# 南投縣日新國民中學 114 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 <u>2</u> 班                         |
|-------|----------|--------|--|
| 教師    | 張瑞清      | 上課週/節數 | 每週 <u>2</u> 節, <u>21</u> 週,共 <u>42</u> 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 |           | <b></b>     | <b>W</b> 阅 千 叫.  | 江日十上       | 議題融入/          |
|------|-----------|-------------|------------------|------------|----------------|
| 週次   | 單元名稱      | 核心素養        | 教學 <b>重點</b>     | 評量方式       | 跨領域(選填)        |
|      | 第3單元健康自   | 健體-J-A2 具備理 | 1.第一節            | 1.口語問答     | 【性別平等教育】       |
|      | 主有活力      | 解體育與健康情境    | 2.使用簡易版身體活動準備問卷, | 2.認知測驗卷    | 性 J11 去除性別刻板與性 |
|      | 第 1 章活躍人生 | 的全貌,並做獨立    | 了解個人身體健康狀況。      | 3.學習單      | 別偏見的情感表達與溝     |
| _    | —健康評估與    | 思考與分析的知     | 3.使用運動前危險因子分類評量  | 4.課堂觀察     | 通,具備與他人平等互動    |
|      | 體適能檢測     | 能,進而運用適當    | 表,了解自己的危險分級,以及此  | 5.運動行為計畫實踐 | 的能力。           |
|      |           | 的策略,處理與解    | 危險分級的運動建議。       | 表          |                |
|      |           | 決體育與健康的問    | 4.兩人一組,互相練習評量他人身 |            |                |
|      |           | 題。          | 體健康狀況及危險分級。      |            |                |

|   | 1       | I           | 1                     |        | 1              |
|---|---------|-------------|-----------------------|--------|----------------|
|   |         |             | 5.第二節                 |        |                |
|   |         |             | 6.說明體適能檢測項目及流程。       |        |                |
|   |         |             | 7.依據課本表 3-1-2 的運動建議,將 |        |                |
|   |         |             | 學生分成低、中、高三組。          |        |                |
|   |         |             | 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。            |        |                |
|   |         |             | 9.說明運動處方設計原則。         |        |                |
|   |         |             | 10.三組學生互相討論並設計二至      |        |                |
|   |         |             | 三個運動課程。               |        |                |
|   | 第3單元健康自 | 健體-J-A2 具備理 | 1.第一節                 | 1.口語問答 | 【環境教育】         |
|   | ' ' ' ' |             | 2.由教師帶領學生進行校園巡禮活      | 2.課堂觀察 | 環 J4 了解永續發展的意義 |
|   | · ·     |             | 動,參觀各運動場地時,適時說明       |        |                |
|   |         |             |                       | 表      | 均衡發展)與原則。      |
|   |         |             | 3.學生進行分組討論,就校園巡禮      |        | 環 J12 認識不同類型災害 |
|   |         |             | 活動中老師講解的部分,進行歸納       |        | 可能伴隨的危險,學習適    |
|   |         | •           | 整理,並發表各組對於運動設施的       |        | 當預防與避難行為。      |
| _ |         |             | 特性及使用規範的看法。           |        |                |
|   |         | 健體-J-B1 具備情 |                       |        |                |
|   |         |             | 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       |        |                |
|   |         | 互動,並理解體育    |                       |        |                |
|   |         |             | 6.請各組學生分享探查的結果與心      |        |                |
|   |         | 念,應用於日常生    |                       |        |                |
|   |         | 活中。         | 117                   |        |                |
|   |         | 70 T        |                       |        |                |

|    |            | 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。                        |                   |  |
|    | 跳繩         | 健體-J-A1 具備體 1.第一節          | 1.口語問答            |  |
|    | 127 C.M.C. | 育與健康 的知能 2.說明跳繩基本動作並詢問過去經  | • •               |  |
|    |            | 與態度,展現自我驗。                 | 2. 吹主的外           |  |
|    |            | 運動與保健潛能, 3.學生進行分組練習, 老師隨時指 |                   |  |
|    |            | 探索人性、自我價等動作。               |                   |  |
|    |            | 值 與 生 命 意 4.第二節            |                   |  |
|    |            | 義,並積極實踐, 5.讓學生進行分組,並請有經驗者  |                   |  |
| 三  |            | 不輕言放棄。 協助指導。               |                   |  |
|    |            | J-C3 具備敏察和 6.請各組學生持續練習。    |                   |  |
|    |            | 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。                         |                   |  |
|    | 跳繩         |                            | 1.口語問答            |  |
|    |            | 育與健康 的知能 2.學生進行分組練習,老師隨時指  | ,                 |  |
| 四四 |            | 與態度,展現自我導動作。               | 3. 動作測驗           |  |
|    |            | 運動與保健潛能, 3. 告知學生測驗項目及標準。   | 27 274 11 774 474 |  |
|    |            | 探索人性、自我價 4.第二節             |                   |  |
|    |            | THE ART SHEET OF VALID FOR |                   |  |

|   |         | <i>比</i>                                | 二 節 朗 儿 4 仁 八 仙 丛 羽 |            |                |
|---|---------|---|---------------------|------------|----------------|
|   |         |   | 5.讓學生進行分組練習。        |            |                |
|   |         |   | 6.依照順序進行動作測驗。       |            |                |
|   |         | 不輕言放棄。                                  |                     |            |                |
|   |         | 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。                                      |                     |            |                |
|   | 第5單元熱門運 | 健體-J-A3 具備善                             | 1.第一節               | 1.課堂觀察     | 【生涯規劃教育】       |
|   | 動大會串    | 用體育與健康的資                                | 2.進行壁上坐之活動。         | 2.口語問答     | 涯 J3 覺察自己的能力與興 |
|   | 第1章掌控自如 | 源,以擬定運動與                                | 3.讓學生背靠牆壁呈坐姿,角度略    | 3.技能實作     | 趣。             |
|   |         |   | 大於 90 度,使球有足夠的空間通   |            |                |
|   |         | 行並發揮主動學習                                | 過。                  | 5.運動行為計畫實踐 |                |
|   |         | 與創新求變的能                                 | 4.若學生無法連續運球進行此項活    | 表          |                |
|   |         | , | 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     |            |                |
| 五 |         | 他及合群的知能與                                |                     |            |                |
|   |         |   | 5.進行「愛體育:眼觀四方」活     |            |                |
|   |         | 動和健康生活中培                                |                     |            |                |
|   |         |   | 6.進行此起彼落「愛體育:運球高    |            |                |
|   |         | 和諧互動的素養。                                |                     |            |                |
|   |         | 17-四五初的东京。                              | 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。                 |            |                |

| 1 |   |
|---|---|
|   | 8.運球時應加壓讓球體反彈速度增  |
|   | 快,以避免被抄截。   |
|   | 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。  |
|   | 10.第二節  |
|   | 11.進行換手運球之活動。   |
|   | 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。   |
|   | 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。   |
|   | 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。  |
|   | 15.待熟練後,嘗試做連續背後換  |
|   | 手運球且眼睛注視前方。   |
|   | 16.進行「愛體育:換手運球練功  |
|   | 房(入門篇)」活動。  |
|   | 17.進行胯下換手運球之活動。   |
|   | 11 - 11 |

|   |         |             | 18. 兩足張開應比肩寬且屈膝,上      |            |                |
|---|---------|-------------|------------------------|------------|----------------|
|   |         |             | 半身挺直。                  |            |                |
|   |         |             | 19.控球能力較弱之學生,在進行       |            |                |
|   |         |             | 胯下换手運球前,先原地運球將球        |            |                |
|   |         |             | 先控制好,再做胯下换手的動作。        |            |                |
|   |         |             | 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。              |            |                |
|   |         |             | 21.進行「愛體育:換手運球練功       |            |                |
|   |         |             | 房(進階挑戰篇)」活動。           |            |                |
|   | 第5單元熱門運 | 健體-J-A3 具備善 | 1.第一節                  | 1.課堂觀察     | 【生涯規劃教育】       |
|   | 動大會串    | 用體育與健康的資    | 2.進行壁上坐之活動。            | 2.口語問答     | 涯 J3 覺察自己的能力與興 |
|   | 第1章掌控自如 | 源,以擬定運動與    | 3.讓學生背靠牆壁呈坐姿,角度略       | 3.技能實作     | 趣。             |
|   | 籃球      | 保健計畫,有效執    | 大於 90 度,使球有足夠的空間通      | 4.合作學習     |                |
|   |         | 行並發揮主動學習    | 過。                     | 5.運動行為計畫實踐 |                |
|   |         | 與創新求變的能     | 4.若學生無法連續運球進行此項活       | 表          |                |
|   |         | カ。          | 動,則使之做完一次胯下運球後,        | 6.學習單      |                |
|   |         | 健體-J-C2 具備利 | <b>先原地運球,待將球控制好後再做</b> |            |                |
| 六 |         | 他及合群的知能與    | 下一次的動作。                |            |                |
|   |         | 態度,並在體育活    | 5.進行「愛體育:眼觀四方」活        |            |                |
|   |         | 動和健康生活中培    | 動。                     |            |                |
|   |         | 育相互合作及與人    | 6.進行此起彼落「愛體育:運球高       |            |                |
|   |         | 和諧互動的素養。    |                        |            |                |
|   |         |             | 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。                    |            |                |

| 8.運球時應加壓讓球體反彈速度增 |
|------------------|
| 快,以避免被抄截。        |
| 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。         |
| 10.第二節           |
| 11.進行換手運球之活動。    |
| 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。          |
| 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。          |
| 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  |
| 将球控制好後,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。         |
| 15.待熟練後,嘗試做連續背後換 |
| 手運球且眼睛注視前方。      |
| 16.進行「愛體育:換手運球練功 |
| 房(入門篇)」活動。       |
| 17.進行胯下換手運球之活動。  |
|                  |

|   |         |             | 18. 兩足張開應比肩寬且屈膝,上 |            |                |
|---|---------|-------------|-------------------|------------|----------------|
|   |         |             | 半身挺直。             |            |                |
|   |         |             | 19.控球能力較弱之學生,在進行  |            |                |
|   |         |             | 胯下换手運球前,先原地運球將球   |            |                |
|   |         |             | 先控制好,再做胯下换手的動作。   |            |                |
|   |         |             | 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。         |            |                |
|   |         |             | 21.進行「愛體育:換手運球練功  |            |                |
|   |         |             | 房(進階挑戰篇)」活動。      |            |                |
|   | 第5單元熱門運 | 健體-J-A3 具備善 | 1.第一節             | 1.課堂觀察     | 【生涯規劃教育】       |
|   |         |             | 2.進行胯下繞8字運球之活動。   | 2.口語問答     | 涯 J3 覺察自己的能力與興 |
|   | 第1章掌控自如 | 源,以擬定運動與    | 3.此活動的運球難度較高,對大多  | 3.技能實作     | 趣。             |
|   | 籃球      | 保健計畫,有效執    | 數學生來說應是極大的挑戰,但仍   | 4.合作學習     |                |
|   |         | 行並發揮主動學習    | 可鼓勵學生嘗試去做。        | 5.運動行為計畫實踐 |                |
|   |         | 與創新求變的能     | 4.此活動進行時,可讓運球能力較  | 表          |                |
|   |         | カ。          | 好的學生示範,並提示同學在進行   | 6.學習單      |                |
|   |         |             | 此運球技巧時的重點,使學生較容   |            |                |
| セ |         | 他及合群的知能與    | 易有成功的機會。          |            |                |
|   |         | 態度,並在體育活    |                   |            |                |
|   |         |             | 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 |            |                |
|   |         | 和諧互動的素養。    |                   |            |                |
|   |         |             | 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。             |            |                |

|   | <b>第5</b> 8 二 劫 明 3 8                   | (中 J A 2 日 / 上 学                        | 1 始 . 然                              | 1 细 尖 細 岁  | 【小证相割拟去】   |
|---|---|---|--------------------------------------|------------|--|
|   |   | 健體-J-A3 具備善                             | •                                    | 1.課堂觀察     | 【生涯規劃教育】   |
|   |   |   | 2.進行胯下繞8字運球之活動。                      |            | 涯 J3 覺察自己的能力與興   |
|   | , , ,                                   |   | 3.此活動的運球難度較高,對大多                     | [          | 趣。   |
|   |   |   | 數學生來說應是極大的挑戰,但仍                      |            |  |
|   |   |   |                                      | 5.運動行為計畫實踐 |  |
|   |   | 與創新求變的能                                 | 4.此活動進行時,可讓運球能力較                     | 表          |  |
|   |   | 力。                                      | 好的學生示範,並提示同學在進行                      | 6.學習單      |  |
|   |   | 健體-J-C2 具備利                             | 此運球技巧時的重點,使學生較容                      |            |  |
| 八 |   | 他及合群的知能與                                | 易有成功的機會。                             |            |  |
|   |   | 態度,並在體育活                                | 5.第二節                                |            |  |
|   |   | 動和健康生活中培                                | 6.複習壁上坐、此起彼落、換手運                     |            |  |
|   |   | 育相互合作及與人                                | 球、胯下換手運球、胯下繞 8 字運                    |            |  |
|   |   | 和諧互動的素養。                                | 球之活動。                                |            |  |
|   |   |   | 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。                                |            |  |
|   | 第5單元執門運                                 | 健體-J-A1 具備體                             |                                      | 1.課堂觀察     | 【安全教育】   |
|   | , , , , , ,                             | , | 2.教師指導學生利用背部滾球、臀                     | , - , - ,  | 安 J3 了解日常生活容易發   |
|   |   |   | 部控球的重心移動練習,此訓練是                      | - ·        | 生事故的原因。  |
|   | , |   | 利用腿部的上下左右移動,訓練大                      | [          | · '  |
|   |   | 索人性、自我價值                                |                                      | 表          | 維護。  |
| 九 |   | 與生命意義,並積                                |                                      | 5.學習單      | THE OWNER OF THE OWNER OF THE OWNER OF THE OWNER OF THE OWNER OWNE |
|   |   | , | 4.教師說明對於不同方向的來球,                     | 5.于日十<br>  |  |
|   |   |   | 4. 叙叫凯奶到欣尔问为问的不坏,<br>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                      |            |  |
|   |   | <b></b>                                 | 位置低於身體胸口正下方,腳步來                      |            |  |

| _ |            | 1           |                  |            |                |
|---|------------|-------------|------------------|------------|----------------|
|   |            | 以同理心與人溝通    | 得及接球的情況下,正面接球是最  |            |                |
|   |            | 互動,並理解體育    | 好的方式。            |            |                |
|   |            | 與保健的基本概     | 5.教師引導學生練習低手傳球動  |            |                |
|   |            | 念,應用於日常生    | 作。               |            |                |
|   |            | 活中。         |                  |            |                |
|   |            | 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。    |                  |            |                |
|   | 第5單元熱門運    | 健體-J-A1 具備體 | 1.第一節            | 1.課堂觀察     | 【安全教育】         |
|   | 動大會串       | 育與健康的知能與    | 2.教師指導學生利用背部滾球、臀 | 2.口語問答     | 安 J3 了解日常生活容易發 |
|   | 第2章排除萬難    | 態度,展現自我運    | 部控球的重心移動練習,此訓練是  | 3.技能實作     | 生事故的原因。        |
|   | <b></b> 排球 | 動與保健潛能,探    | 利用腿部的上下左右移動,訓練大  | 4.運動行為計畫實踐 | 安 J6 了解運動設施安全的 |
|   |            | 索人性、自我價值    | 腿肌力及肌耐力。         | 表          | 維護。            |
|   |            | 與生命意義,並積    | 3.第二節            | 5.學習單      |                |
|   |            | 極實踐,不輕言放    | 4.教師說明對於不同方向的來球, |            |                |
| + |            | 棄。          | 低手傳球是最穩固的接球動作,也  |            |                |
|   |            | 健體-J-B1 具備情 | 是排球運動中的基本動作。當來球  |            |                |
|   |            | 意表達的能力,能    | 位置低於身體胸口正下方,腳步來  |            |                |
|   |            | 以同理心與人溝通    | 得及接球的情況下,正面接球是最  |            |                |
|   |            | 互動,並理解體育    |                  |            |                |
|   |            | 與保健的基本概     | 5.教師引導學生練習低手傳球動  |            |                |
|   |            | 念,應用於日常生    |                  |            |                |
|   |            | 活中。         |                  |            |                |
|   | I .        |             |                  | l .        |                |

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。    |                   |            |                |
|    | 第5單元熱門運 | 健體-J-A1 具備體 | 1.第一節             | 1.課堂觀察     | 【安全教育】         |
|    | 動大會串    | 育與健康的知能與    | 2.跨步低手傳球步法:以接右邊的球 | 2.口語問答     | 安 J3 了解日常生活容易發 |
|    | 第2章排除萬難 | 態度,展現自我運    | 為例,右腳向右前側跨出一大步,   | 3.技能實作     | 生事故的原因。        |
|    | 排球      | 動與保健潛能,探    | 屈膝微蹲,接左邊的球反之。     | 4.運動行為計畫實踐 | 安 J6 了解運動設施安全的 |
|    |         |             | 3.交叉步低手傳球步法:以接右邊的 |            | 維護。            |
|    |         | 與生命意義,並積    | 球為例,三步交叉步第一步為右腳   | 5.學習單      |                |
|    |         | 極實踐,不輕言放    | 先往右跨一步,接著左腳往右腳前   |            |                |
|    |         | 棄。          | 方邁出呈交叉狀,最後右腳再迅速   |            |                |
|    |         | 健體-J-B1 具備情 | 往右邊移動跨步,接左邊的球步法   |            |                |
|    |         | 意表達的能力,能    | 反之。               |            |                |
| +- |         | 以同理心與人溝通    | 4. 第二節            |            |                |
|    |         | 互動,並理解體育    | 5.將學生分組,進行三角或四角移  |            |                |
|    |         | 與保健的基本概     | 位跑動傳球活動。          |            |                |
|    |         | 念,應用於日常生    |                   |            |                |
|    |         | 活中。         |                   |            |                |
|    |         | 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。    |                   |            |                |

|    | 1.1     | T                                      | T. 10.             | T. S. S.   | I =            |
|----|---------|--|--------------------|------------|----------------|
|    |         | 健體-J-A1 具備體                            |                    | 1.課堂觀察     | 【生涯規劃教育】       |
|    | 春大放送    | 育與健康的知能與                               | 2.詢問學生身體狀況,預防運動傷   | 2.口語問答     | 涯 J3 覺察自己的能力與興 |
|    | 第2章疾走如風 | . 態度,展現自我運                             | 害或加重病情的情况。         | 3.認知測驗卷    | 趣。             |
|    | ——跑     | 動與保健潛能,探                               | 3.由體育股長帶領班上同學,進行   | 4.學習單      | 涯 J4 了解自己的人格特質 |
|    |         | 索人性、自我價值                               | 慢跑操場3圈。            | 5.技能實作     | 與價值觀。          |
|    |         | 與生命意義,並積                               | 4.關節熱身操(頭至腳)。      | 6.運動行為計畫實踐 | 涯 J6 建立對於未來生涯的 |
|    |         | 極實踐,不輕言放                               | 5.講解馬克操動作要領(一)。    | 表          | 願景。            |
|    |         | 棄。                                     | 6.學生分為 4 排,進行馬克操練習 |            |                |
|    |         | 健體-J-A2 具備理                            | (-) •              |            |                |
|    |         | 解體育與健康情境                               | 7.第二節              |            |                |
|    |         | 的全貌,並做獨立                               | 8.講解馬克操動作要領(二)。    |            |                |
|    |         | 思考與分析的知                                | 9.學生分為 4 排,進行馬克操練習 |            |                |
|    |         | 能,進而運用適當                               | (_) °              |            |                |
| 十二 |         | 的策略,處理與解                               |                    |            |                |
|    |         | 決體育與健康的問                               |                    |            |                |
|    |         | 題。                                     |                    |            |                |
|    |         | 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。                                     |                    |            |                |
|    |         | 健體-J-C3 具備敏                            |                    |            |                |
|    |         | 察和接納多元文化                               |                    |            |                |
|    |         | 的涵養,關心本土                               |                    |            |                |
|    |         | 10000000000000000000000000000000000000 |                    |            |                |

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。     |               |            |                |
|     |           |             |               |            |                |
|     | 第 4 單元活力青 | 健體-J-A1 具備體 | 1.第一節         | 1.課堂觀察     | 【生涯規劃教育】       |
|     | 春大放送      | 育與健康的知能與    | 2.起跑動作講解。     | 2.口語問答     | 涯 J3 覺察自己的能力與興 |
|     | 第2章疾走如風   | 態度,展現自我運    | 3.起跑動作練習。     | 3.認知測驗卷    | 趣。             |
|     | ——跑       | 動與保健潛能,探    | 4.加速跑練習。      | 4.學習單      | 涯 J4 了解自己的人格特質 |
|     |           | 索人性、自我價值    | 5.追逐加速跑。      | 5.技能實作     | 與價值觀。          |
|     |           | 與生命意義,並積    | 6.第二節         | 6.運動行為計畫實踐 | 涯 J6 建立對於未來生涯的 |
|     |           | 極實踐,不輕言放    | 7.途中跑的練習(直線)。 | 表          | 願景。            |
|     |           | 棄。          | 8.途中跑的練習(彎道)。 |            |                |
|     |           | 健體-J-A2 具備理 | 9.慣性跑練習。      |            |                |
|     |           | 解體育與健康情境    |               |            |                |
| , _ |           | 的全貌,並做獨立    |               |            |                |
| 十三  |           | 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。          |               |            |                |
|     |           | 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     |               |            |                |

|    | ı         | T .         |               | Γ          |                |
|----|-----------|-------------|---------------|------------|----------------|
|    |           | 訊、媒體的互動關    |               |            |                |
|    |           | 係。          |               |            |                |
|    |           | 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。     |               |            |                |
|    | 第 4 單元活力青 | 健體-J-A1 具備體 | 1.第一節         | 1.課堂觀察     | 【生涯規劃教育】       |
|    | 春大放送      | 育與健康的知能與    | 2.起跑動作講解。     | 2.口語問答     | 涯 J3 覺察自己的能力與興 |
|    | 第2章疾走如風   | 態度,展現自我運    | 3.起跑動作練習。     | 3.認知測驗卷    | 趣。             |
|    | ——跑       | 動與保健潛能,探    | 4.加速跑練習。      | 4.學習單      | 涯 J4 了解自己的人格特質 |
|    |           | 索人性、自我價值    | 5.追逐加速跑。      | 5.技能實作     | 與價值觀。          |
|    |           | 與生命意義,並積    | 6. 第二節        | 6.運動行為計畫實踐 | 涯J6建立對於未來生涯的   |
|    |           |             | 7.途中跑的練習(直線)。 | 表          | 願景。            |
|    |           | 棄。          | 8.途中跑的練習(彎道)。 |            |                |
|    |           | 健體-J-A2 具備理 | 9.慣性跑練習。      |            |                |
| 十四 |           | 解體育與健康情境    | 10.衝刺壓線。      |            |                |
|    |           | 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。          |               |            |                |
|    |           | 健體-J-B2 具備善 |               |            |                |
|    |           | 用體育與健康相關    |               |            |                |
|    |           | 的科技、資訊及媒    |               |            |                |

|    | 1       |             |                  | T      | Т              |
|----|---------|-------------|------------------|--------|----------------|
|    |         | 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。          |                  |        |                |
|    |         | 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。     |                  |        |                |
|    | 第5單元熱門運 | 健體-J-A2 具備理 | 1.第一節            | 1.課堂觀察 | 【性別平等教育】       |
|    | 動大會串    | 解體育與健康情境    | 2.介紹羽球發展、場地      | 2.口語問答 | 性 J11 去除性別刻板與性 |
|    | 第3章羽中作樂 | 的全貌,並做獨立    | 3.握拍法            | 3.技能實作 | 別偏見的情感表達與溝     |
|    | ——羽球    | 思考與分析的知     | 4.正手發高遠球         | 4.學習單  | 通,具備與他人平等互動    |
|    |         | 能,進而運用適當    | 5.教師講解發球區與發球規則,並 | 5.分組討論 | 的能力。           |
|    |         | 的策略,處理與解    | 提醒學生發球時容易犯規的動作。  |        | 【人權教育】         |
|    |         | 決體育與健康的問    | 6.第二節            |        | 人J3探索各種利益可能發   |
| 十五 |         | 題。          | 7.正手發平擊球         |        | 生的衝突,並了解如何運    |
|    |         | 健體-J-B1 具備情 | 8.接發球            |        | 用民主審議方式及正當的    |
|    |         | 意表達的能力,能    | 9.正手發短球          |        | 程序,以形成公共規則,    |
|    |         | 以同理心與人溝通    |                  |        | 落實平等自由之保障。     |
|    |         | 互動,並理解體育    |                  |        |                |
|    |         | 與保健的基本概     |                  |        |                |
|    |         | 念,應用於日常生    |                  |        |                |
|    |         | 活中。         |                  |        |                |

附件2-5(一至四/七至九年級適用)

|    | I       | 1           |                  |        | ,              |
|----|---------|-------------|------------------|--------|----------------|
|    |         | 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。    |                  |        |                |
|    | 第5單元熱門運 | 健體-J-A2 具備理 | 1.第一節            | 1.課堂觀察 | 【性別平等教育】       |
|    | 動大會串    | 解體育與健康情境    | 2.介紹羽球發展、場地      | 2.口語問答 | 性 J11 去除性別刻板與性 |
|    | 第3章羽中作樂 | 的全貌,並做獨立    | 3.握拍法            | 3.技能實作 | 別偏見的情感表達與溝     |
|    | 羽球      | 思考與分析的知     | 4.正手發高遠球         | 4.學習單  | 通,具備與他人平等互動    |
|    |         | 能,進而運用適當    | 5.教師講解發球區與發球規則,並 | 5.分組討論 | 的能力。           |
|    |         | 的策略,處理與解    | 提醒學生發球時容易犯規的動作。  |        | 【人權教育】         |
|    |         | 決體育與健康的問    | 6. 第二節           |        | 人 J3 探索各種利益可能發 |
|    |         | 題。          | 7.正手發平擊球         |        | 生的衝突,並了解如何運    |
|    |         | 健體-J-B1 具備情 | 8.接發球            |        | 用民主審議方式及正當的    |
|    |         | 意表達的能力,能    | 9.正手發短球          |        | 程序,以形成公共規則,    |
| 十六 |         | 以同理心與人溝通    |                  |        | 落實平等自由之保障。     |
|    |         | 互動,並理解體育    |                  |        |                |
|    |         | 與保健的基本概     |                  |        |                |
|    |         | 念,應用於日常生    |                  |        |                |
|    |         | 活中。         |                  |        |                |
|    |         | 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。    |                  |        |                |

|     | 第5單元執門運       | 健體-J-A2 具備理                        | 1.第一節                                   | 1.課堂觀察     | 【性別平等教育】       |
|-----|---------------|------------------------------------|---|------------|----------------|
|     |               | _ · ·                              | 2.發球九宮格:分組進行發球練習,                       |            | 性 J11 去除性別刻板與性 |
|     |               |                                    | 將單打有效發球區域畫分為九等                          |            | 別偏見的情感表達與溝     |
|     |               |                                    | 份,前場發球線與後場底線四個角                         |            | 通,具備與他人平等互動    |
|     |               |                                    | 落分數最高,每人五球,計算自己                         |            | 的能力。           |
|     |               |                                    | 最高分數,設下目標自我挑戰。                          | J. 刀 紅 山 珊 | 【人權教育】         |
|     |               |                                    | 取同分数,設下口條日找挑戰。<br>3.正手高遠球:兩人一組,乙站於甲     |            | 人J3探索各種利益可能發   |
|     |               | ,, , , , , , , , , , , , , , , , , | , |            |                |
|     |               | •                                  | 前方,以球拍握柄作為標誌物,使                         |            | 生的衝突,並了解如何運    |
|     |               |                                    | 甲以正手高遠球動作做揮拍,觀察                         |            | 用民主審議方式及正當的    |
| , , |               |                                    | 擊球位置、拍面方向與手臂延伸狀                         |            | 程序,以形成公共規則,    |
| ++  |               | 以同理心與人溝通                           |   |            | 落實平等自由之保障。     |
|     |               | 互動,並理解體育                           | •                                       |            |                |
|     |               |                                    | 5.兩人一組,以「球不落地」進行                        |            |                |
|     |               | 念,應用於日常生                           | 正手高遠球練習,以直線球優先,                         |            |                |
|     |               | 活中。                                | 熟練後進階至對角線。                              |            |                |
|     |               | 健體-J-C2 具備利                        | 6.高遠球對抗賽。                               |            |                |
|     |               | 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。                           |   |            |                |
|     | 第5單元熱門運       | 健體-J-A2 具備理                        | 1.第一節                                   | 1.課堂觀察     | 【性別平等教育】       |
|     | 動大會串          | 解體育與健康情境                           | 2.發球九宮格:分組進行發球練習,                       | 2.口語問答     | 性 J11 去除性別刻板與性 |
| , . | ' '           |                                    | 將單打有效發球區域畫分為九等                          | • •        | 別偏見的情感表達與溝     |
| 十八  | ' ' ' ' ' ' ' |                                    | 份,前場發球線與後場底線四個角                         |            | 通,具備與他人平等互動    |
|     |               |                                    | 落分數最高,每人五球,計算自己                         | , ,        | 的能力。           |
|     |               |                                    | 最高分數,設下目標自我挑戰。                          | •          | 【人權教育】         |

|              |         |             | T                 |        | T              |
|--------------|---------|-------------|-------------------|--------|----------------|
|              |         | 決體育與健康的問    | 3.正手高遠球:兩人一組,乙站於甲 |        | 人J3探索各種利益可能發   |
|              |         | 題。          | 前方,以球拍握柄作為標誌物,使   |        | 生的衝突,並了解如何運    |
|              |         | 健體-J-B1 具備情 | 甲以正手高遠球動作做揮拍,觀察   |        | 用民主審議方式及正當的    |
|              |         | 意表達的能力,能    | 擊球位置、拍面方向與手臂延伸狀   |        | 程序,以形成公共規則,    |
|              |         | 以同理心與人溝通    | 態。                |        | 落實平等自由之保障。     |
|              |         | 互動,並理解體育    | 4.第二節             |        |                |
|              |         | 與保健的基本概     | 5.兩人一組,以「球不落地」進行  |        |                |
|              |         | 念,應用於日常生    | 正手高遠球練習,以直線球優先,   |        |                |
|              |         | 活中。         | 熟練後進階至對角線。        |        |                |
|              |         | 健體-J-C2 具備利 | 6.高遠球對抗賽。         |        |                |
|              |         | 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。    |                   |        |                |
|              | 第6單元靈活自 | 健體-J-B1 具備情 | 1.第一節             | 1.課堂觀察 | 【性別平等教育】       |
|              | 如好身手    | 意表達的能力,能    | 2.教師講解並示範「一、四面八   | 2.口語問答 | 性 J11 去除性別刻板與性 |
|              | 第2章呼朋唤友 | 以同理心與人溝通    | 方」正確的動作。          | 3.技能實作 | 別偏見的情感表達與溝     |
|              | ——創意啦啦舞 | 互動,並理解體育    | 3.踏併步:一個八拍,向右踏併兩次 |        | 通,具備與他人平等互動    |
|              |         | 與保健的基本概     | 共四拍,雙手第一拍作平 T,第二  |        | 的能力。           |
| <b>1</b> , , |         | 念,應用於日常生    | 拍做摺 T,第三拍雙手往上,第四  |        | 【人權教育】         |
| 十九           |         | 活中。         | 拍回到摺 T;左邊重複同樣動作。  |        | 人 J4 了解平等、正義的原 |
|              |         | 健體-J-B2 具備善 | 4.三步一抬:一個八拍,向前走右、 |        | 則,並在生活中實踐。     |
|              |         | 用體育與健康相關    | 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  |        |                |

|    |           | 1            |                        |        | 1              |
|----|-----------|--------------|------------------------|--------|----------------|
|    |           |              | 做右 L。學生兩人一組,互相觀摩       |        |                |
|    |           | 訊、媒體的互動關     | 並幫忙調整姿勢。               |        |                |
|    |           | 係。           | 5.第二節                  |        |                |
|    |           | 健體-J-B3 具備審  | 6.教師講解並示範「二、暈頭轉        |        |                |
|    |           | 美與表現的能力,     | 向」的正確動作。               |        |                |
|    |           | 了解運動與健康在     | 7.V 字變化:二個八拍,將在腳部基     |        |                |
|    |           | 美學上的特質與表     | 本動作說明的 V 字步加以變化,每      |        |                |
|    |           | 現方式,以增進生     | 做一次 V 字步(四拍一次),每次的     |        |                |
|    |           | 活中的豐富性與美     | 第三拍向右轉 180 度,總共兩次,     |        |                |
|    |           | <b>感體驗</b> 。 | 最後回到正面。                |        |                |
|    |           | 健體-J-C2 具備利  | 8.踏點步:二個八拍,二拍一個動       |        |                |
|    |           | 他及合群的知能與     | 作,第一二拍踏右腳、三四拍左腳        |        |                |
|    |           | 態度,並在體育活     | <b>側點,五六拍踏左腳、七八拍點右</b> |        |                |
|    |           | 動和健康生活中培     | 腳;熟練後動作加快改成一拍。         |        |                |
|    |           | 育相互合作及與人     |                        |        |                |
|    |           | 和諧互動的素養。     |                        |        |                |
|    | 第 6 單元靈活自 | 健體-J-B1 具備情  | 1. 第一節                 | 1.課堂觀察 | 【性別平等教育】       |
|    | 如好身手      | 意表達的能力,能     | 2.教師講解並示範「三、One more   | 2.口語問答 | 性 J11 去除性別刻板與性 |
|    | 第2章呼朋喚友   | 以同理心與人溝通     | two more」,為使學生快速上手,    | 3.技能實作 | 別偏見的情感表達與溝     |
|    | ——創意啦啦舞   | 互動,並理解體育     | 教學時可以分段或分節的方式,讓        |        | 通,具備與他人平等互動    |
|    |           | 與保健的基本概      | 學生慢慢熟悉整套動作。            |        | 的能力。           |
| 二十 |           | 念,應用於日常生     | 3.手部動作上下旁下:一個八拍,一      |        | 【人權教育】         |
|    |           | 活中。          | 個動作兩拍,原地雙手第一二拍往        |        | 人 J4 了解平等、正義的原 |
|    |           | 健體-J-B2 具備善  | 上,第三四拍往下,第五六拍平         |        | 則,並在生活中實踐。     |
|    |           |              | T,第七八拍往下,動作熟練後,        |        |                |
|    |           |              | 可加原地踏步或小跑步。            |        |                |
|    |           | 體,以增進學習的     |                        |        |                |

係。

現方式,以增進生 6.第二節 **感體驗。** 

他及合群的知能與 慢熟悉整套動作。

素養,並察覺、思4.弓箭步+滾手:一個八拍,右弓箭 |辨人與科技、資|四拍,左弓箭四拍,動作熟練後, 訊、媒體的互動關可改為兩拍,增加律動感。

5.抬膝+踢腿:兩個八拍,手部維持 |健體-J-B3 具備審 | 平 T, 抬右膝踢右腳, 腳部動作第 |美與表現的能力, |一拍抬右膝, 第二拍放下, 第三拍 |了解運動與健康在| 踢右腳,第四拍踩地,同樣動作重 美學上的特質與表 複四拍,再換左邊一個八拍。

活中的豐富性與美 7. 教師講解並示範「四、跑跑跳 跳, 為使學生快速上手, 教學時 |健體-J-C2 具備利||可以分段或分節的方式,讓學生慢

|態度,並在體育活|8.跑動:跑動目的主要是做隊形變 動和健康生活中培化。向前跑一個八拍,再向後跑一 |育相互合作及與人|個八拍,雙手第一拍上,第二拍 和諧互動的素養。下,以此類推。

> 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,第三四拍换左腳小 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。

> 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

|     |             |             | 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。        |           |                |
|     | 祖 翌 所 有 單 元 |             | 1.投籃時,是否曾因一直投不進球  | 1 評量方式    | 【性別平等教育】       |
|     | 【課程結束】      |             | 而感到懊惱,甚至一再練習也無法   |           | 性 J4 認識身體自主權相關 |
|     | 期末測驗        |             | 有效率的提高投籃命中率?引導學   |           | 議題,維護自己與尊重他    |
|     |             |             | 生說出困難點。幫學生找出及了解   |           | 人的身體自主權。       |
|     |             | ,           | 適合自己的投籃方式。        | , - , - , |                |
|     |             |             | 2.詢問學生是否有欣賞的排球員以  |           | 別偏見的情感表達與溝     |
|     |             | <b> 四</b>   |                   | ·         |                |
|     |             |             |                   |           | 通,具備與他人平等互動    |
|     |             |             | 3.詢問學生認識哪些羽球選手,是  | • •       | 的能力。           |
|     |             |             | 否欣賞過羽球比賽?國內每年舉辦   | 8.分組討論    | 【人權教育】         |
|     |             |             | 最大型的羽球國級賽事為何。     |           | 人 J3 探索各種利益可能發 |
|     |             | •           | 4.學生分組討論三種發球的差異(特 |           | 生的衝突,並了解如何運    |
| 二十一 |             | 思考與分析的知     | 點、方式)。高遠球擊球時,為什   |           | 用民主審議方式及正當的    |
|     |             | 能,進而運用適當    | 麼非持拍手必須指著來球?      |           | 程序,以形成公共規則,    |
|     |             | 的策略,處理與解    | 5.請學生發表常見的跳躍動作、翻  |           | 落實平等自由之保障。     |
|     |             | 決體育與健康的問    | 滾動作、手翻動作、相關動作組    |           | 人 J4 了解平等、正義的原 |
|     |             | 題。          | 合,又該如何提升速度及穩定性。   |           | 則,並在生活中實踐。     |
|     |             | 健體-J-A3 具備善 | 6.請學生發表最常看到的創意啦啦  |           | 人 J8 了解人身自由權,並 |
|     |             | 用體育與健康的資    | 舞動作,講解創意啦啦舞的基本認   |           | 具有自我保護的知能。     |
|     |             | 源,以擬定運動與    | 知。                |           | 【安全教育】         |
|     |             | 保健計畫,有效執    | 7.播放優秀選手影片或演示繞腳連  |           | 安 J3 了解日常生活容易發 |
|     |             |             | 續動作,使同學有進一步的認識並   |           | 生事故的原因。        |
|     |             | 與創新求變的能     |                   |           | 安 J6 了解運動設施安全的 |
|     |             | カ。          |                   |           | 維護。            |

| 健體-J-B1 具備情                             | 【生涯規劃教育】       |
|---|----------------|
| 意表達的能力,能                                | 涯 J3 覺察自己的能力與與 |
| 以同理心與人溝通                                | 趣。             |
| 互動,並理解體育                                | 運 J4 了解自己的人格特質 |
|   |                |
| 與保健的基本概                                 | 與價值觀。          |
| 念,應用於日常生                                | 涯 J6 建立對於未來生涯的 |
| 活中。                                     | 願景。            |
| 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。                                      |                |
| 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。                                    |                |
| 健體-J-C1 具備生                             |                |
| 活中有關運動與健                                |                |
| 康的道德思辨與實                                |                |
| 選能力及環境意                                 |                |
| 識,並主動參與公                                |                |
| 1 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 |                |

| 益團體活動,關懷    |  |
|-------------|--|
| 社會。         |  |
| 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。    |  |

## 南投縣日新國民中學 114 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 2 班                                |
|-------|------------|--------|--|
| 教師    | 張瑞清        | 上課週/節數 | 每週 <u>2</u> 節, <u>21</u> 週,共 <u>42</u> 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。

| 週次 | 教學進度<br>單元名稱               | 核心素養                 | 教學重點   | 評量方式   | 議題融入/<br>跨領域(選填)                               |
|----|----------------------------|----------------------|--|--------|--|
| _  | 第4單元自主鍛<br>鍊展活力<br>第1章健康地基 | 與健康的知能與態<br>度,展現自我運動 | 1.第 1 節:引起動機:請學生思考<br>什麼是心肺耐力,心肺耐力好的<br>人心跳率會較高或低及其原因。<br>說明心肺耐力對健康的重要,提 | 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 |
|    |                            | 生命意義,並積極實踐,不輕言放      | 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<br>範測量脈搏的手勢及測量的部               |        | 願景。  |

|   |         |                                      |        | 1              |
|---|---------|--------------------------------------|--------|----------------|
|   |         | 健體-J-A2 具備理解 位,請學生自行測量,並以原子          |        |                |
|   |         | 體育與健康情境的筆在測量點上畫記。                    |        |                |
|   |         | 全貌,並做獨立思 3.學生兩人一組,相互測量。              |        |                |
|   |         | 考與分析的知能, 4.請學生核對自我測量及他人測量            |        |                |
|   |         | 進而運用適當的策的脈搏是否一致,若差異很大則               |        |                |
|   |         | 略,處理與解決體重新測量,或是換組、換人測                |        |                |
|   |         | 育與健康的問題。 量。                          |        |                |
|   |         | 健體-J-A3 具備善用 5.第2節: 教師說明 F.I.T.T.心肺耐 |        |                |
|   |         | 體育與健康的資力運動計畫設計原則。                    |        |                |
|   |         | 源,以擬定運動與6.教師說明最大心跳率及目標心跳             |        |                |
|   |         | 保健計畫,有效執率的計算方式。                      |        |                |
|   |         | 行並發揮主動學習7.最大心跳率及目標心跳率計算:             |        |                |
|   |         | 與創新求變的能教師引導學生計算自身之最大心                |        |                |
|   |         | 力。 跳率、儲備心跳率,以及計算 50                  |        |                |
|   |         | 健體-J-C2 具備利他 %、60%及 85%目標心跳率(50%     |        |                |
|   |         | 及合群的知能與態 HRR、60%HRR、85%HRR)。         |        |                |
|   |         | 度,並在體育活動 8.教師引導學生填寫課本「我的心            |        |                |
|   |         | 和健康生活中培育肺耐力」表單。                      |        |                |
|   |         | 相互合作及與人和                             |        |                |
|   |         | 諧互動的素養。                              |        |                |
|   | 第4單元自主鍛 | 健體-J-A1 具備體育 1.第 1 節:引起動機:請學生思考      | 1.課堂觀察 | 【生涯規劃教育】       |
|   | 鍊展活力    | 與健康的知能與態 什麼是心肺耐力,心肺耐力好的              | 2.口語問答 | 涯 J3 覺察自己的能力與興 |
| _ | 第1章健康地基 | 度,展現自我運動人心跳率會較高或低及其原因。               |        | 趣。             |
| _ | -心肺耐力   | 與保健潛能,探索說明心肺耐力對健康的重要,提               |        | 涯 J6 建立對於未來生涯的 |
|   |         | 人性、自我價值與醒學生肥胖、慢性疾病和心肺耐               |        | 願景。            |
|   |         | 生命意義,並積極力之間的關係。                      |        |                |

|   |           | 1            |                        | I      | ,              |
|---|-----------|--------------|------------------------|--------|----------------|
|   |           | 實踐,不輕言放      | 2.安靜心跳率測量:教師講解並示       |        |                |
|   |           | 棄。           | 範測量脈搏的手勢及測量的部          |        |                |
|   |           | 健體-J-A2 具備理解 | 位,請學生自行測量,並以原子         |        |                |
|   |           | 體育與健康情境的     | 筆在測量點上畫記。              |        |                |
|   |           | 全貌,並做獨立思     | 3.學生兩人一組,相互測量。         |        |                |
|   |           | 考與分析的知能,     | 4.請學生核對自我測量及他人測量       |        |                |
|   |           | 進而運用適當的策     | 的脈搏是否一致,若差異很大則         |        |                |
|   |           | 略,處理與解決體     | 重新測量,或是換組、換人測          |        |                |
|   |           | 育與健康的問題。     | 里。                     |        |                |
|   |           | 健體-J-A3 具備善用 | 5.第2節:教師說明 F.I.T.T.心肺耐 |        |                |
|   |           | 體育與健康的資      | 力運動計畫設計原則。             |        |                |
|   |           | 源,以擬定運動與     | 6.教師說明最大心跳率及目標心跳       |        |                |
|   |           | 保健計畫,有效執     | 率的計算方式。                |        |                |
|   |           | 行並發揮主動學習     | 7.最大心跳率及目標心跳率計算:       |        |                |
|   |           | 與創新求變的能      | 教師引導學生計算自身之最大心         |        |                |
|   |           | カ。           | 跳率、儲備心跳率,以及計算 50       |        |                |
|   |           | 健體-J-C2 具備利他 | %、60%及 85%目標心跳率(50%    |        |                |
|   |           | 及合群的知能與態     | HRR、60%HRR、85%HRR)。    |        |                |
|   |           | 度,並在體育活動     | 8.教師引導學生填寫課本「我的心       |        |                |
|   |           | 和健康生活中培育     | 肺耐力」表單。                |        |                |
|   |           | 相互合作及與人和     |                        |        |                |
|   |           | 諧互動的素養。      |                        |        |                |
|   | 第 4 單元自主鍛 | 健體-J-A1 具備體育 | 1. 第 1 節:引起動機:引導學生思    | 1.課堂觀察 | 【安全教育】         |
|   | 鍊展活力      | 與健康的知能與態     | 考並分享年齡、性別、體型及身         | 2.口語問答 | 安 J4 探討日常生活發生事 |
| 三 | 第2章動吃關係   | 度,展現自我運動     | 體活動量等因素對飲食之熱量需         |        | 故的影響因素。        |
|   | 大解密-運動營   | 與保健潛能,探索     | 求的影響。                  |        |                |
|   | 養         | 人性、自我價值與     |                        |        |                |
|   |           |              |                        |        |                |

| 生命意義,   | 並積極 2.引導學生思考並分享日常飲食中  |  |
|---------|-----------------------|--|
| 實踐,不    | 輕言放的醣類、蛋白質及脂質食物,以     |  |
| 棄。      | 及自己營養素攝取的偏向。          |  |
| 健體-J-A2 | 具備理解 3.熱量需求:教師簡述卡路里的源 |  |
| 體育與健康   | 表情境的 由。               |  |
| 全貌,並做   | 女獨立思 4.教師延伸熱量消耗及需求的單位 |  |
| 考與分析自   | 勺知能,——卡路里,進一步說明基礎代謝   |  |
| 進而運用並   | <b>適當的策</b> 率。        |  |
| 略,處理與   | 具解決體 5.教師說明身體活動量與熱量消耗 |  |
| 育與健康的   | 問題。 的關係。              |  |
|         | 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。          |  |
|         | 7.教師簡述熱量營養素與非熱量營      |  |
|         | 養素的分類。                |  |
|         | 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。        |  |
|         | 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。                    |  |
|         | 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。                   |  |
|         | 11.教師簡述非熱量營養素在人體      |  |
|         | 生理功能的主要角色。            |  |

| 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。                    |  |
| 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。             |  |
| 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。                      |  |
| 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。                     |  |
| 16. 教師簡述熱傷害的定義與分        |  |
| 類。                      |  |
| 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。                 |  |
| 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          |  |
| 脱水現象的實用方法。              |  |
| 112 4 12 4 14 X 14 4 11 |  |

|   | Т       | Т            |                     |         |                |
|---|---------|--------------|---------------------|---------|----------------|
|   |         |              | 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。                |         |                |
|   |         |              | 20.教師說明運動前、中及後的營    |         |                |
|   |         |              | 養增補。                |         |                |
|   | 第5單元挑戰體 | 健體-J-A1 具備體育 | 1. 第 1 節:引起動機:教師介紹飛 | 1.課堂觀察  | 【品德教育】         |
|   | 能秀青春    | 與健康的知能與態     | 盤基本構造與各類飛盤及其飛行      | 2.口語問答  | 品 J1 溝通合作與和諧人際 |
|   | 第1章飛雲掣電 | 度,展現自我運動     | 特性。                 | 3.技能實作  | 關係。            |
|   | 一飛盤     | 與保健潛能,探索     | 2.上手式接盤法教學與練習。      | 4.認知測驗卷 | 品 J2 重視群體規範與榮  |
|   |         | 人性、自我價值與     | 3.下手式接盤法教學與練習。      |         | 譽。             |
|   |         | 生命意義,並積極     | 4.夾接接盤法教學與練習。       |         |                |
|   |         | 實踐,不輕言放      | 5.單手側面接盤法教學與練習。     |         |                |
|   |         | 棄。           | 6.教師說明並提示如何有效增加傳    |         |                |
|   |         | 健體-J-C2 具備利他 | 接盤次數。               |         |                |
| 四 |         | 及合群的知能與態     | 7.第2節:全班分為兩組進行躲避    |         |                |
|   |         | 度,並在體育活動     | 飛盤賽。教師於開始前須說明規      |         |                |
|   |         | 和健康生活中培育     | 則並提醒安全注意事項,賽後引      |         |                |
|   |         | 相互合作及與人和     | 導學生了解投擲準確度的重要       |         |                |
|   |         | 諧互動的素養。      | 性。                  |         |                |
|   |         |              | 8.反手投擲教學與練習。        |         |                |
|   |         |              | 9.正手投擲教學與練習。        |         |                |
|   |         |              | 10.顛倒盤投擲教學與練習。      |         |                |
|   |         |              | 11.飛盤飛行路徑教學與練習。     |         |                |

|   |           |              |                     |         | η.             |
|---|-----------|--------------|---------------------|---------|----------------|
|   | 第 5 單元挑戰體 | 健體-J-A1 具備體育 | 1.第 1 節:引起動機:教師介紹飛  | 1.課堂觀察  | 【品德教育】         |
|   | 能秀青春      | 與健康的知能與態     | 盤基本構造與各類飛盤及其飛行      | 2.口語問答  | 品 J1 溝通合作與和諧人際 |
|   | 第1章飛雲掣電   | 度,展現自我運動     | 特性。                 | 3.技能實作  | 關係。            |
|   | 一飛盤       | 與保健潛能,探索     | 2.上手式接盤法教學與練習。      | 4.認知測驗卷 | 品 J2 重視群體規範與榮  |
|   |           | 人性、自我價值與     | 3.下手式接盤法教學與練習。      |         | 譽。             |
|   |           | 生命意義,並積極     | 4.夾接接盤法教學與練習。       |         |                |
|   |           | 實踐,不輕言放      | 5.單手側面接盤法教學與練習。     |         |                |
|   |           | 棄。           | 6.教師說明並提示如何有效增加傳    |         |                |
|   |           | 健體-J-C2 具備利他 | 接盤次數。               |         |                |
| 五 |           | 及合群的知能與態     | 7. 第 2 節:全班分為兩組進行躲避 |         |                |
|   |           | 度,並在體育活動     | 飛盤賽。教師於開始前須說明規      |         |                |
|   |           | 和健康生活中培育     | 則並提醒安全注意事項,賽後引      |         |                |
|   |           | 相互合作及與人和     | 導學生了解投擲準確度的重要       |         |                |
|   |           | 諧互動的素養。      | 性。                  |         |                |
|   |           |              | 8.反手投擲教學與練習。        |         |                |
|   |           |              | 9.正手投擲教學與練習。        |         |                |
|   |           |              | 10.顛倒盤投擲教學與練習。      |         |                |
|   |           |              | 11.飛盤飛行路徑教學與練習。     |         |                |
|   | 第5單元挑戰體   | 健體-J-A1 具備體育 | 1. 第 1 節:引起動機:教師介紹飛 | 1.課堂觀察  | 【品德教育】         |
|   | 能秀青春      | 與健康的知能與態     | 盤基本構造與各類飛盤及其飛行      | 2.口語問答  | 品 J1 溝通合作與和諧人際 |
|   | 第1章飛雲掣電   | 度,展現自我運動     | 特性。                 | 3.技能實作  | 關係。            |
|   | 一飛盤       | 與保健潛能,探索     | 2.上手式接盤法教學與練習。      | 4.認知測驗卷 | 品 J2 重視群體規範與榮  |
| 六 |           | 人性、自我價值與     | 3.下手式接盤法教學與練習。      |         | 譽。             |
|   |           | 生命意義,並積極     | 4.夾接接盤法教學與練習。       |         |                |
|   |           | 實踐,不輕言放      | 5.單手側面接盤法教學與練習。     |         |                |
|   |           | 棄。           | 6.教師說明並提示如何有效增加傳    |         |                |
|   |           |              | 接盤次數。               |         |                |

附件2-5(一至四/七至九年級適用)

|   |         | 1            |                        |        | <del>,                                    </del> |
|---|---------|--------------|------------------------|--------|--|
|   |         |              | 7.第2節:全班分為兩組進行躲避       |        |  |
|   |         | 及合群的知能與態     | 飛盤賽。教師於開始前須說明規         |        |  |
|   |         | 度,並在體育活動     | 則並提醒安全注意事項,賽後引         |        |  |
|   |         | 和健康生活中培育     | 導學生了解投擲準確度的重要          |        |  |
|   |         | 相互合作及與人和     | 性。                     |        |  |
|   |         | 諧互動的素養。      | 8.反手投擲教學與練習。           |        |  |
|   |         |              | 9.正手投擲教學與練習。           |        |  |
|   |         |              | 10.顛倒盤投擲教學與練習。         |        |  |
|   |         |              | 11.飛盤飛行路徑教學與練習。        |        |  |
|   | 第6單元球藝大 | 健體-J-A1 具備體育 | 1. 第 1 節:進行課本「愛體育:我    | 1.課堂觀察 | 【生涯規劃教育】   |
|   | 會串      | 與健康的知能與態     | 的子彈會轉彎」之活動。            | 2.口語問答 | 涯 J3 覺察自己的能力與興                                   |
|   | 第1章應聲入網 | 度,展現自我運動     | 2.此活動可於一或兩個籃球場分四       | 3.技能實作 | 趣。   |
|   | 一籃球     | 與保健潛能,探索     | 組同時進行,能力好的同學可穿         |        |  |
|   |         | 人性、自我價值與     | 插其中協助其他同學。             |        |  |
|   |         | 生命意義,並積極     | 3.每組兩顆球兩個人(甲及乙)同時      |        |  |
|   |         | 實踐,不輕言放      | 進行,籃下須有兩位同學(丙及丁)       |        |  |
|   |         | 棄。           | <b>撿球</b> ,丙撿到後球傳給甲,丁撿 |        |  |
|   |         | 健體-J-A2 具備理解 | 到球後傳給乙。                |        |  |
| セ |         | 體育與健康情境的     | 4.每個點投兩球,前一位投籃者投       |        |  |
|   |         | 全貌,並做獨立思     | 完第二球後,下一位始得開始投         |        |  |
|   |         | 考與分析的知能,     | 籃。甲投完後至C的位置,乙則到        |        |  |
|   |         | 進而運用適當的策     | B 的位置。乙行進速度不得超越        |        |  |
|   |         | 略,處理與解決體     | 甲。                     |        |  |
|   |         | 育與健康的問題。     | 5.甲及乙各投完 5 點後,與丙及丁     |        |  |
|   |         | 健體-J-B1 具備情意 |                        |        |  |
|   |         |              | 6.第 2 節:進行課本「適得其所」     |        |  |
|   |         | 同理心與人溝通互     |                        |        |  |

| 動,並理解體育與     | 7.因每位學生之身材、力量及協調 |  |
|--------------|------------------|--|
| 保健的基本概念,     | 性均不同,因此可介紹不同方式   |  |
| 應用於日常生活      | 的投籃以提供學生參考。      |  |
| 中。           | 8.對於力量不足、身材較小的學  |  |
| 健體-J-B2 具備善用 | 生,可建議用雙手投籃。      |  |
| 體育與健康相關的     | 9.持球時掌心不要接觸球,將球置 |  |
| 科技、資訊及媒      | 於胸前較容易使力,許多學生會   |  |
| 體,以增進學習的     | 將球置於額頭上方,如此較難使   |  |
| 素養,並察覺、思     | 力,應予以修正。         |  |
| 辨人與科技、資      | 10.單手投籃時,球可置於肩膀高 |  |
| 訊、媒體的互動關     | 度或是額頭上方,學生可自行選   |  |
| 係。           | 擇適合自己的方法。        |  |
| 健體-J-C2 具備利他 | 11.投籃時膝蓋屈曲,強調力量來 |  |
| 及合群的知能與態     | 自雙腳向上蹬起,而非完全利用   |  |
| 度,並在體育活動     | 手的力量,手主要是控制球出手   |  |
| 和健康生活中培育     | 後的方向。            |  |
| 相互合作及與人和     | 12.五~六人一組,每組一顆球, |  |
| 諧互動的素養。      | 投籃距離自兩公尺開始。      |  |
| 健體-J-C3 具備敏察 | 13.每位學生投五球後交換,其餘 |  |
| 和接納多元文化的     | 未投籃之學生則幫忙撿球,並在   |  |
| 涵養,關心本土與     | 每一次投籃不進時,給予動作上   |  |
| 國際體育與健康議     | 的回饋及鼓勵,投進時,則給予   |  |
| 題,並尊重與欣賞     | 歡呼。              |  |
| 其間的差異。       | 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。            |  |
| <br>·        |                  |  |

|   |         |   |  |        | Г              |
|---|---------|---|--|--------|----------------|
|   |         |   | 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。   |        |                |
|   |         |   |  |        |                |
|   |         |   |  |        |                |
|   |         |   |  |        |                |
|   | 第6單元球藝大 | 健體-J-A1 具備體育                            | 1.第 1 節:進行課本「愛體育:我                             | 1.課堂觀察 | 【生涯規劃教育】       |
|   | 會串      | 與健康的知能與態                                | 的子彈會轉彎」之活動。                                    | 2.口語問答 | 涯 J3 覺察自己的能力與興 |
|   | 第1章應聲入網 | 度,展現自我運動                                | 2.此活動可於一或兩個籃球場分四                               | 3.技能實作 | 趣。             |
|   | 一籃球     | 與保健潛能,探索                                | 組同時進行,能力好的同學可穿                                 |        |                |
|   | _ ,     |   | 插其中協助其他同學。                                     |        |                |
|   |         |   | 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)                               |        |                |
|   |         | * | <b>撿球</b> ,丙撿到後球傳給甲,丁撿                         |        |                |
|   |         | //<br> 健體-J-A2 具備理解                     |  |        |                |
|   |         |   | 4.每個點投兩球,前一位投籃者投                               |        |                |
| 八 |         | ,, , , , , , , , , , , , , , , , ,      | 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<br>B. 445 黑 又 在 24 法 京 工 但 切 均 |        |                |
|   |         |   | B的位置。乙行進速度不得超越                                 |        |                |
|   |         | 略,處理與解決體                                | '  |        |                |
|   |         |   | 5.甲及乙各投完5點後,與丙及丁                               |        |                |
|   |         | 健體-J-B1 具備情意                            | 交換位置。  |        |                |
|   |         | 表達的能力,能以                                | 6.第2節:進行課本「適得其所」                               |        |                |
|   |         | 同理心與人溝通互                                | 之活動。   |        |                |
|   |         | 動,並理解體育與                                | 7.因每位學生之身材、力量及協調                               |        |                |
|   |         | 保健的基本概念,                                | 性均不同,因此可介紹不同方式                                 |        |                |
|   |         |   | 的投籃以提供學生參考。                                    |        |                |

|  | 應用於日常生活      | 8. 對於力量不足、身材較小的學 |  |
|--|--------------|------------------|--|
|  | 中。           | 生,可建議用雙手投籃。      |  |
|  | 健體-J-B2 具備善用 | 9.持球時掌心不要接觸球,將球置 |  |
|  | 體育與健康相關的     | 於胸前較容易使力,許多學生會   |  |
|  | 科技、資訊及媒      | 將球置於額頭上方,如此較難使   |  |
|  | 體,以增進學習的     | 力,應予以修正。         |  |
|  | 素養,並察覺、思     | 10.單手投籃時,球可置於肩膀高 |  |
|  | 辨人與科技、資      | 度或是額頭上方,學生可自行選   |  |
|  | 訊、媒體的互動關     | 擇適合自己的方法。        |  |
|  | 係。           | 11.投籃時膝蓋屈曲,強調力量來 |  |
|  | 健體-J-C2 具備利他 | 自雙腳向上蹬起,而非完全利用   |  |
|  | 及合群的知能與態     | 手的力量,手主要是控制球出手   |  |
|  | 度,並在體育活動     | 後的方向。            |  |
|  | 和健康生活中培育     | 12.五~六人一組,每組一顆球, |  |
|  | 相互合作及與人和     | 投籃距離自兩公尺開始。      |  |
|  | 諧互動的素養。      | 13.每位學生投五球後交換,其餘 |  |
|  | 健體-J-C3 具備敏察 | 未投籃之學生則幫忙撿球,並在   |  |
|  | 和接納多元文化的     | 每一次投籃不進時,給予動作上   |  |
|  | 涵養,關心本土與     | 的回饋及鼓勵,投進時,則給予   |  |
|  | 國際體育與健康議     | 歡呼。              |  |
|  | 題,並尊重與欣賞     | 14.五球投完後,進兩球者可向後 |  |
|  | 其間的差異。       | 退一公尺,進兩球以下者,則須   |  |
|  |              | 留在原地。            |  |
|  |              | 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。               |  |

第 6 單元球藝大|健體-J-A1 具備體育 1.第 1 節:進行課本「一蹴可幾」 1.技能實作 【生涯規劃教育】 會串 與健康的知能與態之活動。 2.合作學習 涯 J3 覺察自己的能力與興 |第1章應聲入網|度,展現自我運動|2.對於初學者,可讓學生先持球在|3.運動行為計畫實踐|趣。 一籃球 |與保健潛能,探索|手,於距籃框約三公尺處進行練|表 人性、自我價值與習。 4.學習單 |生命意義,並積極|3.以慣用手為右手為例,請學生記 實踐,不輕言放得口訣「右跨出、左下踩後用力 棄。 向上跳, 循序漸進完成口訣的 健體-J-A2 具備理解 動作。 |體育與健康情境的|4.待學會後,將球拋起使之落下彈 全貌,並做獨立思起同時,伸手接球同時跨出右 |考與分析的知能,|腳,繼而進行口訣所提醒的動 進而運用適當的策 作,完成上籃動作。 ħ. 略,處理與解決體 5.學會後,則可退至距籃框約四~ 育與健康的問題。 五公尺處 , 先原地運球 , 再運球 健體-J-B1 具備情意 行進至應接球的位置,按照口訣 表達的能力,能以的步驟完成上籃動作。 |同理心與人溝通互|6.上籃可用挑籃或投籃的方式,讓 動,並理解體育與學生自己選擇合適的方式。 |保健的基本概念,|7.第2節:透過課本「愛體育:我 應用於日常生活的子彈會轉彎」的方式,讓學生 中。 練習各個位置的投籃,並可將距 健體-J-B2 具備善用 離拉遠。 |體育與健康相關的|8.嘗試並鼓勵讓學生用非慣用手的 科技、資訊及媒方式,依據步法,練習上籃,使 體,以增進學習的之得以雙手並用。 素養,並察覺、思

| 有】    |
|-------|
| 的能力與興 |
|       |
|       |
|       |
|       |
|       |
|       |
|       |
|       |
|       |
|       |
|       |

進而運用適當的策腳,繼而進行口訣所提醒的動 略,處理與解決體作,完成上籃動作。 育與健康的問題。 5.學會後,則可退至距籃框約四~ 健體-J-B1 具備情意 五公尺處,先原地運球,再運球 表達的能力,能以一行進至應接球的位置,按照口訣 同理心與人溝通互的步驟完成上籃動作。 動,並理解體育與 6.上籃可用挑籃或投籃的方式,讓 保健的基本概念,學生自己選擇合適的方式。 應用於日常生活7.第2節:透過課本「愛體育:我 中。 的子彈會轉彎」的方式,讓學生 健體-J-B2 具備善用 練習各個位置的投籃,並可將距 體育與健康相關的離拉遠。 科技、資訊及媒8.嘗試並鼓勵讓學生用非慣用手的 體,以增進學習的方式,依據步法,練習上籃,使 |素養,並察覺、思|之得以雙手並用。 辨人與科技、資 訊、媒體的互動關 係。 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。 健體-J-C3 具備敏察 和接納多元文化的 涵養,關心本土與

附件2-5(一至四/七至九年級適用)

|    | I       |              | T                |        | <del> </del>   |
|----|---------|--------------|------------------|--------|----------------|
|    |         | 國際體育與健康議     |                  |        |                |
|    |         | 題,並尊重與欣賞     |                  |        |                |
|    |         | 其間的差異。       |                  |        |                |
|    |         |              |                  |        |                |
|    | 第6單元球藝大 | 健體-J-A1 具備體育 | 1.第1節:引起動機:詢問學生是 | 1.課堂觀察 | 【人權教育】         |
|    | 會串      | 與健康的知能與態     | 否觀賞過職業與非職業排球比賽   | 2.口語問答 | 人 J5 了解社會上有不同的 |
|    | 第2章百發百中 | 度,展現自我運動     | 影片,引導學生說出兩者之間的   | 3.技能實作 | 群體和文化,尊重並欣賞    |
|    | 一排球     | 與保健潛能,探索     | 差別。              |        | 其差異。           |
|    |         | 人性、自我價值與     | 2.介紹排球的輪轉位置及場地。  |        |                |
|    |         | 生命意義,並積極     | 3.介紹低手發球之發球方式。   |        |                |
|    |         | 實踐,不輕言放      | 4.請學生組合練習低手發球,先兩 |        |                |
|    |         | 棄。           | 人一組,待熟練後,可多人一組   |        |                |
|    |         | 健體-J-B1 具備情意 | 練習不同路線與遠近的低手發    |        |                |
|    |         | 表達的能力,能以     | 球。               |        |                |
|    |         | 同理心與人溝通互     | 5.教師提醒學生在練習的過程中, |        |                |
| +- |         | 動,並理解體育與     | 應循序漸進,同學間可互相提示   |        |                |
|    |         | 保健的基本概念,     | 重點與教導。           |        |                |
|    |         | 應用於日常生活      | 6.第2節:引起動機:請學生分別 |        |                |
|    |         | 中。           | 以 W、L、弧形接發球隊形排列, |        |                |
|    |         | 健體-J-C2 具備利他 | 接教師發過來的球,並思考不同   |        |                |
|    |         | 及合群的知能與態     | 排列方式可能带來的影響。     |        |                |
|    |         | 度,並在體育活動     | 7.教師配合課文介紹各種接發球隊 |        |                |
|    |         | 和健康生活中培育     | 形。               |        |                |
|    |         |              | 8.教師指導學生練習各種接發球隊 |        |                |
|    |         | 諧互動的素養。      | 形。               |        |                |
|    |         |              | 9.教師引導學生比較各種接發球隊 |        |                |
|    |         |              | 形的優缺點。           |        |                |

|    |           |              | 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。          |        |                |
|    |           |              | 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。           |        |                |
|    | 第 6 單元球藝大 | 健體-J-A1 具備體育 | 1. 第 1 節:引起動機:詢問學生是 | 1.課堂觀察 | 【人權教育】         |
|    | 會串        | 與健康的知能與態     | 否觀賞過職業與非職業排球比賽      | 2.口語問答 | 人 J5 了解社會上有不同的 |
|    | 第2章百發百中   | 度,展現自我運動     | 影片,引導學生說出兩者之間的      | 3.技能實作 | 群體和文化,尊重並欣賞    |
|    | 一排球       | 與保健潛能,探索     | 差別。                 |        | 其差異。           |
|    |           | 人性、自我價值與     | 2.介紹排球的輪轉位置及場地。     |        |                |
|    |           | 生命意義,並積極     | 3.介紹低手發球之發球方式。      |        |                |
|    |           | 實踐,不輕言放      | 4.請學生組合練習低手發球,先兩    |        |                |
|    |           | 棄。           | 人一組,待熟練後,可多人一組      |        |                |
|    |           | 健體-J-B1 具備情意 | 練習不同路線與遠近的低手發       |        |                |
| 十二 |           | 表達的能力,能以     | 球。                  |        |                |
|    |           | 同理心與人溝通互     | 5.教師提醒學生在練習的過程中,    |        |                |
|    |           | 動,並理解體育與     | 應循序漸進,同學間可互相提示      |        |                |
|    |           | 保健的基本概念,     | 重點與教導。              |        |                |
|    |           | 應用於日常生活      | 6.第2節:引起動機:請學生分別    |        |                |
|    |           | 中。           | 以 W、L、弧形接發球隊形排列,    |        |                |
|    |           | 健體-J-C2 具備利他 | 接教師發過來的球,並思考不同      |        |                |
|    |           | 及合群的知能與態     | 排列方式可能带來的影響。        |        |                |
|    |           | 度,並在體育活動     | 7.教師配合課文介紹各種接發球隊    |        |                |
|    |           | 和健康生活中培育     | 形。                  |        |                |

|    | 1         |              |                     |        | <u> </u>       |
|----|-----------|--------------|---------------------|--------|----------------|
|    |           | 相互合作及與人和     | 8.教師指導學生練習各種接發球隊    |        |                |
|    |           | 諧互動的素養。      | 形。                  |        |                |
|    |           |              | 9.教師引導學生比較各種接發球隊    |        |                |
|    |           |              | 形的優缺點。              |        |                |
|    |           |              | 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。          |        |                |
|    |           |              | 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。           |        |                |
|    | 第 6 單元球藝大 | 健體-J-A1 具備體育 | 1. 第 1 節:暖身活動:讓學生兩人 | 1.課堂觀察 | 【人權教育】         |
|    | 會串        | 與健康的知能與態     | 一組、多人一組練習低手發球與      | 2.口語問答 | 人 J5 了解社會上有不同的 |
|    | 第 2 章百發百中 | 度,展現自我運動     | 接發球,熟悉目前所學之技術。      | 3.技能實作 | 群體和文化,尊重並欣賞    |
|    | 一排球       | 與保健潛能,探索     | 2.引導學生分組,複習各種接發球    |        | 其差異。           |
|    |           | 人性、自我價值與     | 隊形。                 |        |                |
|    |           | 生命意義,並積極     | 3.引導學生進行「愛體育:接發球    |        |                |
|    |           | 實踐,不輕言放      | 積分賽」活動。             |        |                |
| 十三 |           | 棄。           | 4. 教師建議學生可依課程中的練    |        |                |
|    |           | 健體-J-B1 具備情意 | 習,安排積分賽中每個人的角       |        |                |
|    |           | 表達的能力,能以     | 色,以爭取隊伍的勝利。         |        |                |
|    |           | 同理心與人溝通互     | 5.教師鼓勵學生勇於分析、判斷,    |        |                |
|    |           | 動,並理解體育與     | 並反覆練習以獲得成功經驗。並      |        |                |
|    |           | 保健的基本概念,     | 請同學間互相指導,在技術上給      |        |                |
|    |           | 應用於日常生活      | 予協助。                |        |                |
|    |           | 中。           |                     |        |                |
|    |           | '            |                     |        |                |

附件2-5(一至四/七至九年級適用)

|    | 1  | ı                     |                    |           | 1              |
|----|--|-----------------------|--------------------|-----------|----------------|
|    |  | 健體-J-C2 具備利他          | 6.教師鼓勵學生多進行溝通,尊重   |           |                |
|    |  | 及合群的知能與態              | 彼此提出的意見,並協調整合出     |           |                |
|    |  | 度,並在體育活動              | 最佳的策略。             |           |                |
|    |  | 和健康生活中培育              | 7.第2節:引起動機:根據「愛體   |           |                |
|    |  | 相互合作及與人和              | 育:接發球積分賽」的觀察,請     |           |                |
|    |  | 諧互動的素養。               | 學生分析自己與組員的特質。      |           |                |
|    |  |                       | 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。                 |           |                |
|    |  |                       | 9.練習課本中提供的兩種(W 與弧  |           |                |
|    |  |                       | 形)接發球隊形活動。         |           |                |
|    |  |                       | 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。               |           |                |
|    |  |                       | 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。            |           |                |
|    | 第6單元球藝大  | 健體-I-A1 且偌體哲          | 1.第 1 節:暖身活動:讓學生兩人 | 1 課 党 觀 窓 | 【人權教育】         |
|    | 帝<br>・<br>・<br>・<br>・<br>・<br>・<br>・<br>・<br>・<br>・<br>・<br>・<br>・ |                       | 一組、多人一組練習低手發球與     |           | 人J5了解社會上有不同的   |
|    |  |                       | 接發球,熟悉目前所學之技術。     | • •       | 群體和文化,尊重並欣賞    |
| 十四 | 一排球  |                       | 2.引導學生分組,複習各種接發球   | , , ,     | 其差異。           |
|    | カナング   | 兴休挺省北, 休京<br>人性、自我價值與 |                    |           | 六 <b>五</b> 六 ° |
|    |  | 大性、自我價值與<br>生命意義,並積極  | * *                |           |                |
|    |  | 土叩忌我,业積極              |                    |           |                |

| 實踐,不輕言放      | 3.引導學生進行「愛體育:接發球  |  |
|--------------|-------------------|--|
| 棄。           | 積分賽」活動。           |  |
| 健體-J-B1 具備情意 | 4. 教師建議學生可依課程中的練  |  |
| 表達的能力,能以     | 習,安排積分賽中每個人的角     |  |
| 同理心與人溝通互     | 色,以爭取隊伍的勝利。       |  |
| 動,並理解體育與     | 5.教師鼓勵學生勇於分析、判斷,  |  |
| 保健的基本概念,     | 並反覆練習以獲得成功經驗。並    |  |
| 應用於日常生活      | 請同學間互相指導,在技術上給    |  |
| 中。           | 予協助。              |  |
| 健體-J-C2 具備利他 | 6.教師鼓勵學生多進行溝通,尊重  |  |
| 及合群的知能與態     | 彼此提出的意見,並協調整合出    |  |
| 度,並在體育活動     | 最佳的策略。            |  |
| 和健康生活中培育     | 7.第2節:引起動機:根據「愛體  |  |
| 相互合作及與人和     | 育:接發球積分賽」的觀察,請    |  |
| 諧互動的素養。      | 學生分析自己與組員的特質。     |  |
|              | 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。                |  |
|              | 9.練習課本中提供的兩種(W 與弧 |  |
|              | 形)接發球隊形活動。        |  |
|              | 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    |  |
|              | 组須加強或深入的技術,以及練    |  |
|              | 習計畫。              |  |

|    |         |                 | 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。                                 |        |                |
|    | 第6單元球藝大 | 健體-J-A2 具備理解    | 1.第 1 節:引起動機:詢問學生是                      |        | 【性別平等教育】       |
|    | 會串      |                 | 否觀賞過桌球相關影片或賽事轉                          |        | 性 J11 去除性別刻板與性 |
|    |         |                 | 播,是否有欣賞的球員,原因為                          |        | 別偏見的情感表達與溝     |
|    |         | 考與分析的知能,        |   | 4.學習單  | 通,具備與他人平等互動    |
|    | )// P4C | • • • • • • • • | 2.說明反手推球使用時機、站位、                        | 1.7.87 | 的能力。           |
|    |         | 略,處理與解決體        |   |        | H 3 MC / 3     |
|    |         |                 | 3.反手推球單次擊球直線、斜線練                        |        |                |
|    |         |                 | B: 及了推场平分享场直線: 附線縣 習: 四人一組, 分站球桌兩側,     |        |                |
|    |         |                 | 自·四八一組, 勿跖球亲吶侧,<br>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                          |        |                |
| 1  |         |                 | 球接起後,做同樣練習。                             |        |                |
| 十五 |         |                 | 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。                             |        |                |
|    |         |                 | 5.教師提醒學生練習並非競賽,要                        |        |                |
|    |         | 健體-J-C2 具備利他    | 先培養穩定的回擊球能力,將球                          |        |                |
|    |         | 及合群的知能與態        | 回擊至規定的半區內,以利對手                          |        |                |
|    |         | 度,並在體育活動        | 回擊,才可達到練習目的。                            |        |                |
|    |         | 和健康生活中培育        | 6. 若球來回偏高時, 教師可提醒同                      |        |                |
|    |         | 相互合作及與人和        | 學檢視球拍擊球軌跡是否往上,                          |        |                |
|    |         | 諧互動的素養。         | 或是拍面角度是否上仰。                             |        |                |
|    |         |                 | 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                          |        |                |

|    |         | I            |                     |        | 1              |
|----|---------|--------------|---------------------|--------|----------------|
|    |         |              | 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。      |        |                |
|    |         |              | 8.發球規則介紹:持球、拋球、擊    |        |                |
|    |         |              | 球。                  |        |                |
|    |         |              | 9.正手發平擊球動作示範。       |        |                |
|    |         |              | 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)。              |        |                |
|    |         |              | 11.連續無極限競賽一。        |        |                |
|    |         |              | 12.連續無極限競賽二(競賽方式相   |        |                |
|    |         |              | 同,擊球路線互換)。          |        |                |
|    |         |              | 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。             |        |                |
|    |         |              | 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。         |        |                |
|    | 第6單元球藝大 | 健體-J-A2 具備理解 | 1. 第 1 節:引起動機:詢問學生是 | 1.課堂觀察 | 【性別平等教育】       |
|    | 會串      | 體育與健康情境的     | 否觀賞過桌球相關影片或賽事轉      | 2.口語問答 | 性 J11 去除性別刻板與性 |
|    | 第3章桌拿好手 | 全貌,並做獨立思     | 播,是否有欣賞的球員,原因為      | 3.技能實作 | 別偏見的情感表達與溝     |
|    | 一桌球     | 考與分析的知能,     | 何?                  | 4.學習單  | 通,具備與他人平等互動    |
| 十六 |         | 進而運用適當的策     | 2.說明反手推球使用時機、站位、    |        | 的能力。           |
|    |         | 略,處理與解決體     | 重心及動作示範。            |        |                |
|    |         | 育與健康的問題。     | 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,      |        |                |

健體-J-B2 具備善用 各站左右半區,同側兩人非持拍 體育與健康相關的 手將球放下擊出,對面同學將來 科技、資訊及媒球接起後,做同樣練習。 體,以增進學習的4.反手推球連續擊球練習:同反手 素養,並察覺、思推球單次練習,但不將球接起, 辨 人 與 科 技 、 資 進行連續擊球來回練習。 訊、媒體的互動關 5.教師提醒學生練習並非競賽,要 係。 先培養穩定的回擊球能力,將球 健體-J-C2 具備利他 回擊至規定的半區內,以利對手 及合群的知能與態 回擊,才可達到練習目的。 度,並在體育活動 6. 若球來回偏高時,教師可提醒同 和健康生活中培育學檢視球拍擊球軌跡是否往上, 相互合作及與人和或是拍面角度是否上仰。 諧互動的素養。 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。 8.發球規則介紹:持球、拋球、擊 球。 9.正手發平擊球動作示範。 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)。 11.連續無極限競賽一。 12.連續無極限競賽二(競賽方式相

同,擊球路線互換)。

|          |           |              | 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      |        |                |
|          |           |              | <b>次的發球機會。</b>      |        |                |
|          |           |              | 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。         |        |                |
|          | 第 6 單元球藝大 | 健體-J-A2 具備理解 | 1. 第 1 節:引起動機:說明這一堂 | 1.課堂觀察 | 【性別平等教育】       |
|          | 會串        | 體育與健康情境的     | 課課程的主要內容為正手平擊       | 2.口語問答 | 性 J11 去除性別刻板與性 |
|          | 第3章桌拿好手   | 全貌,並做獨立思     | 球,是為正手攻擊的基礎動作,      | 3.技能實作 | 別偏見的情感表達與溝     |
|          | 一桌球       | 考與分析的知能,     | 若動作正確,日後進行正手攻擊      |        | 通,具備與他人平等互動    |
|          |           | 進而運用適當的策     | 時,將能有更好的質量。         |        | 的能力。           |
|          |           | 略,處理與解決體     | 2.基本預備姿勢介紹。         |        |                |
|          |           | 育與健康的問題。     | 3.教師說明正手平擊球使用時機、    |        |                |
|          |           | 健體-J-B2 具備善用 | 站位、重心及動作示範。         |        |                |
|          |           | 體育與健康相關的     | 4.正手平擊球練習。          |        |                |
| <u> </u> |           | 科技、資訊及媒      | 5.四人一小組,一人發球,一人預    |        |                |
| ا ا      |           | 體,以增進學習的     | 備,兩人接球。B4 紙張分放於球    |        |                |
|          |           | 素養,並察覺、思     | 桌端線之左、中、右,每人各五      |        |                |
|          |           | 辨人與科技、資      | 球,第二落點需落於紙張上,小      |        |                |
|          |           | 訊、媒體的互動關     | 組成員球數用盡後,可討論下一      |        |                |
|          |           | 係。           | 輪的目標物大小。            |        |                |
|          |           | 健體-J-C2 具備利他 | 6.第2節:引起動機:說明此堂課    |        |                |
|          |           | 及合群的知能與態     | 將結合各項技術進行修正式的比      |        |                |
|          |           | 度,並在體育活動     | 賽,讓學生可以展現前三堂課的      |        |                |
|          |           | 和健康生活中培育     | 練習成果。               |        |                |
|          |           |              | 7.反手推球練習。           |        |                |

| _  | I         | 1            |                     |        | 1              |
|----|-----------|--------------|---------------------|--------|----------------|
|    |           |              | 8.正手發平擊球練習。         |        |                |
|    |           | 諧互動的素養。      | 9.正手平擊球練習。          |        |                |
|    |           |              | 10.四人分組練習,輪流發球、擊    |        |                |
|    |           |              | 球。                  |        |                |
|    |           |              | 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。              |        |                |
|    | 第 6 單元球藝大 | 健體-J-A2 具備理解 | 1. 第 1 節:引起動機:說明這一堂 | 1.課堂觀察 | 【性別平等教育】       |
|    | 會串        | 體育與健康情境的     | 課課程的主要內容為正手平擊       | 2.口語問答 | 性 J11 去除性別刻板與性 |
|    | 第3章桌拿好手   | 全貌,並做獨立思     | 球,是為正手攻擊的基礎動作,      | 3.技能實作 | 別偏見的情感表達與溝     |
|    | 一桌球       | 考與分析的知能,     | 若動作正確,日後進行正手攻擊      |        | 通,具備與他人平等互動    |
|    |           | 進而運用適當的策     | 時,將能有更好的質量。         |        | 的能力。           |
|    |           | 略,處理與解決體     | 2.基本預備姿勢介紹。         |        |                |
|    |           | 育與健康的問題。     | 3.教師說明正手平擊球使用時機、    |        |                |
|    |           | 健體-J-B2 具備善用 | 站位、重心及動作示範。         |        |                |
| 十八 |           | 體育與健康相關的     | 4.正手平擊球練習。          |        |                |
|    |           | 科技、資訊及媒      | 5.四人一小組,一人發球,一人預    |        |                |
|    |           | 體,以增進學習的     | 備,兩人接球。B4 紙張分放於球    |        |                |
|    |           | 素養,並察覺、思     | 桌端線之左、中、右,每人各五      |        |                |
|    |           | 辨人與科技、資      | 球,第二落點需落於紙張上,小      |        |                |
|    |           | 訊、媒體的互動關     | 組成員球數用盡後,可討論下一      |        |                |
|    |           | 係。           | 輪的目標物大小。            |        |                |
|    |           | 健體-J-C2 具備利他 | 6.第2節:引起動機:說明此堂課    |        |                |
|    |           | 及合群的知能與態     | 將結合各項技術進行修正式的比      |        |                |

|     |           | T            |                           |                |
|-----|-----------|--------------|---------------------------|----------------|
|     |           | 度,並在體育活動     | 賽,讓學生可以展現前三堂課的            |                |
|     |           | 和健康生活中培育     | 練習成果。                     |                |
|     |           | 相互合作及與人和     | 7.反手推球練習。                 |                |
|     |           | 諧互動的素養。      | 8.正手發平擊球練習。               |                |
|     |           |              | 9.正手平擊球練習。                |                |
|     |           |              | 10.四人分組練習,輪流發球、擊          |                |
|     |           |              | 球。                        |                |
|     |           |              | 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。                    |                |
|     | 第 6 單元球藝大 | 健體-J-A2 具備理解 | 1.第 1 節:引起動機:詢問學生是 1.課堂觀察 | 【生涯規劃教育】       |
|     | 會串        | 體育與健康情境的     | 否曾上網搜尋相關資料或影片, 2.口語問答     | 涯 J3 覺察自己的能力與興 |
|     | 第4章舉足輕重   | 全貌,並做獨立思     | 了解足球運動的歷史,以及欣賞 3.技能實作     | 趣。             |
|     | -足球       | 考與分析的知能,     | 選手停空中球的動作與運用時             | 涯 J6 建立對於未來生涯的 |
|     |           | 進而運用適當的策     | 機。                        | 願景。            |
|     |           | 略,處理與解決體     | 2.足內側停空中球練習,如課本內          |                |
| 1 1 |           | 育與健康的問題。     | 文所述方式練習。                  |                |
| 十九  |           | 健體-J-A3 具備善用 | 3.三點式練習,兩人一組一顆球,          |                |
|     |           | 體育與健康的資      | 相距8公尺。                    |                |
|     |           | 源,以擬定運動與     | 4.教師提示停空中球時,支撐腳屈          |                |
|     |           | 保健計畫,有效執     | 膝以穩定身體重心。足內側停球            |                |
|     |           | 行並發揮主動學習     | 時,停球腳足尖外展呈 90 度,足         |                |
|     |           | 與創新求變的能      | 底與地面呈平行。足背停球時,            |                |
|     |           | カ。           | 足底亦須與地面呈平行。停空中            |                |

| 健體-I-R1 且供信音  | 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   |  |
| 同理心與人溝通互  |                  |  |
| 7,,   | 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  |  |
| 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一   | 的位置,才能決定使用什麼部位   |  |
| , in the second |                  |  |
| , , ,   | 停球,以及在什麼位置停球。    |  |
|   | 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。     |  |
| ' ' ' ' ' ' ' ' ' ' ' ' ' ' ' ' ' ' '   | 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   |  |
| 諧互動的素養。   | 戰術。              |  |
|   | 8.足背停空中球練習,如課本內文 |  |
|   | 所述方式練習。          |  |
|   | 9.三點式練習,兩人一組一顆球, |  |
|   | 相距8公尺。           |  |
|   | 10.教師再次強調停空中球時,支 |  |
|   | 撑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。          |  |
|   | 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   |  |

|     |         |              | 麻如(), 位 () , 心 () 大 () 麻 () 里 () |        |                |
|-----|---------|--------------|----------------------------------|--------|----------------|
|     |         |              | 麼部位停球,以及在什麼位置停                   |        |                |
|     |         |              | 球。                               |        |                |
|     |         |              |                                  |        |                |
|     |         |              |                                  |        |                |
|     | 第6單元球藝大 | 健體-J-A2 具備理解 | <br> 1.第 1 節:引起動機:詢問學生踢          | 1.課堂觀察 | 【生涯規劃教育】       |
|     | 會串      | 體育與健康情境的     | 空中球的動作與運用時機。                     | 2.口語問答 | 涯 J3 覺察自己的能力與興 |
|     |         | 全貌,並做獨立思     | 2. 踢空中球練習,如課本內文所述                | 3.技能實作 | 趣。             |
|     | 一足球     | 考與分析的知能,     |                                  | 4.運動欣賞 | 涯 J6 建立對於未來生涯的 |
|     |         |              | 3.三點式練習,兩人一組一顆球,                 | / ,    | 願景。            |
|     |         | 略,處理與解決體     |                                  |        |                |
|     |         |              | 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,                   |        |                |
|     |         | 保健計畫,有效執     |                                  |        |                |
| 二十  |         |              | 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                   |        |                |
|     |         | 表達的能力,能以     |                                  |        |                |
|     |         | ·            | 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                   |        |                |
|     |         | 保健的基本概念,     |                                  |        |                |
|     |         |              | 7.將同學分成數組,說明與示範比                 |        |                |
|     |         | · ·          | 賽方法,進行足球賽。                       |        |                |
|     |         | 健體-J-C2 具備利他 |                                  |        |                |
|     |         | 及合群的知能與態     |                                  |        |                |

|     |           | T             |                  |            | -              |
|-----|-----------|---------------|------------------|------------|----------------|
|     |           | 度,並在體育活動      | 8.比賽時,提示各組如何運用戰術 |            |                |
|     |           | 和健康生活中培育      | 或策略,並發揮團隊合作精神,   |            |                |
|     |           | 相互合作及與人和      | 組織攻防陣式。          |            |                |
|     |           | 諧互動的素養。       | 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。          |            |                |
|     | 第 6 單元球藝大 |               | 7.4              | 1.課堂觀察     | 【生涯規劃教育】       |
|     | 會串        | 與健康的知能與態      | 2.複習排球各式基本攻擊技術。  | 2.口語問答     | 涯 J3 覺察自己的能力與興 |
|     | 複習第6單元    | 度,展現自我運動      | 3.複習桌球運動之相關知識與基本 | 3.技能實作     | 趣。             |
|     | 【期末考】     | 與保健潛能,探索      | 技術原理。            | 4.學習單      | 涯 J6 建立對於未來生涯的 |
| 二十一 | 【課程結束】    | 人性、自我價值與      | 4.複習足球停空中球與踢空中球技 | 5.合作學習     | 願景。            |
|     |           | 生命意義,並積極      | 術。               | 6.運動行為計畫實踐 | 【人權教育】         |
|     |           | 實踐,不輕言放       |                  | 表          | 人 J5 了解社會上有不同的 |
|     |           | 棄。            |                  |            | 群體和文化,尊重並欣賞    |
|     |           | 健體-J-A2 具備理解  |                  |            | 其差異。           |
|     |           | 體育與健康情境的      |                  |            | 【性別平等教育】       |
|     |           | 全貌,並做獨立思      |                  |            | 性 J11 去除性別刻板與性 |
|     |           | 考與分析的知能,      |                  |            | 別偏見的情感表達與溝     |
|     |           | 進而運用適當的策      |                  |            | 通,具備與他人平等互動    |
|     |           | 略,處理與解決體      |                  |            | 的能力。           |
|     |           | 育與健康的問題。      |                  |            |                |
|     |           | 健體-J-A3 具備善用  |                  |            |                |
|     |           | 體育與健康的資       |                  |            |                |
|     |           | 源,以擬定運動與      |                  |            |                |
|     |           | 小 八 娥 尺 廷 刧 兴 |                  |            |                |

|          | 保健計畫,有效執     |
|----------|--------------|
|          | 行並發揮主動學習     |
|          | 與創新求變的能      |
|          | 力。           |
|          | 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。           |
|          | 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。           |
|          | 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。      |
|          | 健體-J-C3 具備敏察 |
|          | 和接納多元文化的     |
| <u> </u> |              |

| 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。