

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： 黃新仁

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 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 checked="" 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-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。 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。 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 checked="" 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 Olympic Games 運動誌	第 1 章 奧林匹克故事館
單元 5 有氧、無氧運動	第 1 章 慢跑
	第 2 章 彈力繩肌肉鍛鍊
	第 3 章 器械體操 跳箱
單元 6 力爭上游	第 1 章 仰泳 趾高氣揚
	第 2 章 獨木舟 划力出場
單元 7 球類進階	第 1 章 藤球 空中格鬥
	第 2 章 桌球 蓄勢待發
	第 3 章 羽球 羽日俱進
	第 4 章 壘球 攻守兼備

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	Cb-IV-1 運動精神、運動營養攝	2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的	單元四	2	教科書 習作	上課參與 小組討論	【國際教育】	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需

	取知識、適合個人運動所需營養素知識。 Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。	道德思辨和實踐能力。 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技、資訊、媒體、產品與服務。	Olympic Games 運動誌 第 1 章 奧林匹克故事館 活動內容： 1. 說明奧林匹克精神的核心理念，包括相互瞭解、友誼、團結與公平競爭，並討論其如何促進全球文化價值的形成。 2. 解釋奧運五環代表五大洲團結的象徵意義，並透過活動深化學生對設計與普世價值的理解。 3. 介紹夏季與冬季奧運的主要項目與特色，說明新增項目的申請流程，並鼓勵學生設計創意提案討論未來的潛在項目。		投影片 教學影片	分組報告	國 J4 尊重與欣賞世界不同文化的價值。	另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： 2. 協同節數：
第二週 2/17~2/21	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。 Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。	2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 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 Olympic Games 運動誌 第 1 章 奧林匹克故事館 活動內容： 1. 介紹臺灣奧運名人，說明奪牌過程中面臨的巨大挑戰，讓學生體會任	2	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 小組討論 分組報告	【國際教育】 國 J4 尊重與欣賞世界不同文化的價值。	<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。	<p>何一面獎牌的得來不易，進一步認識選手的努力與毅力。</p> <p>2. 進行「小小奧運鑑賞家」活動，學生選出一位最崇拜的臺灣奧運選手，研究並與小組分享該選手的故事與成就，培養對運動員的敬佩與啟發。</p> <p>3. 設計模擬奧運挑戰活動，分組進行簡化的奧運項目體驗，如跳遠、投擲或短跑，讓學生親身感受競技的樂趣與艱辛，並在課堂中分享心得。</p>					
第三週 2/24~2/28	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 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。 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-1 運用運動技術的用學習策略。	<p>單元 5 有氧、無氧運動 第 1 章 慢跑</p> <p>活動內容：</p> <p>1. 說明慢跑作為有氧運動的特性及其對健康的好處，包括提升心肺功能、減壓和改善體態等優勢。</p>	2	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察 技能測驗	【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： 2. 協同節數：

		<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 分析並善運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> <p>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。</p>	<p>2. 介紹各類跑步場域的特性，如塑膠跑道、柏油路面及越野小徑，並根據難度從入門到進階進行詳細講解。</p> <p>3. 講解慢跑的動作要領與訣竅，帶領學生練習，包括步幅、手臂擺動和身體重心的掌握，強調跑步姿勢的放鬆與效率。</p> <p>4. 說明「速度」與「配速」的差異，透過實例說明如何根據自身能力調整配速，並設計互動練習以增進學生的理解。</p>					
<p>第四週</p> <p>3/03~3/07</p>	<p>Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。</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。</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-1 運用運動技術的用學習策略。</p>	<p>單元 5</p> <p>有氧、無氧運動</p> <p>第 1 章</p> <p>慢跑</p> <p>活動內容：</p> <p>1. 說明初學跑者應從快走開始，逐漸加速到慢跑，保持穩定的呼吸節奏，並嘗試維持 20~30 分鐘的穩定跑速，培養跑步耐力。</p>	2	<p>教科書</p> <p>習作</p> <p>投影片</p> <p>教學影片</p>	<p>上課參與</p> <p>平時觀察</p> <p>技能測驗</p>	<p>【生涯規劃】</p> <p>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>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 分析並善運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> <p>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。</p>	<p>2. 提醒學生慢跑前需進行充分熱身，運動過程中注意身體狀況，若感到不適應及休息，分析原因後再恢復跑步，以確保安全。</p> <p>3. 介紹跑步 APP 的功能與操作，學習如何利用配速功能來規劃訓練，幫助提升跑步效率。</p> <p>4. 進行「動物大遷徙」活動，將學生依跑步能力分組，利用配速進行測驗與競賽，並討論配速對跑步表現的影響。</p>					
<p>第五週 3/10~3/14</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>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-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>單元五 有氧、無氧運動 第 2 章 彈力繩肌肉鍛鍊</p> <p>活動內容：</p> <p>1. 說明青少年的鍛鍊目標是促進生長發育並增強基礎身體素質，需重視安全性，鍛鍊計畫應考量漸進阻力、適當重量和早期訓練的原則。</p> <p>2. 介紹彈力繩的多樣形式及優點，如一般彈力</p>	2	<p>教科書 習作 投影片 教學影片 彈力繩(帶) 瑜珈墊或軟墊</p>	<p>上課參與 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>

		<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>帶、迷你彈力帶與薄布型彈力帶，能有效減輕關節負擔，降低肌力訓練時的受傷風險。</p> <p>3. 練習彈力繩握法，提醒學生遵循教師指示操作，避免在未掌握動作前拉扯彈力繩，減少斷裂或彈開造成的意外受傷風險。</p>					
<p>第六週 3/17~3/21</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>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-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>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</p>	<p>單元五 有氧、無氧運動 第2章 彈力繩肌肉鍛鍊</p> <p>活動內容：</p> <p>1.進行適合國中生的簡易肌肉訓練，肩膀與手臂肌群、胸部肌群、背部肌群、腹部肌群、臀部與大腿肌群。</p> <p>2.解說鍛鍊必須要有計畫性、有特定活動內容，並且依循序漸進的原則，避免過度使用某些肌群，每個肌群都要平均鍛鍊，並且適度休養，幫助肌肉充分修復。</p>	2	<p>教科書 習作 投影片 教學影片 彈力繩(帶) 瑜珈墊或軟墊</p>	<p>上課參與 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。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。						
第七週 3/24~3/28	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Ia-IV-2 器械體操動作組合。	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-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。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。	<p>單元五 有氧、無氧運動 第3章 器械體操 跳箱</p> <p>活動內容：</p> <p>1. 介紹跳箱及跳板的組成，說明可根據體重和運動能力來調整內部彈簧數量，以提高或降低彈性效果。軟墊作為跳箱設備的重要組件，能有效緩衝落地時的衝擊力，降低運動傷害的風險。</p> <p>2. 讓學生了解動作與器材之間的關聯，並根據課本指導進行跳箱練習。過程中，將學生分為兩組，一組進行推撐動作練習，另一組排隊進行跳箱，教師在旁進行動作指導及保護。</p> <p>3. 進行「跳箱接力賽」活動，將學生分成小組進</p>	2	教科書 習作 投影片 教學影片 地墊 跳板 落地墊 跳箱 方形墊	上課參與 分組檢測 技能測驗	【安全教育】 安 J2 判斷常見的事故傷害。 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。	<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：

			行比賽。每個學生輪流完成跳箱動作，最先完成所有組員的團隊獲勝。此活動不僅能提高學生的跳箱技術，還能增進團隊合作與競爭意識。					
第八週 3/31~4/04	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Ia-IV-2 器械體操動作組合。	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-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。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。	單元五 有氧、無氧運動 第3章 器械體操 跳箱 活動內容： 1. 練習併腿橫向跳箱，說明在操作併腿跳箱時，以橫向跳箱來實施會比較適合，跳箱前後距離較短，較容易推撐並完成動作。 2. 強調競技體操是高危險的運動，很多選手（教練）欲追求分數，而將難度疊加，忽略體能及技巧是否足夠。首先要知道，不僅教練（教師）有保護學生避免傷害的責任，選手自身也要把運動傷害發生率降到最低。	2	教科書 習作 投影片 教學影片 地墊 跳板 落地墊 跳箱 方形墊	上課參與 分組檢測 技能測驗	【安全教育】 安 J2 判斷常見的事故傷害。 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。	<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>3. 跳馬器械介紹，並說明跳馬項目中所有動作皆為單一動作，沒有其他項目的整套複雜動作編排與連結。</p> <p>4. 進行「跳馬接力賽」活動，學生依次完成跳馬動作，每位學生都需要根據自己的技巧和速度完成一跳，最後將總時間最短的組別定為勝利。此活動能夠增強學生對跳馬動作的理解與應用，並提高團隊合作能力。</p>					
<p>第九週 4/07~4/11</p>	<p>Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。</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>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>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>	<p>單元六 力爭上游 第 1 章 仰泳 趾高氣揚</p> <p>活動內容：</p> <p>1. 介紹游泳四式的歷史發展；國際游泳總會現行的游泳規則，讓學生認識游泳的歷史和規範。</p> <p>2. 示範仰泳的腿部打水分解動作，並強調髖關節要挺直，以維持水平體姿，如此才能調整打水動作的節奏與深度。</p>	2	<p>教科書 習作 投影片 教學影片 浮板 浮條 塑膠杯</p>	<p>上課參與 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>

		4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。	<p>3. 強調打水時都是先學習穩定頭部位置，再以軀幹力量來帶動打水。</p> <p>4. 設計「游泳接力賽」活動，學生分組練習各式泳姿，並根據隊伍的游泳速度和協作完成接力。此活動有助於增進學生對游泳技巧的理解與應用，並提升團隊合作能力。</p>					
第十週 4/14~4/18	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-1 了解各項運動技能原理。</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>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> <p>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。</p>	<p>單元六 力爭上游 第 1 章 仰泳 趾高氣揚</p> <p>活動內容：</p> <p>1. 示範仰泳的手臂划水分解動作。</p> <p>2. 說明仰泳雖然不需要在水面上下進行換氣，但仰泳也需要練習呼吸，以維持身體的浮力。</p> <p>3. 示範仰泳聯合動作，說明仰泳雖然不需要在水面上下換氣，但也需要練習呼吸，以維持身體的浮力。</p>	2	教科書 習作 投影片 教學影片 浮板 浮條 塑膠杯	上課參與 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>

			4. 設計「仰泳接力賽」活動，學生分組進行仰泳接力練習，並在比賽後進行反思，分享每位成員在動作和協作方面的挑戰與收穫，提升學生對技術和團隊合作的理解。					
第十一週 4/21~4/25	Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 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-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。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	單元 6 力爭上游 第 2 章 獨木舟 划力出場 活動內容: 1. 介紹獨木舟的類型，說明不同造型是為了應對各種地勢和水速的需求。 2. 說明獨木舟活動的正確穿著，強調應根據落水後是否能保持體溫來選擇穿著，而不是單純依天候條件。 3. 介紹獨木舟使用的三種救生衣類型，並指導學生如何正確穿著救生衣，示範並教授等待救援的姿勢。	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察	【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。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	<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>4. 介紹獨木舟船體結構，包括船艙、船身、船尾，以及座艙、握把、排水孔的功能，並解釋船身的排水原理。</p> <p>5. 進行獨木舟基本姿勢教學，包含上舟練習、翻舟復位練習和槳法練習，幫助學生熟悉操作技巧並增強安全意識。</p>					
第十二週 4/28~5/02	Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。	<p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</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>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>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 6 力爭上游 第 2 章 獨木舟 划力出場</p> <p>活動內容:</p> <p>1. 獨木舟基本姿勢教學：上舟練習、翻舟復位練習、槳法練習。</p> <p>2. 練習前進槳、停船、擋水、後退槳。練習後可配合愛上體育課「同舟共濟」活動，引導學生依序操作學習過的技能：翻舟復位、前進至對岸、停船擋水。熟悉後亦可分組進行比賽。</p> <p>3. 設計一個“快速反應挑戰”遊戲，將學生分為小組，每組需在限定時間內完成特定的槳法練</p>	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察	<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。</p> <p>【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</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>

			習。每完成一項動作，便可獲得積分，最終積分最高的小組將獲得獎勵，鼓勵學生快速反應並提升團隊合作能力。					
第十三週 5/05~5/09	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。 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-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。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	單元七 球類進階 第1章 藤球 空中格鬥 活動內容： 1. 藤球集合足球的靈巧腳法、排球規則、羽球場地和體操武術的空翻動作，需要極高的柔軟度與協調性，讓同學們有想像空間後再試著操作課程。 2. 可以準備多種替換器材，讓同學們去嘗試並討論不同的球種踢起來的感受及控球的要領。 3. 學生2人一組練習控球，輪流拋球給隊友踢，討論分享拋球及踢球要領和感覺，找到最適合自己的踢球部位。 4. 練習發球，自拋並往隊友方向踢出，討論分享拋球高度，等待球落下的時機及踢球要領，	2	教科書 習作 投影片 教學影片 水桶 藤球 羽球柱 羽球網 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>嘗試足內側或足背發球，找到適合自己的發球方式。</p> <p>5. 設計一個「藤球對抗賽」，讓學生分組對抗，要求每一組依次完成控球、發球及接球等任務，並以團隊協作的方式完成比賽。目的是提升學生的反應速度與團隊合作能力，同時幫助他們理解藤球運動的核心技巧。</p>					
第十四週 5/12~5/16	Ha-IV-1 網/牆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>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>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 球類進階 第1章 藤球 空中格鬥</p> <p>活動內容：</p> <p>1. 嘗試足內側或足背發球，引導學生找到適合自己的發球方式。</p> <p>2. 練習膝頂球、頭頂球，講解擊球的位置、踢球的時機，最重要的是接觸球的腳背角度將會是決定方向的關鍵因素。</p> <p>3. 進行移動拋踢訓練，可作為動態熱身，變換前後左右拋踢，增加移動可以訓練步伐還有移位踢球的節奏感，也能結</p>	2	教科書 習作 投影片 教學影片 水桶 藤球 羽球柱 羽球網 角錐	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	<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> <p>2. 協同節數：</p>

		<p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>	<p>合先前所學的足內側及足背進行移動回擊球的訓練。</p> <p>4. 進行多人拋踢練習、隔網拋踢，說明頭頂是最容易過網的回擊姿勢，但首先須克服心理障礙，可從自拋頭頂球瞭解實際觸感，再轉換成對方拋球，務必睜眼並用額頭頂球，才不會頂到頭頂，不僅痛且方向錯誤，無法過網。</p>					
<p>第十五週 5/19~5/23</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-1 了解各項運動技能原理。</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>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 球類進階 第2章 桌球 蓄勢待發</p> <p>活動內容：</p> <p>1. 桌球單步步法、側併步步法介紹與練習。</p> <p>2. 講解正拍攻球分解動作，將正拍攻球拆分成預備、引拍、擊球、還原4步驟進行講解。</p> <p>3. 進行桌球單步步法介紹與練習，適合用於球速較快且落點距離自己較近時。教師可以方向或數字口號告知來球方向，做出對應的單步方向。</p>	2	<p>教科書 習作 投影片 教學影片 籃子 桌球拍 桌球</p>	<p>上課參與 實務操作</p>	<p>【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</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。	4. 進行桌球側併步步法介紹與練習，適合用於球速適中且落點距離自己較遠時。					
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。	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。 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-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	單元七 球類進階 第2章 桌球 蓄勢待發 活動內容： 1. 練習正中間來球之因應，可根據自己較擅長、較常使用的手法來決定要往哪側移動。再進行組合練習正、反拍結合側併步。熟練後挑戰進階3個難度分級。教師從旁協助。 2. 介紹桌球比賽規則。並示範裁判手勢及選手手勢。可事先準備桌球比賽影片，透過執法過程來講解學生規則及手勢的使用時機。 3. 進行體育課點點名「桌球攻略集」學習單，可進行同儕互評及自評，使學生了解自己最擅長的技術為何。帶領學生進行單打比賽，以3的倍數分組，2人單打比賽時，第3人擔任裁判。	2	教科書 習作 投影片 教學影片 籃子 桌球拍 桌球	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。	<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. 進行小組競賽，利用桌球技術組合進行比賽，並加入定時挑戰，增加比賽的刺激感。					
第十七週 6/02~6/06	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-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。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。	單元七 球類進階 第3章 羽球 羽日俱進 活動內容： 1. 進行「投擲地雷大作戰」當作暖身活動，藉此複習上學期殺球，以利銜接後續切球。 2. 練習切球動作，並介紹切球類型及使用時機，可分為短距離、長距離切球兩種。為強化使用目的，可說明切球技術主要是破壞對手節奏，製造自我主導優勢，找出機會搶奪分數，取得整場控制權而進行的武器。 3. 練習定點直線切球→定點對角切球→直線切球上網→對角線切球上網。切球6次後，角色循環。 4. 進行小組切球接力賽，要求學生在切球後快速進行跑動，強調切球後	2	教科書 習作 投影片 教學影片 羽球 羽球拍 三角錐	上課參與 技能測驗 分組競賽		<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：

			的移動與準備。					
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。	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。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。	單元七 球類進階 第3章 羽球 羽日俱進 活動內容： 1. 進行切球後上網練習，可花些時間複習上一節課的直線站位。若直線熟練了，練習對角場地對對角場地，同樣先以半場為練習範圍。 2. 進行後場左右切球及半場切球上網練習，接下來就是難度較高的全場切球上網。 3. 進行愛上體育課「半場攻擊比賽——狹長型」活動，為鼓勵學生可以實際了解切球運用時機與方法，在比賽中只要學生因使用切球而獲得分數就得3分，殺球獲得2分，高遠球獲得1分。下一棒務必看上一棒在對打時的狀況。 4. 進行切球反擊練習，強調切球後如何迅速反應並準備接下來的擊球動作，鼓勵學生提高反應速度和場地覆蓋能力。	2	教科書 習作 投影片 教學影片 羽球 羽球拍 三角錐	上課參與 技能測驗 分組競賽		<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：

第十九週 6/16~6/20	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。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 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。 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。	單元七 球類進階 第4章 壘球 攻守兼備 活動內容： 1. 介紹慢速壘球守備的位置、慢速壘球投球規則及要領。 2. 說明投手也是守備的一環，在棒球比賽中，投手的工作不僅僅只是投球而已，在球投出之後，接著也須準備防守打者擊出的球。 3. 說明慢速壘球投手投球的目的不是要三振打者，而是要讓打擊者打得到球。 4. 慢速壘球的好球帶高度在擊球員肩部以下，膝關節以上，位置在本壘板和好球板正上方的柱狀空間。 5. 拋球練習，以任務及設定條件的方式，帶著學生逐步在活動當中學會在慢速壘球投球的規則及原理之下進行投球。 6. 進行慢速壘球反應訓練，強調在打者擊球後，投手如何迅速準備接球並進行防守，讓學	2	教科書 習作 投影片 教學影片 手套 壘球 寶特瓶 羽球球筒 籃子 其他各式球類	上課參與 實務操作 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：
-------------------	------------------------------	---	---	---	---	----------------------	---	---

			生理解投球與守備之間的連貫性。					
第二十週 6/23~6/27	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。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 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。 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。	單元七 球類進階 第4章 壘球 攻守兼備 活動內容： 1. 引導學生回溯前幾堂課的3個任務中大家所發現的重點及問題，加深投手投球時的關鍵要素與原理的印象。並說明投手投球的正確動作要領。 2. 以場地圖講解補位觀念，說明補位的邏輯。 3. 進行愛上體育課「命中紅心」活動，先進行一輪比賽，接著組員交換心得，歸納無法投進、彈出的原因，並加以改進。 4. 引導思考，當壘上無人，且打者擊出內野滾地球時，防守者須考量哪些要素？當壘上有一位跑者，打者擊出內野滾地球時，防守者須依據哪些要素判斷出誰要接球？並要傳給哪個壘包上的隊友？	2	教科書 習作 投影片 教學影片 手套 壘球 寶特瓶 羽球球筒 籃子 其他各式球類	上課參與 實務操作 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>5. 進行愛上體育課「內野攻防戰」遊戲前做足安全的指引，以維護安全的教學情境，遊戲時也不斷從旁提醒正確拋球的原則。</p> <p>6. 練習慢速壘球投球中的戰術運用，強調投手在不同場景下的決策與應對，例如如何應對有跑者時的情況，以及如何調整投球策略來引導場上局勢。</p>					
第二十週 6/30	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>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-1 運用運動技術的學習策略。</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 球類進階 第4章 壘球 攻守兼備</p> <p>活動內容：</p> <p>1. 進行小組競賽。</p> <p>2. 賽後檢討，並觀看比賽錄影。</p>	2	<p>教科書</p> <p>習作</p> <p>投影片</p> <p>教學影片</p> <p>手套</p> <p>壘球</p> <p>寶特瓶</p> <p>羽球球筒</p> <p>籃子</p> <p>其他各式球類</p>	上課參與實務操作分組競賽	<p>【品德教育】</p> <p>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>品 J2 重視群體規範與榮譽。</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> <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。						
--	--	----------------------------	--	--	--	--	--	--

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。