

南投縣日新國民中學 115 學年度領域學習課程計畫

【第一學期】

領域 /科目	健體/體育	年級/班級	七年級
教師	劉婉菁	上課週節數	每週 (2) 節，本學期共 (42) 節

課程目標：除進一步認識體適能及運動安全之外，並持續練習籃球、排球、羽球及棒球等運動，同時學習具挑戰性的徑賽與街舞，藉此培養出多元興趣與良好體能。

教學進度		核心素養	教學重點	評量方式	議題融入/ 跨領域(選填)
週次	單元名稱				
一	第四篇運動好健康 第一章體適能	健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 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。	一、說明科技進步和身體活動量的關係 說明： 1. 利用課本的學習引導內容說明體適能檢測的目的，以及分析科技與生活的進步造成現代人缺乏運動或是運動量不足的情形。 2. 如果平時不進行身體活動，體適能的表現會隨之下降。 3. 展現攸關國內青少年肥胖比率偏高、體適能較低落的相關報導，引導學生思考與發表是哪些因素造成青少年體適能低或體重過重。 4. 教師利用課文講述體適能的定義是指身體適應生活、運動與環境的綜合能力。 二、說明體適能的重要性	1. 問答：能正確說出體適能的定義。 2. 問答：能理解體適能的重要性。 3. 問答：能正確說出體適能的類別和要素。 4. 實作：能利用網路與體適能檢測資源，分析與評估個人體適能表現。	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 【閱讀素養教育】 閱 J3 理解學科知識內的重要詞彙的意涵，並懂得如何運用該詞彙與他人進行溝通。 閱 J4 除紙本閱讀之外，依學習需求選擇適當的閱讀媒材，並了解如何利用適當的管道獲得文本資源。 長期照顧服務

			說明：利用課文說明體適能是身體健康的重要指標，還能促進心裡健康、紓解壓力，是全方位健康不可或缺的一環。 引導：引導學生分組討論初一項體適能的重要性，再發表分享。 三、總結活動 總結：利用教育部體育署網站統整體適能五大重要性。 提問：引導學生思考自己小學階段體是能檢測表現如何？對生活有何影響？ 四、體適能的分類 說明：利用課文說明體適能分為「健康體適能」與「技能體適能」兩大類。 發表：請學生發表學校體適能的檢測項目有哪些？而其中目的為何？ 歸納： 1. 歸納健康體適能分為五個要素：身體組成、柔軟度、肌力、肌耐力、心肺耐力。 2. 利用課文講解技能體適能分為六個要素：瞬發力、速度、協調性、敏捷性、平衡感、反應時間。 講解： 1. 講解與示範技能體適能檢測方法，引導學生思考這些要素與哪些運動向目的表現有關？例如 100 公尺短跑是展現瞬發力和速度。 2. 鼓勵學生利用網路資源蒐集有關其他健康體適能或技能體適能檢測方式，再與大家分享。		
--	--	--	---	--	--

二	第四篇運動好健康 第一章體適能	健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 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。	一、分站健康體適能檢測測驗： 1. 布置體適能檢測分站（量身高體重、仰臥捲腹、坐姿體前彎、立定跳遠、10 公尺折返跑），分配各站檢測員，利用檢測單記錄體適能檢測結果。 2. 進行 1600 公尺或 800 公尺跑走測驗。 3. 教師可視時間狀況，讓學生進行技能體適能的檢測項目。 4. 引導學生發表測驗過程的收穫與問題，共同思考如何解決。	1. 問答：能正確說出體適能的類別和要素。 2. 體適能測驗：能利用網路與體適能檢測資源，分析與評估個人體適能表現。	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 【閱讀素養教育】 閱 J3 理解學科知識內的重要詞彙的意涵，並懂得如何運用該詞彙與他人進行溝通。
三	第四篇運動好健康 第一章體適能	健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 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。	一、評估體適能等級說明：利用課文說明體適能運動處方設計的概念與步驟。 引導： 1. 引導學生填寫身體狀況自我檢核表。 2. 如果有上述相關疾病或運動時的不適經驗，應主動告訴學校導師和體育老師。從事身體活動或上體育課時，要注意自己身體負荷和運動安全，並聽從醫師或老師建議，選擇性參與。 3. 利用運動部學生體適能網站登錄與評估個人體適能等級。 4. 利用個案案例講解該生在身體質量指數評估等級雖然是正常，但也可以提出自己想要改善的目標。在心肺適能評估為待加	1. 實作：能評估自己的體適能檢測結果。 2. 實作：能正確的設計體適能運動處方。 3. 實作：能實際執行運動計畫。 4. 發表：能利用學習單規劃與記錄促進體適能的運動計畫，並分享執行成效。	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 【閱讀素養教育】 閱 J3 理解學科知識內的重要詞彙的意涵，並懂得如何運用該詞彙與他人進行溝通。

			強，應該針對此結果，提出可行的改善目標。 5. 引導學生利用課本表格思考如何設定改善目標。 二、設計體適能運動處方 1. 利用課文說明運動處方四要素：運動頻率、運動強度、運動類型與運動時間。 2. 引導學生利用評估結果與目標，擬訂自己的運動處方。 三、總結活動 1. 讓學生小組內分享自己的運動處方，並適時提供回饋。 2. 引導學生利用教育部體育署體適能網站的運動大撲滿記錄自己執行結果。 四、運動計畫執行成果 引導：引導學生利用教育部體育署體適能網站的運動大撲滿和自己的紀錄在分組內進行分享。 發表：指派執行成效最佳的學生進行發表。 引導：引導學生思考執行成效佳的原因。 五、運動計畫修正 說明： 1. 利用課文說明運動計畫執行後進行評估與修正的方法。 2. 鼓勵學生發表自己運動計畫執行失敗的原因，讓全班共同解決相關問題。 六、總結活動 總結：鼓勵學生善用網路資源和體適能處方原則來促進體適能。		
--	--	--	--	--	--

			歸納：有計畫、規律性的運動參與，依運動安全有計畫的達到運動目標。		
四	第四篇運動好健康 第二章運動安全	健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。	一、良好的身心狀況 說明：為維護運動安全，每個人都應掌握自己的身心狀況，以判斷是否適合從事該項運動。 提問：同學是否會在運動前評估身心狀況？ 歸納：生病、疲勞、睡眠不足、過於緊張、情緒不佳、注意力不集中、對運動缺乏自覺性和積極性，或過度重視輸贏，皆會增加運動傷害的發生率。 二、注意環境安全與氣候 提問：同學是否有留意過運動場所的告示牌？ 發表：說出自己曾在何處看過此類告示牌？告示牌的內容為何？ 統整：運動前應檢查運動場地及器材，並參照場邊的公告標示。 三、暖身運動與緩和運動 提問：同學是否會在運動前做暖身運動？運動後做緩和運動？ 說明：暖身運動的目的在於提升體溫，使肌肉、關節與神經系統進入適合運動的狀態；緩和運動可讓激烈運動後的生理機能恢復常態，並促進疲勞物質的代謝與消除。 四、遵守運動規則	1. 實作：調查班上同學運動時受傷的原因，並統計其發生率。 2. 問答：能說出自已曾從事何種運動，受到何種程度的傷害。 3. 觀察：是否能熱烈參與討論並踴躍發言。 4. 問答：能說出從事運動時需注意哪些運動安全事項。	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J6 了解運動設施安全的維護。 【閱讀素養教育】 閱 J3 理解學科知識內的重要詞彙的意涵，並懂得如何運用該詞彙與他人進行溝通。

			說明：運動規則的制定，在於讓比賽公平進行及防止危險發生。 提問：參與各項運動前，是否會先學習該項運動的規則？ 統整：參與運動時應遵守規則、服從裁判，以期降低運動傷害發生率。 五、正確的運動技巧 說明：採用錯誤動作或姿勢運動，容易因關節與肌肉失衡，造成運動傷害。 提問：同學是否曾聽聞以錯誤動作進行運動，造成運動傷害的案例？ 六、適當的保護措施 說明：配戴保護性裝備能預防受傷，或降低碰撞時的傷害程度。 提問：同學是否知道有哪些運動會用到護具？ 七、活動「運動安全我最行」 說明：每位同學都有自己喜愛的運動項目，但是不同的運動項目，很可能會帶來不同的運動傷害，如何能夠快樂地從事喜愛的運動，對於運動的性質以及周邊環境的了解，甚至未雨綢繆的選擇適當護具，來降低運動傷害的發生，是極為重要的。 實作：請同學分組討論，以自己的運動經驗與對該項運動的了解，分組討論並和其他同學交換不同的運動體驗與必須注意的事項 發表：請各組派出一位同學，發表分組討論出來的對應結果，並比較與其他組別的差異。 【安全教育】		
--	--	--	---	--	--

			提問：教師先詢問學生，是否曾在運動時受傷或發生事故？當時是怎麼發生的？ 說明：教師歸納學生回應內容，分析其受傷的原因，並援引課本內容，說明維護運動安全，運動前後應注意的安全事項，才能真正獲得運動帶來的愉悅與正面效果。		
五	第五篇 健康動起來 第一章 籃球	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	一、規則解說 說明：規則簡介，討論犯規與違例的差別，並以實際狀況作為舉例： 1. 犯規：比賽中，侵害對方身體的動作，例如：打、推、撞人等，稱為犯規。 2. 違例：指的是違背籃球的技術，例如：走步、二次運球、腳踢球等；以及違反了時間，例如：籃下 3 秒、8 秒過半場、24 秒的進攻時間等。另外關於違反場地的規則，最常見的是出界的踩線、球回後場等。 3. 國際籃球規則第 37 條違反運動道德犯規定義：違反運動道德犯規是指球員接觸的犯規，在裁判員的判斷下： • 球員不是在規則精神與原意下致力於比賽。 • 球員致力於比賽但造成過度的、大強度的接觸。 • 防守球員故意造成不必要的接觸，以停止攻防轉換時進攻球隊的推進，此情況直至進攻球員開始其投籃動作前適用。	1. 觀察：學生能體認出籃球作為一團隊運動的精神何在。 2. 觀察：學生能熟悉籃球場的規格與場中各界線所表示的意義。 3. 觀察：能了解場上規則與裁判手勢。 4. 觀察：能否做出正確的持球動作。 5. 實作：三威脅姿勢與下一動作（跳投、傳球、切入）的連結使用。 6. 觀察：是否能認真參與活動。 7. 觀察：傳球姿勢的矯正以及傳球落點對於接球者的影響。	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 【生涯規劃教育】 生 J3 覺察自己的能力與興趣。

			• 防守球員從後面或側面意圖阻止快攻而接觸對手、並且此時在進攻球員與對方球籃之間沒有防守球員，此情況直至進攻球員開始其投籃動作前適用。 • 第四節或加時最後兩分鐘發界外球、球在裁判員手中或球已在發球員可以處理的情況時，防守球員向對方在場上的球員引起的接觸。 4. 常見裁判手勢：請詳見教師手冊「參考資料」圖照。 二、介紹持球三重威脅動作 說明： 1. 三威脅做為基本的持球動作，其目的在於方便投籃、傳球、與過人運球，好的持球動作，往往使得防守者不易解讀持球者的下一步動作，將對防守者造成困擾。 2. 三威脅姿勢很重要的是保護球的能力，因將球放低於膝蓋附近，能夠避免防守者，輕易將球撥動或打掉。 三、活動「球感練習」 說明： 1. 球感練習可視為很重要的基本功，能幫助學生更能掌握球的特性與位置。 2. 手指熟悉球，增進觸覺的靈敏，方便控制球。 3. 熟悉球的彈性以方便控球。 4. 讓手指熟悉球體旋轉以利接球以及讓身體熟悉球體大小以利運球。		
--	--	--	---	--	--

			5. 讓手指熟悉球體不同角度之彈跳，以增進運球技巧。 四、介紹傳球動作要領 說明： 1. 好的傳球，能夠縮短進攻時間，減少防守者的干擾。 2. 傳給隊友的球能有一定的高度，以方便隊友掌握來球，並減少失誤。 五、胸前傳球 說明： 1. 胸前傳球被公認為是最快、最準的傳球方式，用雙手持球把球置於胸前，傳球時往前伸直兩臂將球釋放。這種傳球簡單自然便於發力，由於來自手臂的力量，球速極快，球能夠在短時間內到達接球者手中。 2. 將球置於胸前，看著目標推出雙手，這是最基本、最常用的傳球。重點是將雙腕扭向外側，使球產生逆旋轉。 六、地板傳球 說明： 1. 面對高強度防守地板傳球非常有用，在停球或者運球時都可以將球傳出。 2. 持球者要先預估自己和接球者之間的距離，然後調整傳球力量和角度。球的落點應該在與接球者三分之二的位置，通過對球的旋轉還可以改變球的運行軌跡。透過練習，地板傳球能夠傳出許多好球幫助隊友得分。 七、過頂傳球	
--	--	--	---	--

			說明：適用於當被緊密防守的時候，由於防守者的重心降低，可將球拿起選擇過頂傳球，或者當持球者比防守者還高的時候，過頂傳球是個很好的選擇。 八、側邊傳球 說明： 1. 利用轉身的腳步動作，製造出防守者兩側有可以傳球的空間。 2. 在製造側邊傳球空檔時，也同時學習護球動作，避免被防守者將球抄走。		
六	第五篇健康動起來 第一章籃球	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	一、介紹接球動作要領 討論：請學生討論，籃球場上的傳球失誤怎麼發生的？是傳球者還是接球者的問題？ 說明： 1. 接球者也就是場上沒有持球的人，心態上必須認為我的隊友會隨時把球傳給我，因此必須注視與留意傳球者，才不致忽略或沒看到傳球造成失誤。 2. 接球動作必須正確，確定接到球後，才可以進行下一個動作，也是避免失誤的方法。 3. 墊步接球能夠與下一個進攻動作更快的銜接，所以必須要確實的練習。 4. 從不同方向、不同速度與不同跑動路徑練習墊步接球後能夠面向籃框。 5. 養成傳完球就要移動的習慣，並能在跑動中注視來球，完成傳接球以及墊步動作。	1. 觀察：手指是否張開，並將雙手置於胸前，重心略低，做好準備接球的姿勢。 2. 觀察：墊步接球時，先跳再接球，而不是先接球再跳。 3. 觀察：接完球後，面對籃框，成三威脅姿勢。 4. 實作：能做出從不同方向跑動的墊步接球。 5. 實作：透過聲音或手勢告知隊友希望的接球位置或是傳球的力道、速度。 6. 觀察：是否有效運用身體將對手擋於背後以利接球。	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 【生涯規劃教育】 生 J3 覺察自己的能力與興趣。

		二、活動「突破防守的傳球練習」 說明： 1. 教師可先向同學說明活動中負責防守的同學，一開始不用太積極的抄球，只要給持球者施加壓力即可，對於沒有打球經驗的同學來說，有防守者站在前面，就是很大的壓力。 2. 當持球者將球傳出後，負責防守的同學，立刻移動去守另一個接球者，繼續阻礙傳球。 3. 叮嚀傳球的同學，不要傳出拋物線太高的球，因這樣的傳球速度慢、在空中的時間過長，容易被防守者抄截。 4. 如果為了提高同學的活動量，可以要求成功傳出 10 球才換防守者。 5. 持球的同學可以利用腳步的變換，如前轉身、後轉身以及肢體的假動作，例如：眼神、手部的擺動等，來擾亂防守，順利將球傳給隊友。 三、傳接球基本概念介紹 說明： 1. 比賽中我們往往受到防守者的嚴密防守而無法接獲隊友傳球，因此我們必須針對防守者的站位作出策略應用，才能順利接球。以下將介紹面對防守者時，如何接到球的基本概念。 2. 依照傳接球基本概念介紹，如下：	7. 觀察：接球方面產生問題，在溝通表達是否不足。	
--	--	---	----------------------------------	--

			- 持球者有三種傳球時機：尚未運球之前、運球當中以及停止運球收球後。 - 尚未運球前能將球傳給隊友，表示隊友擺脫了防守者，或是站在一個有利接球的位置。 - 當開始需要運球時，表示持球者被自己的防守者緊密防守並沒有好的位置或是角度來傳給隊友，需要藉著運球移動來找尋傳球的機會。而此時的隊友也面對沒有好的接球位置而需要移動。 - 運球過程中發現與隊友出現能夠傳接球的時機，立刻收球並傳出。 四、活動「要球單打我最行」 說明： - 利用全身的每一個部位擋住對手。 - 傳球者較常使用的是以腳邊為傳球目標的地板傳球，以及往接球者頭上的高吊球。 - 接球者一邊擋住防守者，一邊以手勢要球，示意隊友傳球路線。 - 完成接球後，可選擇投籃或切入上籃，投進得 3 分、碰框得 2 分、打到籃板得 1 分。		
--	--	--	---	--	--

七	第五篇健康動起來 第一章籃球	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	三、運球 說明： 1. 運球注意事項 開始打籃球的第一個步驟是運球，什麼時候才要運球？引導學生思考並回答。 2. 運球的要領 手指自然張開，碰觸到球的頂端，膝蓋彎曲重心要低，上半身自然挺直，以指尖來控制球彈起來的方向。 3. 有無防守者的運球方式 無人防守情況下，速度比保護球重要，球可在前面運，使球彈起較高，有利於步幅加大，進而上籃。而面對有人防守時，要用身體保護球，把球保持在遠離防守者的另一邊。 4. 原地運球：是籃球中最基本的運球方式，目的在於做到眼睛不需看球，雙手卻能夠掌握球的動向。 5. 換手運球：最常用來變換運球方向的運球，基本的換手運球熟練後，可以進階作出背後運球、跨下運球等更高難度的運球。 四、活動「變『換』莫測」 說明： 1. 當運球學生面對著另一個運球學生時，可將其視為場上面對他前來的防守者。 2. 在場地圈圈移動時，會面臨三個防守者，每當遇見一個防守者，做出右手換左手的換手運球動作，來避免碰撞，像是場上的運球過人。	1. 觀察：是否能認真練習運球動作。 2. 觀察：學生運球姿勢的正確與否以及運球高度等相關問題。	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 【生涯規劃教育】 生 J3 覺察自己的能力與興趣。
----------	---------------------------	---	--	---	---

			3. 此活動也可視同學能力同時練習其他運球過人動作，例如：背後運球、胯下運球等，但需規定同一方向，避免碰撞造成運動傷害。 五、轉身換手運球 說明： 1. 此動作與換手運球相比，多了以背部作為護球並同時碰撞對手的運球方式，此外也極具觀賞價值。 2. 教學時提醒學生腳步的變換以及轉身中身體重心的維持。 3. 轉身時為了帶動球一起轉，此時碰觸球的那隻手是置放在球的側面，對於控球不熟悉的學生，易產生失誤。 4. 鼓勵學生不能因為怕球掉了，就將手掌放在球底下，形成持球違例。 二、活動「運球我最行」 說明： 1. 本活動是一對一單打的加強版，增加了個人的控球時間以及傳球給另一個隊友的配合。 2. 當拿球的同學面臨防守者時，在大約十秒的時間裡需要運用運球的方式來移動，並同時破壞防守者的站位，以尋求突破且上籃得分。 3. 經過幾次的傳球後即可變成二對二的半場進攻模式，出手投籃後，原先擔任進攻者成為新的防守者，面對後續兩個新的進攻同學。 三、活動「我會作選擇」		
--	--	--	---	--	--

			實作：請教師引導同學先自行思考自己的選擇理由，再來對照書本所提供的選項，才填入答案欄中。 說明： 1. 在教師的引導下，將學生帶入場上比賽的情境中，如果球正在他手上時，將如何做傳球或運球的選擇？ 2. 課本中提供一些常見的狀況作為參考，教師可請學生以自己狀況來回答，同時可以請同學發表自己為何做這樣的處理方式，供大家參考並一起精進。		
八	第五篇健康動起來 第二章排球	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 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. 說明：學生能夠清楚了解低手擊球的動作要點。 2. 問答：學生能說出低手擊球的要領。 3. 觀察：是否能觀察同學的低傳球動作並比較差異。 4. 實作：學生能做出完整的低手傳球動作。 5. 實作：學生能夠隨球的方向及位置，使身體保持移動性去擊球。 6. 觀察：學生了解低手傳球位置的重要性，控制擊球的穩定能力。 7. 實作：學生能在低手	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 【生涯規劃教育】 生 J3 覺察自己的能力與興趣。

				傳球時，掌握擊到球時的擊球面及時間點。	
九	第五篇健康動起來 第二章排球	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 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。	一、情境式的引導 1. 教師以中華隊近年來參與 2015 年亞洲排球俱樂部錦標賽奪得第一名、2018 年印尼雅加達亞運獲得第三名的佳績，作為本堂課的排球低手傳球的開端的介紹。 2. 教師詢問學生是否觀看過排球比賽，或是實際參與排球的運動，在排球比賽中常見的排球技術有哪些？是否曾觀察過排球比賽的站位及比賽的策略？ 3. 教師引導學生討論曾經學習過的排球技術有哪些？過去學習這些排球技術的過程為何？哪些是屬於排球基礎的技術？哪些是屬於較高階的排球技術，以喚起學生過去的學習經驗。 二、低手傳球 說明：低手傳球時手部動作、身體軀幹、腿部動作的動作要領。 操作： 1. 引導學生嘗試做出低手傳球的推蹬動作，讓學生體驗在低手傳球時身體施力的明確方向。 2. 引導學生在操作低手傳球時，彼此觀察低手傳球的動作，並能夠清楚指出低手傳球的動作優劣。		

			提醒：教師提醒學生檢視每一次擊到球體的位置，並盡量要求他們擊球位置一致。 三、靈活的地步 說明： 1. 在球場上為了因應場上各種不同距離的來球，在場上移位的步法相當的重要。 2. 移位步法的動作區分為：起始動作、前跨步、後跨步、左跨步、右跨步等幾種場上移位步法。 操作： 1. 教師引導學生做出低手傳球的起始預備動作，向左及向右的擊球跨步，以及適當的降低身體傳球時的身體重心。 2. 教師引導學生在低手傳球時需要保持身體軀幹的穩定性，加強腳步移動的重要性。 提醒：盡量要求學生腳步移動的重要性，嘗試要求學生先判斷來球的路徑及來球的落點，移動到位置後再做出低手傳球動作。 回饋：步伐的練習結束後，老師引導學生思考自己在操作低手過程中常出現的問題，讓學生自己去發現問題並改進。 四、活動「瞻前顧後」 說明：三位同學一組，兩位同學做拋球，一位同學做低手傳球，並位於同一條直線上。 操作： 1. 兩位擔任拋球的同學要練習將球拋高，讓做低手擊球的同學有反應的時間去擊球，確定低手傳球的同	
--	--	--	---	--

			學擊球完後，另一端的同學再做拋球。 2. 低手傳球的同學在接起 15 顆球後換人操作，輪流體驗拋球及低手擊球。 提醒：主要是要讓學生體會低手傳球練習節奏的重要性，提醒學生不要為了求快而失去練習的準確性。		
十	第五篇健康動起來 第二章排球	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 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。	一、低手發球的動作要領 說明：低手發球為排球運動重要的基本技巧，此種發球動作簡單、容易掌握，適合初學者在比賽中使用。並分析三種常見的擊球方式，讓學生依據學習經驗更能精準掌握擊球。 示範：重點在於熟練拋球的位置與落點，並強調在排球落下時期擊球，才能確實掌握關鍵的擊球時機。 操作：擊球瞬間發力、重心轉移及腰關節的反作用力，均是加速度作用的表現，能提高排球飛過球網的機會。 二、活動「低手發球手感練習」 說明：以低手發球動作將手當作網球拍擊球，進行類似網球比賽的活動。讓學生知道有效來回球越多，低手發球手感會越好。 操作：利用低手發球的擊球技巧，來迎擊各個方向與位置的來球，藉以體驗使用此種技巧在不同位置及來球方向的控制能力。	1. 問答：能說出最適合自己低手發球的擊球部位。 2. 觀察：是否能與他人溝通討論，合作完成手感練習活動 3. 實作：能依動作要領做出低手發球的動作。 4. 發表：了解 9 人制排球比賽規則，能說出低手發球及接發球在比賽中有效的因應策略。 5. 觀察：知道如何與他人溝通合作，從比賽中獲得勝利。 6. 實作：能在活動及比賽中，熟練運用低手發球及接發球技術。	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 【生涯規劃教育】 生 J3 覺察自己的能力與興趣。

十一	第五篇健康動起來 第二章排球	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 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。	三、活動「低手發球及接發球跑動練習」 說明：學生要清楚知道跑動的順序，及每個位置所要擔任的角色工作。並要球學生跑動循環，提高練習效率。若能熟練此二技術，對於排球比賽的勝負將會有所幫助。 示範：發球者重點在於能掌控發球的方向及位置，才能破壞對方接發球陣型，先發制人。接發球者重點在於能敏捷判斷對方發球的飛行軌跡及落點，快速移動腳步正面接球，才能防止對手攻城掠地。 操作：能夠精準的控制低手發球及接發球技術。 提醒：本活動目的在於低手發球，提醒學生將對面接發球者作為發球方向與位置的選擇；接發球的學生勇於嘗試，接發球的準確性可以在練習中慢慢達成。 四、活動「9人制排球比賽」 說明：本次競賽活動的相關規定，在比賽中觀察對手發球及接發球的習性，運用團隊策略，越能增加對方失誤，或相對減少己方的失誤，就越能贏得比賽。 示範：在學生發生失誤時，能給予學生正確的回饋。 操作：分析己方團隊的優、缺點，來擬訂發球及接發球的對戰策略，透過團隊戰術、合作默契，來提升彼此的排球運動能力。 提醒：排球競賽運動需要透過團隊合作、溝通與協調，來達成共同的目標。並能從比賽中體驗排球運動	
-----------	---------------------------	--	--	--

			的樂趣所在，促進同學們之間的友誼更加深厚。		
十二	第六篇健康跑跳碰 第一章田徑	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。	一、長短距離大不同 說明： 1. 短距離選手因比賽距離較短，必須在較短的時間決定勝負，在跨步動作上，需要將雙腿抬高、向前跨出，來加速身體前進的頻率；在擺臂動作上，短距離選手雙手需較大幅度的擺動，以帶動雙腿加快頻率，並列舉短跑選手需要的身體素質，突顯短跑的動作技術上的特色。 2. 長距離選手因比賽距離較長，擺臂動作上是隨著步伐的前進，雙手做較小幅度且輕鬆自然的擺動；在跨步動作上是盡可能保持一致的跨步幅度，來維持身體前進的速度，並列舉長跑選手需要的身體素質，凸顯長跑的動作技術。 操作： 1. 引導學生嘗試短距離100公尺的練習，讓學生體驗在短距離、短時間的加速擺臂頻率及增加跨步的幅度。 2. 引導學生嘗試中長距離800公尺的練習，讓學生體驗長距離、長跑時間的自然擺臂及維持一致的跨步幅度，以及配速的重要性。 二、說明擺臂動作要領 1. 手臂的擺動：以肩為支點，屈肘約90度，微握拳頭或是手刀，肩胛	第六篇健康跑跳碰 第一章田徑	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。

			骨向後拉，並保持肩、手臂肌肉放鬆。 2. 軀幹：上半身挺胸，並保持軀幹微微前傾。 3. 以擺臂帶動下肢：手臂應向身體內收，由後往前擺動的作用力，帶動身體重心，幫助雙腿往前跨出。 三、活動「擺臂動作練習」 操作： 1. 要求學生在擺臂動作時，要注意學生不可以彎腰駝背，需要挺胸、下背部出力，讓上半身的軀幹保持微微前傾即可。 2. 要求學生在擺臂時去感受由後往前擺振的作用力方向。 四、活動「擺臂必要性體驗」 操作： 1. 可將學生分為六人一組，要求學生跑 30 公尺的距離，前 10 公尺是以手插腰部去快跑，後 20 公尺強調加上擺臂，以正常跑的方式去快跑，感受手腳搭配的協調性。 2. 要求學生在體驗不擺臂的跑步的情況下，上半身不要太過於前傾或是向後仰，以避免學生跌倒受傷。 3. 要求尚未操作的同學，觀察操作組同學的動作，並能夠比較出擺臂的差異性。		
十三	第六篇健康跑跳碰 第一章田徑	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。	一、蹲踞式起跑 說明： 1. 說明起跑的短距離起跑前10公尺距離中，起跑速度的優、劣，往往是奠定勝負的結果。	第六篇健康跑跳碰 第一章田徑	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。

		2. 說明短跑成績差異只在小數點後的秒數上，因此起跑優劣是勝負的關鍵。 操作： 1. 蹲踞式及直立式起跑在「各就位」、「預備」與「起跑出發」三個階段應有動作技巧。 2. 可讓全班學生兩人一組，一人練習起跑口令，一人練習動作，讓學生體會發令動作的節奏，及起跑時的瞬間發力。 觀察：提醒學生在練習的過程中，可以多加觀察同學的動作，截長補短，進行良好的互動，以利自身進步。 二、活動「絕佳拍檔」 說明： 1. 2人一組，分成若干組，讓學生實際練習調整自己的蹲踞式的起跑重心，找到適合自己的起跑姿勢。 2. 在操作一輪後，輔助者與起跑者的動作必須交換。 操作： 2人一組預備做平衡練習，輔助者站在起跑者後方，並以雙手輕微扶著跑者的腰部，體會預備動作重心前移，感受起跑蹬地的動作。 三、活動「沒有最快，只有更快」 說明：以訓練個人起跑動作的反應時間為主。 操作：6 人一組以俯臥起跑方式於起跑線後，聽到哨聲或口令，以雙手撐起向前跑 20～30 公尺。 四、站立式起跑 說明：		
--	--	---	--	--

		1. 說明不同於蹲踞式起跑較為複雜的動作技術，站立式是以身體重心較高、較為省力的方式做預備起跑的動作。 2. 直立式起跑主要應用在中、長距離的徑賽項目，雖不同於短距離必需爭取起跑的時間，但起跑對於長距離來說仍然重要。 操作： 1. 準備動作：雙臂下垂，身體保持自然前傾。 2. 各就位：上半身保持前傾，前腳屈膝，至於弧形起跑線後。 3. 起跑：後腿一蹬地，前腿隨即向前跨出，雙臂配合下肢做迅速的擺動。 五、活動「起跑瞬間的加速度練習」 說明：感受起跑瞬間加速度的重要性。 操作：提醒學生身體的重心是自然的向前傾，隨即的跨出第一步，過程要求學生保持專注以避免受傷，體會起跑時迅速跨出第一步的感受。 六、活動「起跑姿勢大比拚」 說明：在活動過程，「各就位」、「預備」與「起跑出發」三個階段的口令。 操作： 1. 2 人一組，實際跑 60 公尺為距離，且讓學生選擇自己所適合的起跑姿勢。 2. 全部操作兩次，兩次的操作皆不需規範學生起跑的方式。		
--	--	---	--	--

			3. 提醒學生在做蹲踞式起跑時，要聽清楚三個階段的口令，養成學生起跑時不會搶拍。 4. 讓學生去觀察他人起跑的動作，以及了解自己起跑動作的限制，選擇適合自己的起跑動作。		
十四	第六篇健康跑跳碰 第一章田徑	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。	一、同心協力—接力賽跑 引導：「9 秒 58(100 公尺世界紀錄)×4 棒>38 秒 42(400 公尺接力世界紀錄)」 討論：問題的原因為何？ 統整：接力賽是田徑賽中唯一的團體競賽賽目，其勝負關鍵由跑者的速度與傳接棒動作優劣來決定。 說明：接力賽的傳接棒動作必須是在傳接棒兩者急速狀態中完成，並說明傳接棒需要注意的事項。 二、傳接棒秘訣 說明：介紹「第一棒握棒方法」及「棒次間的傳接方法」。 實作： 1. 請學生實際練習蹲踞式起跑「第一棒握棒方法」的姿勢。 2. 請學生進行「傳接棒練習」：下壓式接棒、上挑式接棒。 三、活動「使命必達」 說明： 1. 介紹「第一棒握棒方法」以及「棒次間的傳接方法」。 2. 四人一組，將全班分成若干組，不規範每個組別的學生傳接棒的方式。 實作： 1. 四人一組，每人相距一大步，組內的成員擺臂頻率要盡量一致。	1. 觀察：能正確做出短距離跑的動作要領。 2. 實作：能清楚 4×100 公尺傳接棒接力區的位置及範圍，以及傳接棒接力區的限制。 3. 實作：明白及了解各種傳接棒的方式，並能做出幾種傳接棒的動作。 4. 實作：能做出正確的傳接棒動作。 5. 實作：選擇適合該團隊傳接棒策略及傳接棒次策略，並思考選擇策略的重要性。 6. 觀察：能利用課本中的要項，找出最好的傳接棒動作要領。	【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

			2. 每組可自行決定該組別的傳接棒方式。 3. 同一方向從前傳到後，統一再向後轉，逆方向再操作一次。 提醒：尚未接到接力棒者，在原地持續做擺臂動作。 四、活動「絕佳夥伴」 說明： 1. 以200公尺或400公尺的田徑場地讓學生實際操作。 2. 不規範學生傳接棒的方式及棒次安排，由班級自行決定。 3. 不規範學生傳棒、接棒手的方向，由班級自行決定。 實作：請學生以實際接力賽跑做計時比賽。 注意：提醒學生在接棒時，務必在接力區30公尺的範圍以內做預備接棒的動作，以適應新的田徑規則！ 提醒：正確的「助跑預備姿勢」可以節省縮短許多時間，應提醒學生練習正確的助跑預備姿勢。 五、出奇制勝、堅持到底 教師回饋： 1. 引導學生分析團體所使用的傳接棒方式的優點、常犯的錯誤動作，以及團隊可以改善的方法。 2. 引導學生思考，分析選擇接力賽跑策略的優劣，並做策略上適當的調整。		
--	--	--	--	--	--

十五	第五篇健康動起來 第三章羽球	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 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。	一、學習引導 教師利用課本情境引導學生發表自己參與羽球的經驗，了解學生學習經驗。 二、簡介羽球的起源 利用課本情境引導學生發表自己參與羽球的經驗，了解學生學習經驗。 三、介紹球拍各部位名稱 介紹球拍各部位名稱，同時補充球拍線的磅數對擊球與個人使用有何影響。 四、正手握拍法 講解：正手拍握拍的方式及注意事項。 實作：分組練習，並互相觀摩。 五、反手握拍法 講解：反手拍握拍方式及注意事項。 實作：分組練習，並互相觀摩。 提問：二種不同握拍法的使用時機為何？ 六、握拍方式 講解：正手與反手握拍的動作要領。 互評：兩人一組，根據動作要領互評握拍的正確性。 七、發球基本概念 提問： 1. 你都怎麼發球？ 2. 羽球發球可簡單區分為哪兩種球路？ 3. 單打的羽球比賽中，經常發何種球路的球？ 八、正拍發高遠球	1. 觀察：是否能夠熱烈的參與討論。 2. 實作：能夠具備正確的握拍動作。 3. 實作：能夠成功發出有效球。 4. 實作：能夠成功發出有效的網前短球與平抽球。 5. 問答：能具體說出發球應遵守的規則。 6. 問答：能具體說出網前短球的發球要領。	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 【生涯規劃教育】 生 J3 覺察自己的能力與興趣。
-----------	---------------------------	--	--	--	--

			說明：發高遠球時，所要注意的部分。 示範：發高遠球時之動作要領。 1. 預備動作：左腳在前，右腳在後，稍微側身面對發球方向。 2. 放球：左手鬆開，使羽球垂直掉落。 3. 擊球：揮拍擊球的同時，重心由右腳移到左腳。		
十六	第五篇健康動起來 第三章羽球	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 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。	九、反拍發網前短球 說明： 1. 正手發網前短球：擊球時身體重心從後腳轉移到前腳，球拍向下在腰部高度以下擊球，當往前擊球時，幾乎沒有手腕動作，因為球是推擊過網而不是擊球。 2. 反拍發網前短球：採用正面以前後腳開立姿勢站立，將球持於腰際高度，發球時向後拉拍，幾乎不使用手腕動作將球推擊出去。 十、活動「羽球『九宮格』」 講解：活動目的與活動規則。 實作：進行分組比賽。 問答：請學生分析自己與他人表現。 十一、發球策略應用 說明： 1. 發球可分為讓球落在對手前的短球和落在對手身後的長球，如何在尚未擊球前，讓對手無法知道是長球還是短球，可說非常重要。 2. 發球的重點在於不讓對手輕鬆將球回擊，因此不論正手與反手發	1. 觀察：是否能夠熱烈的參與討論。 2. 實作：能夠具備正確的握拍動作。 3. 實作：能夠成功發出有效球。 4. 實作：能夠成功發出有效的網前短球與平抽球。 5. 問答：能具體說出發球應遵守的規則。 6. 問答：能具體說出網前短球的發球要領。	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 【生涯規劃教育】 生 J3 覺察自己的能力與興趣。

			球，透過相同動作可以發出不同距離的球。 十二、米字步法 講解：羽球步法的移動有規律性，基本的八個路線構成了類似「米」字，因此被稱為「米字步法」。		
十七	第五篇健康動起來 第三章羽球	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 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。	一、羽球基本步法 說明：羽球比賽時移位擊球為基本動作，好的移位步法能夠迅速移動到球點，具有充足的時間完成擊球。 二、講解與示範羽球步法 說明：從原心位置出發，依序說明與示範前進相關步法的操作。緊接著示範往左與往右的步法，最後則是往後移動的相關步法。 三、實際操作 1. 將學生分組並使用羽球半場，實際體驗步法動作，找出適合個人的方法。 2. 先從固定模式練習，等同學比較熟練後，可以透過口令隨機說出位置，並要求場上同學能迅速移動到指定位置。 2. 對角路線的進攻戰術：當對手擊出直線來球，就以對角斜線回擊；如對手以對角斜線來球，則以直線回擊。	1. 觀察：是否能夠熱烈的參與討論。 2. 實作：能夠成功操作米字步法作為移動技巧。 3. 問答：能具體說出米字步法的要領。 4. 問答：能說出平抽球的特性為何？ 5. 實作：能夠以平抽球結合米字步法作為進攻技巧。	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 【生涯規劃教育】 生 J3 覺察自己的能力與興趣。
十八	第五篇健康動起來 第三章羽球	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知	四、平抽球講解 平抽球的教學可以搭配向右跨步或右腳跨向左前方的基本步法來實施。 五、引起動機	1. 觀察：是否能夠熱烈的參與討論。 2. 實作：能夠成功操作米字步法作為移動技巧。	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 【生涯規劃教育】 生 J3 覺察自己的能力與興趣。

		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-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。	如何讓對手無法順利擊球的方法有哪些？ 六、講解擊球的基本概念 說明： 1. 讓對手需要移動最長的距離，一方面除了消耗其體能外，二方面增加其擊球的難度與準確度，而產生擊球的失誤。 2. 對角路線的進攻戰術：當對手擊出直線來球，就以對角斜線回擊；如對手以對角斜線來球，則以直線回擊。 七、活動「邊線及對角線平抽球對打練習」 活動目的： 以平抽球擊球法，分別因應對手的來球，擊出直線與斜線，並能透過腳步移位，使回球能持續下去而不落地。 活動方式： 1. 兩人一組，發球後。接發球者以直線平抽球回擊，調動發球者的位。 2. 判斷來球：當對方運用平抽球將球擊往斜線方向，我方以直線平抽球回擊。 3. 一開始可試著減緩擊球速度或加快移動速度來挑戰最多次數的來回。 4. 球落地後，換下一組同學上場練習。	3. 問答：能具體說出米字步法的要領。 4. 問答：能說出平抽球的特性為何？ 5. 實作：能夠以平抽球結合米字步法作為進攻技巧。	
--	--	--	--	---	--

十九	第六篇健康跑跳碰 第二章街舞	健體-J-B1 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-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-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。	一、介紹街舞的起源與流行文化說明： 1. 只要掌握音樂節奏，多練習，也可以享受跳舞樂趣。 2. 街舞的起源和分類，強調其流行性及音樂的節奏與舞步的特色。 發表：請學生發表對街舞的參與和理解。 二、進行 Hip-Hop 基本動作練習（一） 說明：利用課文說明 Hip-Hop 的來源以及動作特色。 引導： 1. 引導學生進行下律動的練習，學習如何掌握音樂節拍，呈現下半身上下、左右、前後等三種方向變化的下律動。 2. 引導學生嘗試不同舞步的練習，例如踩步、提膝、踢腳等變化。 三、小結活動 說明： 1. 統整律動的技巧，包括要靠腹部核心肌群控制臀部移動。 2. 鼓勵學生善用課後時間練習，以增進身體的律動和協調性。 四、進行 Hip-Hop 基本動作練習（二） 引導： 1. 複習律動基本動作。 2. 引導學生進行手部動作練習，包括左右擺、上下擺。 五、進行 Hip-Hop 基本動作練習（三） 引導： 1. 引導學生進行臀部動作練習，包括左右扭、前後扭。	第六篇健康跑跳碰 第二章街舞	健體-J-B1 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-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-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。
-----------	---------------------------	--	--	---------------------------	--

			2. 引導學生進行左右移動變化，包括雙足同步移動與雙足間開合式移動。 說明：Hip-Hop 舞蹈動作中必須學會不同動作組合流暢的進行重心轉移。 六、總結活動 總結： 1. 讓學生跟隨音樂節拍進行自主練習。 2. 說明下一節課即將進行舞蹈動作，引導學生分組，並進行工作分配。		
二十	第六篇健康跑跳碰	健體-J-B1 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-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-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	一、認識舞蹈相關要素 1. 利用課文進行舞蹈創作前，應具備的舞蹈動作技能相關概念說明，包括五個重要的相關要素：BODY——運用身體哪些部位的變化；SPACE——運用活動空間、方向、高低的變化；ENERGY——運用身體力量控制變化；ACTION——運用哪些動作組合較流暢；TIME——運用音樂節奏動作次數的變化。 2. 利用此舞蹈相關要素，引導學生比較前二節學會的基本動作分類。 3. 提醒學生累積更多創意資訊，先從模仿開始著手，再將舞蹈要素加以改變，就能豐富創作的內容。 二、學習舞蹈創作技巧 1. 利用課本頁面，說明舞蹈創作流程，包括撰寫計畫，內容包括：配樂-選擇適合主題的音樂；動作——選擇 5 個以上的基本動作、組裝動作。依據舞蹈要素，參考主題，變化更多動作；相關性——配合性	第六篇健康跑跳碰 第二章街舞（第三次段考）	健體-J-B1 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-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-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。

		議題，並尊重與欣賞其間的差異。	的基音樂和主題內容，規劃各段落動作；團體分工——考量每位同學的能力，分配適合的動作；展演練習-練習時可思考整體動做的流暢性和動作與節奏的清晰度。 2. 引導學生分組活動，依據個人帶來的資料與他人分享並進行創作。 3. 說明下一節課分組展演流程與注意事項。 三、認識展演技巧與同儕評量方法 說明： 1. 利用課文說明展演時應展現團隊合作，與觀眾互動的技巧。 2. 利用課文說明評估與欣賞技巧，包括透過同學互相觀摩與學習，蒐集修正意見，才能讓舞蹈技能不斷提升。 十、分組展演 分組輪流進行展演，其他組別同學利用學習單進行評量。 十一、總結活動 評量： 1. 統整 Hip-Hop 的舞蹈技巧。 2. 鼓勵學生善用網路資源自行練習，也可以邀請同學利用課後時間一起練習，以累積更多舞蹈經驗。		
二十一	第六篇健康跑跳碰 第二章街舞（第三次段考）	健體-J-B1 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。	一、認識舞蹈相關要素 1. 利用課文進行舞蹈創作前，應具備的舞蹈動做技能相關概念說明，包括五個重要的相關要素：BODY——運用身體哪些部位的變化；SPACE——運用活動空間、方向、高低的變化；ENERGY——運用身體力量控制變化；ACTION——運	第六篇健康跑跳碰 第二章街舞（第三次段考）	健體-J-B1 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-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健

		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-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。	用哪些動作組合較流暢；TIME——運用音樂節奏動做次數的變化。 2. 利用此舞蹈相關要素，引導學生比較前二節學會的基本動作分類。 3. 提醒學生累積更多創意資訊，先從模仿開始著手，再將舞蹈要素加以改變，就能豐富創作的內容。 二、學習舞蹈創作技巧 1. 利用課本頁面，說明舞蹈創作流程，包括撰寫計畫，內容包括：配樂—選擇適合主題的音樂；動作——選擇 5 個以上的基本動作、組裝動作。依據舞蹈要素，參考主題，變化更多動作；相關性——配合性的基音樂和主題內容，規劃各段落動作；團體分工——考量每位同學的能力，分配適合的動作；展演練習—練習時可思考整體動做的流暢性和動作與節奏的清晰度。 2. 引導學生分組活動，依據個人帶來的資料與他人分享並進行創作。 3. 說明下一節課分組展演流程與注意事項。 三、認識展演技巧與同儕評量方法 說明： 1. 利用課文說明展演時應展現團隊合作，與觀眾互動的技巧。 2. 利用課文說明評估與欣賞技巧，包括透過同學互相觀摩與學習，蒐集修正意見，才能讓舞蹈技能不斷提升。 十、分組展演 分組輪流進行展演，其他組別同學利用學習單進行評量。 十一、總結活動 評量：	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-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。
--	--	--	---	---

附件 2-5（一至四／七至九年級適用）

			1. 統整 Hip-Hop 的舞蹈技巧。 2. 鼓勵學生善用網路資源自行練習，也可以邀請同學利用課後時間一起練習，以累積更多舞蹈經驗。		
--	--	--	--	--	--

南投縣日新國民中學 115 學年度領域學習課程計畫

【第二學期】

領域 /科目	健體／體育	年級/班級	七年級
教師	劉婉菁	上課週節數	每週 (2) 節，本學期共 (42) 節

課程目標：了解如何欣賞運動，進而學習籃球、排球、桌球、足球、游泳與體操等運動技能，讓運動豐富生活，並學習在水上活動時保護自己的安全。

教學進度		核心素養	教學重點	評量方式	議題融入/ 跨領域(選填)
週次	單元名稱				
一	第五篇球類真好玩 第一章籃球	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	一、講解不同投籃技巧的差異與使用時機 說明： 1. 離籃框遠近以及防守者的特性不同，例如：禁區多為高個子，必須使用鉤射來避開被打火鍋的機會。上籃得分則是在快速跑動下，能夠靠近籃框的高命中率投籃技巧。 2. 籃球規則中，計分為一分、二分與三分，是在何種狀況以及距離來計算的。 3. 投籃之於籃球運動的重要性，在每場 40 分鐘的比賽中出手投籃次數、與命中率對球賽勝敗的影響。	觀察	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

			4. 講解籃球運動特性為得分多者獲勝。 二、投籃姿勢的示範與講解 說明： 1. 投籃姿勢與動作分別有單手輔助投籃、罰球、跳投、三分球、勾射、上籃等。本章節僅介紹常用的單手投籃動作與運球上籃。 2. 從手部持球動作、雙腳預備動作與出手時的連貫動作分別說明。 3. 指導學生原地投籃的預備動作（可空手不持球），並讓學生模擬出手感覺。 4. 持球並試著將球投出，教師從旁指導與糾正。 三、運用身體協調提昇命中率 說明： 1. 投籃作為籃球運動的得分手段，而良好流暢的投籃動作能增進投籃效率，增加投籃得分的成就感。 2. 投籃動作前的三重威脅姿勢很重要的是保護球的能力，將球放低於膝蓋附近，能夠避免防守者，輕易將球撥動或打掉。 四、針對投籃常見錯誤動作加以修正 說明： 1. 每個同學可以在連續幾次的出手機會下，一球一球的修正投籃姿勢。 2. 在旁傳球的同學可依書本提到的投籃姿勢，比對正在投籃同學的動作，給予適當的提醒。		
--	--	--	---	--	--

			3. 投完球後記錄與比較學生本身每次的命中率如何，並告知如何再進步。 五、活動「激戰 21」 說明： 1. 結合上學期所學的傳接球技術，與同學互助合作，提升命中率挑戰高得分。 2. 除了投籃的同學必須提升命中率之外，為了避免一趟活動空手而歸沒有得分，相對地投不進時，隊友是否能在球未落地前搶到籃板，也會是勝負關鍵。 3. 籃下搶籃板補進的同學，必須預先判斷沒進球的彈跳，才能有第二次的投籃機會。		
二	第五篇球類真好玩 第一章籃球	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	一、講解並提醒常見投籃錯誤動作 說明：配合課本第 131 頁實照，講解常見的投籃錯誤動作，提醒學生注意。 二、上籃動作要領示範與講解 說明： 1. 以右手上籃為例，站立位置距離籃框 3~4 公尺，運球後，球彈起同時，右腳跨出雙手將球接住，接著將左腳踩出用力向上跳，此時右膝蓋向上可幫忙帶動身體上升，瞄準籃圈後長方形框的右上角，將球投出。 2. 注意投出的球與籃板的接觸位置，是學生經常做錯的地方。 三、活動「後有追兵上籃練習」 說明：	觀察	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

		1. 依可使用的籃框數，將班上學生分為若干組。 2. 擔任防守角色的學生持球，傳給擔任進攻角色的學生。 3. 傳完球後，必須觸碰接球者背後的標誌桶，作為延遲防守時間的動作，以使接球者能夠利用短暫無防守干擾時去完成上籃動作。 四、填寫上籃動作檢核表與教師回饋 說明： 1. 將這堂課所教的上籃動作與要領做一簡單的整理。 2. 透過文字的檢核，將各項上籃知識理解與記憶。 五、切傳練習 說明： 1. 持球者面對防守者先做出三重威脅動作，同時瞄籃與刺探步用來轉移防守注意力，尋找運球切入的機會。 2. 切入的方向盡量朝兩位防守者的中間前進，吸引另一個防守者前來協防。 3. 另一個沒持球的進攻者，趁著自己的防守者前往協防時，盡快移動到能夠接到隊友傳球的位置，接球後投籃。 六、四人一組，開始練習 說明： 1. 擔任進攻的兩位學生，結束進攻後，變成防守者，原先的防守者則再次排到隊伍中，成為下一次新的進攻者。		
--	--	--	--	--

			2. 進攻的基本練習隊形，如課本中站立。當同學都熟練後，可由教師自行改變切入方向與位置，來更進一步練習。 3. 提醒學生何時是好的傳球時機，以及無球接應學生移動到何處，才方便接球，並能在接球後有足夠時間完成出手。		
三	第五篇球類真好玩 第一章籃球	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	一、基本小組戰術與動作示範 說明： 1. 與隊友配合的基本戰術：給球與跟進投籃。 2. 複習上學期所學的傳接球技術，對於傳球時機與位置更加要求。 3. 一位擅於投籃的球員總是常被貼身防守，因為無法接獲隊友傳球，就更不用說能投籃了，所以培養自己能運用移動假動作來接球是相當重要的能力。 二、給球後跟進投籃練習 說明： 1. 留意跑動接球投籃的重心轉移。 2. 先別急著出手投籃，應等接到球後穩定身體才出手。 3. 傳球的同學同時複習上學期教授的傳球方式。 4. 本活動的傳球是一種簡單球轉移的概念與練習。 5. 接到球後也能做出假動作與運球切入來投籃。 三、講解活動操作原則與練習流程	觀察	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

			說明： 1. 當圍著籃球繞圈時，立刻集中精神專注於老師的哨音，準備搶球。 2. 搶到球者視為比賽時的抄截，應當快速運球上籃得分。 3. 上完籃後自己搶籃板，並將球滾到半場內的任意地點。 4. 其餘三位學生撿起球後，成為同隊，進行三打一的得分任務。 四、進行主要活動練習 說明： 1. 三打一時，除了注意防守者之外，也應了解另外兩名隊友的位置。 2. 當發現隊友的得分機會比自己好時，能立即將球安全的傳至隊友手上。 3. 多練習運球切入後，分球給隊友投籃的情境演練。 五、活動「百步穿楊」 說明： 1. 學生在距離籃框不同位置、距離進行投籃，並記錄投籃情況。 2. 請學生計算自己的投籃命中率後，分享自己在不同位置、距離的投籃命中率有何差別？		
四	第五篇球類真好玩 第一章籃球	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解	一、基本小組戰術與動作示範 說明： 1. 與隊友配合的基本戰術：給球與跟進投籃。 2. 複習上學期所學的傳接球技術，對於傳球時機與位置更加要求。	觀察	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

		決體育與健康的問題。 3. 一位擅於投籃的球員總是常被貼身防守，因為無法接獲隊友傳球，就更不用說能投籃了，所以培養自己能運用移動假動作來接球是相當重要的能力。 二、給球後跟進投籃練習 說明： 1. 留意跑動接球投籃的重心轉移。 2. 先別急著出手投籃，應等接到球後穩定身體才出手。 3. 傳球的同學同時複習上學期教授的傳球方式。 4. 本活動的傳球是一種簡單球轉移的概念與練習。 5. 接到球後也能做出假動作與運球切入來投籃。 三、講解活動操作原則與練習流程 說明： 1. 當圍著籃球繞圈時，立刻集中精神專注於老師的哨音，準備搶球。 2. 搶到球者視為比賽時的抄截，應當快速運球上籃得分。 3. 上完籃後自己搶籃板，並將球滾到半場內的任意地點。 4. 其餘三位學生撿起球後，成為同隊，進行三打一的得分任務。 四、進行主要活動練習 說明： 1. 三打一時，除了注意防守者之外，也應了解另外兩名隊友的位置。		
--	--	---	--	--

			2. 當發現隊友的得分機會比自己好時，能立即將球安全的傳至隊友手上。 3. 多練習運球切入後，分球給隊友投籃的情境演練。 五、活動「百步穿楊」 說明： 1. 學生在距離籃框不同位置、距離進行投籃，並記錄投籃情況。 2. 請學生計算自己的投籃命中率後，分享自己在不同位置、距離的投籃命中率有何差別？		
五	第五篇球類真好玩 第二章排球	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1 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-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活	一、透過影片介紹舉球員在比賽中的角色 1. 說明：舉球員與隊友傳達暗號的時機與形式。 2. 講解：介紹舉球員在比賽中的工作及重要性。 3. 提問：詢問學生舉球員能用高手傳球做出幾種不同球路的變化？ 4. 發表：讓學生自由發表、討論，老師適時引導學生。 5. 統整：高手傳球動作極為細膩，可以透過些微的變化改變球路，讓進攻戰術更為豐富及隱蔽，讓對手防不勝防。 二、高手傳球的動作要領 1. 說明：從手型、觸球、運用身體力量反彈，讓球平穩飛出。 2. 示範：確實掌握來球的位置與落點，如何抓準擊球時機，避免持球或二次觸球情況產生。	觀察 實作 發表	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

		動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 3. 操作：可以先從單顆操作，習慣觸球點及彈球感覺後，再慢慢增加顆數，並且將球越推越高。 三、活動「高手對牆傳球練習」 1. 說明：1顆排球、1面牆壁，用最簡易的方式檢視高手傳球動作是否正確。 2. 講解：步驟一近距離面對牆作快速反彈動作，施作時要盡可能靠牆，才能讓雙肘撐開、下巴抬起、在額頭上方觸球。 3. 示範：強調手腕發力、手指彈球，必須將球控制手掌裡反覆回彈。 4. 操作：進行步驟二個人彈地遠距離傳球動作時，提醒學生觸球瞬間，運用雙腳推蹬、手臂完全伸直、手腕手掌外翻，瞬間將球彈出。 四、活動「高手傳球投籃練習」 1. 說明：運用籃框來檢視高手傳球的高度及方向是否能朝自己的意志控制，也能從中調整傳球的力道及感覺。 2. 講解：正面與背後高手傳球兩者前期預備動作盡可能越像越好，當兩者動作有隱蔽性時，對手就無法判斷球是要往前、還是往後，對於比賽中進攻戰術的執行比較有利。 3. 示範：背後高手傳球動作後期因細微變化與正面形成差異，腹背發力、指腕後翻動作越晚做動越好，讓兩者動作產生隱蔽性。 4. 操作：姿勢正確，越能善用身體推蹬的力量，挑戰更遠的距		
--	--	--	--	--

			離。提醒學生正確的高手傳球技術球體是不能旋轉，球體旋轉容易被裁判抓「二次擊球」。		
六	第五篇球類真好玩 第二章排球	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1 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-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。	一、活動「正面、背後高手傳球練習」 1. 說明：嘗試在跑動中進行正面、背後高手傳球，不但可以增加樂趣、也能增加練習量。 2. 示範：提醒學生一開始先將球舉高，讓隊友有充裕的時間來跑。 3. 操作：動要同學先熟記球的傳球路線及人的跑動路線，跑動時盡快抵達指定位置，傳球位置也要盡量精準才能有效執行。 二、活動「模擬比賽中舉球員練習」 1. 說明：讓學生了解舉球員在球場上基本跑位及練習將球舉至長攻目標位置。 2. 講解：提醒學生輪到4號位及2號位的攻擊手，可以運用低手或高手傳球嘗試將來球送過球網，作為排球攻擊的先備經驗。 3. 示範：讓學生知道舉球員即是用高手傳球技術將球送至目標位置，盡可能將球送至固定方向、距離及高度，以利攻擊手進行扣球技術。 三、六人制排球比賽方式及隊形介紹	提問 觀察 實作	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。

			1. 說明：六人制排球賽隊形輪轉的邏輯性，輪轉方式是順時針、發球順序是逆時針方向進行。 2. 示範：可以在球場上直接操作，讓學生了解比賽運作情形。 四、六人制排球比賽接發球隊形換位方式介紹 1. 示範：講解比賽越位規則後，讓學生知道要如何避免越位，並學習在發球擊球瞬間更換位置，以利組織攻擊戰術。 2. 講解：六人制排球賽隊形換位目的，是讓球場上的選手各司其職，讓舉球好的選手舉球、讓攻擊好的選手攻擊，提升球隊進攻能力。		
七	第五篇球類真好玩 第二章排球	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1 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。	一、活動「比手畫腳趣味活動」 1. 說明：介紹比賽常用的裁判手勢與判決，讓比賽能依靠裁判進行。 2. 示範：強調裁判手勢的標準位置及力道，可以讓選手一眼就能理解裁判之判決。 3. 操作：讓學生知道場上案例要和判決合而為一，先演出場上狀況，裁判再做出判決及手勢。 4. 提醒：裁判吹哨音、比出手勢的時機很重要，太快會影響比賽進行，太慢容易造成判決不公。 二、活動「六人制排球比賽」 1. 說明：本次競賽活動的運作方式，其中首重隊形輪轉及換位規定，由教師擔任裁判，盡可能用哨聲及手勢判例控制比賽。	提問 觀察 實作	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。

		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。	2. 示範：輪轉到擔任舉球員同學必須在死球狀態，對手發球前將戰術及隊形完成布陣，並盡可能用暗號手勢傳達。 3. 操作：各隊自行設計正面舉球及背後舉球各一個暗號手勢，但舉球員的同學必須將球送到暗號指定位置，讓攻擊手嘗試將球送至對方場地內。 4. 提醒：排球競賽運動需要透過團隊合作才能有機會贏得比賽，期望學生能從比賽中學習發球戰術及策略，達成學習目標，並且體驗排球運動的樂趣。		
八	第五篇球類真好玩 第二章排球	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1 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。	一、活動「比手畫腳趣味活動」 1. 說明：介紹比賽常用的裁判手勢與判決，讓比賽能依靠裁判進行。 2. 示範：強調裁判手勢的標準位置及力道，可以讓選手一眼就能理解裁判之判決。 3. 操作：讓學生知道場上案例要和判決合而為一，先演出場上狀況，裁判再做出判決及手勢。 4. 提醒：裁判吹哨音、比出手勢的時機很重要，太快會影響比賽進行，太慢容易造成判決不公。 二、活動「六人制排球比賽」 1. 說明：本次競賽活動的運作方式，其中首重隊形輪轉及換位規定，由教師擔任裁判，盡可能用哨聲及手勢判例控制比賽。 2. 示範：輪轉到擔任舉球員同學必須在死球狀態，對手發球前將	提問 觀察 實作	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。

		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。	戰術及隊形完成布陣，並盡可能用暗號手勢傳達。 3. 操作：各隊自行設計正面舉球及背後舉球各一個暗號手勢，但舉球員的同學必須將球送到暗號指定位置，讓攻擊手嘗試將球送至對方場地內。 4. 提醒：排球競賽運動需要透過團隊合作才能有機會贏得比賽，期望學生能從比賽中學習發球戰術及策略，達成學習目標，並且體驗排球運動的樂趣。		
九	第五篇球類真好玩 第三章桌球	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	一、桌球運動發展歷史及各式球拍持法特性 講解：說明直拍及橫拍握法的優點缺點，可先就學生的喜好做決定。 提問：詢問學生這兩大類握拍方式的技術特點為何？ 發表：學生自由發表、討論，老師適時引導學生，強調沒有對錯，只有適不適合。 統整：聽完並了解各式持拍方式的特性，讓學生自己決定要用何種方式來從事桌球運動。 思考與行動：桌球有兩大類握拍方法，中國和其他亞洲國家的選手以直拍握法較多，歐美國家的選手則以橫拍握法較多，這是為什麼？ 說明：有一種說法是亞洲人用筷子吃飯、歐美人則用刀叉，因為不同民族的飲食生活習慣而影響到打桌球的握拍方式，這樣說法是不是很有趣？	提問 觀察 發表 實作	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

			二、正手發不旋轉長球的動作要領 說明：正手發不旋轉長球為桌球運動重要的基本技巧，做為未來延伸正手發各種旋轉球路的準備。 示範：強調發球規定的基本原則，並說明桌球在桌面上的跳動軌跡，讓學生能感受發球的落點位置。 三、活動「連續正手發不旋轉長球」 操作：透過分組練習中的互相觀察，適時提醒學生動作的正確性，並能從練習中修正錯誤的動作。 四、正手平擊球的動作要領 說明：正手平擊球為桌球運動重要的基本技巧，重點在於能將球推至對方的底線，以便為自己製造攻擊的機會。 示範：重點在於熟悉桌球的跳動軌跡，並強調在桌球反彈後最高點時期擊球，才能確實掌握關鍵的擊球時機。 五、活動「正手平擊球循環練習」 操作：利用正手平擊球的技巧，來迎擊各個方向與位置的來球，藉以體驗使用此種技巧在不同位置及來球方向的差異點，進而學習不同的基本技巧。		
--	--	--	---	--	--

十	第五篇球類真好玩 第三章桌球	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	一、反手發不旋轉長球的動作要領 說明：反手發不旋轉長球為桌球運動重要的基本技巧，做為未來延伸反手發各種旋轉球路的準備。 示範：剛開始練習時常會因為抓不到擊球時機而打不到球，若要增加擊中球的機率，擊球瞬間眼睛一定要盯著球。 二、活動「發球進藍」 操作：可藉由投籃比賽增加學生對於桌球反彈力道及方向性的感受，並從中體驗正、反手發不旋轉球技巧的差異性。 三、反手推擋球的動作要領 說明：接發球是桌球運動中重要的技能，反手推擋球就是其中之一。若能熟練此技能，對於桌球比賽的實際演練將會有所幫助。 示範：重點在於熟悉桌球的跳動軌跡，並強調在桌球反彈後最高點時期擊球，才能確實掌握關鍵的擊球時機。 四、活動「正手平擊球及反手推擋球組合練習」 操作：利用正手平擊球及反手推擋球組合練習，來迎擊各個方向與位置的來球，進而體驗兩種不同技巧在比賽中的使用時機。 五、活動「班級桌球個人單打排名賽」 說明：本次競賽活動僅限用本章所教授之桌球技巧，可以藉此觀察學生在本章課程的學習上，桌球基本技巧是否有所精進。	發表作觀察	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
----------	---------------------------	---	---	--------------	---

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

			操作：每位學生必須運用自己的優、缺點來擬訂對戰策略，透過每一次的比賽來認識自己的桌球運動實力。		
十一	第五篇球類真好玩 第三章桌球	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	一、活動「班級桌球個人單打排名賽」 1. 說明：講解桌球單打比賽規則，讓同學在活動中學習比賽進行方式。 2. 操作：本次競賽活動僅限用本章所教授之桌球技巧，可以藉此觀察學生在本章課程的學習上，桌球基本技巧是否有所精進。 二、桌球個人單打比賽紀錄表 1. 說明：講解個人單打比賽紀錄表的操作與運用方法。 2. 操作：每位學生必須運用自己的優、缺點來擬訂對戰策略，透過每一次的比賽來認識自己的桌球運動實力。 3. 提醒：要詳實製作賽後記錄表，並於下次對戰前擬定作戰策略，才能在比賽時制敵機先。	發表 實作 觀察	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
十二	第五篇球類真好玩 第三章桌球	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	一、活動「班級桌球個人單打排名賽」 1. 說明：講解桌球單打比賽規則，讓同學在活動中學習比賽進行方式。 2. 操作：本次競賽活動僅限用本章所教授之桌球技巧，可以藉此觀察學生在本章課程的學習上，桌球基本技巧是否有所精進。 二、桌球個人單打比賽紀錄表	發表 實作 觀察	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

			1. 說明：講解個人單打比賽紀錄表的操作與運用方法。 2. 操作：每位學生必須運用自己的優、缺點來擬訂對戰策略，透過每一次的比賽來認識自己的桌球運動實力。 3. 提醒：要詳實製作賽後記錄表，並於下次對戰前擬定作戰策略，才能在比賽時制敵機先。		
十三	第五篇球類真好玩 第四章足球	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1 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-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	一、介紹足球運動場地與發展，及場地規格與特色 講解：說明足球運動的發展與特色。 提問：五人制、七人制、十一人制的差異性及世界盃足球賽的演進？ 發表：引導學生了解足球規則與發展。 統整：了解足球運動的發展及演進。 二、活動「練習控球」 講解：透過球網的特性，可練習緩衝，也可練習控球。 示範：可藉由頭頂、肩膀、胸停，大腿腳踝連續踢球及控球。 操作：同學可以互相觀察與學習，達成共同進步的目標。 思考與行動：進攻始於控球，提升控球能力，在比賽中能使對手感到疲憊，心理上更能使對手感到無技可施。再增進進攻速度，更能打亂對手的防守，大幅提升得分機會。要贏得一場獲勝，就必須比對手多進球得分。 三、盤帶球技術	認知情意技能	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

		育相互合作及與人和諧互動的素養。	1. 腳內側盤帶球：觸球面積較大，且最為頻繁，穩定度最高的控球位置。 (1)動作要領：正對來球，停球腳自膝蓋提起後外轉，腳尖放鬆上提，讓球體撞擊腳內側後，使球落停於控球腳前方。 (2)指導：控球者能熟練踢球動作要領，能掌控來球方向，才能有效使球落於腳內側。 2. 腳外側控球：具有射門或傳球的良好效果。 (1)動作要領：行進中，側對來球，停球腳自膝蓋提起、腳底內收，讓球體撞擊腳外側後，使球落於控球腳外側。 (2)指導：控球者能熟練腳外側動作要領，能掌控來球方向，才能有效使球落於腳外側。 3. 腳背盤帶球：適用於飛球落下之高球。 (1)動作要領：球自高點落下時，腳背正對來球，由上而下緩衝，觸球瞬間踝關節下壓使球落於腳邊。 (2)指導：控球者能熟練腳背停球動作要領，掌控來球方向，才能有效使球落於腳背。 4. 腳底盤帶球：控制身前高球或反彈球常用之部位。 (1)動作要領：正面來球，膝關節微彎提起，腳尖上提，讓球體撞擊腳底前半段後，使球停於腳底下。		
--	--	-------------------------	--	--	--

			(2)指導：控球者重點在於能熟練腳底停球動作，能掌控來球方向，才能有效控制球。 四、活動「為自己上色」 說明：請學生參照課本，於踢球時留意腳踢球部位，並加以上色。 五、活動「看誰帶球速度快」 說明：參照課本說明，帶領學生參與活動。		
十四	第五篇球類真好玩 第四章足球	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1 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-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	一、介紹足球運動場地與發展，及場地規格與特色 講解：說明足球運動的發展與特色。 提問：五人制、七人制、十一人制的差異性及世界盃足球賽的演進？ 發表：引導學生了解足球規則與發展。 統整：了解足球運動的發展及演進。 二、活動「練習控球」 講解：透過球網的特性，可練習緩衝，也可練習控球。 示範：可藉由頭頂、肩膀、胸停，大腿腳踝連續踢球及控球。 操作：同學可以互相觀察與學習，達成共同進步的目標。 思考與行動：進攻始於控球，提升控球能力，在比賽中能使對手感到疲憊，心理上更能使對手感到無技可施。再增進進攻速度，更能打亂對手的防守，大幅提升得分機會。要贏得一場獲勝，就必須比對手多進球得分。	認知情意技能	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

		育相互合作及與人和諧互動的素養。	三、盤帶球技術 1. 腳內側盤帶球：觸球面積較大，且最為頻繁，穩定度最高的控球位置。 (1)動作要領：正對來球，停球腳自膝蓋提起後外轉，腳尖放鬆上提，讓球體撞擊腳內側後，使球落停於控球腳前方。 (2)指導：控球者能熟練踢球動作要領，能掌控來球方向，才能有效使球落於腳內側。 2. 腳外側控球：具有射門或傳球的良好效果。 (1)動作要領：行進中，側對來球，停球腳自膝蓋提起、腳底內收，讓球體撞擊腳外側後，使球落於控球腳外側。 (2)指導：控球者能熟練腳外側動作要領，能掌控來球方向，才能有效使球落於腳外側。 3. 腳背盤帶球：適用於飛球落下之高球。 (1)動作要領：球自高點落下時，腳背正對來球，由上而下緩衝，觸球瞬間踝關節下壓使球落於腳邊。 (2)指導：控球者能熟練腳背停球動作要領，掌控來球方向，才能有效使球落於腳背。 4. 腳底盤帶球：控制身前高球或反彈球常用之部位。 (1)動作要領：正面來球，膝關節微彎提起，腳尖上提，讓球體撞擊腳底前半段後，使球停於腳底下。		
--	--	-------------------------	--	--	--

			(2)指導：控球者重點在於能熟練腳底停球動作，能掌控來球方向，才能有效控制球。 四、活動「為自己上色」 說明：請學生參照課本，於踢球時留意腳踢球部位，並加以上色。 五、活動「看誰帶球速度快」 說明：參照課本說明，帶領學生參與活動。		
十五	第五篇球類真好玩 第四章足球	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1 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-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	一、傳球技術 (一)活動：腳內側傳球 1. 說明：腳內側傳球精準度較高，適用於近距離；踢球時，兩臂伸出保持平衡，踢球腳自膝關節外展，與球呈90度，以獲得正確的角度對準傳球路線，此時腳踝必須繃緊，踢球後則向前延伸。 2. 分解動作要領： (1)注視目標物。 (2)支撐腳立於球體側後方約15公分，踢球腳以髖關節為軸心向後提起，此時膝蓋及踝關節略向外轉，腳尖朝上。 (3)踢球時，踝關節內側為碰觸面，腳尖向上固定繃緊，利用腳內側之中心點踢球，將球送出。踢球時應與球行進方向呈直角。 (4)踢球後，保持重心，身體跟隨踢球腳擺動前移。 3. 指導：傳球者重點在於能熟練踢球動作要領，能掌控踢球的方向，才能確實減少隊友跑動。隊	觀察 問答 實作	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

		育相互合作及與人和諧互動的素養。 友能快速移動正面接球，並積極回傳練習。 (二)活動：腳背傳球 1. 說明：腳背傳球能產生較強的力量與速度，常用來射門及長傳。踢球時，眼睛應注視著球，並將支撐腳立於最佳位置，踢球點偏左或偏右將造成弧線球（所謂：香蕉球）。支撐腳位於球側，使球路偏低，若支撐腳位於球後，則球路偏高。 2. 分解動作要領： (1)注視目標物。 (2)支撐腳立於足球左側約15公分，腳尖朝前，踢球腳以髖關節為軸心，盡可能向後擺。 (3)踢球時，踢球腳腳尖應下壓，朝著地面並緊繃，此時膝關節應在球體上方，以利踢出偏低球路。例如：利用鞋子鞋帶之中心點踢球。 (4)踢球後，身體跟隨踢球腳擺動前移，以增加力量。 3. 注意事項： (1)支撐腳位置不夠精準。 (2)踢球時，腳背未繃緊，造成腳趾觸球。 4. 指導：傳球者重點在於能熟練踢球動作要領，能掌控踢球的方向，才能確實減少隊友跑動。隊友能快速移動正面接球，並積極回傳練習。 二、活動「傳球練習」 講解：具備正確的傳、停球動作技巧與觀念。透過腳背、腳內		
--	--	---	--	--

			側，才能既快又準且安全的將球傳到正確位置。 活動一：傳停球 活動方式：二人一組，相距5～7公尺，透過傳球、停球方式進行。 三、活動「小組控球對抗賽」 討論：為提升控球能力，藉由傳控球及盤帶球進行攻防；請進攻同學討論看看，如何做一次有效的進攻？ 說明：藉由傳球動作檢核表來檢視是否有達到動作要領，並請同學給予具體建議。 發表：說說看，腳內側傳球與腳背傳球的跟隨方向不同之處？ 四、活動「通過目標過五關」 活動目的：為提升控球能力，藉由傳控球及盤帶球進行攻防；請進攻同學討論看看，如何做一次有效的進攻。 五、自我檢核表 發表：透過活動，檢核自己有做到的部分，並請同學給予回饋。 六、活動「足球對抗賽」 1. 藉由所學的技巧運用在活動中，比賽分為上、下半場各 10 分鐘，請同學思考如何達成目標。 2. 可於賽前、賽中、賽後共同討論比賽策略。 討論： 1. 我們這隊總共得了幾分？我個人得了幾分？ 我助攻了幾次？（根據學生得分的經驗，覺察自己的能力與興趣。）		
--	--	--	---	--	--

			2. 我們這隊有效的得分策略是什麼？（試著在體育活動和團體生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。） 3. 值得我學習的得分策略是什麼？（解決運動情境的問題，並培養欣賞運動的情操。）		
十六	第五篇球類真好玩 第四章足球	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1 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-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。	一、傳球技術 (一) 活動：腳內側傳球 1. 說明：腳內側傳球精準度較高，適用於近距離；踢球時，兩臂伸出保持平衡，踢球腳自膝關節外展，與球呈90度，以獲得正確的角度對準傳球路線，此時腳踝必須繃緊，踢球後則向前延伸。 2. 分解動作要領： (1) 注視目標物。 (2) 支撐腳立於球體側後方約15公分，踢球腳以髁關節為軸心向後提起，此時膝蓋及踝關節略向外轉，腳尖朝上。 (3) 踢球時，踝關節內側為碰觸面，腳尖向上固定繃緊，利用腳內側之中心點踢球，將球送出。踢球時應與球行進方向呈直角。 (4) 踢球後，保持重心，身體跟隨踢球腳擺動前移。 3. 指導：傳球者重點在於能熟練踢球動作要領，能掌控踢球的方向，才能確實減少隊友跑動。隊友能快速移動正面接球，並積極回傳練習。 (二) 活動：腳背傳球	觀察 問答 實作	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

		1. 說明：腳背傳球能產生較強的力量與速度，常用來射門及長傳。踢球時，眼睛應注視著球，並將支撐腳立於最佳位置，踢球點偏左或偏右將造成弧線球（所謂：香蕉球）。支撐腳位於球側，使球路偏低，若支撐腳位於球後，則球路偏高。 2. 分解動作要領： (1) 注視目標物。 (2) 支撐腳立於足球左側約 15 公分，腳尖朝前，踢球腳以髖關節為軸心，盡可能向後擺。 (3) 踢球時，踢球腳腳尖應下壓，朝著地面並緊繃，此時膝關節應在球體上方，以利踢出偏低球路。例如：利用鞋子鞋帶之中心點踢球。 (4) 踢球後，身體跟隨踢球腳擺動前移，以增加力量。 3. 注意事項： (1) 支撐腳位置不夠精準。 (2) 踢球時，腳背未繃緊，造成腳趾觸球。 4. 指導：傳球者重點在於能熟練踢球動作要領，能掌控踢球的方向，才能確實減少隊友跑動。隊友能快速移動正面接球，並積極回傳練習。 二、活動「傳球練習」 講解：具備正確的傳、停球動作技巧與觀念。透過腳背、腳內側，才能既快又準且安全的將球傳到正確位置。 活動一：傳停球		
--	--	--	--	--

			活動方式：二人一組，相距5~7公尺，透過傳球、停球方式進行。 三、活動「小組控球對抗賽」 討論：為提升控球能力，藉由傳控球及盤帶球進行攻防；請進攻同學討論看看，如何做一次有效的進攻？ 說明：藉由傳球動作檢核表來檢視是否有達到動作要領，並請同學給予具體建議。 發表：說說看，腳內側傳球與腳背傳球的跟隨方向不同之處？ 四、活動「通過目標過五關」 活動目的：為提升控球能力，藉由傳控球及盤帶球進行攻防；請進攻同學討論看看，如何做一次有效的進攻。 五、自我檢核表 發表：透過活動，檢核自己有做到的部分，並請同學給予回饋。 六、活動「足球對抗賽」 1. 藉由所學的技巧運用在活動中，比賽分為上、下半場各 10 分鐘，請同學思考如何達成目標。 2. 可於賽前、賽中、賽後共同討論比賽策略。 討論： 1. 我們這隊總共得了幾分？我個人得了幾分？ 我助攻了幾次？（根據學生得分的經驗，覺察自己的能力與興趣。） 2. 我們這隊有效的得分策略是什麼？（試著在體育活動和團體生		
--	--	--	--	--	--

			活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。) 3. 值得我學習的得分策略是什麼？(解決運動情境的問題，並培養欣賞運動的情操。)		
十七	第六篇就是愛運動 第一章游泳	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。	一、蹬牆漂浮與水中站立 說明：身體應放鬆漂於水上。 示範：蹬牆時，雙臂向前延伸，漂於水上，四肢自然放鬆伸直。 二、陸上與水上踢水練習 說明： 1. 陸上練習時上半身俯臥於陸上、下半身於水面。 2. 水上練習時手握於池邊，踢水練習。 示範：踢水練習。 三、活動「合作無間」 說明：透過合作踢水的策略，共同完成任務，以提升踢水穩定度。 示範：兩人一組共同踢水完成任務。 四、陸上划手動作分析 說明：藉由陸上划手練習，提升划手表現。 操作：划手動作分為：前伸、抓水、推水、回復的方式，左右循環進行。 五、水上划手基礎動作 說明：水上划手動作分為：前伸、抓水、推水、回復的方式進行左右手循環動作。 示範：	發表實作觀察	【海洋教育】 海 J1 參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

			1. 前伸：以拇指及食指先入水啟動、雙臂向前延伸。 2. 抓水：以高手肘的方式向下抓水。 3. 推水：透過轉肩帶動手臂，以高手肘推水動作推至大腿旁。 4. 回復：將手肘提高，手臂向前延伸，準備再一次的划水動作。 六、活動「划手紀錄賽」 說明：透過一定的距離，計算個人划手次數。 示範：設定15公尺的游泳距離，以流線型體姿打水加上划手練習，過程中禁止換氣。		
十八	第六篇就是愛運動 第一章游泳	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。	一、蹬牆漂浮與水中站立 說明：身體應放鬆漂於水上。 示範：蹬牆時，雙臂向前延伸，漂於水上，四肢自然放鬆伸直。 二、陸上與水上踢水練習 說明： 1. 陸上練習時上半身俯臥於陸上、下半身於水面。 2. 水上練習時手握於池邊，踢水練習。 示範：踢水練習。 三、活動「合作無間」 說明：透過合作踢水的策略，共同完成任務，以提升踢水穩定度。 示範：兩人一組共同踢水完成任務。 四、陸上划手動作分析 說明：藉由陸上划手練習，提升划手表現。	發表實作觀察	【海洋教育】 海 J1 參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

			操作：划手動作分為：前伸、抓水、推水、回復的方式，左右循環進行。 五、水上划手基礎動作 說明：水上划手動作分為：前伸、抓水、推水、回復的方式進行左右手循環動作。 示範： 1. 前伸：以拇指及食指先入水啟動、雙臂向前延伸。 2. 抓水：以高手肘的方式向下抓水。 3. 推水：透過轉肩帶動手臂，以高手肘推水動作推至大腿旁。 4. 回復：將手肘提高，手臂向前延伸，準備再一次的划水動作。 六、活動「划手紀錄賽」 說明：透過一定的距離，計算個人划手次數。 示範：設定15公尺的游泳距離，以流線型體姿打水加上划手練習，過程中禁止換氣。		
十九	第六篇就是愛運動 第一章游泳	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。	一、換氣練習 說明：藉由划手換氣練習，提升換氣表現。 操作： 1. 練習一：原地站立，手扶池邊，轉頭換氣練習。 2. 練習二：雙手扶池邊，打水加轉頭換氣練習。 3. 練習三：打水前進，手持浮板，划手轉頭換氣練習。 二、活動「檢測前哨站」	發表實作觀察	【海洋教育】 海 J1 參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 【全民國防教育課程】

			說明：流線型體姿、捷式踢水、划手及換氣動作，為國中階段挑戰換氣游完25公尺做準備。 示範： 1. 單臂持浮板划手換氣練習 2. 腿夾浮板划手換氣練習 3. 握拳划手前進換氣練習 4. 閉眼挑戰直線練習 5. 捷式挑戰練習 三、自我檢核表 四、活動「水球攻防戰」 活動目的： 1. 試著將本章所學的捷泳技能運用在水球攻防戰。 2. 提升水上活動能力，協助同學思考，在水中活動時，如何達到最佳的移動效果？ 討論： 1. 活動中，我使用的移動方式有幾種（走路、捷泳、抬頭捷、蛙泳）？ 2. 在水中最好的移動方式是？ 3. 值得我學習的水中前進方式是？說說看為什麼？請列舉三項（請自由發揮）。 (1) 抬頭捷泳，因為眼睛要看球。 (2) 走路，需要持球。 (3) 潛泳，比賽戰術需要。 【全民國防教育課程】 提問：教師詢問學生，游泳除了運動鍛鍊身心與體魄外，可能還有什麼教育意義？ 發表：學生自由回應。 說明：教師彙整學生回應內容後，說明全民國防教育將游泳視為海軍及軍事訓練的核心技能。		
--	--	--	--	--	--

			透過教育體系推動游泳與自救教學，提升國小至高中職學生的水域安全意識與防衛動員能力，軍事訓練如陸軍專科學校則要求學生達成50公尺蛙式、自由式等專業泳技。		
二十	第六篇就是愛運動 第一章游泳	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。	一、換氣練習 說明：藉由划手換氣練習，提升換氣表現。 操作： - 練習一：原地站立，手扶池邊，轉頭換氣練習。 - 練習二：雙手扶池邊，打水加轉頭換氣練習。 - 練習三：打水前進，手持浮板，划手轉頭換氣練習。 二、活動「檢測前哨站」 說明：流線型體姿、捷式踢水、划手及換氣動作，為國中階段挑戰換氣游完25公尺做準備。 示範： - 單臂持浮板划手換氣練習 - 腿夾浮板划手換氣練習 - 握拳划手前進換氣練習 - 閉眼挑戰直線練習 - 捷式挑戰練習 三、自我檢核表 四、活動「水球攻防戰」 活動目的： - 試著將本章所學的捷泳技能運用在水球攻防戰。 - 提升水上活動能力，協助同學思考，在水中活動時，如何達到最佳的移動效果？	發表 實作 觀察	【海洋教育】 海 J1 參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 【全民國防教育課程】

			討論： 1. 活動中，我使用的移動方式有幾種（走路、捷泳、抬頭捷、蛙泳）？ 2. 在水中最好的移動方式是？ 3. 值得我學習的水中前進方式是？說說看為什麼？請列舉三項（請自由發揮）。 (1) 抬頭捷泳，因為眼睛要看球。 (2) 走路，需要持球。 (3) 潛泳，比賽戰術需要。 【全民國防教育課程】 提問：教師詢問學生，游泳除了運動鍛鍊身心與體魄外，可能還有什麼教育意義？ 發表：學生自由回應。 說明：教師彙整學生回應內容後，說明全民國防教育將游泳視為海軍及軍事訓練的核心技能。透過教育體系推動游泳與自救教學，提升國小至高中職學生的水域安全意識與防衛動員能力，軍事訓練如陸軍專科學校則要求學生達成50公尺蛙式、自由式等專業泳技。		
二十一	第六篇就是愛運動 第一章游泳 (第三次段考)	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積	一、換氣練習 說明：藉由划手換氣練習，提升換氣表現。 操作： 1. 練習一：原地站立，手扶池邊，轉頭換氣練習。 2. 練習二：雙手扶池邊，打水加轉頭換氣練習。	發表 實作 觀察	【海洋教育】 海 J1 參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 【全民國防教育課程】

		極實踐，不輕言放棄。 3. 練習三：打水前進，手持浮板，划手轉頭換氣練習。 二、活動「檢測前哨站」 說明：流線型體姿、捷式踢水、划手及換氣動作，為國中階段挑戰換氣游完25公尺做準備。 示範： 1. 單臂持浮板划手換氣練習 2. 腿夾浮板划手換氣練習 3. 握拳划手前進換氣練習 4. 閉眼挑戰直線練習 5. 捷式挑戰練習 三、自我檢核表 四、活動「水球攻防戰」 活動目的： 1. 試著將本章所學的捷泳技能運用在水球攻防戰。 2. 提升水上活動能力，協助同學思考，在水中活動時，如何達到最佳的移動效果？ 討論： 1. 活動中，我使用的移動方式有幾種（走路、捷泳、抬頭捷、蛙泳）？ 2. 在水中最好的移動方式是？ 3. 值得我學習的水中前進方式是？說說看為什麼？請列舉三項（請自由發揮）。 (1) 抬頭捷泳，因為眼睛要看球。 (2) 走路，需要持球。 (3) 潛泳，比賽戰術需要。 【全民國防教育課程】 提問：教師詢問學生，游泳除了運動鍛鍊身心與體魄外，可能還有什麼教育意義？ 發表：學生自由回應。		
--	--	--	--	--

附件 2-5（一至四／七至九年級適用）

			說明：教師彙整學生回應內容後，說明全民國防教育將游泳視為海軍及軍事訓練的核心技能。透過教育體系推動游泳與自救教學，提升國小至高中職學生的水域安全意識與防衛動員能力，軍事訓練如陸軍專科學校則要求學生達成50公尺蛙式、自由式等專業泳技。		
--	--	--	--	--	--

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。