

新北市中正國民中學 **113** 學年度七年級第 **2** 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、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

☐上述表格自 **113** 學年度第 **2** 學期起正式列入課程計畫備查必要欄位。

☐本局審閱意見請至新北市國中小課程計畫備查資源網下載。

⊙當學期課程審查後，請將上述欄位自行新增並填入審查意見及課程內容修正回復。

3、學習節數：每週**(2)**節，實施**(21)**週，共**(42)**節。**(九年級 18 週)**

4、課程內涵：

總綱核心素養	學習領域核心素養
<p>依總綱核心素養項目及具體內涵勾選(以主要指標為主，勿過多)。</p> <p><input 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>請依各領域(科目)綱要核心素養具體內涵填寫，例如：</p> <p>國-J-A1 透過國語文的學習，認識生涯及生命的典範，建立正向價值觀，提高語文自學的興趣。</p> <p>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>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>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>

<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 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-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。 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。
--	--

5、課程架構：

單元	章
單元 4 運動穿著與防護	第 1 章 跑步服裝秀
	第 2 章 護具大集合
單元 5 體適能	第 1 章 健康體適能 體適能檢測
	第 2 章 接力 衝破終點線
單元 6 安心暢游	第 1 章 水域安全 智者樂水
	第 2 章 自救求生 臨危自保
	第 3 章 捷泳 流線直進
單元 7 球類入門	第 1 章 籃球 出手得分
	第 2 章 排球 一球入魂
	第 3 章 羽球 擊球高手
	第 4 章 足球 腳下功夫

1、素養導向教學規劃：

教學期程	學習重點		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	單元/主題名稱與活動內容					
第一週 2/11~2/14	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。	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。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。	單元四 運動穿著與防護 第1章 跑步服裝秀 活動內容： 活動一：準備棉質與聚酯纖維布料，讓學生分別觀察兩種材質的吸水速度、飽和後重量及乾燥時間，並分組討論它們在運動中的適用性，了解材質選擇對運動舒適性的影響。 活動二：由教師展示排汗衫、緊身褲等不同運動服裝，學生分組模擬不同跑步情境（如馬拉松或雨天），選擇適合的服裝搭配並說明理由，最後由教師補充正確搭配的知識點。 活動三：提供路跑鞋、越野鞋和訓練鞋等實物，讓學生觀察鞋底的紋路、厚度與柔軟度，並完成鞋款與場景配對的小測驗，討論不當鞋款使用可能導致的運動傷害，深化正確選擇的重要性。 活動四：教學生如何測量腳長與腳寬，並根據鞋碼對照表模擬挑選合適的尺碼，進一步比較不同品牌的鞋碼差異，強調	2	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 課堂問答 紙筆測驗	【生命教育】 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。	<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>試穿鞋子的重要性，確保挑選的鞋款符合需求。</p> <p>活動五：以特殊運動場景（如沙漠越野或冰雪跑步）為主題，學生分組設計創意鞋款，繪製設計圖並說明鞋子的功能與特點，透過小組分享與建議，激發創意並鞏固鞋款選擇的知識。</p>					
<p>第二週 2/17~2/21</p>	<p>Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。</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>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>單元四 運動穿著與防護 第2章 護具大集合</p> <p>活動內容：</p> <p>活動一：透過影片展示不同跑步環境對肢體承受力的影響，讓學生了解環境變化可能導致的運動傷害，並引導討論如何選擇適合的跑步環境以降低受傷風險。</p> <p>活動二：由教師介紹常見的運動傷害類型，例如扭傷、肌肉拉傷與疲勞性骨折，並結合實例說明傷害的成因與預防方式，幫助學生建立基本認知。</p> <p>活動三：說明護具的功能為保護，而非治療，並展示膝套、護腕、護踝等常見護具，講解它們的適用情境與使用時機，強調正確使用護具的重要性。</p>	2	<p>教科書 習作 投影片 教學影片</p>	<p>上課參與 課堂問答 紙筆測驗</p>	<p>【生命教育】 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。</p> <p>【安全教育】 安 J2 判斷常見的事故傷害。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。</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</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>

			活動四：設計情境問題，讓學生評估特定運動場合下需要使用的護具類型，分組討論選擇原因並分享結論，幫助學生掌握護具的應用能力，以利未來實踐。				彙與他人進行溝通。	
第三週 2/24~2/28	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。 1d-IV-2 反思自己的動作技能。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	單元五 體適能 第1章 健康體適能 體適能檢測 活動內容： 活動一：介紹 BMI 過高或過低對健康的影響，並引導學生了解均衡飲食、運動習慣與良好生活作息對維持健康的重要性。透過講解與案例分析，讓學生認識如何透過生活方式調整達到理想體重與健康狀態。 活動二：進行體適能檢測與訓練，強調動作的正確性，確保學生在進行各項測試與訓練時不會造成傷害。根據學生成績與需求，靈活安排訓練時間與內容，幫助學生改善體適能狀況。	2	教科書 習作 投影片 教學影片 碼表 哨子 瑜珈墊/軟墊	實作評量 上課參與 觀察記錄	【閱讀教育】 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。 【生涯規畫】 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： _____

<p>第四週 3/03~3/07</p>	<p>Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。</p>	<p>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。</p>	<p>單元五 體適能 第2章 接力 衝破終點線</p> <p>活動內容： 活動一：利用 PPT、圖片或影片講解田徑場地布局及接力的基本規則，幫助學生理解各項規則及流程，並加強對比賽場地的認識。 活動二：進行各式起跑練習，讓學生嘗試不同的起跑方式，特別是蹲踞式起跑，並練習如何有效地爆發起跑速度。 活動三：引導學生思考哪一種起跑方式對其個人表現更有利，並探討起跑時中心前傾的原因。學生將進行示範並討論，教師指出每種起跑方式的優缺點，幫助學生進行自我檢討與改進。</p>	<p>2</p>	<p>教科書 習作 教學影片 接力棒 角錐 碼表</p>	<p>上課參與 觀察記錄 態度檢核</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>	<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） 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____</p>
<p>第五週 3/10~3/14</p>	<p>Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。</p>	<p>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。</p>	<p>單元五 體適能 第2章 接力 衝破終點線</p> <p>活動內容： 活動一：教師介紹大隊接力與一般接力的異同，並講解不同操場長度對比賽策略的影響。</p>	<p>2</p>	<p>教科書 習作 投影片 教學影片 接力棒 角錐 碼表</p>	<p>上課參與 技能測驗 態度檢核</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>	<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） 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。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。	同時，討論掉棒的應對方法，幫助學生了解如何減少失誤並提高接力效率。 活動二：進行大隊接力練習賽，讓學生實際參與比賽，透過團隊合作提升場上的表現。教師在比賽過程中觀察並給予反饋，幫助學生改進接力技巧並增強團隊默契。					
第六週 3/17~3/21	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	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。	單元五 體適能 第2章 接力 衝破終點線 活動內容： 活動一：進行課本中的「競速追逐遊戲」，遊戲結束後請學生分享整體接棒過程，並討論傳接棒的好壞對比賽結果的影響。選擇動作較為熟練的學生分享並示範接力動作要領，幫助其他同學改進接棒技巧。 活動二：進行課本中的體育課點名遊戲「跑出黃金陣容」，讓學生在活動中強化體能與團隊合作能力，並體驗在緊張競爭中如何配合與發揮最佳表現。	2	教科書 習作 投影片 教學影片 接力棒 角錐 碼表	上課參與 技能測驗 態度檢核	【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。	<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>第七週 3/24~3/28</p>	<p>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 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。</p>	<p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 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。 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 安心暢游 第 1 章 水域安全 智者樂水</p> <p>活動內容 活動一：示範全國危險水域公告，讓學生探索並認識自己居住地區周遭的危險水域，進一步了解當地水域的安全狀況及注意事項。 活動二：介紹水上樂園、溪河水域與海洋水域的環境特性，並比較這些環境之間的異同。引導學生思考在這些水域中戲水時應注意的狀況，並討論應該採取的安全措施，讓學生了解不同水域的潛在風險。 活動三：介紹教育部宣導的「防溺水十招」，並請學生整理出自己認為最有用且最重要的防溺水方法。學生進行小組分享，討論每個方法的實用性與有效性。 活動四：運用實際的溺水新聞案例，讓學生分析該事件的成因，討論可能導致溺水的原因，並思考如何避免類似事件的發生，提高學生的安全意識。</p>	<p>2</p>	<p>教科書 習作 投影片 教學影片 圖卡</p>	<p>資料蒐集整理 小組討論 上課參與</p>	<p>【生命教育】 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課程上進行價值思辨，尋求解決之道。 【人權教育】 人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。 【品德教育】 品 J8 理性溝通與問題解決。 【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。 海 J12 探討臺灣海岸地形與近海的特色、成因與災害。 【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。</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>第八週 3/31~4/04</p>	<p>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。</p>	<p>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-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 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。</p>	<p>單元六 安心暢游 第 2 章 自救求生 臨危自保</p> <p>活動內容： 活動一：說明溺水落難的主要原因通常是緊張與掙扎導致體力不支，並強調掌握自救的基本原則：保持冷靜、節省體力，以及加強待援能力。引導學生理解這些原則對於避免溺水事故的重要性，並討論如何在水中保持冷靜。 活動二：介紹幾種常見的意外落水自救方法，包括韻律呼吸、俯漂前進、仰漂助划和踩水。分步講解每種方法的正確技巧，並安排實際練習，幫助學生掌握這些自救技巧，提高應對水中危機的能力。</p>	<p>2</p>	<p>教科書 習作 投影片 教學影片 浮板 球 寶特瓶 塑膠袋 水桶</p>	<p>上課參與 技能測驗</p>	<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。 【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 【閱讀素養】 閱 J10 主動尋求多元的詮釋，並試著表達自己的想法。</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） 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____</p>
<p>第九週 4/07~4/11</p>	<p>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。</p>	<p>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-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p>	<p>單元六 安心暢游 第 2 章 自救求生 臨危自保</p> <p>活動內容： 活動：請學生事先準備好長袖、長褲，教師將講解並示範如何使用長上衣和長褲作為衣</p>	<p>2</p>	<p>教科書 習作 投影片 教學影片 浮板 球 寶特瓶 塑膠袋 水桶</p>	<p>上課參與 技能測驗</p>	<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。 【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 【閱讀素養】</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） 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____</p>

		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。	物浮具進行求生。通過實際示範，學生將學習如何利用衣物在水中保持浮力，並進行實操練習，了解在緊急情況下如何利用現有衣物自救，提高應對突發水上事故的能力。				閱 J10 主動尋求多元的詮釋，並試著表達自己的想法。	
第十週 4/14~4/18	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-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。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	單元六 安心暢游 第 3 章 捷泳 流線直進 活動內容： 活動一：呈現常見的打水錯誤姿勢圖，請學生觀察並反思自己的打水動作。教師將引導學生討論錯誤姿勢的原因與改正方法，並透過示範讓學生了解正確的打水姿勢，促使學生提升打水技巧。 活動二：進行扶池壁打水復習，包括屈肘扶池壁打水、直臂扶池邊打水、持浮板打水等不同方式。學生將體驗每種方式，討論哪一種方式較為耗力，並學習如何調整動作來提高效率與減少疲勞。 活動三：練習漂浮，教師觀察學生在水中的流線型動作及站立動作的穩定性，並給予反饋。學生將學習如何保持身體平衡，增加漂浮穩定性，確保	2	教學影片 呼拉圈 浮板 浮條	上課參與 態度檢核 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。 【品德教育】 品 EJU4 自律負責。	<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>在水中的安全性。</p> <p>活動四：練習換氣技巧，要求學生在打水過程中手臂打直，臀部與腿部保持在水平面的一直線上。教師將指導學生如何正確換氣，並強調身體姿勢對換氣效果的影響，幫助學生達到更流暢的換氣動作。</p> <p>活動五（新增）：進行「水中自我檢測」活動，讓學生在泳池中自行檢查自己的姿勢，並與同學互相觀察，給予改進建議。教師也會提供具體反饋，幫助學生自主發現問題並進行改進。</p>					
第十一週 4/21~4/25	Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺(需換氣 5 次以上)。	<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>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>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 安心暢游 第 3 章 捷泳 流線直進</p> <p>活動內容： 活動一：練習潛身打水，並引導學生思考游泳比賽中選手在出發或蹬牆後會進行一段悶氣水下潛泳。教師將解釋為何這樣的動作對游泳速度有幫助，學生可討論潛水時如何有效保持速度與姿勢，並實際練習潛水與打水的配合。 活動二：使用相機或手機將學生在課堂上學到的打水技巧拍</p>	2	教學影片 呼拉圈 浮板 浮條	上課參與 態度檢核 技能測驗	<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。</p> <p>【品德教育】 品 EJU4 自律負責。</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>

		4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	攝下來，讓學生觀賞並反思自己的動作。學生將記錄並比對彼此的游泳姿勢，進行小組討論，互相分享如何改善動作並達到更好的游泳效果。 活動三（新增）：進行「游泳速度挑戰」，學生將分組進行游泳比賽，並觀察自己與同學在比賽中使用的技巧與姿勢。活動後，討論比賽中使用的動作，如何有效提高速度以及改進不足的部分。					
第十二週 4/28~5/02	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-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。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	單元六 安心暢游 第 3 章 捷泳 流線直進 活動內容： 活動一：進行課本「愛上體育課」中的「水上樂樂棒」活動，觀察學生在進行打水上壘時的動作表現。活動結束後，詢問學生打水上壘的動作是否順暢，並引導他們思考如何改進動作以達到更好的表現。學生將討論如何加強技術，例如增加手臂推水的力度或調整呼吸節奏，以提升游泳效率。 活動二：進行課本「體育課點名」中的「勇士練習帖」活動，學生將學習如何設立練習	2	教學影片 呼拉圈 浮板 浮條	上課參與 態度檢核 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。 【品德教育】 品 EJU4 自律負責。	<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>目標並規劃運動計畫，並在計畫中落實執行。活動結束後，學生將再次測驗或檢視自己的進步成果。最後，請學生反思在這過程中所學到的知識與努力，評估自己是否完成了計畫，並分享過程中的學習經歷和成長改變。</p> <p>活動三（新增）：進行「游泳技巧大挑戰」，學生將挑戰自己在課堂上學到的游泳技巧，設定目標如改善游泳速度或打水動作的流暢度。每位學生將在同儕面前進行示範，並請同學給予反饋，幫助彼此在技巧上取得進步。</p>					
第十三週 5/05~5/09	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。</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>單元七 球類入門 第 1 章 籃球 出手得分</p> <p>活動內容： 活動一：介紹籃球的起源與由來，並以國高中籃球聯賽為例引起學生的興趣。教師將引導學生了解在地或具有傳統的籃球隊特色與歷史故事，讓學生對籃球有更深的認識與情感連結，激發他們對該項運動的熱愛。</p>	2	<p>教學影片 水桶 紙團 籃球 鐵盤 三角錐 排球</p>	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	<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>活動二：進行拋物入籃練習，教師會示範正確的拋球技巧，學生將在練習中調整自己的投籃姿勢與拋物線，提升命中率與準確度。</p> <p>活動三：進行拋物線與控球練習，學生將學習如何在運球的同時掌控球的動作，並加強拋物線的控制與反應速度，增強在比賽中的靈活性與自信。</p>					
<p>第十四週 5/12~5/16</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>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。</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>單元七 球類入門 第1章 籃球 出手得分</p> <p>活動內容：</p> <p>活動一：進行投籃與移位跳投練習，教師示範正確的投籃技巧與移位動作，並引導學生進行分組練習。教師會在練習過程中提供個別指導，協助學生改善投籃姿勢與移動速度，提升其在比賽中的表現。</p> <p>活動二：進行課本「愛上體育課」中的「決戰六分」活動，學生將分組參與比賽，並在賽後進行活動過程與心得分享。學生將討論如何運用所學的投籃技巧與移位策略，並在活動結束後回顧比賽過程，進一步反思自己的表現。可將活動過</p>	2	<p>教學影片 水桶 紙團 籃球 鐵盤 三角錐 排球</p>	<p>上課參與 態度檢核 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>程拍攝並在下次課堂中觀看，進行檢討與改進。</p> <p>活動三：教師講解投籃距離與進球類型，讓學生了解不同位置的投籃難度以及各種進球類型（如三分球、兩分球等）的技巧與策略。教師將介紹如何根據比賽情況選擇最適合的投籃方式，並引導學生在練習中進行應用。</p>					
<p>第十五週 5/19~5/23</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>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。</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>單元七 球類入門 第1章 籃球 出手得分</p> <p>活動內容：</p> <p>活動一：進行課本「愛上體育課」中的「叫我神射手」活動，協助學生分組並引導討論棒次安排。活動後，學生將分享比賽過程與心得，並討論原地與移動投籃的注意事項。教師將引導學生比較兩者的難度，並思考成為一名優秀射手需要具備的條件，例如良好的準確度、快速的反應及穩定的心理素質。學生也將分享自己對射手心理素質的理解，舉例說明如何保持冷靜並在壓力下表現出色。</p> <p>活動二：進行「射手挑戰</p>	2	<p>教學影片 水桶 紙團 籃球 鐵盤 三角錐 排球</p>	<p>上課參與 態度檢核 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>

			賽」，學生將分組進行多輪投籃比賽，並根據比賽中的表現來評估射手的心態和技巧。每輪比賽後，學生需討論自己的表現，包括成功的投籃和失敗的原因，並提出改進的策略。教師會引導學生反思在競爭中如何保持冷靜，並強調練習和心理素質的重要性。					
第十六週 5/26~5/30	Ha-IV-1 網/牆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。 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。	單元七 球類入門 第2章 排球 一球入魂 活動內容： 活動一：準備大小相當的球類，讓學生體驗不同球類的差異，並進行分組討論。學生將感受不同球類的重量、彈性、控制難度等特點，並討論這些特性如何影響擊球技巧與比賽策略。教師將引導學生思考不同球類的運動規則和運動風格，促使學生對各類球類運動有更全面的了解。 活動二：教授並練習擊球的正確姿勢，學生將進行雙臂和單臂擊球練習。教師會提醒學生在擊球時，握拳或交疊的手腕必須往下壓，這樣可以幫助手臂自然伸直，保持擊球的穩定	2	教學影片 排球 哨子 角錐	上課參與 態度檢核 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。	<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>性與準確性。學生會根據教師的指導進行反覆練習，改進姿勢。</p> <p>活動三：進行單人低手對空擊球與單人對牆擊球的練習，學生將專注於擊球的力度和控制。接著進行雙人對空接力擊球與移位擊球練習，這不僅提高學生的協作能力，還能幫助他們學會如何在運動中迅速反應並做出準確的移動。</p> <p>活動四：進行「球類技能挑戰」，學生將根據所學的擊球技巧參加比賽，看看誰能在指定時間內完成最多正確的擊球。比賽結束後，學生將討論自己在練習中的得與失，並提出如何進一步改進的策略。這個活動可以激勵學生在實戰中應用所學，提高技巧水平。</p>					
<p>第十七週 6/02~6/06</p>	<p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>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。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控</p>	<p>單元七 球類入門 第 2 章 排球 一球入魂</p> <p>活動內容： 活動一：進行課本「愛上體育課」中的「俄羅斯輪盤」活動，旨在加強學生的低手控球與傳球能力，同時提升學生的注意力與反應速度。在這個活</p>	2	<p>教學影片 排球 哨子 角錐</p>	<p>上課參與 態度檢核 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） 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____</p>

		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。	動中，學生將互相討論並練習如何在移動中準確判斷球的位置，並確保在傳球時與接球者保持適當的間隔距離。教師會提醒學生在進行傳球與接球時要大聲喊出下一位接球者的名字，促進團隊合作與溝通。 活動二：在學生熟悉原地與移動擊球的技巧後，開始將練習擴展至正式的排球場地。學生將學會如何判斷球的位置並進行擊球。在初期階段，為了幫助學生過渡到實際比賽環境，教師會先用丟球的方式代替互擊，讓學生專注於擊球的準確性與位置判斷。隨著技能的提升，將逐漸引入實際的互動練習。					
第十八週 6/09~6/13	Ha-IV-1 網/牆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。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 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。	單元七 球類入門 第 3 章 羽球 擊球高手 活動內容： 活動一：播放羽球比賽相關影片，介紹羽球的起源，特別是它如何源自亞洲，並與毬子類似。透過影片的觀看，學生將能夠更直觀地了解羽球運動的基本規則、比賽過程及發展歷	2	教學影片 羽球 羽球拍 哨子	上課參與 態度檢核 技能測驗	【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。	<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>史，並引發對這項運動的興趣。</p> <p>活動二：介紹台灣羽球名將，學生將了解一些著名羽球選手的成就與貢獻，並透過簡介這些運動員的訓練過程和比賽經歷，激發學生的學習動機與對羽球運動的熱情。</p> <p>活動三：進行擲遠丟高比賽，學生將使用比賽用羽球、練習用羽球以及尼龍製羽球來進行擲遠丟高比賽。這樣的比賽可以幫助學生比較不同材質羽球的飛行軌跡，理解其重量、彈性和飛行特性對比賽的影響。</p> <p>活動四：讓學生了解手腕運用、正確持拍與最後的落點判斷，教師將指導學生如何使用手腕來提升擊球的準確性與力量。學生將學習如何掌握羽球的擊球時機，並練習判斷羽球的落點位置。</p> <p>活動五：運用手腕進行 8 字揮拍練習，學生將練習手腕的靈活度，並且理解正確的持拍動作。教師會指導學生如何運用手腕的扭轉來達成穩定且有力的擊球動作，並鼓勵學生自我檢視是否正確運用了手腕技巧。</p> <p>活動六：進行持拍撿球與自拋自打練習，學生將練習在持拍的情況下進行撿球動作，並通</p>					
--	--	--	---	--	--	--	--	--

			<p>過自拋自打的方式來增強擊球的靈活性與準確性。這項練習有助於學生提升自我反應速度和控制力，並幫助他們更好地適應羽球比賽的節奏。</p> <p>活動七：進行「羽球技能接力賽」，學生將分組參加，通過不同的羽球技巧關卡來完成接力賽，促進學生間的團隊合作與溝通。教師將在過程中進行指導，幫助學生改善技術動作，並在賽後進行反思與心得分享，強化學習成果。</p>					
<p>第十九週 6/16~6/20</p>	<p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 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>單元七 球類入門 第 3 章 羽球 擊球高手</p> <p>活動內容： 活動一：進行高遠球的打擊練習，學生將兩人一組進行練習，其中一位負責丟球，從低球逐漸過渡到高球餵球。擊球者需將球擊打在前方，並且注意控制球的落點，由近到遠並有左右變化。教師將強調擊球時保持正確的擊球姿勢與穩定的重心，並引導學生如何調整站位以應對不同高度的球。 活動二：進行課本「愛上體育課」中的「合作積分挑戰賽」</p>	2	<p>羽球 羽球拍 哨子</p>	<p>上課參與 態度檢核 技能測驗</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） 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____</p>

			<p>活動，這項活動將讓學生練習正手及反手的握拍轉換，並學會如何找到球拍的甜蜜點。教師將指出高遠球的擊打原理，並幫助學生理解如何通過正確的握拍與發力來打出更具威脅的高遠球。學生在這個過程中將學會如何協作並提升擊球的精確度和力量。</p> <p>活動三：進行高障礙擊球練習，學生將逐步增加擊球的距離，並且根據球的落點來判斷移動的方向與位置。這樣的練習可以幫助學生提高預判能力，並學會如何快速反應來擊球。教師會指導學生如何保持敏捷的腳步，快速調整位置，並在擊球的同時保持穩定的體態。</p> <p>活動四：進行「空中接球大挑戰」，學生將在模擬比賽的情境中接球並傳球，強化空中反應與協調性。教師將指導學生如何在高速運動中保持視野清晰、掌握擊球的時機與角度，並針對學生的反應速度和判斷能力進行個別指導，幫助學生在實際比賽中更好地運用這些技巧。</p>					
--	--	--	---	--	--	--	--	--

<p>第二十週 6/23~6/27</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-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 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。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>	<p>單元七 球類入門 第4章 足球 腳下功夫</p> <p>活動內容： 活動一：準備各種護脛供同學體驗，學生將實際穿戴並操作跑動，了解護脛在足球比賽中的功能性。教師將講解護脛的作用，強調它如何保護下肢免受碰撞和衝擊的傷害。學生將在運動中實際體會，並討論在不同情境下如何選擇合適的護脛，以達到最佳保護效果。 活動二：進行運球前進與多人傳球行進練習，學生將分組練習運球並進行小組內的傳球練習。教師會強調在足球比賽中，球員必須不斷移動來創造進攻機會，因此體力和協調性至關重要。學生將學習如何控制球的同時保持身體平衡，並注意在快速移動時重心的轉移，避免因過度專注於球而導致跌倒。 活動三：進行「足球技能挑戰賽」，學生將根據所學技能進行比賽，包含運球、傳球、射門等項目。教師會在賽後進行反饋，指導學生在比賽過程中如何調整動作與策略，提升比賽表現。學生將從競賽中學習</p>	<p>2</p>	<p>教學影片 足球 角錐 繩梯</p>	<p>上課參與 態度檢核 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） 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____</p>
---------------------------	------------------------------------	--	--	----------	----------------------------------	--	---	---

			如何快速作出判斷，並根據不同情況作出反應，增強實戰應用能力。					
第二十一週 6/30	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。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 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。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	單元七 球類入門 第 4 章 足球 腳下功夫 活動內容： 活動一：進行課本「愛上體育課」中的「集點遊戲」活動，學生將分組並討論各自的戰術與技巧。這個活動旨在強化學生的團隊協作能力，同時教師會提醒學生在比賽過程中注意衝撞的危險，避免不必要的受傷，並提升學生對比賽規則和公平競爭的理解。 活動二：進行多人傳球練習（2 人、3 人），教師鼓勵所有學生積極參與，並強調在足球比賽中，球員需不斷移動來製造得分機會。因此，體力與協調性變得格外重要。學生將在這些練習中提高傳球準確性和默契，並學習如何有效地運用身體來支持球隊進攻。 活動三：進行課本「愛上體育課」中的「過關斬將」活動，學生將把運球前進、停球後傳球的動作結合，並逐步加入射	2	教學影片 足球 角錐 繩梯	上課參與 態度檢核 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。	<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>門元素來完成這一連串的練習。這個活動幫助學生將不同技能連貫起來，提高其技術的流暢性與實戰應用。</p> <p>活動四：進行「快速反應接力賽」，將學生分為小組，並設置運球、傳球、射門的障礙賽。每位隊員需依次完成指定任務並交給下一位隊友。這樣不僅增強學生的身體協調能力，還能在緊張的比賽中提升反應速度，強化團隊合作精神。每次完成後，學生可討論如何改進動作和策略，提高整體表現。</p>					
--	--	--	---	--	--	--	--	--

2、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。