**新北市文山國民中學110學年度 七 年級第1學期 課程計畫 設計者：＿陳隆棋＿＿**

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 |
| **□** A1身心素質與自我精進**■** A2系統思考與解決問題**■** A3規劃執行與創新應變**■** B1符號運用與溝通表達**■** B2科技資訊與媒體素養**■** B3藝術涵養與美感素養**□** C1道德實踐與公民意識**■** C2人際關係與團隊合作**■** C3多元文化與國際理解 | 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。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。健體-J-B1 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。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。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。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。健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。 |

四、課程架構：(自行視需要決定是否呈現)

五、本學期達成之學生圖像素養指標：(打V處為本課程計畫達成之素養指標)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 圖像 | 向度 | 素養指標 |
| 陽光 | 正向健康 | 正向 | 健康 |
| 1.關懷尊重 | V | 1.身心平衡 | V |
| 2.正面思考 | V | 2.快樂生活 | V |
| 飛鷹 | 宏觀卓越 | 宏觀 | 卓越 |
| 1.溝通表達 | V | 1.靈活創新 | V |
| 2.放眼國際 |  | 2.追求榮譽 | V |
| 碧水 | 適性學習 | 適性 | 學習 |
| 1.欣賞接納 | V | 1.終身學習 | V |
| 2.適性揚才 | V | 2.活學活用 | V |
| 獅子  | 領導勇敢 | 領導 | 勇敢 |
| 1.解決問題 | V | 1.自信創新 | V |
| 2.獨立思考 | V | 2.勇於承擔 | V |

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8/30-9/3(開學日未定) | Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。 | 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。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。4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 | 第四篇運動好健康第一章體適能**一、說明科技進步和身體活動量的關係**1.利用課本的學習引導內容說明體適能檢測的目的，以及分析科技與生活的進步造成現代人缺乏運動或是運動量不足的情形。2.如果平時不進行身體活動，體適能的表現會隨之下降。3.展現攸關國內青少年肥胖比率偏高、體適能較低落的相關報導，引導學生思考與發表是哪些因素造成青少年體適能低或體重過重。4.教師利用課文講述體適能的定義是指身體適應生活、運動與環境的綜合能力。**二、說明體適能的重要性**1.利用課文說明體適能是身體健康的重要指標，還能促進心裡健康、紓解壓力，是全方位健康不可或缺的一環。2.引導學生分組討論初一項體適能的重要性，再發表分享。**三、體適能的分類**1.利用課文說明體適能分為「健康體適能」與「技能體適能」兩大類。2.歸納健康體適能分為五個要素：身體組成、柔軟度、肌力、肌耐力、心肺耐力。3.利用課文講解技能體適能分為六個要素：瞬發力、速度、協調性、敏捷性、平衡感、反應時間。 | 2 | 1.教學影片2.教用版電子教科書 | 1.能正確說出體適能的定義。2.能理解體適能的重要性。 | 例如：性別平等、人權、環境海洋、品德生命、法治科技、資訊能源、安全防災、家庭教育、生涯規劃、多元文化、閱讀素養、戶外教育、國際教育、原住民族教育 | □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：＿ ＿＿ |
| 第二週9/6-9/10 | Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。 | 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。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。4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 | 第四篇運動好健康第一章體適能**一、分站健康體適能檢測**1.佈置體適能檢測分站（量身高體重、一分鐘仰臥起坐、坐姿體前彎、立定跳遠、10公尺折返跑），分配各站檢測員，利用檢測單記錄體適能檢測結果。2.進行1600公尺或800公尺跑走測驗。3.教師可視時間狀況，讓學生進行技能體適能的檢測項目。4.引導學生發表測驗過程的收穫與問題，共同思考如何解決。**二、設計體適能運動處方**1.利用課文說明運動處方四要素：運動頻率、運動強度、運動類型與運動時間。2.引導學生利用評估結果與目標，擬訂自己的運動處方。**三、總結活動**1.讓學生小組內分享自己的運動處方，並適時提供回饋。2.引導學生利用教育部體育署體適能網站的運動大撲滿記錄自己執行結果。 |  2 | 1.教學影片2.教用版電子教科書 | 實作觀察問答 | 安全防災 |  |
| 第三週9/13-9/17 | Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。 | 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。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。4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 | 第四篇運動好健康第一章體適能**一、運動計畫執行成果**1.引導學生利用教育部體育署體適能網站的運動大撲滿和自己的紀錄在分組內進行分享。2.各組派執行成效最家成果的學生進行發表。3.引導學生思考執行成效佳的原因。**二、運動計畫修正**1.利用課文說明運動計畫執行後進行評估與修正的方法。2.鼓勵學生發表自己運動計畫執行失敗的原因，讓全班共同解決相關問題。**三、總結活動**1.鼓勵學生善用網路資源和體適能處方原則來促進體適能。2.歸納進體適能。體適：有計劃有規律的運動參與才能發揮效益，根據自己的目的，評估個人健康、體能狀況，再依照運動安全或有效原則，有計劃的達到運動目標。 | 2 | 1.教學影片2.教用版電子教科書 | 1.實作：能評估自己的體適能檢測結果。2.實作：能正確的設計體適能運動處方。 | 安全防災 | □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：＿ ＿＿ |
| 第四週9/20-9/24 | Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 | 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 | 第四篇運動好健康第二章運動安全**一、良好的身心狀況**1.為維護運動安全，每個人都應掌握自己的身心狀況，以判斷是否適合從事該項運動。2.歸納：生病、疲勞、睡眠不足、過於緊張、情緒不佳、注意力不集中、對運動缺乏自覺性和積極性，或過度重視輸贏，皆會增加運動傷害的發生率。**二、注意環境安全與氣候**1.同學是否有留意過運動場所的告示牌？2.統整：運動前應檢查運動場地及器材，並參照場邊的公告標示。**三、暖身運動與緩和運動**1.同學是否會在運動前做暖身運動？運動後做緩和運動？2.暖身運動的目的在於提升體溫，使肌肉、關節與神經系統進入適合運動的狀態；緩和運動可讓激烈運動後的生理機能恢復常態，並促進疲勞物質的代謝與消除。**四、遵守運動規則**1.運動規則的制定，在於讓比賽公平進行及防止危險發生。2.參與各項運動前，是否會先學習該項運動的規則？3.參與運動時應遵守規則、服從裁判，以期降低運動傷害發生率。 | 2 | 1.教學影片2.教用版電子教科書 | 1.實作：調查班上同學運動時受傷的原因，並統計其發生率。2.問答：能說出自己曾從事何種運動，受到何種程度的傷害。 | 安全防災 | □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：＿ ＿＿ |
| 第五週9/27-10/1 | Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 | 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 | 第四篇運動好健康第二章運動安全**一、正確的運動技巧**1.採用錯誤動作或姿勢運動，容易因關節與肌肉失衡，造成運動傷害。**二、適當的保護措施**1.配戴保護性裝備能預防受傷，或降低碰撞時的傷害程度。 | 2 | 1.教學影片2.教用版電子教科書 | 1.觀察：是否能熱烈參與討論並踴躍發言。2.問答：能說出從事運動時需注意哪些運動安全事項。 | 安全防災 | □實施跨領域或跨目協同教學(需另申請授課鐘點費)1.協同科目： ＿ ＿ 2.協同節數：＿ ＿＿ |
| 第六週10/4-10/8 | Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 | 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 | 第四篇運動好健康第二章運動安全**一、夏日高溫對影動的影響**1.夏日高溫下運動，容易產生熱中暑、熱衰竭等對人體的傷害。**二、紫外線對健康的影響說明**1.紫外線會造成眼睛與皮膚的傷害其類型分別為青光眼、白內障以及皮膚曬傷。**三、夏日運動的注意事項**1.配戴保護性裝備能預防曬傷，或降低眼睛的傷害程度。**四、說明空氣汙染對身體的影響**1.說明：空氣汙染為何對身體會有影響**五、空氣汙染中的懸浮微粒簡介**1.空氣汙染的懸浮微粒有許多種，但是對於人體心肺有極大影響的是PM2.5。 | 2 | 1.教學影片2.教用版電子教科書 | 1.觀察：是否能熱烈參與討論並踴躍發言。2.問答：能說出在夏日從事運動時，需注意哪些運動安全事項。3.觀察：是否能熱烈參與討論並踴躍發言。問答：能說出空汙對運動的影響，需注意哪些運動安全事項。 | 性別平等 |  |
| 第七週10/11-10/15(段考週暫定) | 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-3 應用運動比賽的各項策略。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。 | 第五篇健康動起來第一章籃球**一、籃球歷史與規則介紹**講解籃球在何種環境下誕生，球場的規格與畫線的名稱與功用。**二、裁判手勢與狀況解說**規則簡介，討論犯規與違例的差別，並以實際狀況作為舉例。**三、介紹持球三重威脅動作**說明：1.三威脅做為基本的持球動作，其目的在於方便投籃、傳球、與過人運球，好的持球動作，往往使得防守者不易解讀持球者的下一步動作，將對防守者造成困擾。2.三威脅姿勢很重要的是保護球的能力，因將球放低於膝蓋附近，能夠避免防守者，輕易將球撥動或打掉。 | 2 | 1.教學影片2.教用版電子教科書 | 1.動作檢核2.分組練習3.學習回饋單4.實作測驗5.觀察記錄 | 性別平等 |  |
| 第八週10/18-10/22 | 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-3 應用運動比賽的各項策略。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。 | 第五篇健康動起來第一章籃球**一、介紹傳接球動作要領**說明：1.好的傳球，能夠縮短進攻時間，減少防守者的干擾。2.傳給隊友的球能有一定的高度，以方便隊友掌握來球，並減少失誤。**二、介紹傳球方式有以下幾種****胸前傳球****地板傳球****過頂傳球****側邊傳球****三、介紹傳球動作要領**說明：1.接球者也就是場上沒有持球的人心態上必須以為我的隊友會隨時把球傳給我，因此必須注視與留意傳球者，才不至於忽略或沒看到傳球造成失誤。2.接球動作必須正確，確定接到球後，才可以進行下一個動作，也是避免失誤的方法。3.墊步接球能夠與下一個進攻動作更快的銜接，所以必須要確實的練習。4.從不同方向、不同速度與不同跑動路徑練習墊步接球後能夠面向籃框。5.養成傳完球就要移動的習慣，並能在跑動中注視來球，完成傳接球以及墊步動作。 | 2 | 1.教學影片2.教用版電子教科書 | 1.動作檢核2.分組練習3.學習回饋單4.實作測驗5.觀察記錄 | 人權教育 |  |
| 第九週10/25-10/29 | 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-3 應用運動比賽的各項策略。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。 | 第五篇健康動起來第一章籃球**一、傳接球基本概念介紹**說明：在比賽中我們往往受到防守者的嚴密防守而無法接獲隊友傳球，因此我們必須針對防守者的站位作出策略的應用才能順利完成接球。以下內容將介紹面對防守者時，如何接到球的基本概念。1.持球者有三種傳球時機，尚未運球之前、運球當中以及停止運球收球後。2.尚未運球前能將球傳給隊友，表示隊友擺脫了防守者，或是站在一個有利接球的位置。3.當開始需要運球時，表示持球者被自己的防守者緊密防守並沒有好的位置或是角度來傳給隊友，需要藉著運球移動來找尋傳球的機會。而此時的隊友也面對沒有好的接球位置而需要移動。4.運球過程中發現與隊友出現了能夠傳接球的好時機，立刻收球並傳出。**二、運球**1.運球的動作介紹原地運球2.換手運球3.轉身運球4.教學時提醒學生腳步的變換以及轉身中身體重心的維持。5.轉身時為了帶動球一起轉，所以此時碰觸球的那隻手是置放在球的側面，對於控球不熟悉的學生來說，容易產生失誤。 | 2 | 1.教學影片2.教用版電子教科書 | 1.動作檢核2.分組練習3.學習回饋單4.實作測驗5.觀察記錄 | 人權教育 |  |
| 第十週11/1-11/5 | 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-3 應用運動比賽的各項策略。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。 | 第五篇健康動起來第一章籃球**一、轉身運球**說明：1.此動作與換手運球相比，多了以背部作為護球並同時碰撞對手的運球方式，此外也極具觀賞價值。2.教學時提醒學生腳步的變換以及轉身中身體重心的維持。3.轉身時為了帶動球一起轉，所以此時碰觸球的那隻手是置放在球的側面，對於控球不熟悉的學生來說，容易產生失誤。**二、活動「運球我最行」**說明：1.本活動是一對一單打的加強版，增加了個人的控球時間以及傳球給另一位隊友的配合。2.當拿球的同學面臨防守者時，在大約10秒的時間裡需要運用運球的方式來移動，並同時破壞防守者的站位，以尋求突破且上籃得分。3.活動開始時，練習各種運球來突破防守，然後將球傳給另一邊的隊友，隊友接球後重覆同樣的動作。4.經過幾次的傳球即可變成二隊二的半場進攻模式，出手投籃後，原先擔任進攻者成為新的防守者，面對後續兩位新的進攻同學。 | 2 | 1.教學影片2.教用版電子教科書 | 1.動作檢核2.分組練習3.學習回饋單4.實作測驗5.觀察記錄 | 環境教育 |  |
| 第十一週11/8-11/12 | Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。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。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。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。 | 第五篇健康動起來第二章排球**一、低手傳球**說明:低手傳球時手部動作、身體軀幹、腿部動作的動作要領。操作：1.引導學生嘗試做出低手傳球的推蹬動作，讓學生體驗在低手傳球時身體施力的明確方向。2.引導學生在操作低手傳球時，彼此觀察低手傳球的動作，並能夠清楚指出低手傳球的動作優劣。**二、靈活的步伐**說明：1.在球場上為了因應場上各種不同距離的來球，在場上移位的步法相當的重要。2.移位步法的動作區分為:起始動作、前跨步、後跨步、左跨步、右跨步等幾種場上移位步法。操作：1.引導學生做出低手傳球的起始預備動作，向左及向右的擊球跨步，以及適當的降低身體傳球時的身體重心。2.引導學生在低手傳球時需要保持身體軀幹的穩定性，加強腳步移動的重要性。 | 2 | 1.教學影片2.教用版電子教科書 | 1.動作檢核2.分組練習3.學習回饋單4.實作測驗5.觀察記錄 | 戶外教育 |  |
| 第十二週11/15-11/19 | Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。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。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。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。 | 第五篇健康動起來第二章排球**一、低手發球的動作要領**說明：低手發球為排球運動重要的基本技巧，此種發球動作簡單、容易掌握，適合初學者在比賽中使用。並分析三種常見的擊球方式，讓學生依據學習經驗更能精準掌握擊球。示範：重點在於熟練拋球的位置與落點，並強調在排球落下時期擊球，才能確實掌握關鍵的擊球時機。操作：重心轉移、腰關節的反作用力及擊球瞬間發力，均是加速度作用的表現，能提高排球飛過球網的機會。**二、活動「低手發球手感練習」**說明：以低手發球動作將手當作網球拍擊球，進行類似網球比賽的活動。讓學生知道有效來回球越多，低手發球手感會越好。操作：利用低手發球的擊球技巧，來迎擊各個方向與位置的來球，藉以體驗使用此種技巧在不同位置及來球方向的控制能力。 | 2 | 1.教學影片2.教用版電子教科書 | 1.動作檢核2.分組練習3.學習回饋單4.實作測驗5.觀察記錄 | 家庭教育 |  |
| 第十三週11/22-11/26 | Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。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。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。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。 | 第五篇健康動起來第二章排球**一、活動「低手發球及接發球」**1.說明：學生要清楚知道跑動的順序，及每個位置所要擔任的角色工作。並要球學生跑動循環，提高練習效率。若能熟練此二技術，對於排球比賽的勝負將會有所幫助。示範：發球者重點在於能能掌控發球的方向及位置，才能破壞對方接發球陣型，先發制人。接發球者重點在於能敏捷判斷對方發球的飛行軌跡及落點，快速移動腳步正面接球，才能防止對手攻城掠地。2.操作：能夠精準的控制低手發球及接發球技術。3.提醒：本活動目的在於低手發球，提醒學生將對面接發球者作為發球方向與位置的選擇；接發球的學生勇於嘗試，接發球的準確性可以在練習中慢慢達成。**二、活動「9人制排球比賽」**1.說明：本次競賽活動的相關規定，並如何在比賽中觀察對手發球及接發球的習性，運用團隊策略，越能增加對方失誤，或相對減少己方的失誤，就越能贏得比賽。2.示範：在學生發生失誤時，能給予學生正確的回饋。3.操作：分析已方團隊的優、缺點，來擬訂發球及接發球的對戰策略，透過團隊戰術、合作默契，來提升彼此的排球運動能力。4.提醒：排球競賽運動需要透過團隊合作、溝通與協調，來達成共同的目標。並能從比賽中體驗排球運動的樂趣所在，促進同學們之間的友誼更加深厚。 | 2 | 1.教學影片2.教用版電子教科書 | 1.動作檢核2.分組練習3.學習回饋單4.實作測驗5.觀察記錄 | 國際教育 |  |
| 第十四週11/29-12/3(段考週暫定) | 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。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-1 發展適合個人之專項運動技能。 | 第五篇健康動氣來第三章羽球**一、簡介羽球的起源**利用教師手冊參考資料，簡介羽球的起源以及場地的使用概念。**二、介紹球拍各部位名稱**介紹球拍各部位名稱，同時補充球拍線的磅數對擊球與個人使用有何影響。**三、正手握拍法**1.講解：正手拍握拍的方式及注意事項。2.實作：分組練習，並互相觀摩。**四、反手拍握拍法**1.講解：反手拍握拍方式及注意事項。2.實作：分組練習，並互相觀摩。**五、握拍方式**1.講解：正手與反手握拍的動作要領。2.互評：兩人一組，根據動作要領互評握拍的正確性。**七、正拍發高遠球**1.說明：發高遠球時，所要注意的部分。2.示範：發高遠球時之動作要領。(1)預備動作：左腳在前，右腳在後，稍微側身面對發球方向。(2)放球：左手鬆開，使羽球垂直掉落。(3)擊球：揮拍擊球的同時，重心由右腳移到左腳。**八、反拍發網前短球**說明：只要從對方或我方還擊至網前的球都稱為網前短球。1.正手發網前短球：擊球時身體重心從後腳轉移到前腳，球拍項下在腰部高度以下擊球，當往前擊球時，幾乎沒有手腕動作，因為球是推擊過網而不是擊球。2.反拍發網前短球：採用正面以前後腳開立姿勢站立，將球持於腰際高度，發球時向後拉拍，幾乎不使用手腕動作將球推擊出去。 | 2 | 1.教學影片2.教用版電子教科書 | 1.動作檢核2.分組練習3.學習回饋單4.實作測驗5.觀察記錄 | 原住民族教育 |  |
| 第十五週12/6-12/10 | 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。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-1 發展適合個人之專項運動技能。 | 第五篇健康動起來第三章羽球**一、米字步法**講解：羽球步法的移動有規律性，基本的八個路線構成了類似「米」字，因此被稱為「米字步法」。**二、羽球基本步法**說明：羽球比賽時移位擊球為基本動作，好的移位步法能夠迅速移動到球點，具有充足的時間完成擊球。**三、講解與示範羽球步法**說明：1.從原心位置出發，依序說明與示範前進相關步法的操作。2.緊接著示範往左與往右的步法，最後則是往後移動的相關步法。**四、實際操作**說明：1.將學生分組並使用羽球半場，實際體驗步法動作，找出適合個人的方法。2.先從固定模式練習，等同學比較熟練後，可以透過口令隨機說出位置，並要求場上同學能迅速移動到指定位置。**五、平抽球講解**說明：平抽球的教學可以搭配向右跨步或右腳跨向左前方的基本步法來實施。**六、講解擊球的基本概念**說明：1.讓對手需要移動最長的距離，一方面除了消耗其體能外，二方面增加其擊球的難度與準確度，而產生擊球的失誤。2.對角路線的進攻戰術：當對手擊出直線來球，就以對角斜線回擊；如對手以對角斜線來球，則以直線回擊。 | 2 | 1.教學影片2.教用版電子教科書 | 1.動作檢核2.分組練習3.學習回饋單4.實作測驗5.觀察記錄 | 海洋教育 |  |
| 第十六週12/13-12/17 | Hd-IV-1 守備/跑分性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。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-1 發展適合個人之專項運動技能。 | 第五篇健康動起來第四章棒球**一、介紹棒球守備位置及手套使用方式**1.講解：說明不同手套的特性。2.統整：棒球攻守交換的目的與時機。**二、介紹棒球的握球方式**1.講解：說明不同球路的特性。2.統整：棒球攻守交換的目的與時機。**三、接球動作要領**說明：接球練習是提升守備能力的第一步，包含：1.準備動作2.接球動作3.護球動作**四、手套接球要領**說明：1.接球時，要配合來球運用腳步使球進入手套球檔處。2.手套接球可採取正手接球與反手接球。 | 2 | 1.教學影片2.教用版電子教科書 | 1.動作檢核2.分組練習3.學習回饋單4.實作測驗5.觀察記錄 | 資訊能源 |  |
| 第十七週12/20-12/24 | Hd-IV-1 守備/跑分性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。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-1 發展適合個人之專項運動技能。 | 第五篇健康動起來第四章棒球**一、高肘傳球動作要領**解釋：從事該項運動前，應先了解其簡易的規則。說明：教師說明傳球、接球相關技術要領。1.高肘動作說明：面向目標，手肘舉高與肩同高。操作：雙手手肘與肩同高，強調動作放鬆的重要性。2.轉身動作說明：左肩朝向目標物，順時針方向轉身。操作：透過腰部進行左右旋轉。3.球離手動作說明：身體旋轉帶動手臂，球由指尖出手。操作：腰部旋轉帶動手臂的重要性。4.餘勢動作說明：收尾點應與出手點成對角。操作：1.腰部旋轉帶動手臂的重要性。2.強調11點鐘出手，5點位置為收尾動作的重要性。**二、投手投球動作要領**1.「準備動作」說明：(1)上半身保持直立，雙肩放鬆，雙腳張開與肩同寬。(2)站立於投手丘上，可以依據個人的投球習慣，站在投手板上。(3)雙手置於胸前，球置於手套內，勿讓打者看見握球。2.「啟動動作」說明：(1)自由腳向二壘退後一小步，軸心腳則踏穩於投手板前。(2)手套背面朝向打者，雙手手肘彎曲，向上頭頂後側為止。3.「抬腿平衡動作」說明：(1)抬腿時，自由腳應以髖關節鼠蹊部為重心。(2)同時膝蓋往腰帶扣環方向移動，軸心腳與投手板平行，左肩應朝捕手方向。4.「跨步擺臂動作」說明：(1)身體重心由軸心腳向前移動至自由腳(跨步長度約5~6個腳掌長距離)。(2)以自由腳掌內側著地為原則，自由最好與軸心腳，本壘板成一直線。(3)左肩膀、手肘、手套、膝蓋、腳尖對準本壘板。5.「重心轉移動作」說明：(1)當雙手分開時，前腳著地，上半身沿著身體中心軸旋轉，帶動手臂投球。(2)軸心腳蹬離投手板，身體重心完全由軸心腳移至自由腳。(3)投球臂肘關節呈90度彎曲高於肩膀為佳。6.「跟隨動作」說明：(1)出手後，身體重心持續轉移。(2)出手應擺動至自由腳外側，並呈現對角，此時進入減速動作。7.「守備」動作說明：隨後進入守備動作，面對來球。**三、踩壘包技術及傳球動作**（一）後退傳球-左腳踩壘步驟分為：接球與踩壘、雙手提至右肩、跨步傳球。1.接球時，注視來球，左腳踩壘包。2.利用反用力退步，右腳著地後，左腳跨向目標投出。3.若學生已熟練後退傳球，教師可進一步教學前跨傳球。（二）前跨傳球-右腳踩壘步驟分為：跨步接球、滑過壘包、墊步轉身、跨步傳球。1.接球時，注視來球，接球時左腳跨越壘包左側。2.利用右腳滑過壘包上緣，同時手套拉進右肩。3.以右腳為軸心，左腳跨向目標傳球。 | 2 | 1.教學影片2.教用版電子教科書 | 1.動作檢核2.分組練習3.學習回饋單4.實作測驗5.觀察記錄 | 性別平等 |  |
| 第十八週12/27-12/31 | 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。 | 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 應與思考能力與分析能力，解決運動情境問題。2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 | 第六篇健康跑跳碰第一章田徑**一、長短距離大不同**說明：1.短距離選手因比賽距離較短，必須在較短的時間決定勝負，在跨步動作上，需要將雙腿抬高、向前跨出，來加速身體前進的頻率;在擺臂動作上，短距離選手雙手需較大幅度的擺動，以帶動雙腿加快頻率，並列舉短跑選手需要的身體素質，突顯短跑的動作技術上的特色。2.長距離選手因比賽距離較長，擺臂動作上是隨著步伐的前進，雙手做較小幅度且輕鬆自然的擺動;在跨步動作上是盡可能保持一致的跨步幅度，來維持身體前進的速度，並列舉長跑選手需要的身體素質，突顯長跑的動作技術。**二、說明擺臂動作要領**1.手臂的擺動:以肩為支點，屈肘約90度，微握拳頭或是手刀，肩胛骨向後拉，並保持肩、手臂肌肉放鬆。2.軀幹:上半身挺胸，並保持軀幹微微前傾。3.以擺臂帶動下肢:手臂應向身體內收，由後往前擺動的作用力，帶動身體重心，幫助雙腿往前跨出。**三、活動「擺臂動作練習」**操作：1.須要求學生在擺臂動作時，要注意學生不可以彎腰駝背，需要挺胸、下背部出力，讓上半身的軀幹保持微微前傾即可。2.要求學生在擺臂時去感受由後往前擺振的作用力方向。 | 2 | 1.教學影片2.教用版電子教科書 | 1.動作檢核2.分組練習3.學習回饋單4.實作測驗5.觀察記錄 | 環境教育 |  |
| 第十九週1/3-1/7 | 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。 | 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 應與思考能力與分析能力，解決運動情境問題。2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 | 第六篇健康跑跳碰第一章田徑**一、蹲踞式起跑**說明：1.說明起跑的短距離起跑前10公尺距離中，起跑速度的優、劣，往往是奠定勝負的結果。2.說明短跑成績差異只在小數點後的秒數上，因此起跑優劣式勝負的關鍵。操作：1.蹲踞式及直立式起跑在「各就位」、「預備」與「起跑出發」三個階段應有動作技巧。**二、活動「絕佳拍檔」**說明：1.2人一組，分成若干組，讓學生實際練習調整自己的蹲踞式的起跑重心，找到適合自己的起跑姿勢。2.在操作一輪後，輔助者與起跑者的動作必須交換。操作：2人一組預備做平衡練習，輔助者站在起跑者後方，並以雙手輕微扶著跑者的腰部，體會預備動作重心前移，感受起跑蹬地的動作。 | 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。 | 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 應與思考能力與分析能力，解決運動情境問題。2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 | 1.動作檢核2.分組練習3.學習回饋單4.實作測驗5.觀察記錄 | 海洋教育 |  |
| 第二十週1/10-1/14 | 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。 | 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 應與思考能力與分析能力，解決運動情境問題。2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 | 第六篇健康跑跳碰第一章田徑**一、站立式起跑**說明：1.說明不同於蹲踞式起跑較為複雜的動作技術，直立式是以身體重心較高、較為省力的方式做預備起跑的動作。2.直立式起跑主要應用在中、長距離的徑賽項目，雖不同於短距離必需爭取起跑的時間，但起跑對於長距離來說仍然重要。操作：1.準備動作:雙臂下垂，身體保持自然前傾。2.各就位:上半身保持前傾，前腳屈膝，至於弧形起跑線後。3.起跑:後腿一蹬地，前腿隨即向前跨出，雙臂配合下肢做迅速的擺動。**二、活動「起跑瞬間的加速度練習」**說明：感受起跑瞬間加速度的重要性。操作：提醒學生身體的重心是自然的向前傾，隨即的跨出第一步，過程要求學生保持專注以避免受傷，體會起跑時迅速跨出第一步的感受。**三、傳接棒秘訣**說明：介紹「第一棒握棒方法」及「棒次間的傳接方法」。實作：1.請學生實際練習蹲踞式起跑「第一棒握棒方法」的姿勢。2.請學生進行「傳接棒練習」:下壓式接棒、上挑式接棒。 | 2 | 1.教學影片2.教用版電子教科書 | 1.動作檢核2.分組練習3.學習回饋單4.實作測驗5.觀察記錄 | 多元文化 |  |
| 第二十一週1/17-1/21(段考週暫定；寒假未定) | Ib-IV-1 自由創作舞蹈。Ib-IV-2 各種社交舞蹈。 | 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。3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 | 第六篇健康跑跳碰第二章街舞**一、介紹街舞的起源與流行文化**1.利用課本的學習引導內容說明在台灣很多年輕人喜歡跳舞，只要掌握音樂前奏，多練習，也可以享受跳舞樂趣。2.利用課文說明街舞的起源和分類，強調期流行性及音樂的錢揍與舞步的特色。3.請學生發表對街舞的餐與與理解。 | 2 | 1.教學影片2.教用版電子教科書 | 1.問答2.學習回饋3.觀察記錄 | 安全教育 |  |

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 |
|  |  | □簡報□印刷品□影音光碟□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