

新北市中正國民中學 **113** 學年度八年級第 **2** 學期 **部定** 課程計畫 設計者： 曾大維

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

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

✍ 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。

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

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 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	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。

<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	
--	--

五、課程架構：(自行視需要決定是否呈現，但不可刪除。)

單元	章
單元 4 來自心靈的聲音 瑜珈	第 1 章 瑜珈 愉佳
單元 5 武林高手	第 1 章 防身術 臨陣脫逃
	第 2 章 跆拳道 拳霸一方
	第 3 章 你、我來練武功
單元 6 翻轉人生	第 1 章 飛盤 劃破天際
	第 2 章 自行車 轉動騎跡
單元 7 球類進階	第 1 章 足球 胸有成足
	第 2 章 棒球 同心合力

六、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 2/11~2/14	Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。	lc-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	單元四 來自心靈的聲音 瑜珈 第一章 瑜珈 愉佳 活動內容:	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。	<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:

		<p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</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-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>	<p>1. 說明為何近年來瑜伽盛行，是由於許多人使用瑜伽來調整因 3C 使用過度而造成的姿勢不端正。</p> <p>2. 講解瑜伽動作及示範，可讓同學兩人一組練習，彼此可以互相調整動作。再三提醒安全要領，勿過度勉強自己。</p> <p>3. 介紹瑜伽中的呼吸技巧與身體放鬆方法，強調呼吸在瑜伽中的重要性，並帶領學生進行簡單的呼吸練習，幫助調整心態與身體狀態。</p>					2. 協同節數：
<p>第二週 2/17~2/21</p>	<p>Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。</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-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-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>	<p>單元四 來自心靈的聲音 瑜珈 第一章 瑜珈 愉佳</p> <p>活動內容:</p> <p>1. 講解瑜珈柱的材質與用途。說明運動前後皆適用，運動前來放鬆軟組織，可有效率的達到熱身，降低受傷風險。</p> <p>2. 進行愛上體育課「當我們同在一起」活動，協助學生分組操作，可以先進行一場練習賽，熟悉遊戲規則，以免手忙腳亂。</p>	2	<p>瑜珈墊 毛巾 彈力帶 哨子 籤紙</p>	<p>上課參與 平時觀察 動作檢核</p>	<p>【生涯規劃】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</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>3. 進行體育客點點名「瑜珈達人專線」學習單，講解如何安排自我練習計畫，並提醒過程中可隨時檢視生活或身體上的變化。</p> <p>4. 進行瑜珈柱放鬆練習，協助學生逐步學習如何使用瑜珈柱來針對不同部位進行放鬆，特別是針對肩膀、背部及腿部的深層肌肉。</p>					
<p>第三週 2/24~2/28</p>	<p>Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。</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>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>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-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</p> <p>活動內容：</p> <p>1. 防身術為保護自己為前提，並不是與別人起衝突，主要是以徒手方式自我防衛，基本上不會帶著武器，故多為肉搏戰。</p> <p>2. 引導學生思考人體要害部位及方式有哪些？</p> <p>3. 從課本危機狀況練習閃躲反擊、正面反擊。所有動作以比劃為主，不直接接觸對方軀幹。</p> <p>4. 機警 4 步不驚慌：提醒學生安全為重，閃躲優先，無法閃躲再設法反</p>	2	<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><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>擊，以製造空隙逃脫。</p> <p>5. 進行實際情境演練，讓學生模擬應對突發狀況，並在過程中不斷檢視自身的反應速度與決策過程。加入步伐移位，再施以肘擊。所有攻擊者皆穿戴護具，反擊方僅能擊打護具保護之部位，其他位置禁止接觸。</p>					
<p>第四週 3/03~3/07</p>	<p>Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。</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>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>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-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</p> <p>活動內容：</p> <p>1. 延伸課本危機狀況的所有練習活動，讓學生以輪轉方式交換對手，藉此讓學生思考遇到不同體型該如何應對。</p> <p>2. 進行愛上體育課「攻防過招」活動，此為近距離接觸之活動，故應在活動前將男、女生個別分組。提醒學生不需要競速，以動作正確到位、準確防守為主。</p> <p>3. 進行愛上體育課「見招拆招」活動，將全班分為兩組，關主組及闖關組，關主皆須穿著護</p>	2	<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><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>具。男生僅能與男生對抗，女生亦同。</p> <p>4. 進行體育客點點名「危機防身大補帖」學習單。</p> <p>5. 引導學生在活動後進行自我評估，討論哪些防守與反擊方式最有效，並強調在現實生活中，如何應用所學知識來保護自己。</p>					
<p>第五週 3/10~3/14</p>	<p>Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。</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>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>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</p> <p>活動內容：</p> <p>1. 介紹國內跆拳道發展史、禮儀、規則及代表人物。</p> <p>2. 示範基礎踢擊：前抬腳、前踢、旋踢及下壓。提醒踢擊時與踢擊腳同側的手順勢向後擺臂，不要放置在踢擊腳內側位置以免影響踢擊動作的正確性。多加提醒練習旋踢轉腰時記得支撐腳也要旋轉。練習下壓時提醒轉身時注意支撐腳旋轉方向避免膝蓋及腳踝受傷，兩個動作皆朝背後旋轉並非朝</p>	2	<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><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>

			3. 正面向前旋轉。 進行跆拳道實際操作練習，學生兩人一組輪流進行基礎踢擊訓練，並在指導下調整動作要領，強調力量與精確度的平衡。					
第六週 3/17~3/21	Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。	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. 進行愛上體育課「踢踢淘汰賽」，可訓練學生反應速度、踢擊高度、動作完整度。 2. 進階練習轉身旋踢及上肢防禦，練習轉身前之背轉及背轉加抬膝，轉身時注意支撐腳旋轉方向，避免膝踝受傷。應以比劃且慢速、不帶力量為主，勿用力或者帶速度踢擊，避免同學受傷。 3. 進行雙人配對防守練習，學生一方嘗試進行攻擊，另一方專注於防禦，強調準確性和反應時間。	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		<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：

第七週 3/24~3/28	Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。	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. 進行愛上體育課「攻防紅不讓」活動，防守組須專注於進攻組的踢擊動作、距離及高度，保護同學也保護自己。持靶應以進攻組的高度做適當調整。 2. 進攻練習，各組先由一人擔任守方，其他人為攻方，守方可決定踢擊高度，攻方依據守方給的踢靶模式採取正確踢擊，輪轉兩次後換人擔任守方，活動模式相同。 3. 進行愛上體育課「跆拳道搶分賽」活動。 4. 進行全員跆拳道比賽，依據正確踢擊技巧及防守反應進行分數計算，並針對學生表現提供即時反饋。	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		<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：
第八週 3/31~4/04	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。	單元五 武林高手 第3章 你、我來練武功 活動內容：	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。	<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：

		<p>2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。</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-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>	<p>1. 示範武術基本禮儀「抱拳禮」，並講解其含義，提醒學生習武須保持虛心之態度。</p> <p>2. 認識基本步法：並步抱拳、弓步沖拳、馬步架打、歇步沖拳、仆步穿掌、虛步挑掌。</p> <p>3. 武術基本套路—五步拳，老師先示範一次完整的套路之後，再將所有動作逐一拆分講解。教學過程中要強調以上動作都具有實戰價值。強調在實戰體驗過程，千萬不可真的攻擊同學，更不能在課餘時間從事打架、霸凌等危險行為。</p> <p>4. 進行武術基本步法和套路練習，並在實戰體驗中強調控制力度及動作精確度，避免任何危險行為。</p>					2. 協同節數：
<p>第九週 4/07~4/11</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。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。</p>	<p>單元五 武林高手 第3章 你、我來練武功</p> <p>活動內容：</p> <p>1. 武術基本套路——五步拳：老師先示範一次完整的套路之後，再將所有動作逐一拆分講</p>	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><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>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-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>	<p>解。教學過程中要強調以上動作都具有實戰價值。強調在實戰體驗過程，千萬不可真的攻擊同學，更不能在課餘時間從事打架、霸凌等危險行為。</p> <p>2. 進行雙人套路演練，統一由老師發號施令，學生做出指定動作。需注意學生們是否操作正確並適時糾正提醒。強調在套路體驗過程，千萬不可真的攻擊同學，更不能以此打架、霸凌。</p>					
<p>第十週 4/14~4/18</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>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>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>單元六 翻轉人生 第 1 章 飛盤 劃破天際</p> <p>活動內容：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 介紹飛盤擲準賽及規則。 2. 進行愛上體育課「盤盤進洞」活動，依照學生程度調整擲準目標的大小、距離，可適度放寬限制增進學生信心。 3. 投擲方式為：反手投擲、正手投擲。 4. 讓學生可以使用任何投擲技巧，使飛盤飛到最遠的落點。投擲瞬間身體任何部位不可起線，投擲後則無限制。 5. 進行愛上體育課「飛盤 	<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><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>

		4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。	挑戰賽」，將學生分成小組，進行擲飛盤比賽，根據準確度和距離進行得分，目標是促進團隊合作和競爭精神。 6. 進行飛盤接力賽，每組學生輪流投擲，接住飛盤後再傳給下一位隊員。此活動可提升投擲技巧並強化反應能力和協調性。					
第十一週 4/21~4/25	Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。	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。 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。	單元六 翻轉人生 第1章 飛盤 劃破天際 活動內容： 1. 簡介飛盤爭奪賽及規則。教師可親自模擬較常出現的上述犯規狀況，讓學生更有畫面感並了解其意涵。 2. 進行傳盤跑位練習，兩人一組，利用不限次數傳盤推進到目的地，再折返回起點，教師可調整目的地距離。 3. 進行愛上體育課「飛盤爭奪賽」活動，可分別對於進攻、防守端給予技巧提示。當學生因為犯規或違例爭執時，可暫停比賽，讓他們各自	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		<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：

		4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。	<p>描述發生的狀況，並且說出自己的感受，試著與對方溝通，彰顯運動家精神。</p> <p>4. 進行飛盤技巧大挑戰，設置不同難度的目標和障礙，讓學生根據自身實力挑戰不同的任務，提升飛盤投擲的精準度與策略應用。</p>					
第十二週 4/28~5/02	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。	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</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-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</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-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>	<p>單元六 翻轉人生 第 2 章 自行車 轉動騎跡</p> <p>活動內容：</p> <p>1. 介紹臺灣自行車的發展，可以補充臺灣目前熱門的自行車路線。</p> <p>2. 說明騎乘時的穿著搭配著重在安全性上的提醒，建議可以準備一套專業騎乘器材供學生參考。</p> <p>3. 準備自行車以及維修器材，並說明使用方式。讓學生在進行騎乘前，車輛安全性及設定皆達到正確狀態。</p> <p>4. 上下車訓練，觀察學生是否有錯誤動作，予以提醒及糾正動作。</p> <p>5. 急停煞車練習，學生每練習一次急停煞車，教師重新提醒</p>	2	<p>自行車或共享單車</p> <p>自行車安全帽</p> <p>小角錐</p> <p>馬錶</p> <p>跳繩</p> <p>自行車維修工具</p>	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。	<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：

			一次注意煞車力道及練習速度。					
第十三週 5/05~5/09	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。	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. 急停煞車練習：學生每練習一次急停煞車，教師重新提醒一次注意煞車力道及練習速度。 2. 控車穩定訓練：準備小角錐、跳繩設定課程障礙。讓學生可以多嘗試拉長停留在方框中的騎乘時間。 3. 進行愛上體育課「安全上路」活動，預先安排闖關動線，並講解流程及規則。將學生分為4組，各組分別在4個關卡練習，每5分鐘換組。 4. 進階騎乘技巧，直角彎、8字過彎練習，分4~5組練習。	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。	<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：
第十四週 5/12~5/16	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。	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。	單元六 翻轉人生 第2章 自行車 轉動騎跡 活動內容： 1. 介紹自行車騎乘中的手勢，並且說明手勢在騎乘時起到非常重要的溝通作用。	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。	<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>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</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-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>	<p>2. 提醒學生在道路騎乘時，要特別注意不要占用到其他用路車道，甚至因為過彎而切到對向車道，以免造成危險。</p> <p>3. 說明過彎時的要領及注意事項，提醒學生在變換方向時注意內外側的高低腳轉換。</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>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>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。</p>	<p>單元七 球類進階 第1章 足球 胸有成足</p> <p>活動內容：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 可利用影片說明傳球者與擔任牆壁角色的球員位置。 2. 進攻者要觀察防守者位置調整站立，可複習之前學過的「黃金三角」概念，當呈現黃金三角時，可提高突破機會。 3. 撞牆傳球練習： 4. 初階練習：教師強調傳球過程中都不能碰到角錐，若碰到角錐代表被防守者攔截。 5. 進階練習：強調當撞牆 	2	<p>足球 小角錐 顏色背心 球門</p>	<p>上課參與 平時觀察 動作檢核</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>的人要注意，差不多移動到與防守者平行即可，傳完球記得全速向前接應。想像防守球員是一個移動的角錐，只要在傳球時避開防守者的移動範圍，成功率就可以提升。</p> <p>6. 進行「破防突破賽」活動，設置不同防守佈陣，學生需透過快速傳球和站位調整來突破防守，並在過程中適時利用黃金三角概念。</p>					
第十六週 5/26~5/30	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>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>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。</p>	<p>單元七 球類進階 第1章 足球 胸有成足</p> <p>活動內容：</p> <p>1. 說明足球交叉配合是利用持球者與隊友左右互換位置，混淆防守者後，擺脫防守者的配合。</p> <p>2. 進行愛上體育課「寡不敵眾」，遊戲設計接獲傳球時僅有短暫時間決定如何突破，提醒學生把前幾堂課已設計好的暗號運用在比賽。若想更貼近正式比賽，可以在熟悉遊戲後，增加守門</p>	2	足球 小角錐 顏色背心 球門	上課參與 平時觀察 動作檢核		<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>員。</p> <p>3. 進行體育客點點名「我的足球戰術」，隨機點學生發表，並給予回饋與建議。</p> <p>4. 進行「突破賽」活動，將學生分為進攻組和防守組，進攻組需要利用交叉配合與不同的突破技巧突破防守，防守組則需專注於防守，並提供即時回饋。</p>					
第十七週 6/02~6/06	Hd-IV-1 守備/跑分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>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>單元七 球類進階 第2章 棒球 同心合力</p> <p>活動內容：</p> <p>1. 介紹各種不同打擊姿勢，也必須讓學生明白沒有一種打姿是所謂最好的打姿，端看個人的能力以及習慣選擇適合自己的方式打擊。</p> <p>2. 提醒打擊時，切記揮棒結束時千萬不可甩棒，對初學者而言這是一個危險動作。</p> <p>3. 可引導動作穩定之同學加大扭腰力道，藉此發揮出更大的揮棒力量。</p> <p>4. 講解並示範跑壘，擊出後，當判斷此球為內野</p>	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		<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>球時需進行全速直線衝刺，跑壘時專注於衝刺上壘，勿分心看球。當判斷此球為外野球，預設本次跑壘會跑到二壘。此時跑向一壘時應稍以弧線方式前進，經過一壘時踩踏壘包內角，此動作可減少跑壘變向所需花費的時間。</p> <p>5. 進行「擊打與跑壘模擬比賽」，學生分組進行打擊和跑壘練習，每位學生輪流擊球並跑壘，並給予即時回饋。</p>					
<p>第十八週 6/09~6/13</p>	<p>Hd-IV-1 守備/跑分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-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</p>	<p>單元七 球類進階 第2章 棒球 同心合力</p> <p>活動內容：</p> <p>1. 說明「打帶跑」：當0或1人出局，且一壘有人時。打者無論如何都必須出棒擊球，並將其打成滾地球。打者一揮棒，一壘跑者就必須起跑攻佔二壘，雖然此動作會犧牲掉打者，但卻能有效使隊友推進至下一個壘包。</p> <p>2. 進行愛上體育課「職棒試水溫」，提醒學生不管下一個壘包上有無跑者，皆強迫進壘，此規則是為簡化出局方式，使</p>	2	<p>排壘球 棒球手套 壘包 備網 球袋 角錐</p>	<p>上課參與 平時觀察 技能測驗</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>

		運動技能，修正個人的運動計畫。	遊戲較容易進行。					
--	--	-----------------	----------	--	--	--	--	--

七、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。