

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	健康與體育／體育	年級/班級	八年級，共 二 班
教師	張瑞清	上課週/節數	每週 2 節， 21 週，共 42 節

課程目標：

- 1.學會肌力與肌耐力運動計畫的設計。
- 2.學會排球托球技巧，並在練習及比賽中與同學合作完成目標。
- 3.透過學習感受桌球運動的樂趣，提升並增強技能與體適能。
- 4.能做到羽球正手切球、正反手挑球動作，並充分實踐運用。
- 5.能了解籃球各種傳接球的相關知識與技能原理，並能反思和發展學習策略，以改善動作技能。
- 6.能了解棒壘球運動項目的傳接球技巧，並能藉由反思和觀察，改善動作技能。
- 7.認識足球頭頂球技巧，以及守門員相關技術，在活動中建立比賽戰術的概念。

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 4 單元體能挑戰趣 第 1 章大力水手——肌力與肌耐力	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	1.第一節 2.講解屈膝半蹲動作要領，身體保持直立，脊柱在中立位置，雙腳略寬於肩膀。雙手平舉、手掌心向下，並與地面平行。吸氣並開始彎曲膝關節及髖關節，使臀部向後移動。保持脊柱正直並直視正前方。下蹲至大腿與地面平行，停留數秒後回到開始姿勢。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單	【生涯規劃教育】 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。

		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-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。	3.講解手臂彎舉動作要領，以坐姿或站姿進行，同時雙足底平貼地面，採坐姿時，背部以靠墊支撐。雙手手掌朝上，動作開始時，雙手肘完全伸直於身體兩側。盡可能向上屈手臂，停留數秒，再伸展手臂，回到開始的位置，重複動作。 4.第二節 5.講解伏地挺身動作要領，以雙腳腳尖及雙手支撐身體重量，雙手略寬於肩，指尖朝向前方。吸氣同時將手肘彎曲，身體向下移動，直至胸口輕觸及地面，停留數秒；呼氣後將身體上推，直到雙手伸直並回到開始姿勢，重複動作。 6.講解屈膝仰臥起坐動作要領，以仰臥姿勢平躺在地墊上，屈膝使後腳跟靠近臀部，雙手交叉於胸前。緩慢將肩膀與上背部輕輕抬高，直到肩膀完全離開地板，停留數秒，將身體恢復到開始位置，重複動作。 7.說明阻力訓練與重量訓練設計原則，依據肌力與肌耐力的評估結果，協助學生擬定肌力訓練目標，包括肌力、強壯及耐力，並進行訓練提案動作的練習。		
--	--	--	---	--	--

二	第 4 單元體能挑戰趣 第 1 章大力水手——肌力與肌耐力	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-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-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。	1.第一節 2.講解屈膝半蹲動作要領，身體保持直立，脊柱在中立位置，雙腳略寬於肩膀。雙手平舉、手掌心向下，並與地面平行。吸氣並開始彎曲膝關節及髖關節，使臀部向後移動。保持脊柱正直並直視正前方。下蹲至大腿與地面平行，停留數秒後回到開始姿勢。 3.講解手臂彎舉動作要領，以坐姿或站姿進行，同時雙足底平貼地面，採坐姿時，背部以靠墊支撐。雙手手掌朝上，動作開始時，雙手肘完全伸直於身體兩側。盡可能向上屈手臂，停留數秒，再伸展手臂，回到開始的位置，重複動作。 4.第二節 5.講解伏地挺身動作要領，以雙腳腳尖及雙手支撐身體重量，雙手略寬於肩，指尖朝向前方。吸氣同時將手肘彎曲，身體向下移動，直至胸口輕觸及地面，停留數秒；呼氣後將身體上推，直到雙手伸直並回到開始姿勢，重複動作。 6.講解屈膝仰臥起坐動作要領，以仰臥姿勢平躺在地墊上，屈膝使後腳跟靠近臀部，雙手交叉於胸前。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單	【生涯規劃教育】 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。
----------	--	--	--	---	---------------------------------------

			緩慢將肩膀與上背部輕輕抬高，直到肩膀完全離開地板，停留數秒，將身體恢復到開始位置，重複動作。 7.說明阻力訓練與重量訓練設計原則，依據肌力與肌耐力的評估結果，協助學生擬定肌力訓練目標，包括肌力、強壯及耐力，並進行訓練提案動作的練習。		
三	第 5 單元團體攻防戰 第 1 章排列組合——排球	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 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-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動	1.第一節 2.引起動機：介紹排球中之中最重要角色——舉球員，並概略介紹國際優秀男、女舉球員。 3.詢問學生，對於托球動作有何認識？並嘗試說出托球時的要領與困難之處。 4.教師講解舉球員之重要性與任務，以及成為舉球員須具備的技術，並講解兩人托球、高手傳球的要領及注意事項。 5.坐姿練習：身體盤坐，雙手向上，手腕向內呈雙手持球狀，手臂呈三角形(飯糰形狀)，將球拿至額頭上方兩拳頭相疊高度，向上托出後即恢復原來接球姿勢，球須落在額頭正上方處。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單	【人權教育】 人 J3 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。

		和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 6.持球對地、對空練習：站姿雙手持球，進行對地、對空托球練習。對地練習時身體與頭部前傾45度角向下，對空練習時則身體與頭部直視向上。面對來球，手臂先收(手腕向內)，碰到球時，手臂推動(手腕順勢推出)。 7.第二節 8.兩人一組對地練習：兩人面對面距離5公尺左右，傳球方一腳在前一腳在後，身體面對傳球方向，將球向前推出。 9.兩人一組對空傳球：兩人面對面距離5公尺左右，傳球方一腳在前一腳在後，身體面對傳球方向，將球向上彈到空中，待球落下後再彈起至空中時，由接球方雙腳微蹲，以正面接球。 10.兩人一組遠近練習：一人拋球、一人托球。托球者必須將球托到拋球者位置，而拋球者位置則需由近至遠進行移動，熟練後再進階為隨意遠近移動。 12.高低練習：兩人一組，一人進行由低至高的托球練習。兩人輪替擔任托球者，練習結束後則進		
--	--	---	--	--

			行一人托球，一人在旁指定高低球變化的聽覺與控球能力練習。 13. 多人輪轉練習：二人站在甲方，一人站在乙方，兩方距離 6 公尺。甲方一人將球向上托出 3~5 公尺高度的球，目標為雙方中線，托出後即向乙方移動；乙方待球落下彈起後，立即至球下方進行托球，托完後即移動至甲方處。雙方進行輪轉托球練習。		
四	第 5 單元團體攻防戰 第 1 章排列組合——排球	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 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-C2 具備利他及合群的知能與態	1. 第一節 2. 引起動機：介紹排球中之最重要角色——舉球員，並概略介紹國際優秀男、女舉球員。 3. 詢問學生，對於托球動作有何認識？並嘗試說出托球時的要領與困難之處。 4. 教師講解舉球員之重要性與任務，以及成為舉球員須具備的技術，並講解兩人托球、高手傳球的要領及注意事項。 5. 坐姿練習：身體盤坐，雙手向上，手腕向內呈雙手持球狀，手臂呈三角形(飯糰形狀)，將球拿至額頭上方兩拳頭相疊高度，向上托出後即恢復原來接球姿勢，球須落在額頭正上方處。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單	【人權教育】 人 J3 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。

		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。	6.持球對地、對空練習：站姿雙手持球，進行對地、對空托球練習。對地練習時身體與頭部前傾45度角向下，對空練習時則身體與頭部直視向上。面對來球，手臂先收(手腕向內)，碰到球時，手臂推動(手腕順勢推出)。 7.第二節 8.兩人一組對地練習：兩人面對面距離5公尺左右，傳球方一腳在前一腳在後，身體面對傳球方向，將球向前推出。 9.兩人一組對空傳球：兩人面對面距離5公尺左右，傳球方一腳在前一腳在後，身體面對傳球方向，將球向上彈到空中，待球落下後再彈起至空中時，由接球方雙腳微蹲，以正面接球。 10.兩人一組遠近練習：一人拋球、一人托球。托球者必須將球托到拋球者位置，而拋球者位置則需由近至遠進行移動，熟練後再進階為隨意遠近移動。 12.高低練習：兩人一組，一人進行由低至高的托球練習。兩人輪替擔任托球者，練習結束後則進	
--	--	--	--	--

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

			行一人托球，一人在旁指定高低球變化的聽覺與控球能力練習。 13. 多人輪轉練習：二人站在甲方，一人站在乙方，兩方距離 6 公尺。甲方一人將球向上托出 3~5 公尺高度的球，目標為雙方中線，托出後即向乙方移動；乙方待球落下彈起後，立即至球下方進行托球，托完後即移動至甲方處。雙方進行輪轉托球練習。		
五	第 5 單元團體攻防戰 第 1 章排列組合——排球	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 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-C2 具備利他及合群的知能與態	1. 第一節 2. 教師說明比賽規則，叮嚀競賽中所需表現出的能力與注意事項。 3. 請學生分成三人一組，呈三角形站位，甲與乙距離約 6 公尺，丙則位於甲與乙中間(站於球網前)。甲站在面對球網三公尺線上，由甲低手發球或拋球、乙低手傳球、丙高手傳球，越過球網傳球給甲。 4. 四人隔網移位跑動練習：請學生分成四人一組，每組共用一顆球。甲、乙、丙三人呈三角形站位，甲與乙距離約 6 公尺，丙則位於甲與乙中間(站於球網前)。甲發球或拋球、乙低手傳球、丙高手傳球，丁站於一旁準備。每個人	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單	【人權教育】 人 J3 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

		度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	都完成動作後，即向下一輪轉位置移動，並繼續練習該輪轉位置的動作。 5.第二節 6.神托手練習賽(定點練習)：將全班分成若干隊，一隊 5 人，進行托球中籃比賽。比賽採取全隊輪轉方式，每人依自己能力選擇於網前、中線或罰球線進行托球。一人托完，下一個人立即接續，每托進籃框即得一分，五分鐘內得分最多的隊伍獲勝。 7.四面楚歌(變化練習)：全班分成若干隊，每隊 4~6 人。於三公尺線上進行四面區域托準練習，每人進行兩次，一次 6 顆球，前 4 顆依區域序號進行，後兩顆可自由選擇托球位置。比賽結束後分數最高的隊伍獲勝。		
六	第 5 單元團體攻防戰 第 1 章排列組合——排球	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。	1.第一節 2.教師說明比賽規則，叮嚀競賽中所需表現出的能力與注意事項。 3.請學生分成三人一組，呈三角形站位，甲與乙距離約 6 公尺，丙則位於甲與乙中間(站於球網前)。甲站在面對球網三公尺線上，由甲低手發球或拋球、乙低手傳球、	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單	【人權教育】 人 J3 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。

		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-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。	丙 高手傳球，越過球網傳球給甲。 4.四人隔網移位跑動練習：請學生分成四人一組，每組共用一顆球。甲、乙、丙三人呈三角形站位，甲與乙距離約 6 公尺，丙則位於甲與乙中間(站於球網前)。甲發球或拋球、乙低手傳球、丙高手傳球，丁站於一旁準備。每個人都完成動作後，即向下一輪轉位置移動，並繼續練習該輪轉位置的動作。 5.第二節 6.神托手練習賽(定點練習)：將全班分成若干隊，一隊 5 人，進行托球中籃比賽。比賽採取全隊輪轉方式，每人依自己能力選擇於網前、中線或罰球線進行托球。一人托完，下一個人立即接續，每托進籃框即得一分，五分鐘內得分最多的隊伍獲勝。 7.四面楚歌(變化練習)：全班分成若干隊，每隊 4~6 人。於三公尺線上進行四面區域托準練習，每人進行兩次，一次 6 顆球，前 4 顆依區域序號進行，後兩顆可自由		
--	--	---	--	--	--

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

			選擇托球位置。比賽結束後分數最高的隊伍獲勝。		
七	第 5 單元團體攻防戰 第 1 章排列組合——排球	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 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-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	1.第一節 2.教師說明比賽規則，叮嚀競賽中所需表現出的能力與注意事項。 3.請學生分成三人一組，呈三角形站位，甲與乙距離約 6 公尺，丙則位於甲與乙中間(站於球網前)。甲站在面對球網三公尺線上，由甲低手發球或拋球、乙低手傳球、丙高手傳球，越過球網傳球給甲。 4.四人隔網移位跑動練習：請學生分成四人一組，每組共用一顆球。甲、乙、丙三人呈三角形站位，甲與乙距離約 6 公尺，丙則位於甲與乙中間(站於球網前)。甲發球或拋球、乙低手傳球、丙高手傳球，丁站於一旁準備。每個人都完成動作後，即向下一輪轉位置移動，並繼續練習該輪轉位置的動作。 5.第二節 6.神托手練習賽(定點練習)：將全班分成若干隊，一隊 5 人，進行托	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單	【人權教育】 人 J3 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。

			球中籃比賽。比賽採取全隊輪轉方式，每人依自己能力選擇於網前、中線或罰球線進行托球。一人托完，下一個人立即接續，每托進籃框即得一分，五分鐘內得分最多的隊伍獲勝。 7.四面楚歌(變化練習)：全班分成若干隊，每隊 4~6 人。於三公尺線上進行四面區域托準練習，每人進行兩次，一次 6 顆球，前 4 顆依區域序號進行，後兩顆可自由選擇托球位置。比賽結束後分數最高的隊伍獲勝。		
八	第 5 單元團體攻防戰 第 1 章排列組合——排球	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 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	1.第一節 2.教師說明比賽規則，叮嚀競賽中所需表現出的能力與注意事項。 3.請學生分成三人一組，呈三角形站位，甲與乙距離約 6 公尺，丙則位於甲與乙中間(站於球網前)。甲站在面對球網三公尺線上，由甲低手發球或拋球、乙低手傳球、丙高手傳球，越過球網傳球給甲。 4.四人隔網移位跑動練習：請學生分成四人一組，每組共用一顆球。甲、乙、丙三人呈三角形站位，甲與乙距離約 6 公尺，丙則位於甲與乙中間(站於球網前)。甲發球或拋	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單	【人權教育】 人 J3 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

		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。	球、乙低手傳球、丙高手傳球，丁站於一旁準備。每個人都完成動作後，即向下一輪轉位置移動，並繼續練習該輪轉位置的動作。 5.第二節 6.神托手練習賽(定點練習)：將全班分成若干隊，一隊 5 人，進行托球中籃比賽。比賽採取全隊輪轉方式，每人依自己能力選擇於網前、中線或罰球線進行托球。一人托完，下一個人立即接續，每托進籃框即得一分，五分鐘內得分最多的隊伍獲勝。 7.四面楚歌(變化練習)：全班分成若干隊，每隊 4~6 人。於三公尺線上進行四面區域托準練習，每人進行兩次，一次 6 顆球，前 4 顆依區域序號進行，後兩顆可自由選擇托球位置。比賽結束後分數最高的隊伍獲勝。		
九	第 5 單元團體攻防戰 第 2 章彈跳之間——桌球	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積	1.第一節 2.說明併步使用時機、動作要領及示範。 3.送球練習：4 人一桌，2 人一組：一人於球網前練習送球，一人練習併步移位，並以持拍手球接住球，一籃球結束後兩人交換。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單	【性別平等教育】 性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。

		極實踐，不輕言放棄。 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 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-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。	4.一人左推右攻：四人一組，同時三人擊球練習，其中甲、丙分站球桌左、右半邊，都以反手推球將球擊回直線，乙以併步移動，用反手推球、正手平擊球將球擊回斜線，最後一人排隊揮空拍練習併步步法。 5.左推右攻練習者若該球失誤後，則與排隊者交換；7 分鐘後反手推球的兩人與練習左推右攻和揮空拍的人交換。 6.第二節 7.說明正手殺球的動作要領、使用時機及動作示範。 8.依照程度調整各項多球練習的時間：自拋殺球、連續殺球、高球才殺。 9.發放「殺球·不眨眼」學習單。學生在等待練習的過程中，可彼此觀察並記錄，提供練習者修正調整動作的依據。		
十	第 5 單元團體攻防戰 第 2 章彈跳之間——桌球	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探	1.第一節 2.說明併步使用時機、動作要領及示範。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單	【性別平等教育】 性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝

	索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 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 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-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。	3.送球練習：4人一桌，2人一組：一人於球網前練習送球，一人練習併步移位，並以持拍手球接住球，一籃球結束後兩人交換。 4.一人左推右攻：四人一組，同時三人擊球練習，其中甲、丙分站球桌左、右半邊，都以反手推球將球擊回直線，乙以併步移動，用反手推球、正手平擊球將球擊回斜線，最後一人排隊揮空拍練習併步步法。 5.左推右攻練習者若該球失誤後，則與排隊者交換；7 分鐘後反手推球的兩人與練習左推右攻和揮空拍的人交換。 6.第二節 7.說明正手殺球的動作要領、使用時機及動作示範。 8.依照程度調整各項多球練習的時間：自拋殺球、連續殺球、高球才殺。 9.發放「殺球不眨眼」學習單。學生在等待練習的過程中，可彼此觀察並記錄，提供練習者修正調整動作的依據。	通，具備與他人平等互動的能力。
--	---	--	------------------------

附件 2-5（一至四／七至九年級適用）

十一	第 5 單元團體攻防戰 第 3 章羽眾不同——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-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-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	1.第一節 2.主要活動，介紹羽球運動的歷史起源，介紹羽球場地與練習注意事項。 3.羽球默契大考驗：依人數分為若干組別，以持拍向上擊球方式，培養專注與控制能力，並考驗小組成員默契，先完成指定顆數的組別即獲勝。 4.第二節 5.介紹羽球賽制與計分方式。 6.說明練習注意事項。正手切球：教師講解與示範正手切球動作。教師說明正手切球特點與要領。學生兩人一組，分別進行正手切球練習。 7.正手切球定點練習：以直線球優先，熟練後進階至對角線，學習控制不同球路方向，使個人技術更多元、更具變化性。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單	【性別平等教育】 性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。
十二	第 5 單元團體攻防戰 第 3 章羽眾不同——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	1.第一節 2.主要活動，介紹羽球運動的歷史起源，介紹羽球場地與練習注意事項。 3.羽球默契大考驗：依人數分為若干組別，以持拍向上擊球方式，培	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單	【性別平等教育】 性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

		決體育與健康的問題。 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-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。	養專注與控制能力，並考驗小組成員默契，先完成指定顆數的組別即獲勝。 4.第二節 5.介紹羽球賽制與計分方式。 6.說明練習注意事項。正手切球：教師講解與示範正手切球動作。教師說明正手切球特點與要領。學生兩人一組，分別進行正手切球練習。 7.正手切球定點練習：以直線球優先，熟練後進階至對角線，學習控制不同球路方向，使個人技術更多元、更具變化性。		
十三	第 5 單元團體攻防戰 第 3 章羽眾不同——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-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	1.第一節 2.主要活動，教師講解與示範正／反手挑球動作。教師說明正／反手挑球特點與方式。學生兩人一組，分別進行正／反手挑球練習。 3.建議事項，提醒學生在練習過程中，需確保有足夠空間才進行擊球動作，並能依照動線安排，避免影響他人及產生危險。 4.第二節 5.複習正手切球與正、反手挑球。依人數分成若干組，每組指配兩位	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單	【性別平等教育】 性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。

		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。	同學甲、乙，分別進行正手發高遠球及徒手拋球於網前。其餘同學依序先進行切球練習，再到網前挑球，完成後從場邊離開，回到隊伍排隊，反覆操作。 6.挑球積分賽：依人數分成若干組，每組指派三位同學，甲、乙分別站於網前兩側以徒手方式進行拋球，丙則持球筒(或其他器材)接來球。其餘同學依序進行正、反手挑球各一次，每次一人擊球，完成正手挑球後必須退回角錐後才能再出發至反手挑球。時間內以球筒內進球顆數最多的組別獲勝。		
十四	第 5 單元團體攻防戰 第 3 章羽眾不同——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-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	1.第一節 2.主要活動，教師講解與示範正／反手挑球動作。教師說明正／反手挑球特點與方式。學生兩人一組，分別進行正／反手挑球練習。 3.建議事項，提醒學生在練習過程中，需確保有足夠空間才進行擊球動作，並能依照動線安排，避免影響他人及產生危險。 4.第二節 5.複習正手切球與正、反手挑球。依人數分成若干組，每組指配兩位同學甲、乙，分別進行正手發高遠	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單	【性別平等教育】 性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。

		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。	球及徒手拋球於網前。其餘同學依序先進行切球練習，再到網前挑球，完成後從場邊離開，回到隊伍排隊，反覆操作。 6.挑球積分賽：依人數分成若干組，每組指派三位同學，甲、乙分別站於網前兩側以徒手方式進行拋球，丙則持球筒(或其他器材)接來球。其餘同學依序進行正、反手挑球各一次，每次一人擊球，完成正手挑球後必須退回角錐後才能再出發至反手挑球。時間內以球筒內進球顆數最多的組別獲勝。		
十五	第 5 單元團體攻防戰 第 4 章合作無間——籃球	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 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	1.第一節 2.主要活動，講解兩相好和兩人兩手傳接球活動的操作流程與動作要領。 3.綜合活動，介紹 NBA 著名助攻王，並說明傳球的技術，進一步引導學生探索國內、外著名助攻球員的生平事蹟。 4.第二節 5.接球動作講解。預備動作，張開手臂，手掌自然張開成弧形。收球動作，身體前傾，往前一步迎接來球，當手指接觸球的瞬間，手臂順勢往後內收，做出緩衝動作。接球	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單	【人權教育】 人 J3 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J13 培養生涯規劃及執行的能力。

		用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 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-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。	腳部動作：接到球時，同時雙腳墊步落地，任何一腳都可單軸心腳。若以單腳落地墊步，先著地腳就為軸心腳。 6. 雙手胸前傳球動作要領講解。雙手胸前傳球，雙手持球，眼睛直視隊友胸前，傳球時，固定軸心腳，身體重心前傾，往前跨步，後腳推蹬，同時雙臂伸直，手腕由下向上翻轉將球傳到另一個人的胸前位置。接球者須做出預備接球動作和腳部墊步動作。 7. 雙球胸前傳球練習。兩人一組，一顆球，距離保持 3~4 公尺。兩人操作雙手胸前傳球動作 30 次。老師觀察傳接球動作是否正確，模仿錯誤動作和正確動作，並提醒動作要領，再操作 30 次。		
--	--	--	---	--	--

十六	第 5 單元團體攻防戰 第 4 章合作無間——籃球	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 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-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-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人	1.第一節 2.主要活動，講解兩相好和兩人兩手傳接球活動的操作流程與動作要領。 3.綜合活動，介紹 NBA 著名助攻王，並說明傳球的技術，進一步引導學生探索國內、外著名助攻球員的生平事蹟。 4.第二節 5.接球動作講解。預備動作，張開手臂，手掌自然張開成弧形。收球動作，身體前傾，往前一步迎接來球，當手指接觸球的瞬間，手臂順勢往後內收，做出緩衝動作。接球腳部動作：接到球時，同時雙腳墊步落地，任何一腳都可單軸心腳。若以單腳落地墊步，先著地腳就為軸心腳。 6.雙手胸前傳球動作要領講解。雙球胸前傳球，雙手持球，眼睛直視隊友胸前，傳球時，固定軸心腳，身體重心前傾，往前跨步，後腳推蹬，同時雙臂伸直，手腕由下向上翻轉將球傳到另一個人的胸前位置。接球者須做出預備接球動作和腳部墊步動作。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單	【人權教育】 人 J3 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J13 培養生涯規劃及執行的能力。
----	--------------------------------------	---	--	---	--

		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。	7.雙球胸前傳球練習。兩人一組，一顆球，距離保持 3~4 公尺。兩人操作雙手胸前傳球動作 30 次。老師觀察傳接球動作是否正確，模仿錯誤動作和正確動作，並提醒動作要領，再操作 30 次。		
十七	第 5 單元團體攻防戰 第 4 章合作無間——籃球	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 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，	1.第一節 2.胸前地板傳球：傳球動作如同胸前傳球，只是傳球目標是往距離自己 2/3 位置傳，讓球反彈至隊友手中。 3.過頂傳球：雙手持球至於頭上，眼睛直視隊友額頭，傳球時，身體重心前傾，往前跨步，後腳推蹬，同時雙臂伸直，手腕由上往下翻轉將球傳到隊友頭頂位置。 4.分邊傳球練習：先複習雙手胸前平傳球，再換胸前地板傳球、過頂傳球。練習時，盡可能要求同學加快傳球速度，隨著動作的熟練、傳球速度增快，提醒傳球力量的控制。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單	【人權教育】 人 J3 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J13 培養生涯規劃及執行的能力。

		處理與解決體育與健康的問題。 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-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。	5.第二節 6.「過關斬將」活動：五人一組，一顆球，其中三人分別站於籃球場的中圈和兩邊的罰球線上準備防守，其中兩人相互傳球，從籃球端線兩兩相互傳球到對邊的籃框上籃或投籃(圖示)。 7.老師提醒同學要事先洞察防守者和隊友的位置，使用傳球的假動作來欺騙防守者。 8.採用何種傳球技術，需依照防守者的位置而定。 9.最後，想要流暢「過關斬將」進攻者必須快速傳球和空手切入技術的組合，才能合作無間穿越三個防守者。		
十八	第 5 單元團體攻防戰 第 4 章合作無間——籃球	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛	1.第一節 2.胸前地板傳球：傳球動作如同胸前傳球，只是傳球目標是往距離自	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單	【人權教育】 人 J3 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的

		能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 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-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-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。	己 2/3 位置傳，讓球反彈至隊友手中。 3.過頂傳球：雙手持球至於頭上，眼睛直視隊友額頭，傳球時，身體重心前傾，往前跨步，後腳推蹬，同時雙臂伸直，手腕由上往下翻轉將球傳到隊友頭頂位置。 4.分邊傳球練習：先複習雙手胸前平傳球，再換胸前地板傳球、過頂傳球。練習時，盡可能要求同學加快傳球速度，隨著動作的熟練、傳球速度增快，提醒傳球力量的控制。 5.第二節 6.「過關斬將」活動：五人一組，一顆球，其中三人分別站於籃球場的中圈和兩邊的罰球線上準備防守，其中兩人相互傳球，從籃球端線兩兩相互傳球到對邊的籃框上籃或投籃(圖示)。 7.老師提醒同學要事先洞察防守者和隊友的位置，使用傳球的假動作來欺騙防守者。 8.採用何種傳球技術，需依照防守者的位置而定。 9.最後，想要流暢「過關斬將」進攻者必須快速傳球和空手切入技術	程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J13 培養生涯規劃及執行的能力。
--	--	---	--	---

		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。	的組合，才能合作無間穿越三個防守者。		
十九	第 5 單元團體攻防戰 第 6 章頂上功夫——足球	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 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-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	1.第一節 2.引起動機，詢問同學是否有上網搜尋頭頂球資料或影片，欣賞足球選手頭頂球的動作。 3.主要活動，定位向前頭頂球動作示範與練習：依課本內文所述方式練習。頭頂球加分足球賽：將同學分成數組，說明與示範比賽方法。 4.綜合活動，教師提示頭頂球前必須張開眼睛注視球，以前額頂球，眼睛直視頂球目標，提高頂球的準確性。練習向前頭頂球時，練習者可先行告知將把球頂到拋球者的高度位置(如頭部、腰部等位置)，檢視頂球的準確性。 5.第二節 6.主要活動，守門員接滾地球和空中球動作示範與練習：依課本內文所述方式練習。門當戶對足球賽：	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

		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。	將同學分成數組，說明與示範比賽方法。 7.綜合活動，守門員接球動作依來球高度可區分滾地球與空中球，空中球又因來球不同高度，接球動作略有差異，在練習接空中球時，除了分別練習接同一高度的球之外，亦可同時練習接不同高度的球，讓練習者判斷來球高度，迅速決定接球動作。		
二十	第 5 單元團體攻防戰 第 6 章頂上功夫——足球 【期末評量】	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。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	1.第一節 2.主要活動，守門員接滾地球和空中球動作示範與練習：依課本內文所述方式練習。門當戶對足球賽：將同學分成數組，說明與示範比賽方法。 3.綜合活動，守門員接球動作依來球高度可區分滾地球與空中球，空中球又因來球不同高度，接球動作略有差異，在練習接空中球時，除了分別練習接同一高度的球之外，亦可同時練習接不同高度的球，讓練習者判斷來球高度，迅速決定接球動作。 4.第二節	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

		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-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。	5.引起動機，詢問同學是否曾上網搜尋守門員進攻動作資料或影片，欣賞守門員進攻的身手與技巧。 6.暖身活動，兩人一組一顆球，面對面相距約五公尺，以踢滾地球方式互相傳接球，再逐漸增加兩人之間的距離至二十公尺。 7.主要活動，守門員凌空拋踢動作示範與練習：依課本內文所述方式練習。足球賽：將同學分成數組，說明與示範比賽方法。 8.綜合活動，守門員凌空拋踢動作若無法完成時，可讓球彈地後再踢。足球賽時，提醒各組要服從裁判，展現守法精神；並討論分配攻守位置及戰術運用，發揮團隊合作精神。		
二十一	第 5 單元團體攻防戰 第 6 章頂上功夫——足球 【期末評量】	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。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境	1.第一節 2.主要活動，守門員接滾地球和空中球動作示範與練習：依課本內文所述方式練習。門當戶對足球賽：將同學分成數組，說明與示範比賽方法。 3.綜合活動，守門員接球動作依來球高度可區分滾地球與空中球，空中球又因來球不同高度，接球動作略有差異，在練習接空中球時，除	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

		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-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-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。	了分別練習接同一高度的球之外，亦可同時練習接不同高度的球，讓練習者判斷來球高度，迅速決定接球動作。 4.第二節 5.引起動機，詢問同學是否曾上網搜尋守門員進攻動作資料或影片，欣賞守門員進攻的身手與技巧。 6.暖身活動，兩人一組一顆球，面對面相距約五公尺，以踢滾地球方式互相傳接球，再逐漸增加兩人之間的距離至二十公尺。 7.主要活動，守門員凌空拋踢動作示範與練習：依課本內文所述方式練習。足球賽：將同學分成數組，說明與示範比賽方法。 8.綜合活動，守門員凌空拋踢動作若無法完成時，可讓球彈地後再踢。足球賽時，提醒各組要服從裁判，展現守法精神；並討論分配攻守位置及戰術運用，發揮團隊合作精神。		
--	--	---	--	--	--

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/體育	年級/班級	八年級，共二班
教師	張瑞清	上課週/節數	每週 2 節，21 週，共 42 節

課程目標：

- 1.能運用客觀的測量方式評估柔軟度，亦可自行設計訓練處方提升柔軟度。
- 2.學習各種運動傷害預防及處理方法，能在運動前辨識可能的風險，作為個人運動傷害預防之道。
- 3.了解與學習排球攻擊動作中的步法，以及動作要領。
- 4.了解與練習羽球正手殺球與正、反手網前短球的基本技術。
- 5.學習運用籃球的個人防守技術、出手機會判斷方式。
6. 認識定向越野與其基本能力。
7. 了解合球的比賽方式、種類與規則，以及合球得分的技術。

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 4 單元健康體能樂生活 第 1 章身體軟 Q 力－柔軟度	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。	1.第 1 節：教師運用課本的三張情境圖，帶領學生思考日常生活中的肢體動作與柔軟度的關係。 2.教師說明可能影響柔軟度的因素，包括體型、性別、年齡(老化)、暖身運動，以及身體活動多寡等，並進一步說明這些因素影響柔軟度的原因。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.學習活動單	【安全教育】 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。

		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。	3.教師藉由參考資料與課本資訊站「柔軟度與運動項目的特殊性」之內容，釐清柔軟度能力在運動中所扮演的角色。 4.第 2 節：教師說明與示範頸部、肩部、胸部、背部、體側及腿部的靜態伸展動作，帶領學生了解動作技巧並實際操作，且從旁進行動作修正，確認學生是否確實伸展目標肌群。		
二	第 4 單元健康體能樂生活 第 1 章身體軟 Q 力－柔軟度	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。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	1.第 1 節：教師運用課本的三張情境圖，帶領學生思考日常生活中的肢體動作與柔軟度的關係。 2.教師說明可能影響柔軟度的因素，包括體型、性別、年齡(老化)、暖身運動，以及身體活動多寡等，並進一步說明這些因素影響柔軟度的原因。 3.教師藉由參考資料與課本資訊站「柔軟度與運動項目的特殊性」之內容，釐清柔軟度能力在運動中所扮演的角色。 4.第 2 節：教師說明與示範頸部、肩部、胸部、背部、體側及腿部的靜態伸展動作，帶領學生了解動作技巧並實際操作，且從旁進	1.課堂觀察 2.口語問答 3.學習活動單	【安全教育】 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。

			行動作修正，確認學生是否確實伸展目標肌群。		
三	第 4 單元健康體能樂生活 第 2 章運動知識家－運動傷害防護	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。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	1.第 1 節：引起動機，請學生回溯過去，是否曾有在校園中發生運動傷害的經驗？請學生分享此經驗的事發地點、當時天氣、從事運動種類、造成受傷的可能原因及當下採取之防護與處置方式。 2.配合參考資料，簡述運動對生理、心理及大腦認知功能的益處。 3.配合參考資料，闡明教育部體育署推動體適能 333 計畫及 SH150 計畫的緣由。 4.因校園運動參與度提升，帶領學生反思：如何才能安全運動？哪些個人因素可能導致傷害事故發生？ 5.愛體育：運動風險管理師——針對圖片情境，逐一介紹情境中導致運動傷害的人為及環境因素，引導學生思考每一情境可能造成的運動傷害。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。

附件 2-5（一至四／七至九年級適用）

			6.第 2 節：說明運動導致肌肉痙攣可略分為兩個因素，其一為超出生理負荷，如長時間運動導致肌肉疲勞、體液流失、電解質不足；其二為巨大的心理壓力，如競賽前的緊張焦慮，導致肌肉緊繃，無法放鬆，使協調性降低。 7.講解肌肉痙攣的特徵及運動前可做的預防方法，亦可複習「電解質」概念。 8.講解熱傷害症狀由輕微到嚴重之三階段，讓學生釐清熱衰竭與熱中暑的差異。 9.講解運動前、中及後如何藉由水分補充策略、合適的服裝選擇與運動時間的安排，預防熱傷害的發生。 10.說明熱傷害症狀應盡速採取的處置方式。		
四	第 4 單元健康體能樂生活 第 2 章運動知識 家－運動傷害防護	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。	1.第 1 節：引起動機，請學生回溯過去，是否曾有在校園中發生運動傷害的經驗？請學生分享此經驗的事發地點、當時天氣、從事運動種類、造成受傷的可能原因及當下採取之防護與處置方式。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。

		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。	2.配合參考資料，簡述運動對生理、心理及大腦認知功能的益處。 3.配合參考資料，闡明教育部體育署推動體適能 333 計畫及 SH150 計畫的緣由。 4.因校園運動參與度提升，帶領學生反思：如何才能安全運動？哪些個人因素可能導致傷害事故發生？ 5.愛體育：運動風險管理師——針對圖片情境，逐一介紹情境中導致運動傷害的人為及環境因素，引導學生思考每一情境可能造成的運動傷害。 6.第 2 節：說明運動導致肌肉痙攣可略分為兩個因素，其一為超出生理負荷，如長時間運動導致肌肉疲勞、體液流失、電解質不足；其二為巨大的心理壓力，如競賽前的緊張焦慮，導致肌肉緊繃，無法放鬆，使協調性降低。 7.講解肌肉痙攣的特徵及運動前可做的預防方法，亦可複習「電解質」概念。		
--	--	---	--	--	--

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

			8.講解熱傷害症狀由輕微到嚴重之三階段，讓學生釐清熱衰竭與熱中暑的差異。 9.講解運動前、中及後如何藉由水分補充策略、合適的服裝選擇與運動時間的安排，預防熱傷害的發生。 10.說明熱傷害症狀應盡速採取的處置方式。		
五	第 5 單元熱血向前行 第 1 章水中蛙游—游泳 第 2 章智者的運動一定向越野	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 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	【第 1 章水中蛙游—游泳】 1.第 1 節：教師強調蛙式踢腿與划手動作應注意的動作細節。 2.教師示範蛙式踢腿與划手動作的結合，說明每一次的划手一定要有頭部出水動作，同時進行換氣。 3.引導學生掌握換氣動作要領。 4.教師示範一手二腳動作，並引導學生進行「愛體育：一手二腳」活動。 【第 2 章智者的運動一定向越野】 5.第 2 節：教師詢問學生對「定向越野運動」一詞的印象，簡單介紹其基本概念，包含起源、器材與全球及臺灣的發展	【第 1 章水中蛙游—游泳】 1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習活動單 【第 2 章智者的運動一定向越野】 5.課堂觀察 6.口語問答 7.技能實作	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 【戶外教育】 戶 J2 擴充對環境的理解，運用所學的知識到生活當中，具備觀察、描述、測量、紀錄的能力。 戶 J3 理解知識與生活環境的關係，獲得心靈的喜悅，培養積極面對挑戰的能力與態度。 戶 J5 在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

		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。	現況，並先進行分組，以四～五人為一組。 6.教師講述定向越野活動的相關心理技能，並解說怎麼看定向越野地圖。 7.進行定向越野接力賽活動：教師將編號 31～40 號的檢查旗(或小角錐)隨機散布在籃球場的一個半場內。四～五人一組，以接力的方式從另一個半場端線出發。不須按照順序，但必須確認完 10 個檢查旗(或角錐)，才能返回換下一棒出發。		品 J2 重視群體規範與榮譽。
六	第 5 單元熱血向前行 第 1 章水中蛙游—游泳 第 2 章智者的運動—定向越野	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 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。	【第 1 章水中蛙游—游泳】 1.第 1 節：教師強調蛙式踢腿與划手動作應注意的動作細節。 2.教師示範蛙式踢腿與划手動作的結合，說明每一次的划手一定要有頭部出水動作，同時進行換氣。 3.引導學生掌握換氣動作要領。 4.教師示範一手二腳動作，並引導學生進行「愛體育：一手二腳」活動。 【第 2 章智者的運動—定向越野】	【第 1 章水中蛙游—游泳】 1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習活動單 【第 2 章智者的運動—定向越野】 5.課堂觀察 6.口語問答 7.技能實作	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 【戶外教育】 戶 J2 擴充對環境的理解，運用所學的知識到生活當中，具備觀察、描述、測量、紀錄的能力。 戶 J3 理解知識與生活環境的關係，獲得心靈的喜悅，培養積極面對挑戰的能力與態度。

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

		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。	5.第 2 節：教師詢問學生對「定向越野運動」一詞的印象，簡單介紹其基本概念，包含起源、器材與全球及臺灣的發展現況，並先進行分組，以四～五人為一組。 6.教師講述定向越野活動的相關心理技能，並解說怎麼看定向越野地圖。 7.進行定向越野接力賽活動：教師將編號 31～40 號的檢查旗(或小角錐)隨機散布在籃球場的一個半場內。四～五人一組，以接力的方式從另一個半場端線出發。不須按照順序，但必須確認完 10 個檢查旗(或角錐)，才能返回換下一棒出發。		戶 J5 在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。
七	第 6 單元球賽對決 第 1 章棒壘一家親—棒壘球 第 2 章排敵禦攻—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 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並	【第 1 章棒壘一家親—棒壘球】 1.第 1 節：介紹臺灣棒球好手彭政閔(綽號恰恰)。彭政閔是中華職棒中信兄弟隊球員，原守備位置為右外野手，後改為一壘手，職棒生涯期間，多擔任指定打擊。西元 2019 年 9 月 29 日於臺中市洲際棒球場舉行引退賽與引退儀式，之後成為西元 2019 年世界棒球 12 強賽的中華	【第 1 章棒壘一家親—棒壘球】 1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習活動單 【第 2 章排敵禦攻—排球】 5.課堂觀察 6.口語問答	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 【性別平等教育】 性 J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。 【人權教育】

		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。	隊打擊兼守備教練。彭政閔的揮棒姿勢屬於由內向外，配合較晚的擊球時機、良好的本壘板紀律，並保持重心，灌注力量，各種出手姿勢的左右投、內外角的球路，他都有辦法敲出長打，被球迷稱為「恰式打法」，是臺灣棒壇代表性的技巧型全方位右打者。 2.進行「愛體育：攻守對抗賽」活動，此活動可練習二上所學的傳接球技術及本章的投、打技巧，體會投球穩定性的重要，並集體討論、思考戰術且嘗試運用。 【第 2 章排敵禦攻－排球】 3.第 2 節：詢問學生是否曾觀賞職業與非職業排球比賽影片？雙方隊伍得分的主要方式為何？ 4.介紹國內排球比賽，說明其區分為官方與非官方兩大類。官方舉辦：企業甲級排球聯賽。民間賽事：臺灣五大盃賽。 5.「愛體育：上手臂、手腕動一動」：進行手腕上下轉動熱身，訓練腕關節與韌帶力量。	7.技能實作	人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。
--	--	--	--	--------	--------------------------------------

			6.「愛體育：體能輔助運動——剪刀石頭布」：進行剪刀石頭布跑動遊戲熱身。除了跑步以外，腳步亦可以側併步、交叉步、開合跳等動作進行。 7.簡介扣球動作的助跑步法。		
八	第 6 單元球賽對決 第 1 章棒壘一家親—棒壘球 第 2 章排敵禦攻—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 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-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 1 章棒壘一家親—棒壘球】 1.第 1 節：介紹臺灣棒球好手彭政閔(綽號恰恰)。彭政閔是中華職棒中信兄弟隊球員，原守備位置為右外野手，後改為一壘手，職棒生涯期間，多擔任指定打擊。西元 2019 年 9 月 29 日於臺中市洲際棒球場舉行引退賽與引退儀式，之後成為西元 2019 年世界棒球 12 強賽的中華隊打擊兼守備教練。彭政閔的揮棒姿勢屬於由內向外，配合較晚的擊球時機、良好的本壘板紀律，並保持重心，灌注力量，各種出手姿勢的左右投、內外角的球路，他都有辦法敲出長打，被球迷稱為「恰式打法」，是臺灣棒壇代表性的技巧型全方位右打者。 2.進行「愛體育：攻守對抗賽」活動，此活動可練習二上所學的傳接球技術及本章的投、打技	【第 1 章棒壘一家親—棒壘球】 1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習活動單 【第 2 章排敵禦攻—排球】 5.課堂觀察 6.口語問答 7.技能實作	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 【性別平等教育】 性 J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。 【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。

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

			巧，體會投球穩定性的重要，並集體討論、思考戰術且嘗試運用。 【第 2 章排敵禦攻－排球】 3.第 2 節：詢問學生是否曾觀賞職業與非職業排球比賽影片？雙方隊伍得分的主要方式為何？ 4.介紹國內排球比賽，說明其區分為官方與非官方兩大類。官方舉辦：企業甲級排球聯賽。民間賽事：臺灣五大盃賽。 5.「愛體育：上手臂、手腕動一動」：進行手腕上下轉動熱身，訓練腕關節與韌帶力量。 6.「愛體育：體能輔助運動——剪刀石頭布」：進行剪刀石頭布跑動遊戲熱身。除了跑步以外，腳步亦可以側併步、交叉步、開合跳等動作進行。 7.簡介扣球動作的助跑步法。		
九	第 6 單元球賽對決 第 2 章排敵禦攻－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。	1.第 1 節：教師說明扣球之助跑起跳與空中揮臂動作(以左手攻擊者為例)。 2.教師指導學生進行扣球練習，隨時給予修正回饋。 3.提醒學生練習時可體驗原地與助跑攻擊，且觀察左手與右手攻	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作	【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。

		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-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。	擊者的動作特色，並請學生相互指導、分享扣球動作的學習心得。 4.「愛體育：自拋自扣練習」：教師配合課文講解自拋自扣動作要領與操作，並引導學生分組練習。 5.「愛體育：兩人隔網(羽球網)練習」(一)(二)：教師指導學生進行隔網扣球與隔網助跑扣球。在隔網扣球熟練後，進一步練習隔網助跑扣球。 6.第 2 節：詢問學生觀賞職業與非職業排球比賽影片時，對裁判動作是否理解？ 7.教師介紹簡易比賽規則與裁判手勢：球隊發球、得分者球隊發球、球隊暫停、球隊替補換人、四次擊球、延誤發球、界內球、界外球、後排球員攻擊踩線、觸網、連擊、位置或輪轉錯誤等。 8.「愛體育：兩人隔網(羽球網)練習」(三)：教師指導學生進行不同動作隔網助跑扣球。 9.「愛體育：扣球綜合練習」：練習扣球技術與戰術思考。		
--	--	---	--	--	--

十	第 6 單元球賽對決 第 2 章排敵禦攻—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 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-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	1.第 1 節：教師說明扣球之助跑起跳與空中揮臂動作(以左手攻擊者為例)。 2.教師指導學生進行扣球練習，隨時給予修正回饋。 3.提醒學生練習時可體驗原地與助跑攻擊，且觀察左手與右手攻擊者的動作特色，並請學生相互指導、分享扣球動作的學習心得。 4.「愛體育：自拋自扣練習」：教師配合課文講解自拋自扣動作要領與操作，並引導學生分組練習。 5.「愛體育：兩人隔網(羽球網)練習」(一)(二)：教師指導學生進行隔網扣球與隔網助跑扣球。在隔網扣球熟練後，進一步練習隔網助跑扣球。 6.第 2 節：詢問學生觀賞職業與非職業排球比賽影片時，對裁判動作是否理解？ 7.教師介紹簡易比賽規則與裁判手勢：球隊發球、得分者球隊發球、球隊暫停、球隊替補換人、四次擊球、延誤發球、界內球、	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作	【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。
---	---------------------------------------	---	---	---	--

			界外球、後排球員攻擊踩線、觸網、連擊、位置或輪轉錯誤等。 8.「愛體育：兩人隔網(羽球網)練習」(三)：教師指導學生進行不同動作隔網助跑扣球。 9.「愛體育：扣球綜合練習」：練習扣球技術與戰術思考。		
十一	第 6 單元球賽對決 第 3 章羽出驚人—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-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。	1.第 1 節：詢問同學：認識哪些羽球選手？是否看過戴資穎比賽？ 2.介紹戴資穎之選手背景與經歷、歷年得獎紀錄，並透過戴資穎受傷的事件，說明練習時應注意的事項。 3.正手殺球：教師講解與示範正手殺球動作，說明正手殺球特點與方式。學生兩人一組，進行正手殺球練習。 4.「愛體育：正手殺球定點練習」：兩人一組，一人發正手高遠球，一人進行正手殺球。以直線球優先，熟練後進階至對角線，學習控制不同球路方向，使個人技術更多元且具變化性。 5.第 2 節：詢問同學，羽球殺球的世界紀錄最高時速是多少？這是哪個選手創下的紀錄？	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.分組討論 5.學習活動單	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

		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。	6.進行「愛體育：誰是神射手」活動：每組指派一位同學發正手高遠球，其餘同學依序進行殺球練習。 7.進行「愛體育：千變萬化魔術師」活動：每組指派一位同學發正手高遠球，其餘同學於後場依來球高度與距離，選擇回擊正手高遠球、正手切球或正手殺球。		
十二	第 6 單元球賽對決 第 3 章羽出驚人—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-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	1.第 1 節：學生分組進行討論，討論正手高遠球與正手殺球在擊球動作有何差異？藉此回顧上一堂課「愛體育：千變萬化魔術師」的心得，並引導學生學習另一個技能。 2.正、反手網前短球技術動作講解與練習：教師講解與示範正、反手網前短球動作，說明正、反手網前短球特點與方式。學生兩人一組，分別進行正、反手網前短球練習。 3.進行「愛體育：網前短球積分賽」活動：以兩組為單位進行對抗，一方先發短球至對方前場發球線內，接發球方以網前短球回擊，擊球後離場排隊預備。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.分組討論 5.學習活動單	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

		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。	4.第 2 節：進行「愛體育：殺球——網前短球」活動：依人數分為進攻組與防守組。防守組指派甲站於網前，乙、丙站於網前兩側。甲徒手拋球於網前，進攻組同學以網前短球回擊後，乙或丙將網前短球挑至後場，進攻組同學立即判斷來球方向並後退，以正手殺球回擊，擊倒球筒得一分。 5.學生分組進行羽球比賽，並於賽後將比賽過程記錄於課本之比賽學習單。		
十三	第 6 單元球賽對決 第 3 章羽出驚人—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-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。	1.第 1 節：學生分組進行討論，討論正手高遠球與正手殺球在擊球動作有何差異？藉此回顧上一堂課「愛體育：千變萬化魔術師」的心得，並引導學生學習另一個技能。 2.正、反手網前短球技術動作講解與練習：教師講解與示範正、反手網前短球動作，說明正、反手網前短球特點與方式。學生兩人一組，分別進行正、反手網前短球練習。 3.進行「愛體育：網前短球積分賽」活動：以兩組為單位進行對	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.分組討論 5.學習活動單	【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)

		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。	抗，一方先發短球至對方前場發球線內，接發球方以網前短球回擊，擊球後離場排隊預備。 4.第 2 節：進行「愛體育：殺球——網前短球」活動：依人數分為進攻組與防守組。防守組指派甲站於網前，乙、丙站於網前兩側。甲徒手拋球於網前，進攻組同學以網前短球回擊後，乙或丙將網前短球挑至後場，進攻組同學立即判斷來球方向並後退，以正手殺球回擊，擊倒球筒得一分。 5.學生分組進行羽球比賽，並於賽後將比賽過程記錄於課本之比賽學習單。		
十四	第 6 單元球賽對決 第 4 章誰與爭鋒——籃球	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 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	1.第 1 節：詢問學生：是否曾在電視頻道或網路上觀賞過國外 NBA 與國內 SBL、UBA、HBL 之相關影片？ 2.教師介紹、播放自行蒐集的得分王與阻攻王的精采畫面，並請學生發表印象最深刻的籃球明星表現。 3.教師講解三重威脅動作對進攻的重要性，並說明其動作要領，	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.比賽統計表	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

	用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 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-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-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。	透過下列活動引導學生了解、熟悉並學會此動作。 (1)你拋我接：三人一組，一人原地左、右拋球，一人準備接球並做出墊步動作(右邊：左腳踩步，右腳墊步；左邊：右腳踩步，左腳墊步)，一人在旁觀察動作是否正確。一人操作 10 次後，換另一人操作，依此輪流。 (2)原地一對一：一人做動作(依三重威脅動作順序操作)，一人防守，一人觀察操作是否正確，以及有無走步。一人操作 5 次後，再依序輪流。 4.第 2 節：請學生發表最常看到的籃球個人單打的技巧，以及投籃的方式。教師提問：如何防禦個人單打能力很強的球員？ 5.教師進行基本擺脫動作講解：V-cut 擺脫動作、L-cut 擺脫動作、Backdoor-Cut 擺脫動作。 6.個人進攻動作要領講解： (1)利用各種擺脫動作接到球後，做出瞄籃假動作騙取防守者躍起，直接運球過人上籃。 (2)利用各種擺脫動作接到球後，做出瞄籃假動作，但未騙取到防		
--	---	---	--	--

			守者躍起，直接向右做出試探過人的腳步，再往左邊運球投籃；反之亦然。 7.進行「愛體育：橄欖球達陣遊戲」活動。		
十五	第 6 單元球賽對決 第 4 章誰與爭鋒——籃球	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 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-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-B1 具備情意表達的能力，能以同	1.第 1 節：詢問學生：是否曾在電視頻道或網路上觀賞過國外 NBA 與國內 SBL、UBA、HBL 之相關影片？ 2.教師介紹、播放自行蒐集的得分王與阻攻王的精采畫面，並請學生發表印象最深刻的籃球明星表現。 3.教師講解三重威脅動作對進攻的重要性，並說明其動作要領，透過下列活動引導學生了解、熟悉並學會此動作。 (1)你拋我接：三人一組，一人原地左、右拋球，一人準備接球並做出墊步動作(右邊：左腳踩步，右腳墊步；左邊：右腳踩步，左腳墊步)，一人在旁觀察動作是否正確。一人操作 10 次後，換另一人操作，依此輪流。 (2)原地一對一：一人做動作(依三重威脅動作順序操作)，一人防守，一人觀察操作是否正確，以	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.比賽統計表	【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）

		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-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。	及有無走步。一人操作 5 次後，再依序輪流。 4.第 2 節：請學生發表最常看到的籃球個人單打的技巧，以及投籃的方式。教師提問：如何防禦個人單打能力很強的球員？ 5.教師進行基本擺脫動作講解：V-cut 擺脫動作、L-cut 擺脫動作、Backdoor-Cut 擺脫動作。 6.個人進攻動作要領講解： (1)利用各種擺脫動作接到球後，做出瞄籃假動作騙取防守者躍起，直接運球過人上籃。 (2)利用各種擺脫動作接到球後，做出瞄籃假動作，但未騙取到防守者躍起，直接向右做出試探過人的腳步，再往左邊運球投籃；反之亦然。 7.進行「愛體育：橄欖球達陣遊戲」活動。		
十六	第 6 單元球賽對決 第 4 章誰與爭鋒——籃球	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。	1.第 1 節：詢問學生，如何防守才能把進攻者守好，不讓其輕易得分？哪些因素會影響防守？ 2.教師講解與示範滑步、交叉步、後側步、趨前步等各種防守腳步，並說明使用時機。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.比賽統計表	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

	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-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-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-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-C2 具備利他及合群的知能與態	3.進行「愛體育：防守腳步大會串」活動。 4.第 2 節：教師再次說明個人各種攻守技術的使用時機，並詢問學生：進攻之際若找不到時機投籃，在原地持球 5 秒鐘以上，是否違反籃球規則？判定的原則為何？ 5.進行「愛體育：半場一對一」活動：傳球者站在弧頂位置準備傳球，另兩人則在右邊 45 度位置準備攻守。 6.傳球者要評估接球的距離和傳球位置，進攻者要採取主動，若傳球位置不佳，就必須移動位置接球。同時，傳球者要一直與進攻者保持眼神接觸。 7.進攻者要一心二用，一邊注意傳球者的來球，一邊注意防守者的防守位置，以準備進攻。 8.防守時，不能只依賴腳步移動。提醒學生將手舉起，干擾進攻者，以提升進攻者的進攻難度，並延伸防守範圍。 9.進攻者要以身體保護球，避免沒到進攻區，球就被防守者抄截。		
--	---	---	--	--

		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。	10.進行課本「爭鋒對決」活動。		
十七	第 6 單元球賽對決 第 5 章合作玩球—合球	健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 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。	1.第 1 節：詢問學生是否知道臺灣目前在合球運動的世界排名？是否觀賞過國內外頂級的合球比賽？教師引導學生說出合球與其他團隊球類運動最大的差別。 2.教師引導學生進行罰球練習。罰球動作與上籃出手的動作相同，跳起時應將身體及兩手臂完全伸展至最高點，再將球送至球框。因合球框的高度較籃球框高 45 公分，雙手上籃較單手上籃來得穩定且容易。 3.第 2 節：教師引導學生進行上籃練習。 4.教師引導學生進行靜態投球練習。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.合作學習	【性別平等教育】 性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。

十八	第 6 單元球賽對決 第 5 章合作玩球—合球	健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 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。	1.第 1 節：詢問學生是否知道臺灣目前在合球運動的世界排名？是否觀賞過國內外頂級的合球比賽？教師引導學生說出合球與其他團隊球類運動最大的差別。 2.教師引導學生進行罰球練習。罰球動作與上籃出手的動作相同，跳起時應將身體及兩手臂完全伸展至最高點，再將球送至球框。因合球框的高度較籃球框高 45 公分，雙手上籃較單手上籃來得穩定且容易。 3.第 2 節：教師引導學生進行上籃練習。 4.教師引導學生進行靜態投球練習。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.合作學習	【性別平等教育】 性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。
十九	第 6 單元球賽對決 第 5 章合作玩球—合球	健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科	1.第 1 節：詢問學生是否熟練上一堂課所進行的得分動作，並請動作較佳之學生示範，其他學生則須給予回饋。 2.教師引導學生進行主軸線投球與水平軸線投球練習： (1)主軸線投球的進球率較高，因移動位置與球柱呈直線，重心不	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.合作學習	【性別平等教育】 性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

		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。	易左右偏移，惟須注意出手後身體不要向後跳，而應向上蹬起。 (2)主軸線投球的使用時機為防守者專心盯著進攻者防守時，可利用此方式取得自由位置投球。 (3)水平軸線投球的使用時機為防守者看球、看人防守時，可利用此方式取得自由位置投球。 3.課本資訊站「防守位置」之規則講解。 4.第 2 節：教師引導學生進行 V 字型投球練習：V 字型投球為合球最先發展之技術，主要是進攻者透過快速向前跑動時急停煞車，藉此破壞防守者的重心，隨即向側後方拉開與防守者間的距離，取得自由位置後出手投球，其移動的路徑似 V 字型。 5.教師引導學生進行自由傳球投球練習。 6.教師介紹 2-2 進攻陣型，並引導學生進行「愛體育：2-2 進攻」活動。 7.進行「愛體育：單區單籃合球賽」活動。 8.若時間允許，亦可進行「愛體育：休戚與共」活動。		
--	--	---	---	--	--

二十	第 6 單元球賽對決 第 5 章合作玩球—合球 【期末評量】	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。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	1.第 1 節：詢問學生是否熟練上一堂課所進行的得分動作，並請動作較佳之學生示範，其他學生則須給予回饋。 2.教師引導學生進行主軸線投球與水平軸線投球練習： (1)主軸線投球的進球率較高，因移動位置與球柱呈直線，重心不易左右偏移，惟須注意出手後身體不要向後跳，而應向上蹬起。 (2)主軸線投球的使用時機為防守者專心盯著進攻者防守時，可利用此方式取得自由位置投球。 (3)水平軸線投球的使用時機為防守者看球、看人防守時，可利用此方式取得自由位置投球。 3.課本資訊站「防守位置」之規則講解。 4.第 2 節：教師引導學生進行 V 字型投球練習：V 字型投球為合球最先發展之技術，主要是進攻者透過快速向前跑動時急停煞車，藉此破壞防守者的重心，隨即向側後方拉開與防守者間的距離，取得自由位置後出手投球，其移動的路徑似 V 字型。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.合作學習	【性別平等教育】 性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。
----	---	--	--	--	--

			5.教師引導學生進行自由傳球投球練習。 6.教師介紹 2-2 進攻陣型，並引導學生進行「愛體育：2-2 進攻」活動。 7.進行「愛體育：單區單籃合球賽」活動。 8.若時間允許，亦可進行「愛體育：休戚與共」活動。		
二十一	第 4 單元健康體能樂生活 第 5 單元熱血向前行 第 6 單元球賽對決 複習第 4～6 單元 【休業式】	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。 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-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	1.認識柔軟度相關知識，能測量並設計訓練處方以增進自己的柔軟度。 2.了解運動傷害的預防與處理知識。 3.認識柔道禮儀、安全知識，以及護身倒法技巧及相關規則。 4.認識蛙式選手、規則，學習蛙式技能。 5.學習定向越野的技能，認識定向越野的基本概念。 6.學習室內拔河的基本動作，建立室內外拔河及拔河規則的相關知識。 7.學習棒壘球鐘擺式投球、肩上投球，以及打擊的技巧。 8.透過各種活動熟悉排球扣球技能，認識排球裁判手勢。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.學習活動單 4.技能實作 5.分組討論 6.比賽統計表 7.合作學習	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 【戶外教育】 戶 J2 擴充對環境的理解，運用所學的知識到生活當中，具備觀察、描述、測量、紀錄的能力。 戶 J3 理解知識與生活環境的關係，獲得心靈的喜悅，培養積極面對挑戰的能力與態度。

		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-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-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。	9.建立羽球正手殺球及網前短球的技能，培養積極的運動精神。 10.了解各式籃球進攻與防守技巧，使學生具助攻與阻攻的能力。 11.認識合球基本概念及規則，學習合球得分技術並運用於活動中。		戶 J5 在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。 【性別平等教育】 性 J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。 性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。 【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。
--	--	---	---	--	--

附件 2-5（一至四／七至九年級適用）

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。