**新北市文山國民中學110學年度八年級第1學期部定課程計畫 設計者：黃元宏**

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 | 1.了解跳遠及跳高的動作要領。  2.學會排球托球技巧，並在練習及比賽中與同學合作完成目標。  3.透過學習感受桌球運動的樂趣，提升並增強技能與體適能。  4.能做到羽球正手切球、正反手挑球動作，並充分實踐運用。  5.能了解籃球各種傳接球之相關知識和技能原理，並能反思和發展學習策略，以改善動作技能。 |

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 |  | 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 |  |
| 碧水 | 適性學習 | 適性 | | 學習 | |
| 1.欣賞接納 |  | 1.終身學習 | V |
| 2.適性揚才 |  | 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 |  |
| 2.獨立思考 | V | 2.勇於承擔 |  |

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 | 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。  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。  4d-Ⅳ-3:執行提升體適能的身體活動。 | Ab-Ⅳ-1:體適能促進策略與活動方法。  Ab-Ⅳ-2:體適能運動處方基礎設計原則。 | 1.第一節  2.講解手臂彎舉動作要領，以坐姿或站姿進行，同時雙足底平貼地面，採坐姿時，背部以靠墊支撐。雙手掌朝上，動作開始時，雙手肘完全伸直於身體兩側。盡可能向上屈手臂，停留數秒，再伸展手臂，回到開始的位置，重複動作。  3.手臂彎舉主要訓練上肢肌群，可雙手交替進行動作或同時訓練。熟練動作後可進行動作的變化，雙手可負重進行，如手握寶特瓶、彈力繩或手持水桶。  4.動作過程中，身體須保持同一姿勢，除手肘外，全身部位應保持不動。此外運動過程應保持呼吸，不可閉氣。  5.第二節  6.講解屈膝半蹲動作要領，身體保持直立，脊柱在中立位置，雙腳略寬於肩膀。雙手平舉、手掌心向下，並與地面平行。吸氣並開始彎曲膝關節及髖關節，使臀部向後移動。保持脊柱正直並直視正前方。下蹲至大腿與地面平行，隨後回到開始姿勢。  7.講解伏地挺身動作要領，以雙腳腳尖及雙手支撐身體重量，雙手略寬於肩，指尖朝向前方。吸氣同時將手肘彎曲，身體向下移動，直至胸口輕觸擊地面，停留數秒；呼氣後將身體上推，直到雙手伸直並回到開始姿勢，重複動作。  8.講解屈膝仰臥起坐動作要領，以仰臥姿勢平躺在地墊上，屈膝使後腳跟靠近臀部，雙手交叉於胸前。緩慢將肩膀與上背部輕輕抬高，直到肩膀完全離開地板，停留數秒，將身體恢復到開始位置，重複動作。 | 2 | 1.教科書  2.教用版電子教科書  3.投影片 | 實作  觀察  問答 | **【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：  ＿ ＿＿ |
| 第二週 | 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。  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。  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。  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。  4d-Ⅳ-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。  4d-Ⅳ-3:執行提升體適能的身體活動。 | 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。  Ga-Ⅳ-1:跑、跳與推擲的基本技巧。 | 1.第一節  2.跳遠助跑講解，行進間起跑加速過程較為自然，節奏性較佳。站立式起跑加速性較好，相對在踩板的準確性較高，初學者建議採站立式起跑，較容易掌握其動作要領。  3.跳遠起跳講解，以起跳腳踩板後，身體重心向前上方移動後，再做起跳的動作。為保持助跑速度，起跳腳與跳板接觸時間要短。起跳的動作是由起跳腳著地踩板緩衝後，髖、膝、踝關節蹬伸；起跳蹬伸時，擺動腿迅速上擺。  4.建議事項，助跑速度練習由慢到快。最好固定啟動的姿勢與加速方法。踩板起跳前維持穩定的加速節奏，以達到最高的助跑速度。踩板時，應以全腳掌著地起跳。踩板前2、3步，切勿跨大步幅。體會踩板後身體重心前移跳起的動作。練習前為了避免受傷，除暖身運動，應檢查沙坑是否鬆軟，助跑道是否平整及流暢。提醒學生在跑步的過程中，會因為動作的不正確或意外而造成腳踝扭傷、撞傷或拉傷等運動傷害，此時宜適當的採取運動傷害緊急處理的步驟，使運動傷害將到最低。  5.第二節  6.跳遠騰空講解，起跳騰空後，擺動腿抬向前上方，大腿擺至接近水平的位置。起跳腿推蹬離開踏板後，自然放鬆的維持在身體後面。起跳瞬間身體應維持直挺向上，雙臂向上拉起，協助身體上抬的姿勢。  7.跳遠落地講解，身體騰空後，擺動腿自然下擺與起跳腿積極前抬，身體收腹舉腿。收腹舉腿時，大腿盡可能往胸部靠，雙腿向前伸展後，由腳跟過渡到腳掌的位置，隨身體前移的慣性緩衝著地。落地瞬間透過腹部的力量，將腳向上提，利用身體前移的慣性向前滑行，讓身體的任何部份都落在著地點前。  8.建議事項，騰空後要身體要弓身，盡可能保持起跳騰空後的姿勢，不宜過早伸腿落地。起跳騰空的練習，應逐漸增加擺動腿前擺的幅度與速度。擺動腿騰空後，自然下擺，以維持挺腰的動作。練習著地動作時，要注意屈膝緩衝的動作，以及場地的鬆軟，才不會受傷。例如：跑道上和沙坑中的砂石。 | 2 | 1.教學影片  2.教用版電子教科書 | 實作  觀察  問答 | **【生涯規劃教育】**  涯J3 覺察自己的能力與興趣。 |  |
| 第三週 | 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。  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。  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。  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。  4d-Ⅳ-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。  4d-Ⅳ-3:執行提升體適能的身體活動。 | 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。  Ga-Ⅳ-1:跑、跳與推擲的基本技巧。 | 1.第一節  2.介紹跳高技術的演進，跨越式為最初的跳高技術，紀錄高度僅有1.7公尺。剪式為起跳後過竿時，身體快速側向轉體，雙腿交叉如同剪刀的跳躍技術。腹滾式為以身體側邊腹部滾過竿。背向式為以弧線助跑方式，單腳起跳轉體背對橫竿，再以肩背部位先落地的過竿方式，亦稱「佛斯貝利式」。  3.第二節  4.跳高助跑教學，一般採斜線助跑(約30～45度)，速度由慢加快，步幅由小而大，前兩步稍降低重心，上體微後傾。左腳起跳者，由橫竿右側助跑；右腳起跳者，由橫竿左側助跑。  5.跳高起跳教學，踩到起跳點，往上方垂直跳起，前導腳向前上方擺振，盡可能靠近胸部，手臂向上擺振以提高身體重心。起跳點視橫竿高度與試跳姿勢而定。  6.跳高過竿教學，前導腳過竿後，即向下擺振。起跳腳屈膝靠近胸部，過竿後迅速收腿。  7.跳高著地教學，過竿後保持含胸伸膝的姿勢下落，身體放鬆減緩著地速度。  8.建議事項，左腳起跳就依逆時鐘方向跑，右腳起跳則以順時鐘方向練習。弧線切入時與橫竿形成20～30度的角度。預告下堂課的內容，並請學生做好課前準備。 | 2 | 1.教學影片  2.教用版電子教科書  3.投影片 | 實作  觀察  問答 | **【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 | 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-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。  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。  4d-Ⅳ-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 | 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。  Cd-Ⅳ-1:戶外休閒運動綜合應用。 | 1.第一節  2.教師可以延伸暖身活動中的團康活動意涵來說明信任互助在戶外活動中所扮演的重要性，特別是在山野活動中，需要團隊信任及互助，才能讓活動順利進行及確保安全。  3.由教師講述山林開放的相關新聞及政策理由。  3.強調登山安全教育的重要性。  4.分組進行愛體育的跨跳活動。  5.可依學生表現狀況設定不同難度，例如進行團隊競賽或加大上下跨跳距離。  6.第二節  7.介紹台灣登山活動的分類及其特性。登山活動的分類可依活動天數及難度進行分級，亦可依活動場域海拔高度進行分類。依據交通部觀光局以及民間登山社團對於山林環境所做的登山情境類型分類，大致上分為郊山、中級山以及高山三大類型。  8.登山健行裝備宜以輕簡、實用為主，在活動前可使用裝備檢查清單來進行準備，在活動後要保養、清洗裝備，並歸定位，裝備過多或不足都會影響活動的進行，一般可概分為個人裝備、團體裝備及技術裝備。 | 2 | 1.投影片  2教科書 | 實作  觀察  問答 | **【生涯規劃教育】**  涯J14 培養並涵化道德倫理意義於日常生活。  **【閱讀素養教育】**  閱J6 懂得在不同學習及生活情境中使用文本之規則。 | □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 | 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。  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。  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。  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。  4d-Ⅳ-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 | 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。  Cd-Ⅳ-1:戶外休閒運動綜合應用。 | 1.第一節  2.介紹資訊站中有關台灣百岳與小百岳的由來。  3.透過google map的方式導覽學校周邊的山岳。  4.說明講解發生山難的原因及預防方法(三不四要)。  5.講解登山時發生緊急事故的處理方法。  6.介紹登山時的安全注意事項。  7.第二節  8.說明要擬定登山計畫的理由。  9.說明如何擬定登山計畫。  10.說明登山留守制度。 | 2 | 1.教學影片  2.教用版電子教科書 | 實作  觀察  問答 | **【生涯規劃教育】**  涯J14 培養並涵化道德倫理意義於日常生活。  **【閱讀素養教育】**  閱J6 懂得在不同學習及生活情境中使用文本之規則。 | □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 | 1c-Ⅳ-1:了解各項運動基礎原理和規則。  1c-Ⅳ-3:了解身體發展與動作發展的關係。  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。  3d-Ⅳ-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。  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。  4d-Ⅳ-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 | Ha-Ⅳ-1:網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 1.第一節  2.介紹排球中之中最重要角色──舉球員，並概略介紹世界優秀男女舉球員。  3.詢問同學是否知道排球場上球員的位置角色有哪些？對於托球動作有何認識？並嘗試說出托球時的要領與困難之處。  4.教師講解舉球員之重要性與工作為何，以及要成為舉球員須具備排球動作中的哪些動作，並講解兩人托球傳球所需之要領及注意事項。  5.指導學生利用坐姿，固定下半身後頭與手臂呈三角形(飯糰形狀)，托球時手腕向內成雙手持球狀，將球托出後即恢復原來接球動作。  6.站姿雙手持球，進行對地對空托球練習。對地時身體與頭部前傾45度角向下，對空練習時則身體與頭部直視向上。  7.兩人對地傳球：兩人面對面距離5公尺左右，傳球方一腳在前一腳在後，身體面對傳球方向，將球向前推出。  8.兩人對空傳球：兩人面對面距離5公尺左右，傳球方一腳在前一腳在後，身體面對傳球方向，將球向上彈到空中，由接球方正面接球，帶球落下後再彈起。  9.第二節  10.教師說明不同距離、不同高度、多人輪轉練習時必須注意的要領，特別要注意把握托球目標遠近與高度的準確度，並維持穩定度。  11.不同距離，請兩人一組，一人拋球一人托球。托球者必須將球托到拋球者位置，而拋球者位置則需由近至遠進行移動，熟練後再進階為隨意遠近移動。  12.不同高度，請兩人一組，一人進行由低至高的托球練習。兩人輪替擔任托球者，練習結束後則進行一人托球，一人在旁指定高低球變化的聽覺與控球能力練習。  13.多人組合練習：二人站在甲方，一人站在乙方，兩方距離6公尺。甲方一人將球向上托出3～5公尺高度的球，目標為雙方中線，托出後即向乙方移動；乙方待球落下彈起後，立即至球下方進行托球，托完後即移動至甲方進行輪轉托球。 | 2 | 1.投影片  2.教用版電子教科書 | 實作  觀察  問答 | **【生涯規劃教育】**  涯J14 培養並涵化道德倫理意義於日常生活。  **【閱讀素養教育】**  閱J6 懂得在不同學習及生活情境中使用文本之規則。 |  |
| 第七週 | 1c-Ⅳ-1:了解各項運動基礎原理和規則。  1c-Ⅳ-3:了解身體發展與動作發展的關係。  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。  3d-Ⅳ-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。  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。  4d-Ⅳ-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 | Ha-Ⅳ-1:網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 1.第一節  2.教師說明比賽規則，叮嚀競賽中所需表現出的能力與重點注意事項。  3.請學生分成三人一組，呈三角形站位，各方距離約6公尺，由甲方發球、乙方接球、丙方托球。甲方將球發球至乙方，乙方將球接起至丙方，再由丙方將球傳回甲方。  4.四人技術移位跑動練習，請學生分成四人一組，每組共用一顆球。其中甲乙丙方呈三角形站位，各方距離約6公尺，丁方則先排隊於甲方之後。練習時由甲方發球、乙方接球、丙方托球，甲方將球發球至乙方後，乙方將球接起至丙方，而丙方則須將球準確的傳至甲方。每一方作完動作後即向下一方移動，丁方待甲方動作結束後即往前遞補成為甲方。  5.報數12345，10～12人為一組，各編號1號～10號(12號)，圍成一個大圓圈，中間一人將球托出時喊出下一位托球者的號碼，之後即跑到外圈的隊伍中。被指定的組員在球未落地時即須將球托起，並接續喊出下一個號碼。假如有組員未能接起球而使之落地，即判為出局。  6.第二節  7.神托手練習賽，將全班分成若干隊，一隊5人，進行目標為籃球框的托球比賽。比賽採取全隊輪轉方式，一人托完，下一個人立即接續，每托進籃框即得一分，五分鐘內得分最多的隊伍獲勝。  8.跑跑神托手練習賽，將全班分成若干隊，一隊5人，在籃球場罰球線的三個位置進行托球中籃的遊戲比賽。比賽採取全隊輪轉方式，一人托完，下一個人立即接續，每托進籃框即得一分，五分鐘內得分最多的隊伍獲勝。 | 2 | 1.影片  2.教用版電子教科書 | 觀察  技能  情意 | **【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。  **【人權教育】**  人J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。  **【生涯規劃教育】**  涯J3 覺察自己的能力與興趣。 |  |
| 第八週 | 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。  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。  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。  4d-Ⅳ-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 | Cb-Ⅳ-2:各項運動設施的安全使用規定。  Ha-Ⅳ-1:網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 1.第一節  2.說明併步使用時機、動作要領及示範。  3.4人一桌，2人一組：一人於球網前練習送球，一人練習併步移位，並以持拍手球接住球，一籃球結束後兩人交換。  4.四人一組，同時三人擊球練習，兩人分站球桌左、右半邊，都以反手推球將球擊回直線，一人以併步移動，用反手推球、正手平擊球將球擊回斜線，最後一人排隊揮空拍練習併步步伐。  5.左推右攻練習者若該球失誤後，則與排隊者交換；7分鐘後反手推球的兩人與練習左推右攻的兩人交換。  6.第二節  7.說明正手殺球的動作要領、使用時機及動作示範。  8.依照程度調整各項多球練習的時間：自拋殺球、連續殺球、高球才殺。  9.發放〈殺球･不眨眼〉學習單。在等待練習的過程中，可彼此觀察後登記，提供練習者修正調整動作的依據。 | 2 | 1.教科書  2.投影片 | 觀察  技能  情意 | **【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。  **【人權教育】**  人J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。  **【生涯規劃教育】**  涯J3 覺察自己的能力與興趣。 |  |
| 第九週 | 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。  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。  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-1:發展適合個人之專項運動技能。 | Ha-Ⅳ-1:網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 1.第一節  2.主要活動，介紹羽球運動的歷史起源，介紹羽球場地與練習注意事項。  3.羽球默契大考驗，依人數分為若干組別，以持拍向上擊球方式，培養專注與控制能力，並考驗小組成員默契，先完成指定顆數的組別即獲勝。  4.第二節  5.說明練習注意事項。正手切球，1.教師講解與示範正手切球動作。教師說明正手切球特點與方式。學生兩人一組，分別進行正手切球練習。  6.正手切球進階挑戰，定點練習以直線球優先，熟練後進階至對角線，學習控制不同球路方向，使個人技術更多元、更具變化性。 | 2 | 1.教用版電子教科書 | 觀察  技能  情意 | **【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。  **【人權教育】**  人J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。  **【生涯規劃教育】**  涯J3 覺察自己的能力與興趣。 |  |
| 第十週 | 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。  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。  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-1:發展適合個人之專項運動技能。 | Ha-Ⅳ-1:網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 1.第一節  2.主要活動，.教師講解與示範正／反手挑球動作。教師說明正／反手挑球特點與方式。學生兩人一組，分別進行正／反手挑球練習。  3.建議事項，提醒學生在練習過程中，需確保有足夠空間才進行擊球動作，並能依照動線安排，避免影響他人及產生危險。  4.第二節  5.複習正手切球與正、反手挑球。依人數分成若干組，每組指配兩位同學甲、乙，分別進行正手發高遠球及徒手拋球於網前。其餘同學依序先進行切球練習，再到網前挑球，完成後從場邊離開，回到隊伍排隊，反覆操作。  6.挑球積分賽，依人數分成若干組，每組指派三位同學，甲、乙分別站於網前兩側以徒手方式進行拋球，丙則持球筒(或其他器材)接來球。其餘同學依序進行正、反手挑球各一次，每次一人擊球，完成正手挑球後必須退回角錐後才能再出發至反手挑球。時間內以球筒內進球顆數最多的組別獲勝。 | 2 | 1.教學影片  2.教用版電子教科書 | 觀察  技能  情意 | **【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。  **【人權教育】**  人J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。  **【生涯規劃教育】**  涯J3 覺察自己的能力與興趣。 |  |
| 第十一週 | 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。  1d-Ⅳ-2:反思自己的運動技能。  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。  2c-Ⅳ-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。  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。  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-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。  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。  4d-Ⅳ-3:執行提升體適能的身體活動。 | Bc-Ⅳ-1:簡易運動傷害的處理與風險。  Hb-Ⅳ-1:陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 1.第一節  2.主要活動，講解兩相好和兩人兩手傳接球活動的操作流程與動作要領。  3.綜合活動，介紹NBA著名助攻王，並說明傳球的技術，進一步引導學生探索國內、外著名助攻球員的生平事蹟。  4.第二節  5.接球動作講解。預備動作，張開手臂，手掌自然張開成弧形。收球動作，身體前傾，往前一步迎接來球，當手指接觸球的瞬間，手臂順勢往後內收，做出緩衝動作。接球腳部動作：接到球時，同時雙腳墊步落地，任何一腳都可單軸心腳。若以單腳落地墊步，先著地腳就為軸心腳。  3.雙手胸前傳球動作要領講解。雙球胸前傳球，雙手持球，眼睛直視隊友胸前，傳球時，固定軸心腳，身體重心前傾，往前跨步，後腳推蹬，同時雙臂伸直，手腕由下向上翻轉將球傳到另一個人的胸前位置。接球者須做出預備接球動作和腳部墊步動作。  4.雙球胸前傳球練習。兩人一組，一顆球，距離保持3～4公尺。兩人操作雙手胸前傳球動作30次。老師觀察傳接球動作是否正確，模仿錯誤動作和正確動作，並提醒動作要領，再操作30次。 | 2 | 1.教學影片  2.教用版電子教科書 | 發表  觀察  實作 | **【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。  **【人權教育】**  人J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。  **【生涯規劃教育】**  涯J3 覺察自己的能力與興趣。 |  |
| 第十二週 | 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。  1d-Ⅳ-2:反思自己的運動技能。  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。  2c-Ⅳ-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。  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。  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-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。  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。  4d-Ⅳ-3:執行提升體適能的身體活動。 | Bc-Ⅳ-1:簡易運動傷害的處理與風險。  Hb-Ⅳ-1:陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 1.第一節  2.胸前地板傳球，傳球動作如同胸前傳球，只是傳球目標是往距離自己2／3位置傳，讓球反彈至隊友手中。  3.過頂傳球：雙手持球至於頭上，眼睛直視隊友額頭，傳球時，身體重心前傾，往前跨步，後腳推蹬，同時雙臂伸直，手腕由上往下翻轉將球傳到隊友頭頂位置。  4.分邊傳球練習，先複習雙手胸前平傳球，再換胸前地板傳球、過頂傳球。練習時，盡可能要求同學加快傳球速度，隨著動作的熟練、傳球速度增快，提醒傳球力量的控制。  5.第二節  6.五人一組，一顆球，其中三人分別站於籃球場的中圈和兩邊的罰球線上準備防守，其中兩人相互傳球，從籃球端線倆倆相互傳球到對邊的籃框上籃或投籃(圖示)。  7.老師提醒同學要事先洞察防守者和隊友的位置，使用傳球的假動作來欺騙防守者。  8.採用何種傳球技術，需依照防守著的位置而定。  9.最後，想要流暢「過關斬將」進攻者必須快速傳球和空手切入技術的組合，才能合作無間穿越三個防守者。 | 2 | 1.投影片  2.教用版電子教科書 | 發表  觀察  實作 | **【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。  **【人權教育】**  人J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。  **【生涯規劃教育】**  涯J3 覺察自己的能力與興趣。 |  |
| 第十三週 | 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。  1d-Ⅳ-2:反思自己的運動技能。  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。  2c-Ⅳ-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。  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。  3d-Ⅳ-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。  4c-Ⅳ-3:規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。  4d-Ⅳ-1:發展適合個人之專項運動技能。  4d-Ⅳ-3:執行提升體適能的身體活動。 | Hd-Ⅳ-1:守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 1.第一節  2.主要活動，引導學生說出棒壘球場地之基本規格、器材、人員……等，並在黑板上畫出標準場地規格、使用之器具及守備位置，繪圖重點。  3.綜合活動，進行棒壘球場地繪製後測。介紹棒壘球技術：接殺、封殺、觸殺之差異。介紹記分板上各項代號代表之意涵。  4.第二節  5.徒手球單手左右接球，兩人一組，一人拋球，一人接球，接球者用非慣用手接球。第一回做徒手正手接球練習，第二回做反手接球練習，第三回隨意左右拋球訓練反應，每回拋10顆球，一人三回合，完成後交換。  6.徒手雙手正面接球，接球者非慣用手打開，朝球的方向由外向內減緩來球速度，慣用手在下，掌心朝上，順勢接球。  7.接滾地球動作講解，以右投為例。正面的滾地球，重心放低，左腳稍前，眼睛直視接球點，手套置於地上。右手在旁輔助，接完球可迅速拿球，也可避免不規則彈跳球直接彈到臉上。接球點在左腳前方，不可太靠近身體，要稍微延伸出去。手套自然下放，手套與腳的相對位置可構成-三角形，清楚也降低了漏接和被球打到的機率。 | 2 | 1.教學影片  2.教用版電子教科書 | 發表  觀察  實作 | **【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。  **【人權教育】**  人J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。  **【生涯規劃教育】**  涯J3 覺察自己的能力與興趣。 |  |
| 第十四週 | 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。  1d-Ⅳ-2:反思自己的運動技能。  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。  2c-Ⅳ-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。  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。  3d-Ⅳ-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。  4c-Ⅳ-3:規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。  4d-Ⅳ-1:發展適合個人之專項運動技能。  4d-Ⅳ-3:執行提升體適能的身體活動。 | Hd-Ⅳ-1:守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 1.第一節  2.徒手球單手左右接球，兩人一組，一人拋球，一人接球，接球者用非慣用手接球。第一回做徒手正手接球練習，第二回做反手接球練習，第三回隨意左右拋球訓練反應，每回拋10顆球，一人三回合，完成後交換。  3.徒手雙手正面接球，接球者非慣用手打開，朝球的方向由外向內減緩來球速度，慣用手在下，掌心朝上，順勢接球。  4.接滾地球動作講解，以右投為例。正面的滾地球，重心放低，左腳稍前，眼睛直視接球點，手套置於地上。右手在旁輔助，接完球可迅速拿球，也可避免不規則彈跳球直接彈到臉上。接球點在左腳前方，不可太靠近身體，要稍微延伸出去。手套自然下放，手套與腳的相對位置可構成-三角形，清楚也降低了漏接和被球打到的機率。  5.第二節  6.引起動機，詢問同學是否看過職棒比賽等相關影片或電視轉播，介紹中華職棒，目前有統一獅、中信兄弟、Lamigo桃猿、富邦悍將4支球隊；企業女子壘球聯賽，目前有福添福嘉南鷹、凱撒勇士、新力旺旺獅、台產鬥犬、新世紀黃蜂、中華青女等六支球隊組成，取代全國女子壘球超級聯賽成為台灣女子壘球最高層級賽事。  7.暖身活動，鏡面折返跑(敏捷及反應訓練)，兩人一組面對面，一人在範圍內左右移動，另一人當跟隨者。以側併步的方式於定點內隨意移動。一人進行15秒，角色交換。  8.綜合活動，將距離拉長至30公尺，設置一個集球網，接到球後，將球傳進集球網中。 | 2 | 1.投影片  2.教用版電子教科書 | 觀察  實作  問答 | **【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。  **【人權教育】**  人J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。  **【生涯規劃教育】**  涯J3 覺察自己的能力與興趣。 |  |
| 第十五週 | 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-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。  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。  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。 | Ab-Ⅳ-1:體適能促進策略與活動方法。  Hb-Ⅳ-1:陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 1.第一節  2.引起動機，詢問同學是否有上網搜尋頭頂球資料或影片，欣賞足球選手頭頂球的動作。  3.主要活動，定位向前頭頂球動作示範與練習，如課本內文所述方式練習。頭頂球加分足球賽，將同學分成數組，說明與示範比賽方法。  4.綜合活動，提示頭頂球前必須張開眼睛注視球，以前額頂球，眼睛直視頂球目標，提高頂球的準確性。練習向前頭頂球時，練習者可先行告知將把球頂到拋球者的高度位置(如頭部、腰部等位置)，檢視頂球的準確性。  5.第二節  6.主要活動，守門員接滾地球和空中球動作示範與練習，如課本內文所述方式練習。門當戶對足球賽，將同學分成數組，說明與示範比賽方法。  7.綜合活動，守門員接球動作依來球高度可區分滾地球與空中球，空中球又因來球不同高度，接球動作略有差異，在練習接空中球時，除了分別練習接同一高度的球之外，亦可同時練習接不同高度的球，讓練習者判斷來球高度，迅速決定接球動作。 | 2 | 1.投影片  2.教用版電子教科書 | 觀察  實作  問答 | **【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。  **【人權教育】**  人J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。  **【生涯規劃教育】**  涯J3 覺察自己的能力與興趣。 |  |
| 第十六週 | 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-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。  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。  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。 | Ab-Ⅳ-1:體適能促進策略與活動方法。  Hb-Ⅳ-1:陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 1.第一節  2.主要活動，守門員接滾地球和空中球動作示範與練習，如課本內文所述方式練習。門當戶對足球賽，將同學分成數組，說明與示範比賽方法。  3.綜合活動，守門員接球動作依來球高度可區分滾地球與空中球，空中球又因來球不同高度，接球動作略有差異，在練習接空中球時，除了分別練習接同一高度的球之外，亦可同時練習接不同高度的球，讓練習者判斷來球高度，迅速決定接球動作。  4.第二節  5.引起動機，詢問同學是否有上網搜尋守門員進攻動作資料或影片，欣賞守門員的美技。  6.暖身活動，二人一組一顆球，面對面相距約五公尺，以踢滾地球方式互相傳接球，再逐漸增加兩人之間的距離至二十公尺。  7.主要活動，守門員凌空拋踢動作示範與練習，如課本內文所述方式練習。足球賽將同學分成數組，說明與示範比賽方法。  8.綜合活動，守門員凌空拋踢動作若無法完成時，可讓球彈地後再踢。足球賽時，提示各組要服從裁判，展現守法精神；並討論分配攻守位置及戰術運用，發揮團隊合作精神。 | 2 | 1.投影片  2.教科書 | 認知  情意  技能 | **【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。  **【人權教育】**  人J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。  **【生涯規劃教育】**  涯J3 覺察自己的能力與興趣。 |  |
| 第十七週 | 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。  1c-Ⅳ-3:了解身體發展與動作發展的關係。  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-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。  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。  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。  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-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。  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。 | Ab-Ⅳ-1:體適能促進策略與活動方法。  Ia-Ⅳ-2:器械體操動作組合。 | 1.第一節  2.引起動機，.詢問學生在生活中是否有遇到需要超越障礙物的情境？請學生發表舉例，說出自己用什麼方式突破障礙。以問答與討論的方式引導學生思考兔子、青蛙如何跳躍前進?以及面對沒有樓梯的高臺要怎麼靠自己的力量攀爬上去?  3.請學生練習描述蛙跳拍腳、兔跳前進及跳撐上臺之動作技能，並邀請動作流暢或明顯進步之學生示範，分享動作要領與心得。  4.請學生發表夥伴合作的歷程(如何協助對方、接收到什麼樣的回饋有什麼感受、遇到挫折時如何克服等)。  5.回家填寫進步記錄員學習單及運動行為計畫實踐表並於下次上課時交回。  6.大家一起整理及恢復場地(器材歸位、場地淨空)。  7.第二節  8.兩人一組(找身高與體重差不多的夥伴)。  9.側跳馬背，一人練習5次後角色交換﹐兩人都進行過後互相回饋，修正動作與心態後再練習一組。  10.跳低馬背:擔任馬背之輔助者先固定姿勢穩定重心，練習者可手撐背原地跳躍支撐幾次，使兩人感受力量後再開始練習；一人練習5次後角色交換﹐兩人都進行過後互相回饋，修正動作與心態後再練習一組。  11.跳高馬背:步驟2.熟練者可進階練習跳高馬背；擔任馬背之輔助者先固定姿勢穩定重心，練習者可手撐背原地跳躍支撐幾次，使兩人感受力量後再開始練習；一人練習5次後角色交換﹐兩人都進行過後互相回饋，修正動作與心態後再練習一組。 | 2 | 1.投影片  2.教科書 | 認知  情意  技能 | **【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。  **【人權教育】**  人J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。  **【生涯規劃教育】**  涯J3 覺察自己的能力與興趣。 |  |
| 第十八週 | 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。  1c-Ⅳ-3:了解身體發展與動作發展的關係。  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-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。  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。  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。  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-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。  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。 | Ab-Ⅳ-1:體適能促進策略與活動方法。  Ia-Ⅳ-2:器械體操動作組合。 | 1.第一節  2.助跑踩板彈跳。原地雙腳彈板熟悉跳板踩踏位置與彈性。距離踏板5公尺處開始起跑，跑2步後併腿上板，雙腳垂直跳後落地，確認進板最後一步為左腳還是右腳，並熟練助跑腳步、擺臂與彈板節奏。  3.跳撐上箱及高處落地。雙腳原地彈板，手撐箱分腿跳及團身跳落於跳板上，每人5次進行2輪，練習提臀支撐之力量與平衡。從跳板往回跑7步後併腿跳，確認及標註自己的開始位置，並從起點進行助跑彈板至助跑彈板穩定順暢。於跳箱後5-10公尺進行助跑、跳撐上箱及高處落地，輪流練習每人10次；鼓勵學生手摸跳箱前1/3的位置。  4.第二節  5.分腿騰躍。熟悉助跑、彈板、推撐上箱動作與節奏，可先分腿坐於箱上，慢慢將第一飛躍拉高拉遠，手往跳箱前1／3處推撐。嘗試突破障礙，強調第二飛躍，手推撐跳箱同時將雙腳前收，進行併腿向前落地。成功分腿騰躍跳箱之學生可試著增加落地遠度，並控制落地方向與穩定性。  6.併腿騰躍。將跳撐上箱動作放大，手撐跳箱1／3處，腳盡量不要碰到跳箱並直接落於墊子上。強調第一飛躍時擺腿，第二飛躍時手推撐跳箱，同時將雙腳前收落地。成功併腿騰躍跳箱之學生可試著增加落地遠度，並控制落地方向與穩定性。動作流暢者可挑戰升高跳箱高度進行併腿騰躍。 | 2 | 1.教學影片  2.教用版電子教科書 | 觀察  實作 | **【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。  **【人權教育】**  人J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。  **【生涯規劃教育】**  涯J3 覺察自己的能力與興趣。 |  |
| 第十九週 | 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。  1c-Ⅳ-3:了解身體發展與動作發展的關係。  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-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。  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。  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。  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-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。  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。 | Ab-Ⅳ-1:體適能促進策略與活動方法。  Ia-Ⅳ-2:器械體操動作組合。 | 1.第一節  2.分腿騰躍。熟悉助跑、彈板、推撐上箱動作與節奏，可先分腿坐於箱上，慢慢將第一飛躍拉高拉遠，手往跳箱前1／3處推撐。嘗試突破障礙，強調第二飛躍，手推撐跳箱同時將雙腳前收，進行併腿向前落地。成功分腿騰躍跳箱之學生可試著增加落地遠度，並控制落地方向與穩定性。  3.併腿騰躍。將跳撐上箱動作放大，手撐跳箱1／3處，腳盡量不要碰到跳箱並直接落於墊子上。強調第一飛躍時擺腿，第二飛躍時手推撐跳箱，同時將雙腳前收落地。成功併腿騰躍跳箱之學生可試著增加落地遠度，並控制落地方向與穩定性。動作流暢者可挑戰升高跳箱高度進行併腿騰躍。  4.第二節  5.分站練習。兩人一組，討論並以分站練習跳馬背、跳撐上臺、跳撐上箱、分腿騰躍或併腿騰躍；可兩人研擬練習策略，若遇到較不熟悉之關卡可練習前幾堂課所教之基礎動作，複習每一階段之要領。  6.闖關英雄。兩人一組，依順序完成闖關英雄關卡，並填寫進步記錄員學習單。  7.詢問學生課本中想一想的問題: 在自己或夥伴遇到挫折時，如何一同度過難關？請學生發表進步記錄員學習單內容，觀察自己與夥伴學習的過程與進步情形。大家一起整理及恢復場地(器材歸位、場地淨空)。 | 2 | 1.投影片  2.教科書 | 觀察  實作 | **【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。  **【人權教育】**  人J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。  **【生涯規劃教育】**  涯J3 覺察自己的能力與興趣。 |  |
| 第二十週 | 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。  2c-Ⅳ-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。  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。  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-1:運用運動技術的學習策略。  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。  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。 | 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。  Ic-Ⅳ-1:民俗運動進階與綜合動作。  Ic-Ⅳ-2:民俗運動個人或團隊展演。 | 1.第一節  2.繞手動作要領。運鈴後開線，身體左轉約45度。右手棍順時針繞置於手臂後側中央，鈴棍高於頭部，而左手放低，將鈴置於接近左手棍處。左手向上拋鈴於右手繩中央高度，右手保持不動。拋鈴後左手迅速放低，使鈴回到動作1的狀態。  3.練習動作注意事項，轉身後以眼睛能同時看見左、右手兩繩為佳。右手繩不動，完全利用左手繩的拋、放低，控制鈴繩的鬆緊，使鈴繞手旋轉。  4.第二節  5.老師講解扭轉乾坤之動作要領，運鈴後開線，身體左轉約90度，右手順時針後轉，將右手鈴繩置於右手臂後側中央。左手輕拋向上(鈴比肩膀低)右手繩往下壓鈴並甩到身體後方，右腳順勢後跨。身體右後轉身270度，右手順時針甩鈴過頭至轉身後右方後回到身體前方。左手再順勢甩鈴向右，鈴經過身體後，身體向右後方轉身180度，兩手落於身體前方。 | 2 | 1.教學影片  2.教用版電子教科書 | 觀察  實作 | **【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。  **【人權教育】**  人J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。  **【生涯規劃教育】**  涯J3 覺察自己的能力與興趣。 |  |
| 第二十一週 | 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。  1c-Ⅳ-3:了解身體發展與動作發展的關係。  1c-Ⅳ-4:了解身體發展、運動和營養的關係。  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-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。  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。  2d-Ⅳ-2:展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。  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。  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-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。  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-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。  4d-Ⅳ-3:執行提升體適能的身體活動。 | Ab-Ⅳ-1:體適能促進策略與活動方法。  Ab-Ⅳ-2:體適能運動處方基礎設計原則。  Bc-Ⅳ-1:簡易運動傷害的處理與風險。  Bc-Ⅳ-2:終身運動計畫的擬定原則。  Bd-Ⅳ-1:武術套路動作與攻防技巧。  Bd-Ⅳ-2:技擊綜合動作與攻防技巧。  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-2:各項運動設施的安全使用規定。  Cb-Ⅳ-3:奧林匹克運動會的精神。  Cc-Ⅳ-1:水域休閒運動綜合應用。  Cd-Ⅳ-1:戶外休閒運動綜合應用。  Ce-Ⅳ-1:其他休閒運動綜合應用。  Ga-Ⅳ-1:跑、跳與推擲的基本技巧。  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。  Gb-Ⅳ-2:游泳前進25公尺（需換氣5次以上）。  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。  Hc-Ⅳ-1:標的性球類運動動作組合及團隊戰術。  Hd-Ⅳ-1:守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。  Ia-Ⅳ-1:徒手體操動作組合。  Ia-Ⅳ-2:器械體操動作組合。  Ib-Ⅳ-1:自由創作舞蹈。  Ib-Ⅳ-2:各種社交舞蹈。  Ic-Ⅳ-1:民俗運動進階與綜合動作。  Ic-Ⅳ-2:民俗運動個人或團隊展演。 | 1.引起動機，詢問同學生活中與肌肉適能有關之活動，若本身肌肉適能不足時則會導致什麼情況？並請學生舉例說明。  2.詢問同學是否曾上網搜尋相關健身影片及網站資訊，並試圖從事相關肌肉適能之動作，請學生發表印象深刻情況。  3.引起動機，詢問學生在運動會中跳遠比賽是如何進行。  4.引起動機，詢問同學是否有攀岩或抱石活動的經驗？並分享活動的感想。  5.引起動機，介紹排球中之中最重要角色──舉球員，並概略介紹世界優秀男女舉球員。  詢問同學是否知道排球場上球員的位置角色有哪些？對於托球動作有何認識？並嘗試說出托球時的要領與困難之處。  6.引起動機，傳遞不同大小之桌球，請同學感受大小之不同。  7.引起動機，詢問同學是否透過網路相關影片或電視轉播欣賞過羽球比賽？看過哪些國家選手比賽？  8.引起動機，詢問同學是否有上網搜尋國外NBA與國內SBL、UBA、HBL等相關影片或電視轉播節目，並播放課本中介紹的籃球明星助攻精彩畫面，請學生發表印象最深刻的籃球明星表現。  9.引起動機，每人發一張紙，請同學畫出棒壘球場地，包含場地規格、器材器具、守備位置等，作為前測，授課後再進行後測。  10.引起動機，詢問同學是否有上網搜尋頭頂球資料或影片，欣賞足球選手頭頂球的動作。  11.引起動機，詢問學生在生活中是否有遇到需要超越障礙物的情境？請學生發表舉例，說出自己用什麼方式突破障礙。以問答與討論的方式引導學生思考兔子、青蛙如何跳躍前進？以及面對沒有樓梯的高臺要怎麼靠自己的力量攀爬上去？  12.引起動機，教師介紹本單元上課內容，並透過演示繞手連續動作(亦可播放相關影片代替)使同學對即將學會的動作有進一步的認識並引起興趣。介紹扯鈴團體賽比賽內容及實施方式。強調扯鈴團體賽中團隊合作的重要。教導學生欣賞扯鈴團體比賽的要領，並提示團體比賽移位、拋鈴高度及力道掌握等安全應注意事項。提醒上課安全注意事項：例如場地障礙物、照明設備、電源、桌椅及其他可能導致傷害的設施。 | 2 | 1.教科書 | 觀察  實作 | **【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。  **【人權教育】**  人J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。  **【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)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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