

新北市 私立中信高級中學附設國中部 114 學年度 七 年級 第二學期 **部定** 課程計畫 設計者：李長生

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。

三、學習節數：每週(2)節，實施(21)週，共(42)節。

四、課程內涵：

總綱核心素養	學習領域核心素養
<ul style="list-style-type: none"> <li><input checked="" type="checkbox"/> A1身心素質與自我精進</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> A2系統思考與解決問題</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> A3規劃執行與創新應變</li> <li><input type="checkbox"/> B1符號運用與溝通表達</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> B2科技資訊與媒體素養</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> B3藝術涵養與美感素養</li> <li><input type="checkbox"/> C1道德實踐與公民意識</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> C2人際關係與團隊合作</li> </ul>	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>

<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 Baseball 運動誌	第 1 章 從棒球看臺灣
	第 2 章 臺灣棒球名人堂
單元 5 競技體適能	第 1 章 核心肌群
	第 2 章 專項適能
單元 6 展臂優游	第 1 章 捷泳 水中協奏曲
	第 2 章 救生伸拋划 援力同在
單元 7 球類入門	第 1 章 籃球 扭轉乾坤
	第 2 章 排球 高手過招
	第 3 章 羽球 先發制人
	第 4 章 足球 臨門一腳

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	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。	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。 Ib-IV-1 自由創作舞蹈。	單元四 Baseball 運動誌 第 1 章 從棒球看臺灣  活動內容： 1.介紹臺灣棒球場的進化。臺	2	教科書 習作 投影片 教學影片	1.探究與問題導向學習，從學生好奇或生活相關的問題出發，如：「臺灣棒球為什麼被稱為國球？」練習表達、主動學習。	上課參與 小組討論	【品德教育】 品 EJU6 欣賞感恩。 品 J2 重視群體規範與榮譽。 【多元文化】	□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>灣目前供給中華職棒使用的職棒場地，共有 17 座。</p> <p>2.說明時代逐漸改變，球迷的意志逐漸凝聚，應援團文化成為臺灣職棒的特色之一，應援球迷有了「棒球場上第十人」之稱。</p> <p>3.請學生參考影片操作應援口號，並設計班級應援口號。</p> <p>4.以嘉農的故事拋磚引玉，提供學生一個故事發想的引線。</p> <p>5.介紹台灣三級棒球層級區分。</p>			<p>2.合作學習，讓學生分組共同完成任務，設計應援口號及動作，提升團隊合作能力。</p>		<p>多 J2 關懷我族文化遺產的傳承與興革。</p> <p>多 J8 探討不同文化接觸時可能產生的衝突、融合或創新。</p> <p>【國際教育】 國 J2 具備國際視野的國家意識。</p>	_____
<p>第二週 2/15-2/21</p>	<p>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。</p> <p>4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。</p>	<p>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。</p>	<p>單元四 Baseball 運動誌 第 2 章 臺灣棒球名人堂</p> <p>活動內容: 1.介紹臺灣各時期的棒球名人，並以影片輔助教學，加深學習印象。 2.隨機點選學生上臺分享自己欣賞的球員。</p>	2	<p>教科書 習作 投影片 教學影片</p>	<p>1.生活化與情意學習，讓學生從生活經驗出發，產生共鳴與認同感，如：分享「我看過最難忘的棒球比賽」或「我心目中的棒球英雄」。</p> <p>2.媒體與資訊素養學習，學習辨識資訊與媒體表現背後的意義，如：討論「媒體如何影響我們對棒球名人的印象？培養資訊分析、媒體素養、批判思考能力。</p>	<p>上課參與 分組報告</p>	<p>【品德教育】 品 EJU6 欣賞感恩。 品 J2 重視群體規範與榮譽。</p> <p>【多元文化】 多 J2 關懷我族文化遺產的傳承與興革。</p> <p>【閱讀素養】 閱 J3 理解學科知識內的重要詞彙的意涵，並懂得如何運用該詞彙與他人進行溝通。 閱 J6 懂得在不同學習及生活</p>	<p>□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>

								情境中使用文本之規則。	
第三週 2/22-2/28	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 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。	單元五 競技體適能 第1章 核心肌群  活動內容: 1.以健身房人形看板、北市消防猛男月曆來引導課程的核心肌群介紹與訓練。 2.說明核心肌群泛指哪些肌肉及其所在位置。 3.訓練核心肌群的三大理由，強調核心肌群為何對我們這麼重要。 4.將學生分成3大組別，進行循環訓練，平板支撐(棒式)、交替收腿，提醒學生依照自我能力採取該項次可做的動作強度。	2	三角錐 音樂 碼表 核心訓練影片	體驗式學習，透過實際練習，認識自己的體能，學習正確動作技巧，規劃體能訓練計畫。	上課參與 紙筆測驗	【生涯規畫】 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： _____
第四週 3/1-3/7	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 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。	單元五 競技體適能 第1章 核心肌群  活動內容: 1.練習站姿肘膝轉體、側身平板支撐(棒式)、抗力球撐體屈膝、彈力帶側步平移、TRX。	2	三角錐 音樂 碼表 核心訓練影片	體驗式學習，透過實際練習，認識自己的體能，學習正確動作技巧，規劃體能訓練計畫。	上課參與 技能測驗	【生涯規畫】 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： _____

			2.進行體育客點點名「我的核心肌群訓練課表」學習單，隨機請學生分享上週回家設計的核心訓練菜單，並說明設計緣由。						
第五週 3/8-3/14	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。 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-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。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。	單元五 競技體適能 第2章 專項適能  活動內容: 1.引導思考一般性體適能與競技體適能之間的差異，並討論除了運動之外，各部位肌肉群在日常生活中扮演什麼角色。 2.介紹本課程中的四項分類；人體不同肌肉在運動中所扮演的作用。 3.認知課程中的籃球、排球、田徑運動中，哪些肌肉群最為重要，以及哪些肌肉群有參與運動動作。 4.練習課本上肢的訓練方法，切記每個動作務必保持身體穩定，才能夠讓動作達到最大效益化。 5.練習課本核心的訓練方法，在進行單側拱橋動作時，如果學生交替時導致動作不佳，也可以退階一步，改採不輪替的方式，但是一隻腳仍然保持抬腿動作。	2	教學影片 寶特瓶 高、矮凳	體驗式學習，透過實際練習，認識自己的體能，學習正確動作技巧，規劃體能訓練計畫。	上課參與 分組檢測 技能測驗	【閱讀素養】 閱 J3 理解學科知識內的重要詞彙的意涵，並懂得如何運用該詞彙與他人進行溝通。	□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>第六週 3/15-3/21</p>	<p>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。 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-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。</p>	<p>Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。</p>	<p>單元五 競技體適能 第 2 章 專項適能</p> <p>活動內容: 1.練習課本下肢的訓練方法，相較起來較有難度，除了要更注意動作正確性之外，切記務必讓學生保持順暢呼吸。 2.進行愛上體育課「臨機應變」活動，全班分成雙數組，同時兩組面對面進行比賽，比賽分成兩個回合。總計最多成功者的組別即獲勝。 3.進行體育客點點名「我的肌力訓練表」學習單，實際進行一週計畫，請學生依據訓練等級所介紹的負荷以及休息時間確實進行。於一週後針對自身程度、訓練難易度等方向來全面檢視，並寫下當初課表設計的缺點。</p>	<p>2</p>	<p>教學影片 寶特瓶 高、矮凳</p>	<p>體驗式學習，透過實際練習，認識自己的體能，學習正確動作技巧，規劃體能訓練計畫。</p>	<p>上課參與 分組檢測 技能測驗</p>	<p>【閱讀素養】 閱 J3 理解學科知識內的重要詞彙的意涵，並懂得如何運用該詞彙與他人進行溝通。</p>	<p>□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>
<p>第七週 3/22-3/28</p>	<p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。 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</p>	<p>Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。 Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。</p>	<p>單元六 展臂優游 第 1 章 捷泳 水中協奏曲</p> <p>活動內容: 1.播放捷泳划手動作的影片，透過水下動作鏡頭或是慢動作播放來說明動作要領。</p>	<p>2</p>	<p>教學影片 接力棒 球</p>	<p>體驗式學習，透過實際運動學習正確動作與知識，並能規劃體能訓練計畫。</p>	<p>上課參與 技能測驗</p>		<p>□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>

	決運動情境的問題。		<p>2.展示 3 種不同的捷泳的水下划水軌跡側面圖，讓學生思考手掌和手臂的形狀如何影響游泳的作用力。哪一個的推進效果會比較好呢？3.說明當游泳過程手臂向前伸時，要學習藉推動肩膀，使上半身呈現側身且更加延伸。同時為了避免下沉，將腹部收緊，穩定髖部來帶動腿部打水。</p> <p>4.練習動作進行不持浮板，要求學生前導手穩定。</p> <p>5.划手練習，左右輪流練習，運用身體的肌肉控制與平衡協調。</p>					
第八週 3/29-4/4	<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>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p>	<p>Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。</p> <p>Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。</p>	<p>單元六 展臂優游 第 1 章 捷泳水中協奏曲</p> <p>活動內容: 1.呈現自由式划手動作正面圖，請學生思考自由式划手為何身體會旋轉，如果身體不旋轉會有怎麼樣的傷害。並讓學生反思自己游自由式是否知道該如何轉體。 2.練習逆向擺臂、交換划手與打水、空中逆向擺臂+交換划手組合動作應用。慢慢增加循環的次數和距離，來增加手腳配合的熟練度，</p>	2	教學影片 接力棒 球	體驗式學習，透過實際運動學習正確動作與知識，並能規劃體能訓練計畫。	上課參與 技能測驗	<p>□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.介紹手腳聯合技術。播放選手 Katie Ledecky 奧運影片，讓學生觀察聯合動作的特徵，並討論差異。 4.進行愛上體育課「捷泳追逐戰」。						
第九週 4/5-4/11	1d-IV-2 反思自己的運動技能。 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。	Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。 Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。	單元六 展臂優游 第 1 章 捷泳 水中協奏曲  活動內容: 1.進行體育客點點名「我的游泳筆記」活動，播放上一節課幫學生拍下的捷泳動作影片，整理並提醒優缺點。詢問學生看過自己和全班的同學動作影片後，覺得自己游得如何，有沒有覺得還可以再進步的部分。 2.播放里約奧運男子游泳自由式 50 公尺比賽影片，觀察金牌選手短距與正常泳速的動作和節奏。 3.請學生思考與記錄觀察影片後的心得。	2	教學影片 接力棒 球	體驗式學習，透過實際運動學習正確動作與知識，並能規劃體能訓練計畫。	上課參與 技能測驗		<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： _____
第十週 4/12-4/18	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	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。	單元六 展臂優游 第 2 章 救生伸拋划 接力同在	2	教學影片 寶特瓶 塑膠袋 浮球 保麗龍	1.生活化學習，讓學生將所學與生活經驗連結。 2.體驗式學習，透過實際練習自救與救	上課參與 技能測驗	<b>【海洋教育】</b> 海 J1 參與多元海洋休閒與水域活動，熟練	<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>他人理性溝通與和諧互動。</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>Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。</p> <p>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。</p>	<p>活動內容:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.運用圖片說明溺水者的肢體徵兆，並說明原因，讓學生懂得分辨常見狀況，在戲水時能隨時提高警覺。</li> <li>2.介紹「救溺五步」:叫叫伸拋划。請學生熟記救溺五步，並分組練習。</li> <li>3.進行水中攜帶救生浮標的救生練習。</li> <li>4.進行愛上體育課「救生浮標接力賽」活動。</li> <li>5.講解救生圈的擲法，包括上拋法及橫拋法。</li> </ol>		<p>水桶</p> <p>救生浮標</p> <p>救生圈</p> <p>救生繩</p>	<p>人，讓學生從做中學，提升實作與應變能力。</p>		<p>各種水域求生技能。</p> <p><b>【安全教育】</b> 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J10 學習心肺復甦術及 AED 的操作。</p>	<p>_____</p> <p>2.協同節數： _____</p>
<p>第十一週 4/19-4/25</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>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p>	<p>Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。</p> <p>Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。</p> <p>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。</p>	<p>單元六 展臂優游 第 2 章 救生伸拋划 接力同在</p> <p>活動內容:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.進行愛上體育課「拋繩圈救生賽」。詢問學生活動心得。請學生反思，若能成功在岸上施救，是否就免去涉水施救的風險了呢？</li> <li>2.溺水事故的岸上急救:說明心肺復甦術的胸外按壓可以產生血流循環，讓血液流入腦部與其他重要器官。</li> <li>3.學習急救「叫叫壓電」與練習 AED 的使用方法。</li> </ol>	2	<p>教學影片</p> <p>寶特瓶</p> <p>塑膠袋</p> <p>浮球</p> <p>保麗龍</p> <p>水桶</p> <p>救生浮標</p> <p>救生圈</p> <p>救生繩</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.生活化學習，讓學生將所學與生活經驗連結。</li> <li>2.體驗式學習，透過實際練習自救與救人，讓學生從做中學，提升實作與應變能力。</li> </ol>	<p>上課參與技能測驗</p>	<p><b>【海洋教育】</b> 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><b>【安全教育】</b> 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J10 學習心肺復甦術及 AED 的操作。</p>	<p>□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>第十二週 4/26-5/2</p>	<p>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-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。</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>單元七 球類入門 第 1 章 籃球 扭轉乾坤</p> <p>活動內容: 1.分組討論常見的秒數規則與意義，可同時說明並示範裁判員與秒數有關的手勢。 2.練習基礎傳接，引導學生透過力道、方向、角度、移位的差異，擲出不一樣的球路軌跡。 3.進階版可以同時操作兩顆球，以促進學生移動的速度與發展不同的策略。 4.練習胸前傳球、圓盤腳步訓練、單手肩上傳球、過頂傳球。 5.進行愛上體育課「攔截者」，引導學生先間隔約兩公尺，而後逐漸增加間距，以提升傳接球難度。</p>	<p>2</p>	<p>教學影片 籃球 呼拉圈 兩色號碼衣 碼表</p>	<p>1.體驗式學習，透過實際運動學習正確動作與知識，並能規劃訓練計畫。 2.合作學習，透過團隊競賽、分組戰術討論，強化溝通能力、責任感與榮譽感。</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。 品 J8 理性溝通與問題解決。 【戶外教育】 戶 J5 在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。</p>	<p>□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>
<p>第十三週 5/3-5/9</p>	<p>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，</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>單元七 球類入門 第 1 章 籃球 扭轉乾坤</p> <p>活動內容: 1.進階練習移位傳接，並進行「攔截者進階版」遊戲。 2.進行愛上體育課「追緝者」</p>	<p>2</p>	<p>教學影片 籃球 呼拉圈 兩色號碼衣 碼表</p>	<p>1.體驗式學習，透過實際運動學習正確動作與知識。 2.合作學習，透過團隊競賽、分組戰術討論，強化溝通能力、責任感與榮譽感。</p>	<p>上課參與 技能測驗 分組競賽</p>	<p>【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。 【戶外教育】 戶 J5 在團隊活動中，養成相</p>	<p>□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>

	發展專項運動技能。 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。		活動，每局之間可以給予學生多點時間，引導他們進行戰術討論及情勢分析。 3.進行愛上體育課「追緝者進階版」。 4.進行體育客點點名「傳球知能小反思」學習單，引導學生整體回顧，分別自動作、活動用意、策略發展等面向進行綜合復習。					互合作與互動的良好態度與技能。	
第十四週 5/10-5/16	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。 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。 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。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	單元七 球類入門 第 2 章 排球 高手過招  活動內容: 1.在場地用粉筆或方向標示片標記出發球與守備輪轉順序 1 至 6，帶領學生理解每個位置的主要工作。講解基本場地規格與發球輪替順序等規則，可讓學生分別站在輪轉位置上進行模擬演練。 2.低手、肩上發球練習，確切的動作重點可透過動作分析方式進行羅列以利講解。	2	教學影片 粉筆 排球 膠帶	1.體驗式學習，透過實際運動學習正確動作與知識。 2.合作學習，透過團隊競賽、分組戰術討論，強化溝通能力、責任感與榮譽感。	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。 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>第十五週 5/17-5/23</p>	<p>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。 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。 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。</p>	<p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>單元七 球類入門 第2章 排球 高手過招</p> <p>活動內容: 1.說明擊球點一般發球者發球時皆以掌根擊球，試著以此部位平均觸球以準確控制球的路徑，避免偏移。3人一組，一人接發球，另兩人以高手及低手方式發球，3人依序輪替位置，以確實復習兩種發球動作。 2.進行愛上體育課「攻占九宮格」，遊戲目的在於促使學生控制球的落點，盡量不重複，並相互觀察彼此的動作以進行回饋和策略擬定。 3.進行體育客點點名「小規則大學問」，引導學生實際演練常見之發球犯規手勢，以及換場、暫停等基本手勢。深入講解並復習常見發球規則，加強學生的感官和圖像記憶。</p>	<p>2</p>	<p>教學影片 粉筆 排球 膠帶</p>	<p>1.體驗式學習，透過實際運動學習正確動作與知識。 2.合作學習，透過團隊競賽、分組戰術討論，強化溝通能力、責任感與榮譽感。</p>	<p>上課參與 技能測驗 分組競賽</p>	<p>【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。</p>	<p>□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>
<p>第十六週 5/24-5/30</p>	<p>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。</p>	<p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>單元七 球類入門 第3章 羽球 先發制人</p> <p>活動內容: 1.講解基本的單、雙打場地規</p>	<p>2</p>	<p>教學影片 粉筆 羽球 羽球拍 彩色標示盤 彩色標示片</p>	<p>1.體驗式學習，透過實際運動學習正確動作與知識。 2.合作學習，透過團隊競賽、分組戰術討論，強化溝通能力、責任感與榮譽感。</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。 品 J8 理性溝通與問題解決。</p>	<p>□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>

	<p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</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-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p>		<p>格，以及發球順序和位置。</p> <p>2.基本發球規則，學生持拍同步臨摹動作，以加深記憶。</p> <p>3.練習正、反手發球，提醒學生注意手腕的應用與拍面的調整，並觀察相應的球路軌跡。</p> <p>4.米字往返練習，移動時並無順序上的限制，其中包含併步、跨步、墊步、跳步等綜合步法，初學者先確實移動至目的地即可，不須過度拘泥步法。</p> <p>5.復習米字步法移動之口訣與方式、擊球點之重要性。分享動作要點、心得及活動中所採取的策略。</p>		影音播放器 音樂				
<p>第十七週 5/31-6/6</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>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</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>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>單元七 球類入門 第3章 羽球 先發制人</p> <p>活動內容: 1.進行愛上體育課「四面八方」活動，增強米字跑在比賽中的應用。 2.進行愛上體育課「萬箭齊發」活動，根據組員的長處分配長距離、短距離發球。 3.進行體育客點點名「發球快手」活動，有實體的點可以瞄準發球，以便讓目標距離具體化。控制速度及反覆操作來慢</p>	2	<p>教學影片 粉筆 羽球 羽球拍 彩色標示盤 彩色標示片 影音播放器 音樂</p>	<p>1.體驗式學習，透過實際運動學習正確動作與知識。</p> <p>2.合作學習，透過團隊競賽、分組戰術討論，強化溝通能力、責任感與榮譽感。</p>	<p>上課參與 技能測驗 分組競賽</p>	<p><b>【品德教育】</b> 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 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>

	3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。		慢適應手感，也提升穩定度。透過競爭來調整動作，並使學生了解動作與結果的關係。						
第十八週 6/7-6/13	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。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 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。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	單元七 球類入門 第 4 章 足球 臨門一腳  活動內容: 1.詢問學生對於守門員的印象為何?並說明守門員身為防線的最後關卡，身負重任，抗壓性要非常高。 2.練習踢擊，說明踢擊點與球路軌跡之間的關係，原理和適合運用的時機也可作為補充。包含足內側踢、足外側踢、足背踢。 3.講解守門員的動作要點，並在地面上鋪設體操用軟墊，示範守門員之動作。包含預備動作、接滾地球、各種方向的飛球，並點出常犯錯誤與可修正之方式。 4.練習接平飛球、原地接高飛球、滾地球。	2	教學影片 足球 白板 角錐 體操用軟墊 移動式球門 九宮格掛圖	1.體驗式學習，透過實際運動學習正確動作與知識。 2.合作學習，透過團隊競賽、分組戰術討論，強化溝通能力、責任感與榮譽感。	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。 品 J8 理性溝通與問題解決。 【戶外教育】 戶 J5 在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。	<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 6/14-6/20	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。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	單元七 球類入門 第 4 章 足球 臨門一腳	2	教學影片 足球 白板 角錐	1.體驗式學習，透過實際運動學習正確動作與知識。	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)

	<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-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。</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>活動內容:</p> <p>1.練習射門，提醒學生保護臉部及手指，如有撲接、滾翻時，須降低重心及與地面的高度落差，並利用緩衝維護自身安全。</p> <p>2.進行愛上體育課「足球九宮格」活動，引導學生思考踢不同位置的格子需要如何調整動作?力量不足會造成什麼結果?球路容易偏左、偏右要怎麼微調才能順利擊中?</p> <p>3.進行愛上體育課「足球高爾夫」活動，引導學生從不同路徑與方向完成活動，並且在過程中運用多元的攻防策略。</p>		<p>體操用軟墊 移動式球門 九宮格掛圖</p>	<p>2.合作學習，透過團隊競賽、分組戰術討論，強化溝通能力、責任感與榮譽感。</p>		<p>品 J8 理性溝通與問題解決。</p> <p>【戶外教育】 戶 J5 在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。</p>	<p>1.協同科目： _綜合童軍</p> <p>2.協同節數： _____</p>
<p>第二十週 6/21-6/27</p>	<p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</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-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。</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>單元七 球類入門 第 4 章 足球 臨門一腳</p> <p>活動內容:</p> <p>1.進行愛上體育課「多門足球賽」活動，引導學生思考有沒有根據隊員的長處分配防守位置或任務?攻防轉換的時候，如何切換角色?若被守門員阻擋射門，下一個動作該做什麼?攻守交換可以促使學生相互引導、扮演不同角色。</p>	2	<p>教學影片 足球 白板 角錐 體操用軟墊 移動式球門 九宮格掛圖</p>	<p>1.體驗式學習，透過實際運動學習正確動作與知識。</p> <p>2.合作學習，透過團隊競賽、分組戰術討論，強化溝通能力、責任感與榮譽感。</p>	<p>上課參與 技能測驗 分組競賽</p>	<p>【品德教育】 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>【戶外教育】 戶 J5 在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。</p>	<p>□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-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>2.進行愛上體育課「快搶快射」，透過練習，引導學生思考一開始的速度就先決定了持球機會，當速度居於劣勢時，是否第一時間進入防守狀態？搶到球時，會選擇進攻哪一方的球門？除了正面突破，還有沒有其他方式有助取得射門機會？</p> <p>3.進行愛上體育課「四對四鬥牛比賽」活動，引導學生思考組別是如何部署的？射門遭守門員攔擋，後續行動有哪些選擇等。</p>						
<p>第二十一週 6/28-6/30</p>	<p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</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-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</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>單元七 球類入門 第4章 足球 臨門一腳</p> <p>活動內容: 1.進行愛上體育課「多門足球賽」活動，引導學生思考有沒有根據隊員的長處分配防守位置或任務？攻防轉換的時候，如何切換角色？若被守門員阻擋射門，下一個動作該做什麼？攻守交換可以促使學生相互引導、扮演不同角色。</p> <p>2.進行愛上體育課「快搶快射」，透過練習，引導學生思考一開始的速度就先決定了持</p>	2	<p>教學影片 足球 白板 角錐 體操用軟墊 移動式球門 九宮格掛圖</p>	<p>1.體驗式學習，透過實際運動學習正確動作與知識。</p> <p>2.合作學習，透過團隊競賽、分組戰術討論，強化溝通能力、責任感與榮譽感。</p>	<p>上課參與 技能測驗 分組競賽</p>	<p>【品德教育】 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>【戶外教育】 戶 J5 在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。</p>	<p>□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>

3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。		球機會，當速度居於劣勢時，是否第一時間進入防守狀態？搶到球時，會選擇進攻哪一方的球門？除了正面突破，還有沒有其他方式有助取得射門機會？ 3.進行愛上體育課「四對四鬥牛比賽」活動，引導學生思考組別是如何部署的？射門遭守門員攔擋，後續行動有哪些選擇等。						
------------------------------	--	---	--	--	--	--	--	--

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。