**新北市文山國民中學110學年度 年級第1學期部定課程計畫 設計者：＿＿張佑宇＿＿＿＿＿**

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 | 學習目標 |
| **□** 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 | 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-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。 |

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 | ˇ | 1.身心平衡 | ˇ |
| 2.正面思考 | ˇ | 2.快樂生活 | ˇ |
| 飛鷹 | 宏觀卓越 | 宏觀 | | 卓越 | |
| 1.溝通表達 | ˇ | 1.靈活創新 | ˇ |
| 2.放眼國際 | ˇ | 2.追求榮譽 | ˇ |
| 碧水 | 適性學習 | 適性 | | 學習 | |
| 1.欣賞接納 | ˇ | 1.終身學習 | ˇ |
| 2.適性揚才 | ˇ | 2.活學活用 | ˇ |
| 獅子 | 領導勇敢 | 領導 | | 勇敢 | |
| 1.解決問題 | ˇ | 1.自信創新 | ˇ |
| 2.獨立思考 | ˇ | 2.勇於承擔 | ˇ |

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) | Cd-IV-1戶外休閒運動綜合應用。 | 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-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。  4d-IV-2 執行個人運動計畫, 實際參與身體活動。 | 1. **體能恢復**   學生放了一個較長的假期，若都在家沒有出門運動，身體的肌力可能會下降，直接進行課程有可能造成學受傷的情況，所以可以藉由第一周的兩堂課讓學生的身體調整到良好的狀態，並且收心回到學校的課堂中。  **活動內容:**   1. **攻城掠地**   將學生分成四組，一次兩組進行比賽，學生必須由藍球場底線位置，衝刺至罰球線觸摸角錐再折返到底線，然後再衝刺到中線拿起角錐放置在九宮格中，才可以回來以拍手的方式接力給下一棒，直到有隊伍成功連成一條線為止。(遊戲中在中線位子可以選擇擺放自己隊伍顏色的一個角錐，或者移動對方的角錐到其他格子中)   1. **TABATA**   藉由TABATA的間歇訓練讓學生能夠適性較高強度的課程，但是要先做足暖身運動，並且收操確實。 | 2 | 角錐  碼錶  哨子 | 上課參與  平時觀察  技能測驗 | 【**品德教育**】  品J1溝通合作與和諧人際關係。  **【性別平等教育】**  性J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。  **【生涯規劃教育】**  涯J3 覺察自己的能力與興趣。 |  |
| 第二週  9/6-9/10 | Cd-IV-1戶外休閒運動綜合應用。 | 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-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。  4d-IV-2 執行個人運動計畫, 實際參與身體活動。 | **逆風飛翔 飛盤**   **活動內容:**   1. **愛上體育課「飛盤接力大挑戰」**   6 人一組，分別站在相距10 公尺的呼拉圈裡。當挑戰開始時，飛盤從第1 個呼拉圈傳出，依序經過2、3、4、5、6 個，再回到第1 個。去程以反手投擲，回程以正手投擲，完成傳盤且累計時間最少的組別獲勝。需引導學生分組練習並從旁指導，提示動作的穩定性比速度來得更重要。 | 2 | 塑膠飛盤  躲避飛盤  角錐  標盤  碼錶  哨子 | 上課參與  平時觀察  技能測驗 | 【**品德教育**】  品J1溝通合作與和諧人際關係。  **【性別平等教育】**  性J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。  **【生涯規劃教育】**  涯J3 覺察自己的能力與興趣。 | □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：  ＿ ＿＿ |
| 第三週  9/13-9/17 | 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。  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。 | **球類進階**  **籃球**  **活動內容:**   1. **綜合進攻**   學生倆倆一組，從底線出發，運用過頂、胸前、地板傳球至對面半場，並且一位同學完成上籃動作並折返，回程則由另一位同學完成上籃動作。   1. **就是要得分**   將學生分成兩隊進行比賽並穿著不同顏色號碼衣，學生2個一組運用運球、傳球、上籃之技巧完成來回的進攻(必須由不同的同學完成上籃)，完成後將球給下一組完成交棒，等全部組別完成後蹲下統計秒數。 | 2 | 籃球  角錐  碼錶  哨子  號碼衣 | 上課參與  平時觀察  技能測驗 | 【**品德教育】**  品J1溝通合作與和諧人際關係。  **【性別平等教育】**  性J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。  **【生涯規劃教育】**  涯J3 覺察自己的能力與興趣。 | □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 | 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。  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。 | **球類進階**  **籃球**  **活動內容:**   1. **防守**   學生倆倆一組，在2個角錐間(2個角錐距離3大步)，採1對1防守，一位學生先運球防止對方把球抄走，另一位同學則是在不犯規的行為下想辦法把球抄走。   1. **綜合防守**   學生進行5對5的全場對抗，一隊先攻一隊先守(著號碼衣)，在限定時間中，比誰進的球數多。 | 2 | 籃球  角錐  碼錶  哨子  號碼衣 | 上課參與  平時觀察  技能測驗 | 【**品德教育**】  品J1溝通合作與和諧人際關係。  **【性別平等教育】**  性J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。  **【生涯規劃教育】**  涯J3 覺察自己的能力與興趣。 | □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：  ＿ ＿＿ |
| 第五週  9/27-10/1 | 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。  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。 | **球類進階**  **羽球**  **活動內容:**   1. **基礎擊球**   學生能做到正反手之高遠球的來回擊球30球(不能超越角錐擊球)。   1. **正反手發球**   學生能在發球區中，將球發進有效之發球區。 | 2 | 羽球  羽球拍  角錐  哨子 | 上課參與  平時觀察  技能測驗 | 【**品德教育**】  品J1溝通合作與和諧人際關係。  **【性別平等教育】**  性J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。  **【生涯規劃教育】**  涯J3 覺察自己的能力與興趣。 |  |
| 第六週  10/4-10/8 | 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。  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。 | **球類進階**  **羽球**  **活動內容:**   1. **單打競賽**   學生進行單打比賽(比5分)輸的一方換成下一位同學(男女生分開進行)，最終獲勝的學生予以加分。   1. **雙打競賽**   將學生進行分組，盡量平均每一組的能力，進行比賽(比10分)，最終獲勝的組別予以加分。 | 2 | 羽球  羽球拍  角錐  哨子 | 上課參與  平時觀察  技能測驗 | 【**品德教育**】  品J1溝通合作與和諧人際關係。  **【性別平等教育】**  性J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。  **【生涯規劃教育】**  涯J3 覺察自己的能力與興趣。 |  |
| 第七週  10/11-10/15  (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。  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。  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。 | **球類進階**  **羽球**  **活動內容:**   1. **單打競賽**   學生進行單打比賽(比5分)輸的一方換成下一位同學(男女生分開進行)，最終獲勝的學生予以加分。   1. **雙打競賽**   將學生進行分組，盡量平均每一組的能力，進行比賽(比10分)，最終獲勝的組別予以加分。 | 2 | 羽球  羽球拍  角錐  哨子 | 上課參與  平時觀察  技能測驗 | 【**品德教育**】  品J1溝通合作與和諧人際關係。  **【性別平等教育】**  性J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。  **【生涯規劃教育】**  涯J3 覺察自己的能力與興趣。 |  |
| 第八週  10/18-10/22 | 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。  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。 | **球類進階**  **排球**  **活動內容:**   1. **基礎擊球**   學生在角錐之後(角錐距離3大步)完成低手擊球、肩上托球，來回各15下。   1. **低手、高手發球**   學生在發球線運用低手或高手發球，將球發進對面球場內。(學生倆倆一組，一位先發球另一位先撿球) | 2 | 排球  角錐  哨子 | 上課參與  平時觀察  技能測驗 | 【**品德教育**】  品J1溝通合作與和諧人際關係。  **【性別平等教育】**  性J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。  **【生涯規劃教育】**  涯J3 覺察自己的能力與興趣。 |  |
| 第九週  10/25-10/29 | 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。  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。 | **球類進階**  **排球**  **活動內容:**   1. **排球比賽**   將學生分組，6人為一組(盡量平均每一組的能力)，進行排球比賽。  並藉由排球比賽讓學生了解排球比賽的流程及規則。 | 2 | 排球  哨子 | 上課參與  平時觀察  技能測驗 | 【**品德教育**】  品J1溝通合作與和諧人際關係。  **【性別平等教育】**  性J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。  **【生涯規劃教育】**  涯J3 覺察自己的能力與興趣。 |  |
| 第十週  11/1-11/5 | Ic-IV-1民俗運動進階與綜合動作。 | 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-2執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 | **民俗運動**  **跳繩**  **活動內容:**   1. **愛上體育課「跳繩接龍」**   將全班分為若干組，每組約8～10 人。遊戲共分3 回合。第1 回合： 每組組員依次輪流進行一跳二迴旋5次。第2 回合： 同樣每個組員輪流依次進行雙手交叉跳5 次。第3 回合： 全體組員依次完成交叉腳跳5 次。只要一位組員動作失敗，則該回合需從頭來過，由第一位同學開始再跳一次。最快完成3 回合的組別獲勝。 | 2 | 跳繩  哨子 | 上課參與 平時觀察 分組練習 | 【**品德教育**】  品J1溝通合作與和諧人際關係。  **【性別平等教育】**  性J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。  **【生涯規劃教育】**  涯J3 覺察自己的能力與興趣。 |  |
| 第十一週  11/8-11/12 | Ic-IV-1民俗運動進階與綜合動作。 | 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-2執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 | **民俗運動**  **跳繩**  **活動內容:**   1. **愛上體育課「跳繩積分賽」**   將全班分為兩隊，每隊中兩兩一組，進行雙人跳繩積分賽。兩隊同時間開始進行雙人同拍的雙人跳繩，成功跳躍一下得1 分，計時5 分鐘。接著兩隊同時間開始進行雙人異拍的雙人跳繩，成功跳躍一下得1 分，再計時5 分鐘。最後整隊計算積分，最高分的隊伍獲勝。 | 2 | 跳繩  哨子 | 上課參與 平時觀察 分組練習 | 【**品德教育**】  品J1溝通合作與和諧人際關係。  **【性別平等教育】**  性J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。  **【生涯規劃教育】**  涯J3 覺察自己的能力與興趣。 |  |
| 第十二週  11/15-11/19 | Ab-Ⅳ-1:體適能促進策略與活動方法。 | 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。  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。 | **奧林匹克運動會介紹**  **活動內容:**   1. **奧林匹克運動會歷史**   運用PPT介紹奧林匹克運動會之起源。   1. **項目討論**   討論是否有哪些項目應該被列入或取消在奧林匹克運動會的項目中。   1. **影片欣賞**   奧林匹克運動會影片欣賞。 | 2 | 投影片 | 上課參與  平時觀察 | 【**品德教育**】  品J1溝通合作與和諧人際關係。  **【性別平等教育】**  性J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。  **【生涯規劃教育】**  涯J3 覺察自己的能力與興趣。 |  |
| 第十三週  11/22-11/26 | Ab-Ⅳ-1:體適能促進策略與活動方法。 | 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。  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。 | **游泳及水域安全**  **活動內容:**   1. **四式介紹**   運用PPT介紹游泳項目中四式(蝶式、仰式、蛙式、自由式/捷式)的動作。   1. **水域安全**   運用PPT介紹台灣的水域分布情況(海水浴場、溪流、湖泊等等)，以及常見的水域安全問題(如抽筋、溺水、漩渦等等)，並且教育學生遇到相關之水域問題該如何做處理。 | 2 | 投影片 | 上課參與  平時觀察 | 【**品德教育**】  品J1溝通合作與和諧人際關係。  **【性別平等教育】**  性J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。  **【生涯規劃教育】**  涯J3 覺察自己的能力與興趣。 |  |
| 第十四週  11/29-12/3  (段考週暫定) | Ab-Ⅳ-1:體適能促進策略與活動方法。 | 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。  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。 | **游泳及水域安全**  **活動內容:**   1. **四式介紹**   運用PPT介紹游泳項目中四式(蝶式、仰式、蛙式、自由式/捷式)的動作。   1. **水域安全**   運用PPT介紹台灣的水域分布情況(海水浴場、溪流、湖泊等等)，以及常見的水域安全問題(如抽筋、溺水、漩渦等等)，並且教育學生遇到相關之水域問題該如何做處理。 | 2 | 投影片 | 上課參與  平時觀察 | 【**品德教育**】  品J1溝通合作與和諧人際關係。  **【性別平等教育】**  性J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。  **【生涯規劃教育】**  涯J3 覺察自己的能力與興趣。 |  |
| 第十五週  12/6-12/10 | 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。  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。 | **球類進階**  **足球**  **活動內容:**   1. **球感訓練**   學生倆倆一組進行球感練習，進行傳球、停球、帶球繞角錐的動作。   1. **射門練習** 2. 學生練習在離球門前5步，將球踢進球門之間(2個角錐之間)。 3. 學生練習在接到傳球後停球，將球踢進球門之間(2個角錐之間)。 | 2 | 足球  角錐  哨子 | 上課參與  平時觀察  技能測驗 | 【**品德教育**】  品J1溝通合作與和諧人際關係。  **【性別平等教育】**  性J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。  **【生涯規劃教育】**  涯J3 覺察自己的能力與興趣。 |  |
| 第十六週  12/13-12/17 | 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。  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。 | **球類進階**  **足球**  **活動內容:**   1. **分組對抗**   將學生分成4組(盡量平均每一組的能力)，一次兩組進行競賽，場地為一個籃球場，進行比賽，過程中不能踢高飛球、也不能向同學惡意踢球(以免危險)，計時10分鐘比較得分；時間到則換組比賽。 | 2 | 足球  角錐  哨子  號碼衣 | 上課參與  平時觀察  技能測驗 | 【**品德教育**】  品J1溝通合作與和諧人際關係。  **【性別平等教育】**  性J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。  **【生涯規劃教育】**  涯J3 覺察自己的能力與興趣。 |  |
| 第十七週  12/20-12/24 | 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。  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。 | **球類進階**  **棒球**  **活動內容:**   1. **愛上體育課「棒球環壘大挑戰」**   4 人一組，每人分別站在一、二、三以及本壘。挑戰開始時，學生須從本壘開始傳球依序至一壘、二壘、三壘，最後回傳本壘。每位壘手接到球後必須踩在壘包上，若未踩壘即傳球，則需回傳至上一壘包做踩壘動作。依序完成傳球且耗時最少者獲勝。壘包間距可根據班級學生能力進行彈性調整。 | 2 | 樂樂棒球  壘包  角錐  碼錶 | 上課參與  平時觀察  動作檢核 | 【**品德教育**】  品J1溝通合作與和諧人際關係。  **【性別平等教育】**  性J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。  **【生涯規劃教育】**  涯J3 覺察自己的能力與興趣。 |  |
| 第十八週  12/27-12/31 | 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。  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。 | **球類進階**  **棒球**  **活動內容:**   1. **體育客點點名「我的棒球小筆記」**   反思在練習過程中最易出現失誤的狀況為何，並且討論該如何修正，並實際操作修正過後的練習方式，以確認修正後的練習成效。 | 2 | 樂樂棒球  壘包  角錐  標盤  碼錶 | 上課參與  平時觀察  動作檢核 | 【**品德教育**】  品J1溝通合作與和諧人際關係。  **【性別平等教育】**  性J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。  **【生涯規劃教育】**  涯J3 覺察自己的能力與興趣。 |  |
| 第十九週  1/3-1/7 | 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。  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。 | **球類進階**  **桌球**  **活動內容:**   1. **基礎擊球**   學生能做到正反手之來回擊球20球。   1. **正反手發球**   學生能在發球區中，將球發進有效之發球區。 | 2 | 桌球  桌球拍  哨子 | 上課參與  平時觀察  技能測驗 | 【**品德教育**】  品J1溝通合作與和諧人際關係。  **【性別平等教育】**  性J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。  **【生涯規劃教育】**  涯J3 覺察自己的能力與興趣。 |  |
| 第二十週  1/10-1/14 | 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。  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。 | **球類進階**  **桌球**  **活動內容:**   1. **單打競賽**   學生進行單打比賽(比7分)輸的一方換成下一位同學(男女生分開進行)，最終獲勝的學生予以加分。   1. **雙打競賽**   將學生進行分組，盡量平均每一組的能力，進行比賽(比11分)，最終獲勝的組別予以加分。 | 2 | 桌球  桌球拍  哨子 | 上課參與  平時觀察  技能測驗 | 【**品德教育**】  品J1溝通合作與和諧人際關係。  **【性別平等教育】**  性J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。  **【生涯規劃教育】**  涯J3 覺察自己的能力與興趣。 |  |
| 第二十一週  1/17-1/21  (段考週暫定；寒假未定) | 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。  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。  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。 | **球類進階**  **桌球**  **活動內容:**   1. **單打競賽**   學生進行單打比賽(比7分)輸的一方換成下一位同學(男女生分開進行)，最終獲勝的學生予以加分。   1. **雙打競賽**   將學生進行分組，盡量平均每一組的能力，進行比賽(比11分)，最終獲勝的組別予以加分。 | 2 | 桌球  桌球拍  哨子 | 上課參與  平時觀察  技能測驗 | 【**品德教育**】  品J1溝通合作與和諧人際關係。  **【性別平等教育】**  性J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。  **【生涯規劃教育】**  涯J3 覺察自己的能力與興趣。 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

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