

## 南投縣日新國民中學 113 學年度領域學習課程計畫

### 【第一學期】

|       |          |        |                    |
|-------|----------|--------|--------------------|
| 領域/科目 | 健康與體育/體育 | 年級/班級  | 七年級，共 3 班          |
| 教師    | 劉婉菁      | 上課週/節數 | 每週 2 節，21 週，共 42 節 |

#### 課程目標：

- 1.認識運動前健康評估與體適能檢測。
- 2.了解運動處方設計原則。
- 3.建立使用運動設施安全意識。
- 4.了解跳繩的基本動作。
- 5.認識籃球的運球技巧。
- 6.了解排球的接球技巧。
- 7.熟悉羽球發球、接發球及正手高遠球的技巧。
- 8.了解創意啦啦舞的基本動作與組合。

| 教學進度 |                                        | 核心素養                                                         | 教學重點                                                                                                            | 評量方式                                                | 議題融入/<br>跨領域(選填)                                    |
|------|----------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| 週次   | 單元名稱                                   |                                                              |                                                                                                                 |                                                     |                                                     |
| 一    | 第 3 單元健康自主有活力<br>第 1 章活躍人生——健康評估與體適能檢測 | 健體-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。 | 1.第一節<br>2.使用簡易版身體活動準備問卷，了解個人身體健康狀況。<br>3.使用運動前危險因子分類評量表，了解自己的危險分級，以及此危險分級的運動建議。<br>4.兩人一組，互相練習評量他人身體健康狀況及危險分級。 | 1.口語問答<br>2.認知測驗卷<br>3.學習單<br>4.課堂觀察<br>5.運動行為計畫實踐表 | 【性別平等教育】<br>性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。 |

附件 2-5（一至四／七至九年級適用）

|   |                                                  |                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                        |                                                |                                                                                                          |
|---|--------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |                                                  |                                                                                                                                  | <p>5.第二節</p> <p>6.說明體適能檢測項目及流程。</p> <p>7.依據課本表 3-1-2 的運動建議，將學生分成低、中、高三組。</p> <p>8.低及中危險群可開始進行體適能檢測，並運用跑站蓋章的方式確認檢測順序是否正確；高危險群則由一名學生扮演在場監控的醫生，方可進行檢測流程確認。</p> <p>9.說明運動處方設計原則。</p> <p>10.三組學生互相討論並設計二至三個運動課程。</p>        |                                                |                                                                                                          |
| 二 | <p>第 3 單元健康自主有活力</p> <p>第 2 章安全運動沒煩惱——運動設施安全</p> | <p>健體-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>健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> | <p>1.第一節</p> <p>2.由教師帶領學生進行校園巡禮活動，參觀各運動場地時，適時說明運動設施的特性及使用規範。</p> <p>3.學生進行分組討論，就校園巡禮活動中老師講解的部分，進行歸納整理，並發表各組對於運動設施的特性及使用規範的看法。</p> <p>4.第二節</p> <p>5.讓學生進行分組，並規畫各組檢核的對象，說明注意事項，讓學生開始進行探查。</p> <p>6.請各組學生分享探查的結果與心得。</p> | <p>1.口語問答</p> <p>2.課堂觀察</p> <p>3.運動行為計畫實踐表</p> | <p><b>【環境教育】</b></p> <p>環 J4 了解永續發展的意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）與原則。</p> <p>環 J12 認識不同類型災害可能伴隨的危險，學習適當預防與避難行為。</p> |

附件 2-5（一至四／七至九年級適用）

|   |    |                                                                                                                             |                                                                                                                                  |                                           |  |
|---|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|--|
|   |    | 健體-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。                                                                       |                                                                                                                                  |                                           |  |
| 三 | 跳繩 | <p>健體-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-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。</p> | <p>1.第一節</p> <p>2.說明跳繩基本動作並詢問過去經驗。</p> <p>3.學生進行分組練習，老師隨時指導動作。</p> <p>4.第二節</p> <p>5.讓學生進行分組，並請有經驗者協助指導。</p> <p>6.請各組學生持續練習。</p> | <p>1.口語問答</p> <p>2.課堂觀察</p>               |  |
| 四 | 跳繩 | <p>健體-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</p>                                                                           | <p>1.第一節</p> <p>2.學生進行分組練習，老師隨時指導動作。</p> <p>3.告知學生測驗項目及標準。</p> <p>4.第二節</p>                                                      | <p>1.口語問答</p> <p>2.課堂觀察</p> <p>3.動作測驗</p> |  |

附件 2-5（一至四／七至九年級適用）

|   |                                           |                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                         |                                         |
|---|-------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|
|   |                                           | <p>值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> <p>J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。</p>                                      | <p>5.讓學生進行分組練習。</p> <p>6.依照順序進行動作測驗。</p>                                                                                                                                                                                                  |                                                                                         |                                         |
| 五 | <p>第 5 單元熱門運動大會串</p> <p>第 1 章掌控自如——籃球</p> | <p>健體-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>健體-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> | <p>1.第一節</p> <p>2.進行壁上坐之活動。</p> <p>3.讓學生背靠牆壁呈坐姿，角度略大於 90 度，使球有足夠的空間通過。</p> <p>4.若學生無法連續運球進行此項活動，則使之做完一次胯下運球後，先原地運球，待將球控制好後再做下一次的動作。</p> <p>5.進行「愛體育：眼觀四方」活動。</p> <p>6.進行此起彼落「愛體育：運球高度體驗」活動。</p> <p>7.告知學生於運球時讓整個手掌像吸盤，將球吸住後再向下壓，而非拍球。</p> | <p>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答</p> <p>3.技能實作</p> <p>4.合作學習</p> <p>5.運動行為計畫實踐表</p> <p>6.學習單</p> | <p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p> |

|  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |  |
|--|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|  |  |  | <p>8.運球時應加壓讓球體反彈速度增快，以避免被抄截。</p> <p>9.熟練後，將運球高度逐漸降低，並以非慣用手練習，繼而用雙手雙球進行此項活動。</p> <p>10.第二節</p> <p>11.進行換手運球之活動。</p> <p>12.控球能力較弱之學生，左右換手運球的角度無需太大，眼睛先看著球。待熟練後，再將左右換手運球的角度加大、加快並將球壓低，眼睛注視前方。</p> <p>13.熟練後，學生可嘗試背後換手運球，此換手運球方式較不易被防守方將球抄截。</p> <p>14.若學生無法連續運球進行此項活動，則先讓學生在原地運球數次將球控制好後，眼睛看著球，再做一次背後換手動作。同前，另一手接到球後持續運球並將球控制好後再進行背後換手。</p> <p>15.待熟練後，嘗試做連續背後換手運球且眼睛注視前方。</p> <p>16.進行「愛體育：換手運球練功房(入門篇)」活動。</p> <p>17.進行胯下換手運球之活動。</p> |  |  |
|--|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

|   |                                           |                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                         |                                         |
|---|-------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|
|   |                                           |                                                                                                                        | <p>18.兩足張開應比肩寬且屈膝，上半身挺直。</p> <p>19.控球能力較弱之學生，在進行胯下換手運球前，先原地運球將球先控制好，再做胯下換手的動作。</p> <p>20.待熟練後，可進行連續胯下換手運球，讓重心降低，換手速度加快，眼睛注視前方。</p> <p>21.進行「愛體育：換手運球練功房(進階挑戰篇)」活動。</p>                                                                    |                                                                                         |                                         |
| 六 | <p>第 5 單元熱門運動大會串</p> <p>第 1 章掌控自如——籃球</p> | <p>健體-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>健體-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> | <p>1.第一節</p> <p>2.進行壁上坐之活動。</p> <p>3.讓學生背靠牆壁呈坐姿，角度略大於 90 度，使球有足夠的空間通過。</p> <p>4.若學生無法連續運球進行此項活動，則使之做完一次胯下運球後，先原地運球，待將球控制好後再做下一次的動作。</p> <p>5.進行「愛體育：眼觀四方」活動。</p> <p>6.進行此起彼落「愛體育：運球高度體驗」活動。</p> <p>7.告知學生於運球時讓整個手掌像吸盤，將球吸住後再向下壓，而非拍球。</p> | <p>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答</p> <p>3.技能實作</p> <p>4.合作學習</p> <p>5.運動行為計畫實踐表</p> <p>6.學習單</p> | <p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p> |

|  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |  |
|--|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|  |  |  | <p>8.運球時應加壓讓球體反彈速度增快，以避免被抄截。</p> <p>9.熟練後，將運球高度逐漸降低，並以非慣用手練習，繼而用雙手雙球進行此項活動。</p> <p>10.第二節</p> <p>11.進行換手運球之活動。</p> <p>12.控球能力較弱之學生，左右換手運球的角度無需太大，眼睛先看著球。待熟練後，再將左右換手運球的角度加大、加快並將球壓低，眼睛注視前方。</p> <p>13.熟練後，學生可嘗試背後換手運球，此換手運球方式較不易被防守方將球抄截。</p> <p>14.若學生無法連續運球進行此項活動，則先讓學生在原地運球數次將球控制好後，眼睛看著球，再做一次背後換手動作。同前，另一手接到球後持續運球並將球控制好後再進行背後換手。</p> <p>15.待熟練後，嘗試做連續背後換手運球且眼睛注視前方。</p> <p>16.進行「愛體育：換手運球練功房(入門篇)」活動。</p> <p>17.進行胯下換手運球之活動。</p> |  |  |
|--|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|

附件 2-5（一至四／七至九年級適用）

|   |                                           |                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                         |                                         |
|---|-------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|
|   |                                           |                                                                                                                        | <p>18.兩足張開應比肩寬且屈膝，上半身挺直。</p> <p>19.控球能力較弱之學生，在進行胯下換手運球前，先原地運球將球先控制好，再做胯下換手的動作。</p> <p>20.待熟練後，可進行連續胯下換手運球，讓重心降低，換手速度加快，眼睛注視前方。</p> <p>21.進行「愛體育：換手運球練功房(進階挑戰篇)」活動。</p>                                                                                                     |                                                                                         |                                         |
| 七 | <p>第 5 單元熱門運動大會串</p> <p>第 1 章掌控自如——籃球</p> | <p>健體-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>健體-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> | <p>1.第一節</p> <p>2.進行胯下繞 8 字運球之活動。</p> <p>3.此活動的運球難度較高，對大多數學生來說應是極大的挑戰，但仍可鼓勵學生嘗試去做。</p> <p>4.此活動進行時，可讓運球能力較好的學生示範，並提示同學在進行此運球技巧時的重點，使學生較容易有成功的機會。</p> <p>5.第二節</p> <p>6.複習壁上坐、此起彼落、換手運球、胯下換手運球、胯下繞 8 字運球之活動。</p> <p>7.此活動可讓學生自由分組進行，各組可針對較不熟練的技術重複多次練習，已熟練之技術則可加快運球的速度。</p> | <p>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答</p> <p>3.技能實作</p> <p>4.合作學習</p> <p>5.運動行為計畫實踐表</p> <p>6.學習單</p> | <p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p> |

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

|   |                                |                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                             |                                                              |                                                      |
|---|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| 八 | 第 5 單元熱門運動大會串<br>第 1 章掌控自如——籃球 | 健體-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。<br>健體-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。 | 1.第一節<br>2.進行胯下繞 8 字運球之活動。<br>3.此活動的運球難度較高，對大多數學生來說應是極大的挑戰，但仍可鼓勵學生嘗試去做。<br>4.此活動進行時，可讓運球能力較好的學生示範，並提示同學在進行此運球技巧時的重點，使學生較容易有成功的機會。<br>5.第二節<br>6.複習壁上坐、此起彼落、換手運球、胯下換手運球、胯下繞 8 字運球之活動。<br>7.此活動可讓學生自由分組進行，各組可針對較不熟練的技術重複多次練習，已熟練之技術則可加快運球的速度。 | 1.課堂觀察<br>2.口語問答<br>3.技能實作<br>4.合作學習<br>5.運動行為計畫實踐表<br>6.學習單 | 【生涯規劃教育】<br>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。                         |
| 九 | 第 5 單元熱門運動大會串<br>第 2 章排除萬難——排球 | 健體-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。<br>健體-J-B1 具備情意表達的能力，能                        | 1.第一節<br>2.教師指導學生利用背部滾球、臀部控球的重心移動練習，此訓練是利用腿部的上下左右移動，訓練大腿肌力及肌耐力。<br>3.第二節<br>4.教師說明對於不同方向的來球，低手傳球是最穩固的接球動作，也是排球運動中的基本動作。當來球位置低於身體胸口正下方，腳步來                                                                                                   | 1.課堂觀察<br>2.口語問答<br>3.技能實作<br>4.運動行為計畫實踐表<br>5.學習單           | 【安全教育】<br>安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。<br>安 J6 了解運動設施安全的維護。 |

附件 2-5（一至四／七至九年級適用）

|   |                                |                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                    |                                                    |                                                      |
|---|--------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
|   |                                | 以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。<br>健體-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。                              | 得及接球的情況下，正面接球是最好的方式。<br>5.教師引導學生練習低手傳球動作。                                                                                                                                          |                                                    |                                                      |
| 十 | 第 5 單元熱門運動大會串<br>第 2 章排除萬難——排球 | 健體-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。<br>健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 | 1.第一節<br>2.教師指導學生利用背部滾球、臀部控球的重心移動練習，此訓練是利用腿部的上下左右移動，訓練大腿肌力及肌耐力。<br>3.第二節<br>4.教師說明對於不同方向的來球，低手傳球是最穩固的接球動作，也是排球運動中的基本動作。當來球位置低於身體胸口正下方，腳步來得及接球的情況下，正面接球是最好的方式。<br>5.教師引導學生練習低手傳球動作。 | 1.課堂觀察<br>2.口語問答<br>3.技能實作<br>4.運動行為計畫實踐表<br>5.學習單 | 【安全教育】<br>安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。<br>安 J6 了解運動設施安全的維護。 |

附件 2-5（一至四／七至九年級適用）

|    |                                |                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                        |                                                                           |                                                                     |
|----|--------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
|    |                                | 健體-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。                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                        |                                                                           |                                                                     |
| 十一 | 第 5 單元熱門運動大會串<br>第 2 章排除萬難——排球 | <p>健體-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>健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>健體-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> | <p>1.第一節</p> <p>2.跨步低手傳球步法:以接右邊的球為例，右腳向右前側跨出一大步，屈膝微蹲，接左邊的球反之。</p> <p>3.交叉步低手傳球步法:以接右邊的球為例，三步交叉步第一步為右腳先往右跨一步，接著左腳往右腳前方邁出呈交叉狀，最後右腳再迅速往右邊移動跨步，接左邊的球步法反之。</p> <p>4.第二節</p> <p>5.將學生分組，進行三角或四角移位跑動傳球活動。</p> | <p>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答</p> <p>3.技能實作</p> <p>4.運動行為計畫實踐表</p> <p>5.學習單</p> | <p>【安全教育】</p> <p>安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。</p> <p>安 J6 了解運動設施安全的維護。</p> |

|    |                                          |                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                          |                                                                                             |
|----|------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| 十二 | <p>第 4 單元活力青春大放送</p> <p>第 2 章疾走如風——跑</p> | <p>健體-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>健體-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>健體-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>健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土</p> | <p>1.第一節</p> <p>2.詢問學生身體狀況，預防運動傷害或加重病情的情況。</p> <p>3.由體育股長帶領班上同學，進行慢跑操場 3 圈。</p> <p>4.關節熱身操(頭至腳)。</p> <p>5.講解馬克操動作要領(一)。</p> <p>6.學生分為 4 排，進行馬克操練習(一)。</p> <p>7.第二節</p> <p>8.講解馬克操動作要領(二)。</p> <p>9.學生分為 4 排，進行馬克操練習(二)。</p> | <p>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答</p> <p>3.認知測驗卷</p> <p>4.學習單</p> <p>5.技能實作</p> <p>6.運動行為計畫實踐表</p> | <p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p> <p>涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。</p> <p>涯 J6 建立對於未來生涯的願景。</p> |
|----|------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

|    |                               |                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                       |                                                                                          |                                                                                             |
|----|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                               | 與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                       |                                                                                          |                                                                                             |
| 十三 | 第 4 單元活力青春大放送<br>第 2 章疾走如風——跑 | <p>健體-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>健體-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>健體-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</p> | <p>1.第一節</p> <p>2.起跑動作講解。</p> <p>3.起跑動作練習。</p> <p>4.加速跑練習。</p> <p>5.追逐加速跑。</p> <p>6.第二節</p> <p>7.途中跑的練習(直線)。</p> <p>8.途中跑的練習(彎道)。</p> <p>9.慣性跑練習。</p> <p>10.衝刺壓線。</p> | <p>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答</p> <p>3.認知測驗卷</p> <p>4.學習單</p> <p>5.技能實作</p> <p>6.運動行為計畫實踐表</p> | <p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p> <p>涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。</p> <p>涯 J6 建立對於未來生涯的願景。</p> |

附件 2-5（一至四／七至九年級適用）

|    |                                          |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                       |                                                                                          |                                                                                             |
|----|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                          | <p>訊、媒體的互動關係。</p> <p>健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。</p>                                                                                                 |                                                                                                                                                                       |                                                                                          |                                                                                             |
| 十四 | <p>第 4 單元活力青春大放送</p> <p>第 2 章疾走如風——跑</p> | <p>健體-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>健體-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>健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒</p> | <p>1.第一節</p> <p>2.起跑動作講解。</p> <p>3.起跑動作練習。</p> <p>4.加速跑練習。</p> <p>5.追逐加速跑。</p> <p>6.第二節</p> <p>7.途中跑的練習(直線)。</p> <p>8.途中跑的練習(彎道)。</p> <p>9.慣性跑練習。</p> <p>10.衝刺壓線。</p> | <p>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答</p> <p>3.認知測驗卷</p> <p>4.學習單</p> <p>5.技能實作</p> <p>6.運動行為計畫實踐表</p> | <p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p> <p>涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。</p> <p>涯 J6 建立對於未來生涯的願景。</p> |

附件 2-5（一至四／七至九年級適用）

|    |                                           |                                                                                                                                  |                                                                                                                                                              |                                                                      |                                                                                                                                               |
|----|-------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                           | <p>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>健體-J-C3 具備觀察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。</p>                               |                                                                                                                                                              |                                                                      |                                                                                                                                               |
| 十五 | <p>第 5 單元熱門運動大會串</p> <p>第 3 章羽中作樂——羽球</p> | <p>健體-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>健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> | <p>1.第一節</p> <p>2.介紹羽球發展、場地</p> <p>3.握拍法</p> <p>4.正手發高遠球</p> <p>5.教師講解發球區與發球規則，並提醒學生發球時容易犯規的動作。</p> <p>6.第二節</p> <p>7.正手發平擊球</p> <p>8.接發球</p> <p>9.正手發短球</p> | <p>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答</p> <p>3.技能實作</p> <p>4.學習單</p> <p>5.分組討論</p> | <p>【性別平等教育】</p> <p>性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。</p> <p>【人權教育】</p> <p>人 J3 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。</p> |

|    |                                |                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                              |                                                                      |                                                                                                                                               |
|----|--------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                | 健體-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。                                                                                                                                         |                                                                                                                                                              |                                                                      |                                                                                                                                               |
| 十六 | 第 5 單元熱門運動大會串<br>第 3 章羽中作樂——羽球 | <p>健體-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>健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>健體-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> | <p>1.第一節</p> <p>2.介紹羽球發展、場地</p> <p>3.握拍法</p> <p>4.正手發高遠球</p> <p>5.教師講解發球區與發球規則，並提醒學生發球時容易犯規的動作。</p> <p>6.第二節</p> <p>7.正手發平擊球</p> <p>8.接發球</p> <p>9.正手發短球</p> | <p>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答</p> <p>3.技能實作</p> <p>4.學習單</p> <p>5.分組討論</p> | <p>【性別平等教育】</p> <p>性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。</p> <p>【人權教育】</p> <p>人 J3 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。</p> |

|    |                                |                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                      |                                                                                                                                               |
|----|--------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 十七 | 第 5 單元熱門運動大會串<br>第 3 章羽中作樂——羽球 | <p>健體-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>健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>健體-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> | <p>1.第一節</p> <p>2.發球九宮格:分組進行發球練習，將單打有效發球區域畫分為九等份，前場發球線與後場底線四個角落分數最高，每人五球，計算自己最高分數，設下目標自我挑戰。</p> <p>3.正手高遠球:兩人一組，乙站於甲前方，以球拍握柄作為標誌物，使甲以正手高遠球動作做揮拍，觀察擊球位置、拍面方向與手臂延伸狀態。</p> <p>4.第二節</p> <p>5.兩人一組，以「球不落地」進行正手高遠球練習，以直線球優先，熟練後進階至對角線。</p> <p>6.高遠球對抗賽。</p> | <p>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答</p> <p>3.技能實作</p> <p>4.學習單</p> <p>5.分組討論</p> | <p>【性別平等教育】</p> <p>性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。</p> <p>【人權教育】</p> <p>人 J3 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。</p> |
| 十八 | 第 5 單元熱門運動大會串<br>第 3 章羽中作樂——羽球 | <p>健體-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</p>                                                                                                                                   | <p>1.第一節</p> <p>2.發球九宮格:分組進行發球練習，將單打有效發球區域畫分為九等份，前場發球線與後場底線四個角落分數最高，每人五球，計算自己最高分數，設下目標自我挑戰。</p>                                                                                                                                                        | <p>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答</p> <p>3.技能實作</p> <p>4.學習單</p> <p>5.分組討論</p> | <p>【性別平等教育】</p> <p>性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。</p> <p>【人權教育】</p>                                                                  |

|    |                                              |                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                             |                                           |                                                                                                              |
|----|----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                              | <p>決體育與健康的問題。</p> <p>健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>健體-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> | <p>3.正手高遠球:兩人一組，乙站於甲前方，以球拍握柄作為標誌物，使甲以正手高遠球動作做揮拍，觀察擊球位置、拍面方向與手臂延伸狀態。</p> <p>4.第二節</p> <p>5.兩人一組，以「球不落地」進行正手高遠球練習，以直線球優先，熟練後進階至對角線。</p> <p>6.高遠球對抗賽。</p>                                                      |                                           | <p>人 J3 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。</p>                                             |
| 十九 | <p>第 6 單元靈活自如好身手</p> <p>第 2 章呼朋喚友——創意啦啦舞</p> | <p>健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>健體-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</p>                           | <p>1.第一節</p> <p>2.教師講解並示範「一、四面八方」正確的動作。</p> <p>3.踏併步:一個八拍，向右踏併兩次共四拍，雙手第一拍作平 T，第二拍做摺 T，第三拍雙手往上，第四拍回到摺 T；左邊重複同樣動作。</p> <p>4.三步一抬:一個八拍，向前走右、左、右、抬(左膝)四拍；向後退左、右、左、抬(右膝)四拍。建議確定步伐熟練後，可進階加上手部動作，手部第四拍做左 L、第八拍</p> | <p>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答</p> <p>3.技能實作</p> | <p>【性別平等教育】</p> <p>性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。</p> <p>【人權教育】</p> <p>人 J4 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。</p> |

|    |                                              |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                       |                                           |                                                                                                              |
|----|----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                              | <p>辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p> <p>健體-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>健體-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> | <p>做右 L。學生兩人一組，互相觀摩並幫忙調整姿勢。</p> <p>5.第二節</p> <p>6.教師講解並示範「二、暈頭轉向」的正確動作。</p> <p>7.V 字變化:二個八拍，將在腳部基本動作說明的 V 字步加以變化，每做一次 V 字步(四拍一次)，每次的第三拍向右轉 180 度，總共兩次，最後回到正面。</p> <p>8.踏點步:二個八拍，二拍一個動作，第一二拍踏右腳、三四拍左腳側點，五六拍踏左腳、七八拍點右腳；熟練後動作加快改成一拍。</p> |                                           |                                                                                                              |
| 二十 | <p>第 6 單元靈活自如好身手</p> <p>第 2 章呼朋喚友——創意啦啦舞</p> | <p>健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>健體-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</p>                                            | <p>1.第一節</p> <p>2.教師講解並示範「三、One more two more」，為使學生快速上手，教學時可以分段或分節的方式，讓學生慢慢熟悉整套動作。</p> <p>3.手部動作上下旁下:一個八拍，一個動作兩拍，原地雙手第一二拍往上，第三四拍往下，第五六拍平 T，第七八拍往下，動作熟練後，可加原地踏步或小跑步。</p>                                                               | <p>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答</p> <p>3.技能實作</p> | <p>【性別平等教育】</p> <p>性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。</p> <p>【人權教育】</p> <p>人 J4 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。</p> |

|  |  |                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  | <p>素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p> <p>健體-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>健體-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> | <p>4.弓箭步+滾手:一個八拍，右弓箭四拍，左弓箭四拍，動作熟練後，可改為兩拍，增加律動感。</p> <p>5.抬膝+踢腿:兩個八拍，手部維持平 T，抬右膝踢右腳，腳部動作第一拍抬右膝，第二拍放下，第三拍踢右腳，第四拍踩地，同樣動作重複四拍，再換左邊一個八拍。</p> <p>6.第二節</p> <p>7.教師講解並示範「四、跑跑跳跳」，為使學生快速上手，教學時可以分段或分節的方式，讓學生慢慢熟悉整套動作。</p> <p>8.跑動:跑動目的主要是做隊形變化。向前跑一個八拍，再向後跑一個八拍，雙手第一拍上，第二拍下，以此類推。</p> <p>9.單腳跳:一個八拍，右腳落地小跳，第一二拍右手往右斜下，左手在左斜上方，第三四拍換左腳小跳，左手往左斜下，右手在右斜上方，第五六拍重複右腳，第七八拍重複左腳。</p> <p>10.開合跳一個八拍:第一拍雙腳跳開，同時雙手往上，第二拍併攏，同時雙手往下，第三四拍重複同樣動作共四拍，第五六拍雙手往外打</p> |  |
|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

|     |                          |                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-----|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     |                          |                                                                                                                                                                                                      | 開成一個「山」字，像個大力士，雙腳蹲馬步，第七八拍雙腳併攏，雙手拍三下，共八拍。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 二十一 | 複習所有單元<br>【課程結束】<br>期末測驗 | <p>健體-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>健體-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>健體-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>1.投籃時，是否曾因一直投不進球而感到懊惱，甚至一再練習也無法有效率的提高投籃命中率？引導學生說出困難點。幫學生找出及了解適合自己的投籃方式。</p> <p>2.詢問學生是否有欣賞的排球員以及欣賞的原因。</p> <p>3.詢問學生認識哪些羽球選手，是否欣賞過羽球比賽？國內每年舉辦最大型的羽球國級賽事為何。</p> <p>4.學生分組討論三種發球的差異(特點、方式)。高遠球擊球時，為什麼非持拍手必須指著來球？</p> <p>5.請學生發表常見的跳躍動作、翻滾動作、手翻動作、相關動作組合，又該如何提升速度及穩定性。</p> <p>6.請學生發表最常看到的創意啦啦舞動作，講解創意啦啦舞的基本認知。</p> <p>7.播放優秀選手影片或演示繞腳連續動作，使同學有進一步的認識並躍躍欲試。</p> | <p>1.評量方式</p> <p>2.口語問答</p> <p>3.學習單</p> <p>4.課堂觀察</p> <p>5.運動行為計畫實踐表</p> <p>6.技能實作</p> <p>7.合作學習</p> <p>8.分組討論</p> | <p>【性別平等教育】</p> <p>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。</p> <p>性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。</p> <p>【人權教育】</p> <p>人 J3 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。</p> <p>人 J4 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。</p> <p>人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。</p> <p>【安全教育】</p> <p>安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。</p> <p>安 J6 了解運動設施安全的維護。</p> |

|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                   |  |  |                                                                                                    |
|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  | <p>健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>健體-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>健體-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>健體-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</p> |  |  | <p><b>【生涯規劃教育】</b></p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p> <p>涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。</p> <p>涯 J6 建立對於未來生涯的願景。</p> |
|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------|

附件 2-5（一至四／七至九年級適用）

|  |  |                                                                               |  |  |  |
|--|--|-------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
|  |  | <p>益團體活動，關懷社會。</p> <p>健體-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> |  |  |  |
|--|--|-------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|

## 南投縣日新國民中學 112 學年度領域學習課程計畫

### 【第二學期】

|       |            |        |                           |
|-------|------------|--------|---------------------------|
| 領域/科目 | 健康與體育/健康教育 | 年級/班級  | 七年級，共__3__班               |
| 教師    | 劉婉菁        | 上課週/節數 | 每週__2__節，__21__週，共__42__節 |

#### 課程目標：

- 1.認識心肺耐力相關知識及運動計畫的擬定。
- 2.了解運動的水分與營養補給知識。
- 3.認識飛盤的基礎概念及傳接盤技術。
- 4.學習籃球投籃與上籃
- 5.學習排球低手發球技巧並認識接發球隊形。
- 6.學習桌球正手發球、反手推擋及正手平擊球技術。
- 7.學習足球停球、踢空中球技術。

| 教學進度 |                                 | 核心素養                                                          | 教學重點                                                                                                               | 評量方式             | 議題融入/<br>跨領域(選填)                                  |
|------|---------------------------------|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|---------------------------------------------------|
| 週次   | 單元名稱                            |                                                               |                                                                                                                    |                  |                                                   |
| 一    | 第 4 單元自主鍛鍊展活力<br>第 1 章健康地基—心肺耐力 | 健體-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。 | 1.第 1 節：引起動機：請學生思考什麼是心肺耐力，心肺耐力好的人心跳率會較高或低及其原因。說明心肺耐力對健康的重要，提醒學生肥胖、慢性疾病和心肺耐力之間的關係。<br>2.安靜心跳率測量：教師講解並示範測量脈搏的手勢及測量的部 | 1.課堂觀察<br>2.口語問答 | 【生涯規劃教育】<br>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。<br>涯 J6 建立對於未來生涯的願景。 |

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

|   |                                            |                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                             |                                                                  |
|---|--------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|------------------------------------------------------------------|
|   |                                            | <p>健體-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>健體-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>健體-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> | <p>位，請學生自行測量，並以原子筆在測量點上畫記。</p> <p>3.學生兩人一組，相互測量。</p> <p>4.請學生核對自我測量及他人測量的脈搏是否一致，若差異很大則重新測量，或是換組、換人測量。</p> <p>5.第 2 節：教師說明 F.I.T.T.心肺耐力運動計畫設計原則。</p> <p>6.教師說明最大心跳率及目標心跳率的計算方式。</p> <p>7.最大心跳率及目標心跳率計算：教師引導學生計算自身之最大心跳率、儲備心跳率，以及計算 50%、60%及 85%目標心跳率(50%HRR、60%HRR、85%HRR)。</p> <p>8.教師引導學生填寫課本「我的心肺耐力」表單。</p> |                             |                                                                  |
| 二 | <p>第 4 單元自主鍛鍊展活力</p> <p>第 1 章健康地基—心肺耐力</p> | <p>健體-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</p>                                                                                                                                | <p>1.第 1 節：引起動機：請學生思考什麼是心肺耐力，心肺耐力好的人心跳率會較高或低及其原因。說明心肺耐力對健康的重要，提醒學生肥胖、慢性疾病和心肺耐力之間的關係。</p>                                                                                                                                                                                                                      | <p>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答</p> | <p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p> <p>涯 J6 建立對於未來生涯的願景。</p> |

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

|   |                                               |                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                             |                                            |
|---|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|--------------------------------------------|
|   |                                               | <p>實踐，不輕言放棄。</p> <p>健體-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>健體-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>健體-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> | <p>2.安靜心跳率測量：教師講解並示範測量脈搏的手勢及測量的部位，請學生自行測量，並以原子筆在測量點上畫記。</p> <p>3.學生兩人一組，相互測量。</p> <p>4.請學生核對自我測量及他人測量的脈搏是否一致，若差異很大則重新測量，或是換組、換人測量。</p> <p>5.第 2 節：教師說明 F.I.T.T.心肺耐力運動計畫設計原則。</p> <p>6.教師說明最大心跳率及目標心跳率的計算方式。</p> <p>7.最大心跳率及目標心跳率計算：教師引導學生計算自身之最大心跳率、儲備心跳率，以及計算 50%、60%及 85%目標心跳率(50%HRR、60%HRR、85%HRR)。</p> <p>8.教師引導學生填寫課本「我的心肺耐力」表單。</p> |                             |                                            |
| 三 | <p>第 4 單元自主鍛鍊展活力</p> <p>第 2 章動吃關係大解密－運動營養</p> | <p>健體-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</p>                                                                                                                                                         | <p>1.第 1 節：引起動機：引導學生思考並分享年齡、性別、體型及身體活動量等因素對飲食之熱量需求的影響。</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <p>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答</p> | <p>【安全教育】</p> <p>安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。</p> |

|  |  |                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |  |
|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|  |  | <p>生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> <p>健體-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>2.引導學生思考並分享日常飲食中的醣類、蛋白質及脂質食物，以及自己營養素攝取的偏向。</p> <p>3.熱量需求：教師簡述卡路里的源由。</p> <p>4.教師延伸熱量消耗及需求的單位——卡路里，進一步說明基礎代謝率。</p> <p>5.教師說明身體活動量與熱量消耗的關係。</p> <p>6.教師說明如何利用身體質量指數(BMI)評估自我體型，引導學生定義所屬身體活動量之分級。</p> <p>7.教師簡述熱量營養素與非熱量營養素的分類。</p> <p>8.教師說明熱量營養素的類別，以及其各自每單位可提供的熱量。</p> <p>9.教師簡述各熱量營養素在體內代謝產生能量的途徑，進一步說明為何醣類為運動中主要的能量來源。</p> <p>10.教師介紹各熱量營養素與運動中能源使用的關係及其主要的生理作用，提供每天所需建議量之資訊。</p> <p>11.教師簡述非熱量營養素在人體生理功能的主要角色。</p> |  |  |
|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|

|  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |  |
|--|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|  |  |  | <p>12.教師說明哪些礦物質及維生素能幫助青少年的生長發育，以及有利運動中氧氣輸送與能量使用的礦物質為何，進一步補充日常生活飲食中有關上述營養素之攝取資訊。</p> <p>13.第 2 節：引起動機：教師引導學生回想是否在運動中曾有熱傷害(抽筋、頭暈及嘔吐)的經驗，以及當時水分補充的方式。</p> <p>14.請學生分享是否有早上空腹運動或午餐後立即至操場打球的經驗，以及當中產生的生理不適狀況。</p> <p>15.教師簡述水分對人體的生理功能、水分從體內流失的方式、不同形式的運動可能流失之水分的估算。</p> <p>16.教師簡述熱傷害的定義與分類。</p> <p>17.教師整合熱傷害的資訊，並由其推導脫水程度對體溫調節及生理功能的影響。</p> <p>18.教師說明為何以口渴作為評估脫水的指標並不適當、簡述追蹤脫水現象的實用方法。</p> |  |  |
|--|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|

|   |                                          |                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                          |                                                               |
|---|------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
|   |                                          |                                                                                                                                 | <p>19.教師說明運動前、中及後的水分補充要領與策略，同時提醒長時間運動時，須搭配電解質液體的補充。</p> <p>20.教師說明運動前、中及後的營養增補。</p>                                                                                                                                                                                                                                       |                                                          |                                                               |
| 四 | <p>第 5 單元挑戰體能秀青春</p> <p>第 1 章飛雲掣電—飛盤</p> | <p>健體-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>健體-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> | <p>1.第 1 節：引起動機：教師介紹飛盤基本構造與各類飛盤及其飛行特性。</p> <p>2.上手式接盤法教學與練習。</p> <p>3.下手式接盤法教學與練習。</p> <p>4.夾接接盤法教學與練習。</p> <p>5.單手側面接盤法教學與練習。</p> <p>6.教師說明並提示如何有效增加傳接盤次數。</p> <p>7.第 2 節：全班分為兩組進行躲避飛盤賽。教師於開始前須說明規則並提醒安全注意事項，賽後引導學生了解投擲準確度的重要性。</p> <p>8.反手投擲教學與練習。</p> <p>9.正手投擲教學與練習。</p> <p>10.顛倒盤投擲教學與練習。</p> <p>11.飛盤飛行路徑教學與練習。</p> | <p>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答</p> <p>3.技能實作</p> <p>4.認知測驗卷</p> | <p>【品德教育】</p> <p>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>品 J2 重視群體規範與榮譽。</p> |

附件 2-5（一至四／七至九年級適用）

|   |                               |                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                       |                                                |
|---|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------------------|
| 五 | 第 5 單元挑戰體能秀青春<br>第 1 章飛雲掣電—飛盤 | 健體-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。<br>健體-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。 | 1.第 1 節：引起動機：教師介紹飛盤基本構造與各類飛盤及其飛行特性。<br>2.上手式接盤法教學與練習。<br>3.下手式接盤法教學與練習。<br>4.夾接接盤法教學與練習。<br>5.單手側面接盤法教學與練習。<br>6.教師說明並提示如何有效增加傳接盤次數。<br>7.第 2 節：全班分為兩組進行躲避飛盤賽。教師於開始前須說明規則並提醒安全注意事項，賽後引導學生了解投擲準確度的重要性。<br>8.反手投擲教學與練習。<br>9.正手投擲教學與練習。<br>10.顛倒盤投擲教學與練習。<br>11.飛盤飛行路徑教學與練習。 | 1.課堂觀察<br>2.口語問答<br>3.技能實作<br>4.認知測驗卷 | 【品德教育】<br>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。<br>品 J2 重視群體規範與榮譽。 |
| 六 | 第 5 單元挑戰體能秀青春<br>第 1 章飛雲掣電—飛盤 | 健體-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。                                                        | 1.第 1 節：引起動機：教師介紹飛盤基本構造與各類飛盤及其飛行特性。<br>2.上手式接盤法教學與練習。<br>3.下手式接盤法教學與練習。<br>4.夾接接盤法教學與練習。<br>5.單手側面接盤法教學與練習。<br>6.教師說明並提示如何有效增加傳接盤次數。                                                                                                                                       | 1.課堂觀察<br>2.口語問答<br>3.技能實作<br>4.認知測驗卷 | 【品德教育】<br>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。<br>品 J2 重視群體規範與榮譽。 |

|   |                             |                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                               |                            |                              |
|---|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|------------------------------|
|   |                             | 健體-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。                                                                                                           | 7.第 2 節：全班分為兩組進行躲避飛盤賽。教師於開始前須說明規則並提醒安全注意事項，賽後引導學生了解投擲準確度的重要性。<br>8.反手投擲教學與練習。<br>9.正手投擲教學與練習。<br>10.顛倒盤投擲教學與練習。<br>11.飛盤飛行路徑教學與練習。                                                                                                                            |                            |                              |
| 七 | 第 6 單元球藝大會串<br>第 1 章應聲入網—籃球 | 健體-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。<br>健體-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。<br>健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互 | 1.第 1 節：進行課本「愛體育：我的子彈會轉彎」之活動。<br>2.此活動可於一或兩個籃球場分四組同時進行，能力好的同學可穿插其中協助其他同學。<br>3.每組兩顆球兩個人(甲及乙)同時進行，籃下須有兩位同學(丙及丁)撿球，丙撿到後球傳給甲，丁撿到球後傳給乙。<br>4.每個點投兩球，前一位投籃者投完第二球後，下一位始得開始投籃。甲投完後至 C 的位置，乙則到 B 的位置。乙行進速度不得超越甲。<br>5.甲及乙各投完 5 點後，與丙及丁交換位置。<br>6.第 2 節：進行課本「適得其所」之活動。 | 1.課堂觀察<br>2.口語問答<br>3.技能實作 | 【生涯規劃教育】<br>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 |

|  |  |                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |  |
|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|  |  | <p>動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>健體-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>健體-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> <p>健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。</p> | <p>7.因每位學生之身材、力量及協調性均不同，因此可介紹不同方式的投籃以提供學生參考。</p> <p>8.對於力量不足、身材較小的學生，可建議用雙手投籃。</p> <p>9.持球時掌心不要接觸球，將球置於胸前較容易使力，許多學生會將球置於額頭上方，如此較難使力，應予以修正。</p> <p>10.單手投籃時，球可置於肩膀高度或是額頭上方，學生可自行選擇適合自己的方法。</p> <p>11.投籃時膝蓋屈曲，強調力量來自雙腳向上蹬起，而非完全利用手的力量，手主要是控制球出手後的方向。</p> <p>12.五～六人一組，每組一顆球，投籃距離自兩公尺開始。</p> <p>13.每位學生投五球後交換，其餘未投籃之學生則幫忙撿球，並在每一次投籃不進時，給予動作上的回饋及鼓勵，投進時，則給予歡呼。</p> <p>14.五球投完後，進兩球者可向後退一公尺，進兩球以下者，則須留在原地。</p> |  |  |
|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|

|   |                             |                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                            |                              |
|---|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|------------------------------|
|   |                             |                                                                                                                                                                               | 15.此方式之投籃練習，亦可讓學生得知自己目前最佳投籃的距離。                                                                                                                                                                                                                                                                            |                            |                              |
| 八 | 第 6 單元球藝大會串<br>第 1 章應聲入網—籃球 | 健體-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。<br>健體-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。<br>健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念， | 1.第 1 節：進行課本「愛體育：我的子彈會轉彎」之活動。<br>2.此活動可於一或兩個籃球場分四組同時進行，能力好的同學可穿插其中協助其他同學。<br>3.每組兩顆球兩個人(甲及乙)同時進行，籃下須有兩位同學(丙及丁)撿球，丙撿到後球傳給甲，丁撿到球後傳給乙。<br>4.每個點投兩球，前一位投籃者投完第二球後，下一位始得開始投籃。甲投完後至 C 的位置，乙則到 B 的位置。乙行進速度不得超越甲。<br>5.甲及乙各投完 5 點後，與丙及丁交換位置。<br>6.第 2 節：進行課本「適得其所」之活動。<br>7.因每位學生之身材、力量及協調性均不同，因此可介紹不同方式的投籃以提供學生參考。 | 1.課堂觀察<br>2.口語問答<br>3.技能實作 | 【生涯規劃教育】<br>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 |

|  |  |                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |  |
|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|  |  | <p>應用於日常生活中。</p> <p>健體-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>健體-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> <p>健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。</p> | <p>8.對於力量不足、身材較小的學生，可建議用雙手投籃。</p> <p>9.持球時掌心不要接觸球，將球置於胸前較容易使力，許多學生會將球置於額頭上方，如此較難使力，應予以修正。</p> <p>10.單手投籃時，球可置於肩膀高度或是額頭上方，學生可自行選擇適合自己的方法。</p> <p>11.投籃時膝蓋屈曲，強調力量來自雙腳向上蹬起，而非完全利用手的力量，手主要是控制球出手後的方向。</p> <p>12.五～六人一組，每組一顆球，投籃距離自兩公尺開始。</p> <p>13.每位學生投五球後交換，其餘未投籃之學生則幫忙撿球，並在每一次投籃不進時，給予動作上的回饋及鼓勵，投進時，則給予歡呼。</p> <p>14.五球投完後，進兩球者可向後退一公尺，進兩球以下者，則須留在原地。</p> <p>15.此方式之投籃練習，亦可讓學生得知自己目前最佳投籃的距離。</p> |  |  |
|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|

|   |                                     |                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                    |                                      |
|---|-------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|--------------------------------------|
| 九 | <p>第 6 單元球藝大會串<br/>第 1 章應聲入網—籃球</p> | <p>健體-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>健體-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>健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>健體-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</p> | <p>1.第 1 節：進行課本「一蹴可幾」之活動。</p> <p>2.對於初學者，可讓學生先持球在手，於距籃框約三公尺處進行練習。</p> <p>3.以慣用手為右手為例，請學生記得口訣「右跨出、左下踩後用力向上跳」，循序漸進完成口訣的動作。</p> <p>4.待學會後，將球拋起使之落下彈起同時，伸手接球同時跨出右腳，繼而進行口訣所提醒的動作，完成上籃動作。</p> <p>5.學會後，則可退至距籃框約四～五公尺處，先原地運球，再運球行進至應接球的位置，按照口訣的步驟完成上籃動作。</p> <p>6.上籃可用挑籃或投籃的方式，讓學生自己選擇合適的方式。</p> <p>7.第 2 節：透過課本「愛體育：我的子彈會轉彎」的方式，讓學生練習各個位置的投籃，並可將距離拉遠。</p> <p>8.嘗試並鼓勵讓學生用非慣用手的方式，依據步法，練習上籃，使之得以雙手並用。</p> | <p>1.技能實作<br/>2.合作學習<br/>3.運動行為計畫實踐表<br/>4.學習單</p> | <p>【生涯規劃教育】<br/>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p> |
|---|-------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|--------------------------------------|

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

|   |                                        |                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                   |                                                             |                                         |
|---|----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|
|   |                                        | <p>辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p> <p>健體-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> <p>健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。</p> |                                                                                                                                                                   |                                                             |                                         |
| 十 | <p>第 6 單元球藝大會串</p> <p>第 1 章應聲入網—籃球</p> | <p>健體-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>健體-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，</p>                              | <p>1.第 1 節：進行課本「一蹴可幾」之活動。</p> <p>2.對於初學者，可讓學生先持球在手，於距籃框約三公尺處進行練習。</p> <p>3.以慣用手為右手為例，請學生記得口訣「右跨出、左下踩後用力向上跳」，循序漸進完成口訣的動作。</p> <p>4.待學會後，將球拋起使之落下彈起同時，伸手接球同時跨出右</p> | <p>1.技能實作</p> <p>2.合作學習</p> <p>3.運動行為計畫實踐表</p> <p>4.學習單</p> | <p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p> |

|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                         |  |  |
|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|  |  | <p>進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>健體-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>健體-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> <p>健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與</p> | <p>腳，繼而進行口訣所提醒的動作，完成上籃動作。</p> <p>5.學會後，則可退至距籃框約四～五公尺處，先原地運球，再運球行進至應接球的位置，按照口訣的步驟完成上籃動作。</p> <p>6.上籃可用挑籃或投籃的方式，讓學生自己選擇合適的方式。</p> <p>7.第 2 節：透過課本「愛體育：我的子彈會轉彎」的方式，讓學生練習各個位置的投籃，並可將距離拉遠。</p> <p>8.嘗試並鼓勵讓學生用非慣用手的方式，依據步法，練習上籃，使之得以雙手並用。</p> |  |  |
|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|

|    |                             |                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                           |                                                           |
|----|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
|    |                             | 國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                           |                                                           |
| 十一 | 第 6 單元球藝大會串<br>第 2 章百發百中—排球 | <p>健體-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>健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>健體-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> | <p>1.第 1 節：引起動機：詢問學生是否觀賞過職業與非職業排球比賽影片，引導學生說出兩者之間的差別。</p> <p>2.介紹排球的輪轉位置及場地。</p> <p>3.介紹低手發球之發球方式。</p> <p>4.請學生組合練習低手發球，先兩人一組，待熟練後，可多人一組練習不同路線與遠近的低手發球。</p> <p>5.教師提醒學生在練習的過程中，應循序漸進，同學間可互相提示重點與教導。</p> <p>6.第 2 節：引起動機：請學生分別以 W、L、弧形接發球隊形排列，接教師發過來的球，並思考不同排列方式可能帶來的影響。</p> <p>7.教師配合課文介紹各種接發球隊形。</p> <p>8.教師指導學生練習各種接發球隊形。</p> <p>9.教師引導學生比較各種接發球隊形的優缺點。</p> | <p>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答</p> <p>3.技能實作</p> | <p><b>【人權教育】</b></p> <p>人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。</p> |

|    |                                        |                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                           |                                                    |
|----|----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|----------------------------------------------------|
|    |                                        |                                                                                                                                                                               | <p>10.全班分組進行接發球的比賽，讓學生透過比賽觀察組員的特質，以利下一堂課的「愛體育：接發球積分賽」活動。</p> <p>11.教師提醒學生回饋在比賽進行時，所觀察到各種攻擊、接發球隊形的變化，並請學生相互分享排球課的學習心得。</p>                                                                                                                                                                            |                                           |                                                    |
| 十二 | <p>第 6 單元球藝大會串</p> <p>第 2 章百發百中—排球</p> | <p>健體-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>健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>健體-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</p> | <p>1.第 1 節：引起動機：詢問學生是否觀賞過職業與非職業排球比賽影片，引導學生說出兩者之間的差別。</p> <p>2.介紹排球的輪轉位置及場地。</p> <p>3.介紹低手發球之發球方式。</p> <p>4.請學生組合練習低手發球，先兩人一組，待熟練後，可多人一組練習不同路線與遠近的低手發球。</p> <p>5.教師提醒學生在練習的過程中，應循序漸進，同學間可互相提示重點與教導。</p> <p>6.第 2 節：引起動機：請學生分別以 W、L、弧形接發球隊形排列，接教師發過來的球，並思考不同排列方式可能帶來的影響。</p> <p>7.教師配合課文介紹各種接發球隊形。</p> | <p>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答</p> <p>3.技能實作</p> | <p>【人權教育】</p> <p>人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。</p> |

|    |                                        |                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                        |                                           |                                                    |
|----|----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|----------------------------------------------------|
|    |                                        | 相互合作及與人和諧互動的素養。                                                                                                                   | <p>8.教師指導學生練習各種接發球隊形。</p> <p>9.教師引導學生比較各種接發球隊形的優缺點。</p> <p>10.全班分組進行接發球的比賽，讓學生透過比賽觀察組員的特質，以利下一堂課的「愛體育：接發球積分賽」活動。</p> <p>11.教師提醒學生回饋在比賽進行時，所觀察到各種攻擊、接發球隊形的變化，並請學生相互分享排球課的學習心得。</p>                                      |                                           |                                                    |
| 十三 | <p>第 6 單元球藝大會串</p> <p>第 2 章百發百中—排球</p> | <p>健體-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>健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> | <p>1.第 1 節：暖身活動：讓學生兩人一組、多人一組練習低手發球與接發球，熟悉目前所學之技術。</p> <p>2.引導學生分組，複習各種接發球隊形。</p> <p>3.引導學生進行「愛體育：接發球積分賽」活動。</p> <p>4.教師建議學生可依課程中的練習，安排積分賽中每個人的角色，以爭取隊伍的勝利。</p> <p>5.教師鼓勵學生勇於分析、判斷，並反覆練習以獲得成功經驗。並請同學間互相指導，在技術上給予協助。</p> | <p>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答</p> <p>3.技能實作</p> | <p>【人權教育】</p> <p>人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。</p> |

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

|    |                                        |                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                           |                                                           |
|----|----------------------------------------|-------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
|    |                                        | <p>健體-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>  | <p>6.教師鼓勵學生多進行溝通，尊重彼此提出的意見，並協調整合出最佳的策略。</p> <p>7.第 2 節：引起動機：根據「愛體育：接發球積分賽」的觀察，請學生分析自己與組員的特質。</p> <p>8.提醒學生，穩定的發球及有威力的落點可以破壞對方的組合進攻，提升己隊的進攻搭配，所以基本技術穩定及默契配合很重要。</p> <p>9.練習課本中提供的兩種(W 與弧形)接發球隊形活動。</p> <p>10.比賽結束後，請各組討論並分享己方的戰術及心得，並提出各組須加強或深入的技術，以及練習計畫。</p> <p>11.教師提醒學生，接發球的接球位置有時需要配合不同的發球角度而隨時調整站位，以爭取最有利的進攻組合。</p> |                                           |                                                           |
| 十四 | <p>第 6 單元球藝大會串</p> <p>第 2 章百發百中—排球</p> | <p>健體-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</p> | <p>1.第 1 節：暖身活動：讓學生兩人一組、多人一組練習低手發球與接發球，熟悉目前所學之技術。</p> <p>2.引導學生分組，複習各種接發球隊形。</p>                                                                                                                                                                                                                                         | <p>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答</p> <p>3.技能實作</p> | <p><b>【人權教育】</b></p> <p>人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。</p> |

|  |  |                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |
|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  | <p>實踐，不輕言放棄。</p> <p>健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，並應用於日常生活中。</p> <p>健體-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> | <p>3.引導學生進行「愛體育：接發球積分賽」活動。</p> <p>4.教師建議學生可依課程中的練習，安排積分賽中每個人的角色，以爭取隊伍的勝利。</p> <p>5.教師鼓勵學生勇於分析、判斷，並反覆練習以獲得成功經驗。並請同學間互相指導，在技術上給予協助。</p> <p>6.教師鼓勵學生多進行溝通，尊重彼此提出的意見，並協調整合出最佳的策略。</p> <p>7.第 2 節：引起動機：根據「愛體育：接發球積分賽」的觀察，請學生分析自己與組員的特質。</p> <p>8.提醒學生，穩定的發球及有威力的落點可以破壞對方的組合進攻，提升己隊的進攻搭配，所以基本技術穩定及默契配合很重要。</p> <p>9.練習課本中提供的兩種(W 與弧形)接發球隊形活動。</p> <p>10.比賽結束後，請各組討論並分享己方的戰術及心得，並提出各組須加強或深入的技術，以及練習計畫。</p> |  |
|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

|    |                             |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                     |                                                     |
|----|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------------------------|
|    |                             |                                                                                                                                                                                     | 11.教師提醒學生，接發球的接球位置有時需要配合不同的發球角度而隨時調整站位，以爭取最有利的進攻組合。                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                     |                                                     |
| 十五 | 第 6 單元球藝大會串<br>第 3 章桌拿好手—桌球 | 健體-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。<br>健體-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。<br>健體-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。 | 1.第 1 節：引起動機：詢問學生是否觀賞過桌球相關影片或賽事轉播，是否有欣賞的球員，原因為何？<br>2.說明反手推球使用時機、站位、重心及動作示範。<br>3.反手推球單次擊球直線、斜線練習：四人一組，分站球桌兩側，各站左右半區，同側兩人非持拍手將球放下擊出，對面同學將來球接起後，做同樣練習。<br>4.反手推球連續擊球練習：同反手推球單次練習，但不將球接起，進行連續擊球來回練習。<br>5.教師提醒學生練習並非競賽，要先培養穩定的回擊球能力，將球回擊至規定的半區內，以利對手回擊，才可達到練習目的。<br>6.若球來回偏高時，教師可提醒同學檢視球拍擊球軌跡是否往上，或是拍面角度是否上仰。<br>7.第 2 節：引起動機：詢問學生對於上一堂課所學之反手推球技術 | 1.課堂觀察<br>2.口語問答<br>3.技能實作<br>4.學習單 | 【性別平等教育】<br>性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。 |

|    |                                        |                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                        |                                                                |
|----|----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
|    |                                        |                                                                     | <p>是否有信心，提示這一堂課下課前會進行小組的反手推球競賽。</p> <p>8.發球規則介紹：持球、拋球、擊球。</p> <p>9.正手發平擊球動作示範。</p> <p>10.正手發平擊球練習(四人一組，一人發球、兩人反手推擊球、一人檢核，以學習單「一路發發發」輔助)。</p> <p>11.連續無極限競賽一。</p> <p>12.連續無極限競賽二(競賽方式相同，擊球路線互換)。</p> <p>13.教師說明練習及比賽皆是從發球開始，要注意並好好利用每一次的發球機會。</p> <p>14.發球時若出現由上往下擊球的動作，教師需提醒學生正確動作為拍面前傾下壓，由後向前擊球，以免發球高度過高。</p> |                                                        |                                                                |
| 十六 | <p>第 6 單元球藝大會串</p> <p>第 3 章桌拿好手—桌球</p> | <p>健體-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>1.第 1 節：引起動機：詢問學生是否觀賞過桌球相關影片或賽事轉播，是否有欣賞的球員，原因為何？</p> <p>2.說明反手推球使用時機、站位、重心及動作示範。</p> <p>3.反手推球單次擊球直線、斜線練習：四人一組，分站球桌兩側，</p>                                                                                                                                                                                  | <p>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答</p> <p>3.技能實作</p> <p>4.學習單</p> | <p>【性別平等教育】</p> <p>性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。</p> |

|  |  |                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |  |
|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|  |  | <p>健體-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>健體-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> | <p>各站左右半區，同側兩人非持拍手將球放下擊出，對面同學將來球接起後，做同樣練習。</p> <p>4.反手推球連續擊球練習：同反手推球單次練習，但不將球接起，進行連續擊球來回練習。</p> <p>5.教師提醒學生練習並非競賽，要先培養穩定的回擊球能力，將球回擊至規定的半區內，以利對手回擊，才可達到練習目的。</p> <p>6.若球來回偏高時，教師可提醒同學檢視球拍擊球軌跡是否往上，或是拍面角度是否上仰。</p> <p>7.第 2 節：引起動機：詢問學生對於上一堂課所學之反手推球技術是否有信心，提示這一堂課下課前會進行小組的反手推球競賽。</p> <p>8.發球規則介紹：持球、拋球、擊球。</p> <p>9.正手發平擊球動作示範。</p> <p>10.正手發平擊球練習(四人一組，一人發球、兩人反手推擊球、一人檢核，以學習單「一路發發發」輔助)。</p> <p>11.連續無極限競賽一。</p> <p>12.連續無極限競賽二(競賽方式相同，擊球路線互換)。</p> |  |  |
|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|

|    |                                        |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                           |                                                                |
|----|----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
|    |                                        |                                                                                                                                                                                     | <p>13.教師說明練習及比賽皆是從發球開始，要注意並好好利用每一次的發球機會。</p> <p>14.發球時若出現由上往下擊球的動作，教師需提醒學生正確動作為拍面前傾下壓，由後向前擊球，以免發球高度過高。</p>                                                                                                                                                                                                                  |                                           |                                                                |
| 十七 | <p>第 6 單元球藝大會串</p> <p>第 3 章桌拿好手—桌球</p> | <p>健體-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>健體-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>健體-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</p> | <p>1.第 1 節：引起動機：說明這一堂課課程的主要內容為正手平擊球，是為正手攻擊的基礎動作，若動作正確，日後進行正手攻擊時，將能有更好的質量。</p> <p>2.基本預備姿勢介紹。</p> <p>3.教師說明正手平擊球使用時機、站位、重心及動作示範。</p> <p>4.正手平擊球練習。</p> <p>5.四人一小組，一人發球，一人預備，兩人接球。B4 紙張分放於球桌端線之左、中、右，每人各五球，第二落點需落於紙張上，小組成員球數用盡後，可討論下一輪的目標物大小。</p> <p>6.第 2 節：引起動機：說明此堂課將結合各項技術進行修正式的比賽，讓學生可以展現前三堂課的練習成果。</p> <p>7.反手推球練習。</p> | <p>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答</p> <p>3.技能實作</p> | <p>【性別平等教育】</p> <p>性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。</p> |

|    |                             |                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                              |                            |                                                     |
|----|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|-----------------------------------------------------|
|    |                             | 相互合作及與人和諧互動的素養。                                                                                                                                      | 8.正手發平擊球練習。<br>9.正手平擊球練習。<br>10.四人分組練習，輪流發球、擊球。<br>11.正手平擊球練習(一人對三人)：發球者發球後以反手推球回擊至球桌右半區，三人一側則輪流以正手平擊球回擊，打完球後則移動到隊伍後方排隊。每人皆需輪流為發球者。                                                                                                                          |                            |                                                     |
| 十八 | 第 6 單元球藝大會串<br>第 3 章桌拿好手一桌球 | 健體-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。<br>健體-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。<br>健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態 | 1.第 1 節：引起動機：說明這一堂課課程的主要內容為正手平擊球，是為正手攻擊的基礎動作，若動作正確，日後進行正手攻擊時，將能有更好的質量。<br>2.基本預備姿勢介紹。<br>3.教師說明正手平擊球使用時機、站位、重心及動作示範。<br>4.正手平擊球練習。<br>5.四人一小組，一人發球，一人預備，兩人接球。B4 紙張分放於球桌端線之左、中、右，每人各五球，第二落點需落於紙張上，小組成員球數用盡後，可討論下一輪的目標物大小。<br>6.第 2 節：引起動機：說明此堂課將結合各項技術進行修正式的比 | 1.課堂觀察<br>2.口語問答<br>3.技能實作 | 【性別平等教育】<br>性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。 |

|    |                                        |                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                         |                                           |                                                                  |
|----|----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
|    |                                        | 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>賽，讓學生可以展現前三堂課的練習成果。</p> <p>7.反手推球練習。</p> <p>8.正手發平擊球練習。</p> <p>9.正手平擊球練習。</p> <p>10.四人分組練習，輪流發球、擊球。</p> <p>11.正手平擊球練習(一人對三人)：發球者發球後以反手推球回擊至球桌右半區，三人一側則輪流以正手平擊球回擊，打完球後則移動到隊伍後方排隊。每人皆需輪流為發球者。</p>                      |                                           |                                                                  |
| 十九 | <p>第 6 單元球藝大會串</p> <p>第 4 章舉足輕重—足球</p> | <p>健體-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>健體-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>1.第 1 節：引起動機：詢問學生是否曾上網搜尋相關資料或影片，了解足球運動的歷史，以及欣賞選手停空中球的動作與運用時機。</p> <p>2.足內側停空中球練習，如課本內文所述方式練習。</p> <p>3.三點式練習，兩人一組一顆球，相距 8 公尺。</p> <p>4.教師提示停空中球時，支撐腳屈膝以穩定身體重心。足內側停球時，停球腳足尖外展呈 90 度，足底與地面呈平行。足背停球時，足底亦須與地面呈平行。停空中</p> | <p>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答</p> <p>3.技能實作</p> | <p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p> <p>涯 J6 建立對於未來生涯的願景。</p> |

|  |  |                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |  |
|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|  |  | <p>健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>健體-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> | <p>球時，不管使用哪一個部位，停球部位皆須做緩衝動作，才能順利完成停球動作。</p> <p>5.教師說明停空中球除了動作層面的要求之外，空中球的落點(簡稱球點)的判斷甚為重要，知道球點的位置，才能決定使用什麼部位停球，以及在什麼位置停球。</p> <p>6.教師說明在練習停空中球時，當球落地後應快速控制到球。</p> <p>7.第 2 節：引起動機：詢問學生停空中球的動作與比賽時如何運用戰術。</p> <p>8.足背停空中球練習，如課本內文所述方式練習。</p> <p>9.三點式練習，兩人一組一顆球，相距 8 公尺。</p> <p>10.教師再次強調停空中球時，支撐腳屈膝以穩定身體重心。足背停球時，停球腳足尖朝前，足底與地面呈平行。停空中球時，停球部位須做緩衝動作，才能順利完成停球動作。</p> <p>11.教師再次強調停空中球除了動作層面的要求之外，空中球的落點(簡稱球點)的判斷甚為重要，知道球點的位置，才能決定使用什</p> |  |  |
|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|

|    |                             |                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                |                                                   |
|----|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
|    |                             |                                                                                                                                                                                                       | 麼部位停球，以及在什麼位置停球。                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                |                                                   |
| 二十 | 第 6 單元球藝大會串<br>第 4 章舉足輕重—足球 | 健體-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。<br>健體-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。<br>健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。<br>健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態 | 1.第 1 節：引起動機：詢問學生踢空中球的動作與運用時機。<br>2.踢空中球練習，如課本內文所述方式練習。<br>3.三點式練習，兩人一組一顆球，相距 8 公尺。<br>4.教師提示踢空中球時，支撐腳屈膝以穩定身體重心。足內側踢球時，停球腳足尖外展呈 90 度，足底與地面呈平行。足背踢球時，足尖向著地面。<br>5.教師提醒踢空中球除了動作層面的要求之外，球點的判斷甚為重要，知道球點的位置，才能決定使用什麼部位踢球，以及在什麼位置踢球。<br>6.第 2 節：引起動機：詢問學生停、踢空中球的動作與比賽時如何運用戰術。<br>7.將同學分成數組，說明與示範比賽方法，進行足球賽。 | 1.課堂觀察<br>2.口語問答<br>3.技能實作<br>4.運動欣賞<br>5.運動計畫 | 【生涯規劃教育】<br>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。<br>涯 J6 建立對於未來生涯的願景。 |

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

|     |                                            |                                                                                                                                                              |                                                                                                                        |                                                              |                                                                                                                                                     |
|-----|--------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     |                                            | 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。                                                                                                                              | 8.比賽時，提示各組如何運用戰術或策略，並發揮團隊合作精神，組織攻防陣式。<br>9.提醒學生，比賽過程中，可能因身體碰撞或被球擊中臉部而受傷，若戴眼鏡也易造成意外傷害。故要避免身體衝撞，勿對著同學踢球，盡量不要戴眼鏡，或改戴隱形眼鏡。 |                                                              |                                                                                                                                                     |
| 二十一 | 第 6 單元球藝大會串<br>複習第 6 單元<br>【期末考】<br>【課程結束】 | 健體-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。<br>健體-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。<br>健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與 | 1.複習籃球投籃、上籃技術。<br>2.複習排球各式基本攻擊技術。<br>3.複習桌球運動之相關知識與基本技術原理。<br>4.複習足球停空中球與踢空中球技術。                                       | 1.課堂觀察<br>2.口語問答<br>3.技能實作<br>4.學習單<br>5.合作學習<br>6.運動行為計畫實踐表 | 【生涯規劃教育】<br>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。<br>涯 J6 建立對於未來生涯的願景。<br>【人權教育】<br>人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。<br>【性別平等教育】<br>性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。 |

|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                          |  |  |  |
|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
|  |  | <p>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>健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>健體-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>健體-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> <p>健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的</p> |  |  |  |
|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|

附件 2-5（一至四／七至九年級適用）

|  |  |                                |  |  |  |
|--|--|--------------------------------|--|--|--|
|  |  | 涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。 |  |  |  |
|--|--|--------------------------------|--|--|--|

註：

1. 本表格係依〈國民中學及國民小學課程計畫備查作業參考原則〉設計而成。
2. 計畫可依實際教學進度填列，週次得合併填列。