

新北市私立中信高級中學附設國中部 114 學年度 九年級第二學期 **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(3)節，實施(18)週，共(54)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 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 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> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> </ul>

<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 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 來自心靈的聲音 瑜珈	第 1 章 瑜珈 愉佳
單元 5 武林高手	第 1 章 防身術 臨陣脫逃
	第 2 章 跆拳道 拳霸一方
	第 3 章 你、我來練武功
單元 6 翻轉人生	第 1 章 飛盤 劃破天際
	第 2 章 自行車 轉動騎跡
單元 7 球類進階	第 1 章 足球 胸有成足
	第 2 章 棒球 同心合力

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	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-2 反思自己的運動技能。	Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。	單元四 來自心靈的聲音 瑜珈 第一章 瑜珈 愉佳  活動內容: 1.說明為何近年來瑜珈盛行，是由於許多人好用瑜珈來調整因 3C 使用過度而造成的姿勢不端正。	2	瑜珈墊 毛巾 彈力帶 哨子 籤紙	1.循序漸進式學習法，由基礎動作，如:樹式、半月式開始，逐漸加入戰士式等動作。 2.身體覺察與自我回饋，練習後安靜坐著，覺察	上課參與 平時觀察 動作檢核	<b>【生涯規劃】</b> 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：

	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。		2.講解瑜珈動作及示範，可讓同學兩人一組練習，彼此可以互相調整動作。再三提醒安全要領，勿過度勉強自己。			自己身體的變化與情緒。			
第二週 2/15-2/21	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-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。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。	單元四 來自心靈的聲音 瑜珈 第一章 瑜珈 愉佳  活動內容: 1.講解瑜珈柱的材質與用途。說明運動前後皆適用，運動前來放鬆軟組織，可有效率的達到熱身，降低受傷風險。 2.進行愛上體育課「當我們同在一起」活動，協助學生分組操作，可以先進行一場練習賽，熟悉遊戲規則，以免手忙腳亂。 3.進行體育客點點名「瑜珈達人專線」學習單，講解如何安排自我練習計畫，並提醒過程中可隨時檢視生活或身體上的變化。	2	瑜珈墊 毛巾 彈力帶 哨子 籤紙	1.循序漸進式學習法，由基礎動作，如:樹式、半月式開始，逐漸加入戰士式等動作。 2.身體覺察與自我回饋，練習後安靜坐著，覺察自己身體的變化與情緒。	上課參與 平時觀察 動作檢核	<b>【生涯規劃】</b> 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>第三週 2/22-2/28</p>	<p>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-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 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</p>	<p>Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。</p>	<p>單元五 武林高手 第1章 防身術 臨陣脫逃</p> <p>活動內容: 1.防身術為保護自己為前題，並不是和別人起衝突，主要是以徒手方式自我防衛，基本上不會帶著武器，故多為肉搏戰。 2.引導學生思考人體要害部位及方式有哪些? 3.從課本危機狀況練習閃躲反擊、正面反擊。所有動作以比劃為主，不直接接觸對方軀幹。 4.機警4步不驚慌：提醒學生安全為重，閃躲優先，無法閃躲再設法反擊，以製造空隙逃脫。 5.加入步伐移位，再施以肘擊。所有攻擊者皆穿戴護具，反擊方僅能擊打護具保護之部位，其他位置禁止接觸。</p>	<p>2</p>	<p>海綿條 厚地墊 巧拼墊 童軍繩</p>	<p>1.情境導入提升警覺與共鳴，播放新聞片段或情境劇，如:跟蹤、霸凌、騷擾等情境，引導學生思考：「遇到這種情況該怎麼做？」 2.學習基本防身技巧，培養面對突發狀況的冷靜與反應能力。</p>	<p>上課參與 平時觀察 動作檢核 同儕互評</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：  2. 協同節數：</p>
<p>第四週 3/1-3/7</p>	<p>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。</p>	<p>Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。</p>	<p>單元五 武林高手 第1章 防身術 臨陣脫逃</p> <p>活動內容: 1.延伸課本危機狀況的所有練習活動，讓學生以輪轉方</p>	<p>2</p>	<p>海綿條 厚地墊 巧拼墊 童軍繩</p>	<p>1.情境導入提升警覺與共鳴，播放新聞片段或情境劇，如:跟蹤、霸凌、騷擾等情境，引導學生思考：「遇到這種</p>	<p>上課參與 平時觀察 動作檢核 同儕互評</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：  2. 協同節數：</p>

	<p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</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>式交換對手，藉此讓學生思考遇到不同體型該如何應對。</p> <p>2.進行愛上體育課「攻防過招」活動，此為近距離接觸之活動，故應在活動前將男、女生個別分組。提醒學生不需要競速，以動作正確到位、準確防守為主。</p> <p>3.進行愛上體育課「見招拆招」活動，將全班分為兩組，關主組及闖關組，關主皆須穿著護具。男生僅能與男生對抗，女生亦同。</p> <p>4.進行體育客點點名「危機防身大補帖」學習單。</p>		<p>情況該怎麼做？」</p> <p>2.學習基本防身技巧，培養面對突發狀況的冷靜與反應能力。</p>				
<p>第五週 3/8-3/14</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>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</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</p>	Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。	<p>單元五 武林高手 第2章 跆拳道 拳霸一方</p> <p>活動內容:</p> <p>1.介紹國內跆拳道發展史、禮儀、規則及代表人物。</p> <p>2.示範基礎踢擊：前抬腳、前踢、旋踢及下壓。提醒踢擊時與踢擊腳同側的手順勢向後擺臂，不要放置在踢擊腳內側位置以免影響踢擊動作的正確性。多加提醒練習旋踢轉腰時記得支撐腳也要旋轉。練習下壓時提醒轉身時注意支撐腳旋轉方向避免</p>	2	<p>繩梯 軟式角錐 跆拳道踢靶 撲克牌或者不織布材質骰子</p>	<p>1.情境導入分享奧運影片、跆拳道比賽片段。</p> <p>2.示範與模仿，老師示範基本動作，並讓學生模仿，或反向教學，學生示範技巧，老師指出優點。</p>	上課參與 平時觀察 同儕互評		<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>

	際參與身體活動。		膝蓋及腳踝受傷，兩個動作皆朝背後旋轉並非朝正面向前旋轉。						
第六週 3/15-3/21	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。 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。	Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。	單元五 武林高手 第2章 跆拳道 拳霸一方  活動內容: 1.進行愛上體育課「踢踢淘汰賽」，可訓練學生反應速度、踢擊高度、動作完整度。 2.進階練習轉身旋踢及上肢防禦，練習轉身前之背轉及背轉加抬膝，轉身時注意支撐腳旋轉方向，避免膝踝受傷。應以比劃且慢速、不帶力量為主，勿用力或者帶速度踢擊，避免同學受傷。	2	繩梯 軟式角錐 跆拳道踢靶 撲克牌或者不織布材質骰子	1. 情境導入分享奧運影片、跆拳道比賽片段。 2. 示範與模仿，老師示範基本動作，並讓學生模仿，或反向教學，學生示範技巧，老師指出優點。	上課參與 平時觀察 同儕互評		<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：
第七週 3/22-3/28	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。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。	Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。	單元五 武林高手 第2章 跆拳道 拳霸一方  活動內容: 1.進行愛上體育課「攻防紅不讓」活動，防守組須專注於進攻組的踢擊動作、距離及高度，保護同學也保護自己。持靶應以進攻組的高度	2	繩梯 軟式角錐 跆拳道踢靶 撲克牌或者不織布材質骰子	1. 情境導入分享奧運影片、跆拳道比賽片段。 2. 示範與模仿，老師示範基本動作，並讓學生模仿，或反向教學，學生示範技巧，老師指出優點。	上課參與 平時觀察 同儕互評		<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：

	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。		做適當調整。 2.進攻練習，各組先由一人擔任守方，其他人為攻方，守方可決定踢擊高度，攻方依據守方給的踢靶模式採取正確踢擊，輪轉兩次後換人擔任守方，活動模式相同。 3.進行愛上體育課「跆拳道分賽」活動。						
第八週 3/29-4/4	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。 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。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Bd-IV-1 武術套路動作與攻防技巧。	單元五 武林高手 第3章 你、我來練武功  活動內容： 1.示範武術基本禮儀「抱拳禮」，並講解其含義，提醒學生習武須保持虛心之態度。 2.認識基本步法：並步抱拳、弓步沖拳、馬步架打、歇步沖拳、仆步穿掌、虛步挑掌。 3.武術基本套路—五步拳，老師先示範一次完整的套路之後，再將所有動作逐一拆分講解。教學過程中要強調以上動作都具有實戰價值。強調在實戰體驗過程，千萬不可真的攻擊同學，更不能在課餘時間從事打架、霸凌等危險行為。	2	五步拳教學影片	1.示範與模仿，老師示範基本動作，並讓學生模仿，或反向教學，學生示範技巧，老師指出優缺點。 2.體驗式學習，透過實際運動學習正確動作與知識，兩人對練套路。	上課參與 平時觀察 動作檢核	【品德教育】 品 EJU6 謙遜包容。	<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>第九週 4/5-4/11</p>	<p>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。 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。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>	<p>Bd-IV-1 武術套路動作與攻防技巧。</p>	<p>單元五 武林高手 第3章 你、我來練武功</p> <p>活動內容: 1.武術基本套路——五步拳: 老師先示範一次完整的套路之後，再將所有動作逐一拆分講解。教學過程中要強調以上動作都具有實戰價值。強調在實戰體驗過程，千萬不可真的攻擊同學，更不能在課餘時間從事打架、霸凌等危險行為。 2.進行雙人套路演練，統一由老師發號施令，學生做出指定動作。需注意學生們是否操作正確並適時糾正提醒。強調在套路體驗過程，千萬不可真的攻擊同學，更不能以此打架、霸凌。</p>	<p>2</p>	<p>五步拳教學影片</p>	<p>1.示範與模仿，老師示範基本動作，並讓學生模仿，或反向教學，學生示範技巧，老師指出優點。 2.體驗式學習，透過實際運動學習正確動作與知識，兩人對練套路。</p>	<p>上課參與 平時觀察 動作檢核</p>	<p>【品德教育】 品 EJU6 謙遜包容。</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) 1. 協同科目：  2. 協同節數：</p>
<p>第十週 4/12-4/18</p>	<p>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。 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>Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。</p>	<p>單元六 翻轉人生 第1章 飛盤劃破天際</p> <p>活動內容: 1.介紹飛盤擲準賽及規則。 2.進行愛上體育課「盤盤進洞」活動，依照學生程度調整擲準目標的大小、距離，可適度放寬限制增進學生信心。</p>	<p>2</p>	<p>飛盤 角錐 標盤 馬錶 哨子 擲準架或自製 擲準架</p>	<p>1.示範與模仿，老師示範的投擲技巧，並讓學生模仿，或反向教學，學生示範技巧，老師指出優點。 2.團隊合作與溝通能力，強化團隊合作意識，挑戰隊伍間合作的</p>	<p>上課參與 平時觀察 動作檢核</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) 1. 協同科目：  2. 協同節數：</p>

	<p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</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>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p>		<p>3.投擲方式為：反手投擲、正手投擲。</p> <p>4.讓學生可以使用任何投擲技巧，使飛盤飛到最遠的落點。投擲瞬間身體任何部位不可超線，投擲後則無限制。</p>			<p>默契，溝通技巧與應變能力。</p>		
<p>第十一週 4/19-4/25</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>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-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，</p>	<p>Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。</p>	<p>單元六 翻轉人生 第1章 飛盤 劃破天際</p> <p>活動內容： 1.簡介飛盤爭奪賽及規則。教師可親自模擬較常出現的上述犯規狀況，讓學生更有畫面感並了解其意涵。 2.進行傳盤跑位練習，兩人一組，利用不限次數傳盤推進到目的地，再折返回起點，教師可調整目的地距離。 3.進行愛上體育課「飛盤爭奪賽」活動，可分別對於進攻、防守端給予技巧提示。當學生因為犯規或違例爭執</p>	2	<p>飛盤 角錐 標盤 馬錶 哨子 擲準架或自製 擲準架</p>	<p>1.示範與模仿，老師示範的投擲技巧，並讓學生模仿，或反向教學，學生示範技巧，老師指出優點。 2.團隊合作與溝通能力，強化團隊合作意識，挑戰隊伍間合作的默契，溝通技巧與應變能力。</p>	<p>上課參與 平時觀察 動作檢核</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>

	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。		時，可暫停比賽，讓他們各自描述發生的狀況，並且說出自己的感受，試著與對方溝通，彰顯運動家精神。						
第十二週 4/26-5/2	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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-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-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。 Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。	單元六 翻轉人生 第 2 章 自行車轉動騎跡  活動內容: 1.介紹臺灣自行車的發展，可以補充臺灣目前熱門的自行車路線。 2.說明騎乘時的穿著搭配著重在安全性上的提醒，建議可以準備一套專業騎乘器材供學生參考。 3.準備自行車以及維修器材，並說明使用方式。讓學生在進行騎乘前，車輛安全性及設定皆達到正確狀態。 4.上下車訓練，觀察學生是否有錯誤動作，予以提醒及糾正動作。 5.急停煞車練習，學生每練習一次急停煞車，教師重新提醒一次注意煞車力道及練習速度。	2	自行車或共享單車 自行車安全帽 小角錐 馬錶 跳繩 自行車維修工具	1.安全優先的認知學習策略，利用教學影片或交通局網站資源介紹道路標誌、手勢轉向、右側通行等基本規則。 2.體驗式學習，從上車、啟動、變速、轉彎、煞車、停車分步練習，配合簡單口令指導。	上課參與 平時觀察 動作檢核 同儕互評	<b>【戶外教育】</b> 戶 J2 擴充對環境的理解，運用所學的知識到生活當中，具備觀察、描述、測量、紀錄的能力。	<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>第十三週 5/3-5/9</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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-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-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>	<p>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。</p>	<p>單元六 翻轉人生 第2章 自行車轉動騎跡</p> <p>活動內容: 1.急停煞車練習:學生每練習一次急停煞車，教師重新提醒一次注意煞車力道及練習速度。 2.控車穩定訓練:準備小角錐、跳繩設定課程障礙。讓學生可以多嘗試拉長停留在方框中的騎乘時間。 3.進行愛上體育課「安全上路」活動，預先安排闖關動線，並講解流程及規則。將學生分為4組，各組分別在4個關卡練習，每5分鐘換組。 4.進階騎乘技巧，直角彎、8字過彎練習，分4~5組練習。</p>	<p>2</p>	<p>自行車或共享單車 自行車安全帽 小角錐 馬錶 跳繩 自行車維修工具</p>	<p>1.安全優先的認知學習策略，利用教學影片或交通局網站資源介紹道路標誌、手勢轉向、右側通行等基本規則。 2.體驗式學習，從上車、啟動、變速、轉彎、煞車、停車分步練習，配合簡單口令指導。</p>	<p>上課參與平時觀察動作檢核同儕互評</p>	<p><b>【戶外教育】</b> 戶 J2 擴充對環境的理解，運用所學的知識到生活當中，具備觀察、描述、測量、紀錄的能力。</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：  2. 協同節數：</p>
<p>第十四週 5/10-5/16</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</p>	<p>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。</p>	<p>單元六 翻轉人生 第2章 自行車轉動騎跡</p> <p>活動內容: 1.介紹自行車騎乘中的手勢，並且說明手勢在騎乘時起到非常重要的溝通作用。 2.提醒學生在道路騎乘時，</p>	<p>2</p>	<p>自行車或共享單車 自行車安全帽 小角錐 馬錶 跳繩 自行車維修工具</p>	<p>1.安全優先的認知學習策略，利用教學影片或交通局網站資源介紹道路標誌、手勢轉向、右側通行等基本規則。 2.體驗式學習，從上車、啟動、</p>	<p>上課參與平時觀察動作檢核同儕互評</p>	<p><b>【戶外教育】</b> 戶 J2 擴充對環境的理解，運用所學的知識到生活當中，具備觀察、描述、測量、紀錄的能力。</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：  2. 協同節數：</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>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>		<p>要特別注意不要占用到其他用路車道，甚至因為過彎而切到對向車道，以免造成危險。</p> <p>3.說明過彎時的要領及注意事項，提醒學生在變換方向時注意內外側的高低腳轉換。</p>			變速、轉彎、煞車、停車分步練習，配合簡單口令指導。		
<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。</p> <p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3c-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 球類進階 第1章 足球 胸有成足</p> <p>活動內容: 1.可利用影片說明傳球者與擔任牆壁角色的球員位置。 2.進攻者要觀察防守者位置調整站立，可複習之前學過的「黃金三角」概念，當呈現黃金三角時，可提高突破機會。 3.撞牆傳球練習，初階練習:教師強調傳球過程中都不能碰到角錐，若碰到角錐代表被防守者攔截。進階練習:強</p>	2	<p>足球 小角錐 顏色背心 球門</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 平時觀察 動作檢核</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。		調當撞牆的人要注意，差不多移動到與防守者平行即可，傳完球記得全速向前接應。想像防守球員是一個移動的角錐，只要在傳球時避開防守者的移動範圍，成功率就可以提升。						
第十六週 5/24-5/30	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3c-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	單元七 球類進階 第1章 足球 胸有成足  活動內容: 1.說明足球交叉配合是利用持球者與隊友左右互換位置，混淆防守者後，擺脫防守者的配合。 2.進行愛上體育課「寡不敵眾」，遊戲設計接獲傳球時僅有短暫時間決定如何突破，提醒學生把前幾堂課已設計好的暗號運用在比賽。若想更貼近正式比賽，可以在熟悉遊戲後，增加守門員。 3.進行體育客點點名「我的足球戰術」，隨機點學生發表，並給予回饋與建議。	2	足球 小角錐 顏色背心 球門	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 平時觀察 動作檢核		<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：
第十七週 5/31-6/6	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	單元七 球類進階 第2章 棒球 同心合力  活動內容:	2	排壘球 棒球手套 壘包 備網袋 球袋	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 平時觀察 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：

	<p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</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>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>1.介紹各種不同打擊姿勢，也必須讓學生明白沒有一種打姿是所謂最好的打姿，端看個人的能力以及習慣選擇適合自己的方式打擊。</p> <p>2.提醒打擊時，切記揮棒結束時千萬不可甩棒，對初學者而言這是一個危險動作。</p> <p>3.可引導動作穩定之同學加大扭腰力道，藉此發揮出更大的揮棒力量。</p> <p>4.講解並示範跑壘，擊出後，當判斷此球為內野球時需進行全速直線衝刺，跑壘時專注於衝刺上壘，勿分心看球。當判斷此球為外野球，預設本次跑壘會跑到二壘。此時跑向一壘時應稍以弧線方式前進，經過一壘時踩踏壘包內角，此動作可減少跑壘變向所需花費的時間。</p>		角錐	<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>			2. 協同節數：
<p>第十八週 6/7-6/13</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>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p>	Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	<p>單元七 球類進階 第 2 章 棒球 同心合力</p> <p>活動內容: 1.說明「打帶跑」:當 0 或 1 人出局，且一壘有人時。打者無論如何都必須出棒擊球，並將其打成滾地球。打者一揮棒，一壘跑者就必須</p>	2	<p>排壘球 棒球手套 壘包 備網 球袋 角錐</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>	上課參與 平時觀察 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>

<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>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>起跑攻佔二壘，雖然此動作會犧牲掉打者，但卻能有效使隊友推進至下一個壘包。</p> <p>2.進行愛上體育課「職棒試水溫」，提醒學生不管下一個壘包上有無跑者，皆強迫進壘，此規則是為簡化出局方式，使遊戲較容易進行。</p>						
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

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。