

新北市私立中信高級中學附設國中部 114 學年度 八 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"> <input checked="" type="checkbox"/> A1身心素質與自我精進 <input checked="" type="checkbox"/> A2系統思考與解決問題 <input checked="" type="checkbox"/> A3規劃執行與創新應變 <input type="checkbox"/> B1符號運用與溝通表達 <input checked="" type="checkbox"/> B2科技資訊與媒體素養 <input checked="" type="checkbox"/> B3藝術涵養與美感素養 <input type="checkbox"/> C1道德實踐與公民意識 	<ul style="list-style-type: none"> 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-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。 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-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 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。

■ C2人際關係與團隊合作 ■ 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 Olympic Games 運動誌	第1章 奧林匹克故事館
單元5 有氧、無氧運動	第1章 慢跑
	第2章 彈力繩肌肉鍛鍊
	第3章 器械體操 跳箱
單元6 力爭上游	第1章 仰泳 趾高氣揚
	第2章 獨木舟 划力出場
單元7 球類進階	第1章 藤球 空中格鬥
	第2章 桌球 蓄勢待發
	第3章 羽球 羽日俱進
	第4章 壘球 攻守兼備

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 02/11-02/14	2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。	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。	單元四 Olympic Games 運動誌 第1章 奧林匹克故事館 活動內容:	2	教科書 習作 投影片 教學影片	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，	上課參與 小組討論 分組報告	【國際教育】 國 J4 尊重與欣賞世界不同文化的價值。	<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>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-3 奧林匹克運動會的精神。</p>	<p>1.說明奧林匹克精神就是相互瞭解、友誼、團結和公平競爭的精神。能基於平等與公平的原則形塑一種文化價值。</p> <p>2.說明奧運五環這正是代表五大洲的團結。</p> <p>3.介紹奧運分為夏季奧運與冬季奧運，經主辦國奧運籌委會遞交國際奧會申請書，就可望增加新的奧運項目。</p>			<p>如：分享「我看過最難忘的奧運比賽」或「我心目中的臺灣奧運英雄」。</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，培養資訊分析、媒體素養、批判思考能力。</p>			<p>2. 協同節數：</p>
<p>第二週 02/15-02/21</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>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>Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。</p>	<p>單元四 Olympic Games 運動誌 第 1 章 奧林匹克故事館</p> <p>活動內容: 1.介紹臺灣奧運名人，讓同學了解奪牌面臨的障礙是如何巨大，了解要得到任何一面獎牌都不是件容易的事情。</p> <p>2.進行「小小奧運鑑賞家」活動，選出一位最崇拜的臺灣奧運選手，並與他組分享其故事。</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「我看過最難忘的奧運比賽」或「我心目中的臺灣奧運英雄」。</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，培養資訊分析、媒</p>	<p>上課參與 小組討論 分組報告</p>	<p>【國際教育】 國 J4 尊重與欣賞世界不同文化的價值。</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>

						體素養、批判思考能力。			
第三週 02/22-02/28	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</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-1 運用運動技術的用學習策略。</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-1 分析並善運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> <p>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。</p>	<p>Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。</p> <p>Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。</p>	<p>單元 5 有氧、無氧運動 第 1 章 慢跑</p> <p>活動內容： 1.說明慢跑即是一種有氧運動以及它的好處。 2.介紹各個跑步場域，不同的路面擁有不同的特性，可根據入門到進階一一講解。 3.講解慢跑的動作要領與訣竅，並帶領學生把每一個動作訣竅練習過，特別注意身體重心的掌握與跑步姿勢的放鬆。 4.說明「速度」與「配速」的不同之處。</p>	2	教科書 習作 投影片 教學影片	<p>體驗式學習，透過實際練習，認識自己的體能，學習跑步正確動作，規劃訓練計畫。</p>	<p>上課參與 平時觀察 技能測驗</p>	<p>【生涯規劃】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</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>

<p>第四週 03/01-03/07</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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。 3d-IV-1 運用運動技術的用學習策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-1 分析並善運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 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。</p>	<p>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。</p>	<p>單元 5 有氧、無氧運動 第 1 章 慢跑</p> <p>活動內容: 活動內容:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.說明初學跑者，先從快走開始慢慢加速，保持穩定與順暢呼吸，並且試著以穩定的速度持續 20~30 分鐘。 2.提醒學生在慢跑運動時，做好事前的準備，多留意身體狀況，倘若跑時真的很不舒服，建議適時的休息，找出原因，待身體狀況恢復再跑。 3.介紹跑步 APP 的功能與操作來練習配速。 4.進行愛上體育課「動物大遷徙」活動，配合配速將學生依能力分組測驗。 	<p>2</p>	<p>教科書 習作 投影片 教學影片</p>	<p>體驗式學習，透過實際練習，認識自己的體能，學習跑步正確動作，規劃訓練計畫。</p>	<p>上課參與 平時觀察 技能測驗</p>	<p>【生涯規劃】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</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>第五週 03/08-03/14</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p>	<p>Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。</p>	<p>單元五 有氧、無氧運動 第 2 章</p>	<p>2</p>	<p>教科書 習作</p>	<p>1.體驗式學習，透過實際練習，認識自</p>	<p>上課參與 技能測驗</p>		<p><input type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同</p>

	<p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</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>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>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>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p>		<p>彈力繩肌肉鍛鍊</p> <p>活動內容:</p> <p>1.說明青少年的主要鍛鍊目標是促進生長發育，增強基本的身體素質，注重安全。詳細就鍛鍊計畫、漸進阻力、安全性、適當重量、早期訓練等方向進行解說。</p> <p>2.介紹彈力繩的優點，且有很多不同的形式，有一般彈力帶、迷你彈力帶、薄布型彈力帶等等，可以幫助減輕關節負擔，因此可以有效減少肌力訓練時常造成的關節傷害。</p> <p>3.練習彈力繩握法時，請學生留意動作，先不要做拉扯的動作，必須按照教師的指示，避免彈力繩斷裂彈開，造成受傷。</p>		<p>投影片</p> <p>教學影片</p> <p>彈力繩(帶)</p> <p>瑜珈墊或軟墊</p>	<p>己的體能，學習彈力繩動作，建立正確「肌肉觀」，且能安全練習，規劃自己的訓練計畫。</p> <p>2.示範與模仿學習，透過觀看範例影片或老師示範，幫助學生內化正確動作。</p>		<p>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>第六週</p> <p>03/15-03/21</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>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p>	<p>Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。</p>	<p>單元五</p> <p>有氧、無氧運動</p> <p>第2章</p> <p>彈力繩肌肉鍛鍊</p> <p>活動內容:</p> <p>1.進行適合國中生的簡易肌肉訓練，肩膀與手臂肌群、胸部</p>	2	<p>教科書</p> <p>習作</p> <p>投影片</p> <p>教學影片</p> <p>彈力繩(帶)</p> <p>瑜珈墊或軟墊</p>	<p>1.體驗式學習，透過實際練習，認識自己的體能，學習彈力繩動作，建立正確「肌肉觀」，且能安全練</p>	<p>上課參與技能測驗</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>

	<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>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>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>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p>		<p>肌群、背部肌群、腹部肌群、臀部與大腿肌群。</p> <p>2.解說鍛鍊必須要有計畫性、有特定活動內容，並且依循序漸進的原則，避免過度使用某些肌群，每個肌群都要平均鍛鍊，並且適度休養，幫助肌肉充分修復。</p>			<p>習，規劃自己的訓練計畫。</p> <p>2.示範與模仿學習，透過觀看範例影片或老師示範，幫助學生內化正確動作。</p>			
<p>第七週 03/22-03/28</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>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p>	<p>Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。</p> <p>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。</p> <p>Ia-IV-2 器械體操動作組合。</p>	<p>單元五 有氣、無氣運動 第3章 器械體操 跳箱</p> <p>活動內容: 1.介紹跳箱及跳板的組成物件，可依體重、運動能力來決定是否增加或減少內部彈簧數量；軟墊也是跳箱項目必備的器材之一，能夠緩衝落地時的衝力，降低運動傷害發生的機率。</p>	2	<p>教科書 習作 投影片 教學影片 地墊 跳板 落地墊 跳箱 方形墊</p>	<p>1.體驗式學習，透過實際練習，認識自己的體能與身體柔軟度，安全練習，避免運動傷害。</p> <p>2.示範與模仿學習，透過觀看範例影片或老師示範，幫助學生內化正確動作。</p>	<p>上課參與 分組檢測 技能測驗</p>	<p>【安全教育】 安 J2 判斷常見的事故傷害。 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。</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>2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。</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-1 運用運動技術的學習策略。</p>		<p>2.讓學生了解動作與器械之間的關係，並實施課本動作練習，過程中可以分成兩組，一組在旁練習推撐動作，另一組排成一排進行跳箱練習，老師則在跳箱旁進行動作保護。</p>						
<p>第八週 03/29-04/04</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>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。</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-1 運用運動技術的學習策略。</p>	<p>Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。</p> <p>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。</p> <p>Ia-IV-2 器械體操動作組合。</p>	<p>單元五 有氧、無氧運動 第3章 器械體操 跳箱</p> <p>活動內容:</p> <p>1.練習併腿橫向跳箱，說明在操作併腿跳箱時，以橫向跳箱來實施會比較適合，跳箱前後距離較短，較容易推撐並完成動作。</p> <p>2.強調競技體操是高危險的運動，很多選手（教練）欲追求分數，而將難度疊加，忽略體能及技巧是否足夠。首先要知道，不僅教練（教師）有保護學生避免傷害的責任，選手自身也要把運動傷害發生率降到最低。</p> <p>3.跳馬器械介紹，並說明跳馬項目中所有動作皆為單一動作，沒有其他項目的整套複雜</p>	2	<p>教科書 習作 投影片 教學影片 地墊 跳板 落地墊 跳箱 方形墊</p>	<p>1.體驗式學習，透過實際練習，認識自己的體能與身體柔軟度，安全練習，避免運動傷害。</p> <p>2.示範與模仿學習，透過觀看範例影片或老師示範，幫助學生內化正確動作。</p>	<p>上課參與 分組檢測 技能測驗</p>	<p>【安全教育】 安 J2 判斷常見的事故傷害。 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。</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>

			動作編排與連結。						
第九週 04/05-04/11	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-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。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。	Gb-IV-2 游泳前進25公尺（需換氣5次以上）。	單元六 力爭上游 第1章 仰泳 趾高氣揚 活動內容: 1.介紹游泳四式的歷史發展；國際游泳總會現行的游泳規則，讓學生認識游泳的歷史和規範。 2.示範仰泳的腿部打水分解動作。並強調髖關節要挺直，以維持水平體姿，如此才能調整打水動作的節奏與深度。 3.強調打水時都是先學習穩定頭部位置，再以軀幹力量來帶動打水。	2	教科書 習作 投影片 教學影片 浮板 浮條 塑膠杯	1.體驗式學習，透過實際運動學習正確動作與知識，並能規劃體能訓練計畫。 2.透過觀看範例影片或老師示範，幫助學生內化正確動作。	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 04/12-04/18	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-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。	Gb-IV-2 游泳前進25公尺（需換氣5次以上）。	單元六 力爭上游 第1章 仰泳 趾高氣揚 活動內容: 1.示範仰泳的手臂划水分解動作。 2.說明仰泳雖然不需要在水面上下進行換氣，但仰泳也需要練習呼吸，以維持身體的浮力。	2	教科書 習作 投影片 教學影片 浮板 浮條 塑膠杯	1.體驗式學習，透過實際運動學習正確動作與知識，並能規劃體能訓練計畫。 2.透過觀看範例影片或老師示範，幫助學生內化正確動作。	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：

	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。		3.示範仰泳聯合動作，說明仰泳雖然不需要在水面上下換氣，但也需要練習呼吸，以維持身體的浮力。						
第十一週 04/19-04/25	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。 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。 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。	單元 6 力爭上游 第 2 章 獨木舟 划力出場 活動內容: 1.介紹獨木舟的類型之所以造型各異，是為了因應不同的地勢與水速。 2.說明獨木舟活動的正確穿著，並提醒學生重點在於落水後能否保暖，而不是依天候為穿著基準。 2.說明獨木舟使用的 3 個救生衣類型並指導救生衣的正確穿法。示範、指導等待救援姿勢。 3.介紹獨木舟船體：船艏、船身、船尾，並說明座艙、握把、排水孔之功能，並說明船身的排水原理。 4.獨木舟基本姿勢教學:上舟練習、翻舟復位練習、槳法練習。	1	教科書 習作 投影片 教學影片	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	【海洋教育】 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。 【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) 1. 協同科目： 2. 協同節數：

<p>第十二週 04/26-05/02</p>	<p>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。 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。 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>單元 6 力爭上游 第 2 章 獨木舟 划力出場</p> <p>活動內容: 1.獨木舟基本姿勢教學:上舟練習、翻舟復位練習、槳法練習。 2.練習前進槳、停船、擋水、後退槳。練習後可配合愛上體育課「同舟共濟」活動，引導學生依序操作學習過的技能：翻舟復位、前進至對岸、停船擋水。熟悉後亦可分組進行比賽。</p>	<p>1</p>	<p>教科書 習作 投影片 教學影片</p>	<p>體驗式學習，透過實際運動學習正確動作與知識。</p>	<p>上課參與 平時觀察</p>	<p>【海洋教育】 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。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</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>第十三週 05/03-05/09</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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</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 球類進階 第 1 章 藤球 空中格鬥</p> <p>活動內容: 1.藤球集合足球的靈巧腳法、排球規則、羽球場地和體操武術的空翻動作，需要極高的柔軟度與協調性，讓同學們有想像空間後再試著操作課程。 2.可以準備多種替換器材，讓</p>	<p>2</p>	<p>教科書 習作 投影片 教學影片 水桶 藤球 羽球柱 羽球網 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。 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 態度檢核 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。</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>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-1 發展適合個人之專項運動技能。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>		<p>同學們去嘗試並討論不同的球種踢起來的感受及控球的要領。</p> <p>3.學生 2 人一組練習控球，輪流拋球給隊友踢，討論分享拋球及踢球的要領和感覺，找到最適合自己的踢球部位。</p> <p>4.練習發球，自拋並往隊友方向踢出，討論分享拋球高度，等待球落下的時機及踢球的要領，嘗試足內側或足背發球，找到適合自己的發球方式。</p>						
<p>第十四週 05/10-05/16</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</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>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>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>單元七 球類進階 第 1 章 藤球 空中格鬥</p> <p>活動內容:</p> <p>1.嘗試足內側或足背發球，引導學生找到適合自己的發球方式。</p> <p>2.練習膝頂球、頭頂球，講解擊球的位置、踢球的時機，最重要的是接觸球的腳背角度將會是決定方向的關鍵因素。</p> <p>3.進行移動拋踢訓練，可作為動態熱身，變換前後左右拋踢，增加移動可以訓練步伐還有移位踢球的節奏感，也能結合先前所學的足內側及足背進行移動回擊球的訓練。</p>	2	<p>教科書 習作 投影片 教學影片 水桶 藤球 羽球柱 羽球網 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>	<p>上課參與 態度檢核 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。</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-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。		4.進行多人拋踢練習、隔網拋踢，說明頭頂是最容易過網的回擊姿勢，但首先須克服心理障礙，可從自拋頭頂球瞭解實際觸感，再轉換成對方拋球，務必睜眼並用額頭頂球，才不會頂到頭頂，不僅痛且方向錯誤，無法過網。						
第十五週 05/17-05/23	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。 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-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。	單元七 球類進階 第 2 章 桌球 蓄勢待發 活動內容: 1.桌球單步步法、側併步步法介紹與練習。 2.講解正拍攻球分解動作，將正拍攻球拆分成預備、引拍、擊球、還原 4 步驟進行講解。 3.進行桌球單步步法介紹與練習，適合用於球速較快且落點距離自己較近時。教師可以方向或數字口號告知來球方向，做出對應的單步方向。 4.進行桌球側併步步法介紹與練習，適合用於球速適中且落點距離自己較遠時。	2	教科書 習作 投影片 教學影片 籃子 桌球拍 桌球	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。	<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>第十六週 05/24-05/30</p>	<p>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。 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-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</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 球類進階 第2章 桌球 蓄勢待發</p> <p>活動內容: 1.練習正中間來球之因應，可根據自己較擅長、較常使用的手法來決定要往哪側移動。再進行組合練習正、反拍結合側併步。熟練後挑戰進階3個難度分級。教師從旁協助。 2.介紹桌球比賽規則。並示範裁判手勢及選手手勢。可事先準備桌球比賽影片，透過執法過程來講解學生規則及手勢的使用時機。 3.進行體育客點點名「桌球攻略集」學習單，可進行同儕互評及自評，使學生了解自己最擅長的技術為何。帶領學生進行單打比賽，以3的倍數分組，2人單打比賽時，第3人擔任裁判。</p>	<p>2</p>	<p>教科書 習作 投影片 教學影片 籃子 桌球拍 桌球</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。</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>第十七週 05/31-06/06</p>	<p>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。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，</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 球類進階 第3章 羽球 羽日俱進</p> <p>活動內容: 1.進行「投擲地雷大作戰」當作暖身活動，藉此複習上學期</p>	<p>2</p>	<p>教科書 習作 投影片 教學影片 羽球 羽球拍 三角錐</p>	<p>1.體驗式學習，透過實際運動學習正確動作與知識。 2.合作學習，透過團隊競賽、分組戰術討論，強化溝</p>	<p>上課參與 技能測驗 分組競賽</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>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>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>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。</p>		<p>殺球，以利銜接後續切球。</p> <p>2.練習切球動作，並介紹切球類型及使用時機可分為短距離、長距離切球兩種。為強化使用目的，可說明切球技術主要是破壞對手節奏，製造自我主導優勢，找出機會搶奪分數，取得整場控制權而進行的武器。</p> <p>3.練習定點直線切球→定點對角切球→直線切球上網，→對角線切球上網。切球6次後，角色循環。</p>			<p>通能力、責任感與榮譽感。</p>			
<p>第十八週 06/07-06/13</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> <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>4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒</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 球類進階 第3章 羽球 羽日俱進</p> <p>活動內容:</p> <p>1.進行切球後上網練習，可花些時間複習上一節課的直線站位。若直線熟練了，練習對角場地對對角場地，同樣先以半場為練習範圍。</p> <p>2.繼後場左右切球及半場切球上網練習，接下來就是難度較高的全場切球上網。</p> <p>3.進行愛上體育課「半場攻擊比賽——狹長型」活動，為鼓勵學生可以實際了解切球運用時機與方法，在比賽中只要學</p>	2	<p>教科書 習作 投影片 教學影片 羽球 羽球拍 三角錐</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>	<p>上課參與 技能測驗 分組競賽</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>

	體、產品與服務。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。		生因使用切球而獲得分數就得3分，殺球獲得2分，高遠球獲得1分。下一棒務必要看上一棒在對打時的狀況。						
第十九週 06/14-06/20	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。 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。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	單元七 球類進階 第4章 壘球 攻守兼備 活動內容: 1.介紹慢速壘球守備的位置、慢速壘球投球規則及要領。 2.說明投手也是守備的一環，在棒球比賽中，投手的工作不僅僅只是投球而已，在球投出之後，接著也須準備防守打者擊出的球。 3.說明慢速壘球投手投球的目的不是要三振打者，而是要讓打擊者打得到球。 4.慢速壘球的好球帶高度在擊球員肩部以下，膝關節以上，位置在本壘板和好球板正上方的柱狀空間。 5.拋球練習，以任務及設定條件的方式，帶著學生逐步在活動當中學會在慢速壘球投球的規則及原理之下進行投球。	2	教科書 習作 投影片 教學影片 手套 壘球 寶特瓶 羽球球筒 籃子 其他各式球類	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 分組競賽	【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>第二十週 06/21-06/27</p>	<p>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。 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。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>	<p>Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>單元七 球類進階 第4章 壘球 攻守兼備</p> <p>活動內容: 1.引導學生回溯前幾堂課的3個任務中大家所發現的重點及問題，加深投手投球時的關鍵要素與原理的印象。並說明投手投球的正確動作要領。 2.以場地圖講解補位觀念，說明補位的邏輯。</p>	<p>2</p>	<p>教科書 習作 投影片 教學影片 手套 壘球 寶特瓶 羽球球筒 籃子 其他各式球類</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 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><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>第二十一週 06/28-06/30</p>	<p>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。</p>	<p>Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>單元七 球類進階 第4章 壘球 攻守兼備</p> <p>活動內容: 1.進行愛上體育課「命中紅心」活動，先進行一輪比賽，接著組員交換心得，歸納無法</p>	<p>2</p>	<p>教科書 習作 投影片 教學影片 手套 壘球 寶特瓶 羽球球筒</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</p>	<p>上課參與 實務操作 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><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>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-1 運用運動技術的學習策略。</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>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>	<p>投進、彈出的原因，並加以改進。</p> <p>2.引導思考，當壘上無人，且打者擊出內野滾地球時，防守者須考量哪些要素？當壘上有一位跑者，打者擊出內野滾地球時，防守者須依據哪些要素判斷出誰要接球？並要傳給哪個壘包上的隊友？</p> <p>3.進行愛上體育課「內野攻防戰」遊戲前做足安全的指引，以維護安全的教學情境，遊戲時也不斷從旁提醒正確拋球的原則。</p>		<p>籃子 其他各式球類</p>	<p>通能力、責任感與榮譽感。</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。