 運動知識家－運動傷害防護</p> <p>【第1章身體軟 Q 力－柔軟度】 1.第1節：教師運用課本 p.92的3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.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，帶領同學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。</p> <p>【第2章運動知識家－運動傷害防護】 5.第2節：引起動機，請學生回溯過去，是否曾有在學校中發生運動傷害的經驗？請學生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。 6.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。 7.配合參考資料闡明教育部體育署推動體適能333計畫及 SH150(在校運動150分鐘)計畫的緣由。 8.因校園運動參與度提升，帶領學生</p>	2	<p>【第1章身體軟 Q 力－柔軟度】 1.筆記型電腦、單槍投影機、教學簡報、彈力繩(熱身與伸展)。</p> <p>【第2章運動知識家－運動傷害防護】 2.筆記型電腦、單槍投影機、教學簡報。</p>	<p>【第1章身體軟 Q 力－柔軟度】 1.課堂觀察 2.口語問答 3.學習活動單</p> <p>【第2章運動知識家－運動傷害防護】 4.課堂觀察 5.口語問答 6.技能實作</p>	<p>【第1章身體軟 Q 力－柔軟度】 無</p> <p>【第2章運動知識家－運動傷害防護】 【安全教育】 安 J1:理解安全教育的意義。</p>	<p>□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>

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						
			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？					
第2週 2/14~2/18	<p>【第1章身體軟 Q 力－柔軟度】</p> <p>Ab-IV-1:體適能促進策略與活動方法。</p> <p>【第2章運動知識家－運動傷害防護】</p> <p>Bc-IV-1:簡易運動傷害的處理與風險。</p>	<p>【第1章身體軟 Q 力－柔軟度】</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>4c-IV-3:規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-3:執行提升體適能的身體活動。</p> <p>【第2章運動知識家－運動傷害防護】</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>3d-IV-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p>	<p>第1章身體軟 Q 力－柔軟度</p> <p>第2章 運動知識家－運動傷害防護</p> <p>【第1章身體軟 Q 力－柔軟度】</p> <p>1.第1節：教師運用課本 p.92的3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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>4.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，帶領同學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。</p> <p>【第2章運動知識家－運動傷害防護】</p> <p>5.第2節：引起動機，請學生回溯過去，是否曾有在學校中發生運動傷害的經驗？請學生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>6.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>7.配合參考資料闡明教育部體育署推動體適能333計畫及 SH150(在校運動150分鐘)計畫的緣由。</p>	2	<p>【第1章身體軟 Q 力－柔軟度】</p> <p>1.筆記型電腦、單槍投影機、教學簡報、彈力繩(熱身與伸展)。</p> <p>【第2章運動知識家－運動傷害防護】</p> <p>2.筆記型電腦、單槍投影機、教學簡報。</p>	<p>【第1章身體軟 Q 力－柔軟度】</p> <p>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答</p> <p>3.學習活動單</p> <p>【第2章運動知識家－運動傷害防護】</p> <p>4.課堂觀察</p> <p>5.口語問答</p> <p>6.技能實作</p>	<p>【安全教育】</p> <p>安 J1:理解安全教育的意義。</p>	<p>□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/>

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						
			8.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？					
第3週 2/21~2/25	Bc-IV-1:簡易運動傷害的處理與風險。	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。 3d-IV-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	第2章運動知識家－運動傷害防護 1.第1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。 2.講解肌肉痙攣的特徵及運動前可做的預防方法，亦可複習「電解質」概念。 3.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。 4.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。 5.說明熱傷害症狀應盡速採取的處置方式。 6.第2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。 7.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。 8.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。	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) 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						
第4週 3/1~3/4 (2/28假)	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用規定。	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。 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。	第3章化險為夷護身法－柔道 1.第1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？ 2.進行「愛體育 雙手抱雙腿後滾」活動預先練習，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。 3.坐姿後倒動作練習。 4.蹲姿後倒動作練習。 5.立姿後倒動作練習。 6.第2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。 7.進行「愛體育 單腳後(前)擺深蹲站立」。 8.複習上節課所學習的後護身倒法動作。 9.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。	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	【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(需另申請授課鐘點費) 1.協同科目： _____ 2.協同節數： _____
第5週 3/7~3/11	【第3章化險為夷護身法－柔道】 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用規定。 【第1章水中蛙游－游泳】 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)。	【第3章化險為夷護身法－柔道】 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，	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－柔道】 1.第1節：複習後護身倒法、側護身倒法，以此為熱身活動。 2.立姿禮動作練習。 3.跪坐禮動作練習。 4.認識柔道規則：介紹柔道比賽的分級、服裝、場地設備、裁判、賽	2	【第3章化險為夷護身法－柔道】 1.軟墊、教學影片、電腦、投影器材。 【第1章水中蛙游－游泳】 2.浮板、浮球、教學影片。	【第3章化險為夷護身法－柔道】 1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實	【品德教育】 品 J2:重視群體規範與榮譽。 【海洋教育】 海 E2 學	<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： _____

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						
		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。 【第1章水中蛙游－游泳】 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:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	制，以及名次判定。 5.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】 6.第2節：依學生游泳程度將其分組。請學生先下水進行韻律呼吸(3次循環)，每次10下。 7.請學生試著趴在浮板上，進行蛙式踢腿動作10下(此時教師須確認學生打水基礎)。 8.踢腿練習：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。			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	會游泳技巧，熟悉自救知能。 海 J2 認識並參與安全的海洋生態旅遊。	
第6週 3/14~3/18	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)。	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。	第1章水中蛙游－游泳 1.第1節：浮板踢腿練習：教師示範浮板踢腿技巧，並叮嚀收腿、踢腿與夾水動作，再請學生練習。 2.學生不須藉助浮板便能浮在水面上時，引導其練習漂浮蛙式踢腿。 3.進行「愛體育 蛙式踢腿，出發！」活動。 4.蛙式划手動作：教師利用影片示範，輔以口頭說明，引導學生認識蛙式划手動作。	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	【海洋教育】 海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。 海 J2 認識並參與安全	<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：

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。	5.第2節：暖身活動，請學生練習浮板踢腿，教師進行岸上蛙式划手步驟分解(建議先示範動作，再讓學生練習)。 6.教師示範蛙式划手動作後，請學生先做岸上蛙式划手動作，再下水練習。				的海洋生態旅遊。	
第7週 3/21~3/25	<p>【第1章水中蛙游－游泳】</p> <p>Cb-IV-3:奧林匹克運動會的精神。</p> <p>Gb-IV-2:游泳前進25公尺(需換氣5次以上)。</p> <p>【第2章智者的運動－定向越野】</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。</p>	<p>【第1章水中蛙游－游泳】</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-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>2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>4d-IV-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> <p>【第2章智者的運動－定向越野】</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-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-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</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>第1章水中蛙游－游泳</p> <p>第2章智者的運動－定向越野</p> <p>【第1章水中蛙游－游泳】</p> <p>1.第1節：暖身活動，請學生分別複習蛙式踢腿與划手動作。</p> <p>2.教師示範蛙式踢腿與划手動作的結合，配合課本圖片與文字說明，引導學生掌握換氣動作要領。</p> <p>3.教師示範換氣時雙手掌心下壓，頭部出水換氣，此動作重點在於身體保持流線形。</p> <p>【第2章智者的運動－定向越野】</p> <p>4.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。</p> <p>5.進行「愛體育 我的路線」活動，建立學生定向越野的基本概念。</p>	2	<p>【第1章水中蛙游－游泳】</p> <p>1.浮板、浮球、教學影片。</p> <p>【第2章智者的運動－定向越野】</p> <p>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)。</p>	<p>【第1章水中蛙游－游泳】</p> <p>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答</p> <p>3.技能實作</p> <p>4.學習活動單</p> <p>【第2章智者的運動－定向越野】</p> <p>5.課堂觀察</p> <p>6.口語問答</p> <p>7.技能實作</p>	<p>【海洋教育】</p> <p>海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。</p> <p>海 J2 認識並參與安全的海洋生態旅遊。</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:理解知識與生活環境的關係，</p>	<p>□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>

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						
		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。					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。	
第8週 3/28~4/1	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。	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:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	第2章智者的運動－定向越野 【第一次評量週】 1.第1節：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。 2.依籃球場的線條設計 ABCD 四種賽程。 3.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。 4.第2節：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。	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)。	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。	□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： _____ 3/29~3/30第1次段考

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。	5.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，直到確認所有照片和檢查點所在位置。 6.若有較為精準的校園地圖或校園專用定向越野地圖，可直接蒐集並使用；若無，則教師自行繪製。				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。	
第9週 4/6~4/8 (4/4~4/5 假)	【第2章智者的運動－定向越野】 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。 【第3章力拔山河－八人制拔河】 Ce-IV-1:其他休閒運動綜合應用。	【第2章智者的運動－定向越野】 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	第2章智者的運動－定向越野 第3章力拔山河－拔河 【第2章智者的運動－定向越野】 1.第1節：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。 2.接著實施順點賽，採間隔出發方式，每位學生出發間隔10~30秒。	2	【第2章智者的運動－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－定向越野】 1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實	【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	□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：

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。 【第3章力拔山河－八人制拔河】 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	學生必須依地圖上的檢查點順序， 抵達所有檢查點再回到終點。 3.教師可自行設計賽程，或以「愛體育 來一場快速的籃球場定向越野比賽」 活動略加變化，配合上述的積分賽及 順點賽進行。 【第3章力拔山河－八人制拔河】 4.第2節：「愛體育 拔河基本功」之 活動(一)你來我往：下肢肌力練習。 5.「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。			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	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。 【第3章力拔山河－八人制拔河】 無	

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。 4d-IV-1發展適合個人之專項運動技能。						
第10週 4/11~4/15	Ce-IV-1:其他休閒運動綜合應用。	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:表現利他合群的态度，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發展適合個人之專項運動技能。	第3章力拔山河－八人制拔河 1.第1節：起步動作：教師示範起步動作，並說明注意事項。起步動作要領：雙腳平行約與肩同寬站立，聽到「開始」口令時，臀部迅速往下，並推蹬雙腳，再回到基本姿勢。 2.進攻動作 (1)後退步：教師示範後退步動作，配合口令喊「右」(右腳用力推直，同時左腳膝蓋彎曲後退)、「左」(左腳用力推直，同時右腳膝蓋彎曲後退)，左右腳輪流推直，施力蹬地向後退。 (2)猛拉：教師示範猛拉動作與注意事項，雙腳平行約與肩同寬站立，配合口令「預備」(基本姿勢握繩)、「1」(臀部迅速往下)、「2」(推蹬雙腳向後退)，進行猛拉動作。 3.「愛體育 輪胎競速：拔河基本步伐練習」：最先將輪胎拉動至終點的組別為勝。 4.第2節：「愛體育 團隊默契訓練：後退步與猛拉練習」： (1)團隊默契訓練：學生八人一組，分為站姿隊與坐姿隊，站姿隊挑戰拉動坐姿隊2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。 (2)團隊後退步：教師示範團隊動作之口令與步伐的配合。	2	拔河場地、拔河繩。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作		<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： _____

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)團隊猛拉：教師示範猛拉動作之口令與步伐的配合。 5.認識裁判手勢：教師示範拔河比賽時使用之裁判手勢：確認隊伍準備完成、舉繩、拉緊、調整中心線、預備、開始、獲勝(吹哨)、換邊。 6.拔河比賽：學生每八人一組，每場比賽由學生輪流擔任裁判，搭配課堂學習之起步與進攻等技巧，完成一場拔河比賽。					
第11週 4/18~4/22	Hd-IV-1:守備/跑分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。 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-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。	第1章棒壘一家親－棒壘球 1.第1節：棒球肩上投球分解動作講解，說明預備姿勢、抬腳、跨步與手肘位置、出手位置與後續動作。 2.教師在示範、說明時，動作應誇大些，以加深學生的印象。 3.棒球投手的投球種類繁多，本章補充資料中有常見的球種及其握法介紹，可做為教學之參考。 4.「愛體育 命中紅框：棒球擲準賽」：五人一組，每人有3次肩上投球的機會，輪流上場，擊中目標即得分，累計分數高者獲勝。 5.第2節：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.教師在示範、說明時，動作應誇大些，以加深學生的印象。 7.「愛體育 命中球桶：壘球擲準闖關挑戰賽」：每人每關卡有3次投球機會，挑戰使用鐘擺式投球將球投進球桶，投進1顆可進下一關。	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	【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) 1.協同科目： _____ 2.協同節數： _____ 4/19~4/20九年級複習考
第12週	Hd-IV-1:守備/跑分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。	第1章棒壘一家親－棒壘球 1.第1節：介紹好球帶：好球帶是指	2	1.棒壘球、場地、學習活動單。	1.課堂觀察	【品德教育】	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目

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						
4/25~4/29		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-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。	高度在打者的肩膀上緣與球褲上緣的中間線，到膝蓋髌骨下緣以上，且通過本壘板上方的範圍。 2.握棒教學與練習：說明並引導學生練習握棒動作。 3.打擊的身體動作(轉腕)教學與練習：說明並引導學生練習預備姿勢與完成姿勢。 4.打擊分解動作教學與練習：說明並引導學生練習預備姿勢、揮棒動作與後續動作。 5.「愛體育 打擊座(交通角錐)：擊遠比賽」：全班分四組，互相對抗。 6.第2節：進行「愛體育 攻守對抗賽」活動，此活動可練習8上所學的傳接球技術及本章的投、打技巧，並體會投球穩定性的重要，並集體討論、思考戰術並嘗試運用。 7.在「愛體育 攻守對抗賽」活動之後，小老師們依「棒壘打擊動作觀察表」，將自己的觀察及修正建議回饋給同學，並互相討論如何精進技術。			2.口語問答 3.技能實作 4.學習活動單	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。	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 5/2~5/6	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。 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	第2章排敵禦攻－排球 1.第1節：介紹國內排球比賽，說明其區分為官方與非官方兩大類。 (1)官方舉辦：企業甲級排球聯賽。 (2)民間賽事：臺灣五大盃賽。 2.「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 3.「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，腳步亦可用側併步、交叉步、開合跳等動作進行。	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		<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：

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						
		的各種策略。	4.簡介扣球動作的助跑步法。 5.第2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)，指導學生進行扣球練習，隨時給予修正回饋。 6.提醒學生：練習時可體驗原地與助跑攻擊，並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。 7.「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。 8.「愛體育 兩人隔網(羽球網)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，再進一步練習隔網助跑扣球。					
第14週 5/9~5/13	【第2章排敵禦功－排球】 Ha-IV-1:網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 【第3章羽出驚人－羽球】 Ha-IV-1:網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	【第2章排敵禦功－排球】 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:表現利他合群的态度，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。 【第3章羽出驚人－羽球】 1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。	第2章排敵禦功－排球 第3章羽出驚人－羽球 【第二次評量週】 【第2章排敵禦功－排球】 1.第1節：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。 2.「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。 3.「愛體育 扣球綜合練習」：教師指導學生在暖身後進行打準王活動，藉此練習扣球技術與戰術思考。 【第3章羽出驚人－羽球】 4.第2節：介紹戴資穎的選手背景與經歷、歷年得獎紀錄，並透過戴資	2	【第2章排敵禦功－排球】 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。 【第3章羽出驚人－羽球】 2.羽球、球場、學習活動單。	【第2章排敵禦功－排球】 1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 【第3章羽出驚人－羽球】 4.課堂觀察 5.口語問答 6.技能實作 7.分組討論		<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： 5/12~5/13第2次段考

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						
		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。	類受傷的事件，說明練習時應注意的事項。 5.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。 6.「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。			8.學習活動單		
第15週 5/16~5/20	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。 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:運用運動比賽中的各種策略。	第3章羽出驚人－羽毛球 1.第1節：.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。 2.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。 3.第2節：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。 4.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	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		<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： 5/21~5/22會考

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-1:發展適合個人之專項運動技能。	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。					
第16週 5/23~5/27	<p>【第3章羽出驚人－羽球】 Ha-IV-1:網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> <p>【第4章誰與爭鋒－籃球】 Hb-IV-1:陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>【第3章羽出驚人－羽球】 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> <p>【第4章誰與爭鋒－籃球】 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。</p>	<p>第3章羽出驚人－羽球 第4章誰與爭鋒－籃球</p> <p>【第3章羽出驚人－羽球】 1.第1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，以正手殺球回擊，擊倒球筒得1分。 2.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。</p> <p>【第4章誰與爭鋒－籃球】 3.第2節：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(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。</p>	2	<p>【第3章羽出驚人－羽球】 1.羽球、球場、學習活動單。</p> <p>【第4章誰與爭鋒－籃球】 2.籃球、籃球場、教學簡報、筆記型電腦、單槍投影機。</p>	<p>【第3章羽出驚人－羽球】 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</p> <p>【第4章誰與爭鋒－籃球】 6.課堂觀察 7.口語問答 8.技能實作</p>	<p>【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>	<p>□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>

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。 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。						
第17週 5/30~6/2 (6/3假)	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-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。	第4章誰與爭鋒－籃球 1.第1節：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。 2.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。 3.進行「愛體育 橄欖球達陣遊戲」 活動。 4.第2節：教師講解與示範各種防守 腳步，並說明使用時機。 (1)滑步：以前腳帶動後腳的滑步方	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) 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						
		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。	式移動，移動時兩腳步幅不能合併。此動作是在近距離防禦進攻者切入或投籃時使用。 (2)交叉步：動作如同跑步，但上半身須面對並干擾進攻者，使用於追逐遠距離進攻者時。 (3)後側步：當進攻者迅速往防守者身體反邊切入時，前腳立即進行後側步，即能防禦。 (4)趨前步：進攻者切入後，若突然往後運球，防守者可利用此腳步往前壓迫，促使進攻者掉球。 5.進行「愛體育 防守腳步大會串」活動。					
第18週 6/6~6/10	【第4章誰與爭鋒－籃球】 Hb-IV-1:陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 【第5章合作玩球－合球】 Hb-IV-1:陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	【第4章誰與爭鋒－籃球】 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。 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。	第4章誰與爭鋒－籃球 第5章合作玩球－合球 【第4章誰與爭鋒－籃球】 1.第1節：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。 (1)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。 (2)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。 (3)防守時，不能只依賴腳步移動。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。 (4)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。 2.進行課本「爭鋒對決」活動。	2	【第4章誰與爭鋒－籃球】 1.籃球、籃球場、教學簡報、筆記型電腦、單槍投影機。 【第5章合作玩球－合球】 2.教師自行蒐集之國內外頂級比賽影片。	【第4章誰與爭鋒－籃球】 1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.比賽統計表 【第5章合作玩球－合球】 5.課堂觀察 6.口語問答 7.技能實作 8.合作學習	【生涯規劃教育】 涯 J3 觀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) 1.協同科目： 2.協同節數： 6/6~6/10畢業週

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。 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5章合作玩球－合球】 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。	【第5章合作玩球－合球】 3.第2節：：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。 4.教師引導學生進行上籃練習。 5.教師引導學生進行靜態投球練習。					
第19週 6/13~6/17	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。 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。	第5章合作玩球－合球 1.第1節：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	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	【生涯規劃教育】 生涯 J3 覺察自	<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：

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-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:規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。	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。 2.課本資訊站「防守位置」之規則講解。 3.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。 4.教師引導學生進行自由傳球投球練習。 5.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。 6.進行「愛體育 單區單籃合球賽」活動。 7.若時間允許，亦可進行「愛體育 休戚與共」活動。			4.合作學習	己的能力與興趣。	2.協同節數： _____
第20週 6/20~6/24	【第1章身體軟 Q 力－柔軟度】 Ab-IV-1:體適能促進策略與活動方法。 【第2章排敵禦功－排球】 Ha-IV-1:網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	【第1章身體軟 Q 力－柔軟度】 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:規畫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	第1章身體軟 Q 力－柔軟度 第2章排敵禦功－排球 【第三次評量週】 【第1章身體軟 Q 力－柔軟度】 1.第1節：教師運用課本 p.92的3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	2	【第1章身體軟 Q 力－柔軟度】 1.筆記型電腦、單槍投影機、教學簡報、彈力繩(熱身與伸展)。 【第2章排敵禦功－排球】 2.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。	【第1章身體軟 Q 力－柔軟度】 1.課堂觀察 2.口語問答 3.學習活動單 【第2章排		<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： _____

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						
		的身體活動。 【第2章排敵禦功－排球】 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。	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.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，帶領同學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。 【第2章排敵禦功－排球】 5.第2節：介紹國內排球比賽，說明其區分為官方與非官方兩大類。 (1)官方舉辦：企業甲級排球聯賽。 (2)民間賽事：臺灣五大盃賽。 6.「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 7.「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，腳步亦可用側併步、交叉步、開合跳等動作進行。 8.簡介扣球動作的助跑步法。			敵禦功－排球】 4.課堂觀察 5.口語問答 6.技能實作		
第21週 6/27~6/30	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。 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。	第2章排敵禦功－排球 【結業式】 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)，指導學生進行扣球練習，隨時給予修正回饋。 2.提醒學生：練習時可體驗原地與助跑攻擊，並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。 3.「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	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	【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) 1.協同科目： 2.協同節數： 6/28~6/29第3

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-2:運用運動比賽中的各種策略。	操作，並引導學生分組練習。 4.「愛體育 兩人隔網(羽球網)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，再進一步練習隔網助跑扣球。 5.第2節：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。 6.「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。 7.「愛體育 扣球綜合練習」：教師指導學生在暖身後進行打準王活動，藉此練習扣球技術與戰術思考。					次段考 6/30休業式

六、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