**新北市溪崑國民中學112學年度八年級第二學期部定課程計畫 設計者：＿潘淑姬＿**

一、課程類別：

1.□國語文 2.□英語文 3.▓健康與體育 4.□數學 5.□社會 6.□藝術 7.□自然科學 8.□科技 9.□綜合活動

10.□閩南語文 11.□客家語文 12.□原住民族語文： \_\_\_\_族 13.□新住民語文： \_\_\_\_語 14. □臺灣手語

二、學習節數：每週( 2 )節，實施( 20 )週，共( 40 )節。

三、課程內涵：

|  |  |
| --- | --- |
| 總綱核心素養 | 學習領域核心素養 |
| ■A1身心素質與自我精進  ■A2系統思考與解決問題  ■A3規劃執行與創新應變  ■B1符號運用與溝通表達  **□** B2科技資訊與媒體素養  ■B3藝術涵養與美感素養  **□** C1道德實踐與公民意識  ■C2人際關係與團隊合作  ■C3多元文化與國際理解 | 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 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。  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。 |

四、課程架構：

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 二下 | 青春的躍動 | 運動營養 |
| 休閒運動～自行車 |
| 運動大進擊 | 籃球～固若金湯 |
| 排球～攻其不備 |
| 桌球～正、反手結合技術 |
| 足球～群起而攻 |
| 大家動起來 | 游泳～仰式 |
| 體操 |

五、素養導向教學規劃：

| 教學期程 | 學習重點 | | 單元/主題名稱與活動內容 | 節數 | 教學資源/學習策略 | 評量方式 | 融入議題 | 備註 |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 學習內容 | 學習表現 |
| 第一週  2/16-2/17 | Cb-IV-1 運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所需營養素知識。 | 1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。  4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 | 第四篇青春的躍動  第一章運動營養  **一、情境式教學引導**  說明：以小琳自行車之旅拋出主題，引導學生了解針對性地營養補充，不但可以補充運動時所流失的營養，還可以保持亦提高運動表現及加速運動後的疲勞消除。  操作：引導學生討論並發表分享。  **二、運動營養**  說明：介紹運動中的營養素內容及其功能。  提問：你所知道身體所需的營養素有那些？這些營養素對於運動中的身體有什麼樣的幫助？你平時運動中的攝取有注意過這些的知識嗎？  說明：清楚介紹讓學生了解各大營養素對於運動中的身體能能帶來的功能。  **三、升糖指數**  說明：講解醣類食物區分成高升糖及低升糖的兩種食物，說明其定義及差異性。  **四、簡易判斷升糖指數的變因**  說明：依課文內容說明判斷升糖指數的變因的方式。  引導：問答方式加深學生理解簡易判斷變因，再以圖片進行小測驗，瞭解學生理解程度。  **五、運動飲食策略**  問答：我習慣在運動時吃些什麼？喝些什麼？  我看到別人的運動飲食方式有哪些？運動前、中及後的飲食有不一樣嗎？差異性為何？  說明：  1.講解運動前、中及後的身體將會面臨的問題，引導學生理解為何運動中攝取營養須要區分時間，才能提升運動表現。  2.講解運動前、中及後的飲食建議。 | 2 | 1.教學影片  2.教用版電子教科書 | 1.觀察記錄  2.參與態度  3.課堂問答 | **【安全教育】**  安J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 | 2/16開學 2/17補班(2/15課務) |
| 第二週 2/18-2/24 | Cb-IV-1 運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所需營養素知識。 | 1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。  4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 | 第四篇青春的躍動  第一章運動營養  **一、情境式教學引導**  說明：以小琳自行車之旅拋出主題，引導學生了解針對性地營養補充，不但可以補充運動時所流失的營養，還可以保持亦提高運動表現及加速運動後的疲勞消除。  操作：引導學生討論並發表分享。  **二、運動營養**  說明：介紹運動中的營養素內容及其功能。  提問：你所知道身體所需的營養素有那些？這些營養素對於運動中的身體有什麼樣的幫助？你平時運動中的攝取有注意過這些的知識嗎？  說明：清楚介紹讓學生了解各大營養素對於運動中的身體能能帶來的功能。  **三、升糖指數**  說明：講解醣類食物區分成高升糖及低升糖的兩種食物，說明其定義及差異性。  **四、簡易判斷升糖指數的變因**  說明：依課文內容說明判斷升糖指數的變因的方式。  引導：問答方式加深學生理解簡易判斷變因，再以圖片進行小測驗，瞭解學生理解程度。  **五、運動飲食策略**  問答：我習慣在運動時吃些什麼？喝些什麼？  我看到別人的運動飲食方式有哪些？運動前、中及後的飲食有不一樣嗎？差異性為何？  說明：  1.講解運動前、中及後的身體將會面臨的問題，引導學生理解為何運動中攝取營養須要區分時間，才能提升運動表現。  2.講解運動前、中及後的飲食建議。 |  |  |  |  | 19-29上學期成績補考 21-22九年級第三次複習考 |
| 第三週 2/25-3/2 | Cb-IV-1 運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所需營養素知識。 | 1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。  4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 | 第四篇青春的躍動  第一章運動營養  **一、運動與水分流失、運動補水法則**  提問：在運動中的你，有沒有遇過身體缺少水分的情況，請同學描述並判讀當時自己的情形？  說明：  1.教導學生具備知識並懂得判斷自己的身體在運動中缺水的症狀。  2.讓學生能清楚瞭解運動前、中及後補充水分的概念。  **二、電解質的補充**  提問：長時間持續活動的運動如：騎乘自行車、路跑或登山時，你可看過他人補充電解質的狀況，請描述一下當時情況。你認為當時的補充是正確的嗎？  說明：  1.問答中，引導學生瞭解在哪些運動環境下，須特別注意補充電解質的概念。  2.提供學生補充電解質的食物或食品參考建議。  **三、應該避免的食物**  說明：讓學生清楚理解應避免的食物及其原因。  **四、我的運動營養週記**  說明：引導學生假想情境，自己的背包自己決定，不要忘記一趟旅程的長度，務必考量運動前、中、後的食物帶來效果不同，想一想，5分鐘後開始分享。第一位同學由教師決定上台發表，之後由發表者決定下一位。  實作：教師掌握順序讓學生上台發表，教師歸納學生想法，引導學生間溝通互動，持續讓發表者與台下同學將主題聚焦。 | 2 | 1.教學影片  2.教用版電子教科書 | 1.觀察記錄  2.參與態度  3.課堂問答 | **【安全教育】**  安J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 | 28和平紀念日放假 |
| 第四週  3/3-3/9 | Bc-IV-2 終身運動計畫擬定的相關知識。  Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。  Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。  2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。  4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 | 第四篇青春的躍動  第二章休閒運動-自行車  **一、自行車作為一項休閒活動，對身體健康的幫助有哪些？**  教師能夠自行舉例騎自行車的好處，例如：  1.預防大腦老化，提高神經系統的敏捷性。  2.提升心肺功能，鍛鍊下肢肌力和增強全身耐力。  3.能讓肌肉結實，身形更加勻稱。  4.與好友相伴騎行友誼加溫。  5.強化血管組織，抵抗心臟病。  6.出行簡單方便，不怕塞車。  7.經濟便宜。  8.節能環保，減少廢氣排放。  **二、車類型介紹**  1.通勤或購物用途：UBIKE、傳統淑女車。通勤車就是大家生活中最常見的最普通的自行車，因為一般用於日常通勤所用，故得名。  2.休閒運動：越野登山車、公路競賽車。越野登山車為目前相當流行的一種單車，最初設計時便為適應山地崎嶇不平的路面，抓地力強，前叉避震，有變速器。公路車又稱為跑車。最大的特點是：快速！其車身的設計也都是為了減低風阻，此外較窄的高氣壓低阻力車胎、相對山地車去掉了避震器等等。而且公路車整體輪廓在所有車型中最為優雅，十分耐看。但價格相對較貴。  **三、自行車基本結構介紹**  介紹自行車基本結構。  **四、自行車各系統功能**  說明：採用錯誤的動作或姿勢運動，容易因關節與肌肉失衡，造成運動傷害。  1.傳動系統：經由踏板、鍊條、齒輪與輪胎等機械組合，產生前進的動能。  2.變速系統：利用不同齒輪比，產生不同速度與施力比。  3.煞車系統：降低速度的安全裝置。  4.安全配備：用來讓來車或行人注意的配件。 | 2 | 1.教師動作示範  2.教學影片 | 1.觀察記錄  2.參與態度  3.課堂問答  4.實作練習 | **【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。 |  |
| 第五週 3/10-3/16 | Bc-IV-2 終身運動計畫擬定的相關知識。  Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。  Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。  2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。  4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 | 第四篇青春的躍動  第二章休閒運動-自行車  **一、介紹騎車前準備事項與安全的關係**  說明：雖是自行車但騎乘前的安全性也是不容小覷。檢查項目包括車體檢查與個人裝備檢查。  1.自行車體檢查  (1)剎車：首先檢查前後輪剎車的靈敏度，試著拉拉剎把手，看看手感是否能順暢煞停。另外剎車皮是否已經磨損，或者嵌入異物。  (2)變速器：起步後先試著各段變速，是否可以順暢的變到各檔速，是否會有奇怪的怪聲。  (3)輪胎胎壓：仔細檢查車胎的氣壓，可以壓一壓輪胎，不足的話將之打到適當壓力。或者坐在車上，觀察車輪胎與地面的接觸面長度。還要記得檢查胎面有無傷痕、磨損或者是否有釘子玻璃片等異物。  (4)其他輔助裝備：比如說車燈、定位器等，注意保證設備使用的功能正常，避免在路上需要用到的時候，才發現設備失靈，這樣就不能解決及時之需。  2.個人裝備檢查  為防止騎單車時因意外或勞損性受傷，個人裝備十分重要。適合的頭盔、護眼鏡、單車手套、單車衣服及單車褲，都能保護個人安全。  3.身體狀況檢查  了解自己的身體狀況，並依此規畫適合的騎車路線。  **二、正確的騎乘姿勢介紹**  我們必須學習正確的單車騎乘姿勢。這對一位初出茅廬的單車初學者來說相當重要，騎乘單車是一種全身性的運動，身體的各部位若無採用正確的施力方式或姿勢，長久累積可能出現運動傷害的情況。  1.上半身：應保持穩定，才不致在騎乘時歪斜或扭動。並且可有效的讓雙腿踩踏力量輸出。背部應自然向前彎曲，不可挺立僵直。若腰背持續維持不良姿勢，長久下來可能會導致腰背疼痛。  2.手部：無論騎乘何種自行車，建議將手握於煞車把手位置，以便隨時反應突發狀況。  3.下半身：騎乘時應將臀部坐滿坐墊，坐姿不可歪斜或只坐一部份。此外建議穿著車褲，可有效舒緩摩擦與久坐造成會陰及大腿的不適。騎乘者的腳掌應置於正確的位置，以達有效的輸出踩踏力道。  **三、適合自己的座墊高度**  1.坐墊的高度是單車設定中最重要的一環，尤其與膝蓋傷害與踏踩出力息息相關。  2.坐墊太高的話膝蓋容易受傷，而且重心太高也容易產生意外。  3.太低的話腳踏踩不出力量，長期用不正確的姿勢踩踏也會對膝蓋與腿部產生不好的影響。  **四、實際操作**  教師可以利用學生的通勤腳踏車做為各組現場調整或操作的教具。 | 2 | 1.教師動作示範  2.教學影片 | 1.觀察記錄  2.參與態度  3.課堂問答  4.實作練習 | **【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。 | 11課輔、學習扶助、族語班開始 |
| 第六週  3/17-3/23 | Bc-IV-2 終身運動計畫擬定的相關知識。  Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。  Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。  2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。  4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 | 第四篇青春的躍動  第二章休閒運動-自行車  **一、自行車禮儀解說與示範**  1.為了提升騎乘自行車的安全，也推動新的自行車友善有禮騎乘運動。  2.除了課文之外，尚可另外補充如下：  (1)騎乘時請勿併排。  (2)超車或是人的時候，可以提醒前面的人，說一聲「不好意思喔，借過一下」。  (3)騎乘時千萬要專心，不要戴著耳機聽音樂，也不要邊騎邊滑手機。  (4)夜晚需要開燈時，請記得把燈照地上。不要直接把燈，直直的照著前方，避免閃到對向人員的眼睛。  (5)與前車保持安全距離。  **二、自行車變換方向手勢**  1.由於自行車沒有方向燈，後方駕駛對於車友轉彎方向無法即時掌握，導致事故頻傳。  2.手勢等於開車時的方向燈，用來告訴其他用路人你的動向，讓用路人可以提早應變。  3.比手勢有兩點要注意，第一點：要在自己可以平穩控制車子的情況下再比手勢，第二點：比手勢時要同時轉向注意後方車子的動態，切勿比完手勢後立即轉向。  **三、自行車道的建構與學校周遭的自行車道介紹**  說明：臺灣有許多優美的自行車道，不僅是運動好手喜愛騎單車的地方，也是網美們拍照打卡的好去處，請教師介紹臺灣各地特色自行車道與校園周遭自行車道，在引領學生填寫「我的單車日記」活動單。可參閱，交通部觀光局臺灣騎跡自行車入口網https://taiwanbike.tw/。  **四、填寫「我的自行車日記」**  說明：臺灣有許多優美的自行車道，不僅是運動好手喜愛騎單車的地方，也是網美們拍照打卡的好去處，請教師介紹臺灣各地特色自行車道與校園周遭自行車道。 | 2 | 1.教師動作示範  2.教學影片 | 1.觀察記錄  2.參與態度  3.課堂問答  4.實作練習 | **【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。 |  |
| 第七週 3/24-3/30 | Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。  1d-IV-1 了解各項運動技能原理。  1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。  2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。  3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。  3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。  3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。  3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。  4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 | 第五篇運動大進擊  第一章籃球(第一次段考)  **一、透過NBA影片欣賞關鍵防守如何贏得比賽**  說明：籃球防守有許多的形式與策略，現今籃球進攻方式多元發展，促使防守需要更靈活的技巧及觀念來應變。  講解：NBA有很多球星是靠著防守讓人印象深刻，例如早期火鍋王Mutombo、籃板王Rodman、或者天下第二人Pippen都是以靠防守在NBA佔有一席之地。  提問：NBA於2001～2002賽季後開放使用區域聯防的戰術，一對一防守與區域聯防對於進攻戰術的演變有何影響？  發表：讓學生自由發表、討論，老師適時引導學生。  統整：聽完並了解一對一防守與聯防的特性，讓學生了解三步上籃的學習是循序漸進的。關鍵在於能否在比賽中掌控上籃技術與時機，而非一昧追求學會難度最高的歐洲步上籃。  **二、個人防守基本動作自我檢核**  說明：透過自我檢核表可以再一次複習和檢驗過去的學習經驗。  講解：防守姿勢和動作請學生找一塊大鏡子照著自我檢核表檢視，可以更了解自己身體是否符合標準，立即調整感受到回饋。  示範：防守步法需要隨著對手在場上位置和進攻方式做調整，要善用步法才能將防守動作化被動為主動，對進攻者時而對應、時而施壓。  操作：提醒學生防守姿勢、動作需要與步法在移動中作結合，不可以因為改變步法和方向就影響姿勢和動作，也不能因為防守姿勢、動作影響到步法的移動，造成防守漏洞。  **三、活動「防守步法結合Tabata循環訓練」**  說明：Tabata循環訓練是近期當紅的肌耐力訓練法，透過與防守技術結合，讓枯燥乏味的基本動作樂趣化，提高學生學習意願。  講解：Tabata循環訓練法的時間、強度與籃球比賽進攻節奏相接近，提醒學生防守的每一刻都不能鬆懈，所以進行Tabata訓練過程要完全投入將課表做足。  示範：過程中要不斷的要求學生動作的正確性，並且跟上團體的動作節奏，強調成功的防守動作是需要強大心肺和肌耐力做後盾。  操作：善用籃球場地，讓學生有足夠空間的作完整動作，間隔距離加大讓移動範圍不受阻礙，完成標準動作。  **四、合法的防守觀念**  說明：國中學生熱衷於進攻技巧，對於防守觀念相對薄弱，認識圓柱體原則可以增進防守知識及觀念，也是防守技術入門最重要的課程。  講解：可以明確指出學生錯誤防守觀念是違反圓柱體原則，譬如：防守者將手放在進攻者身上阻止前進，讓規則與判例一起說明加深印象。  示範：籃球比賽常見的製造進攻犯規，指的是預判進攻者的路線，在其通過前建立合法的防守站位，當進攻者侵犯到防守者的合法站位，就會形成所謂的進攻犯規。  操作：國中生常犯的防守阻擋犯規，指的是用手阻擋或妨礙進攻者通過應擁有的空間，要教導學生正確的防守觀與技巧，雙手只是輔助對球壓迫，主要還是依靠步法快速移動站位防守。 | 2 | 1.教師動作示範  2.教學影片 | 1.觀察記錄  2.參與態度  3.課堂問答  4.實作練習 | **【品德教育】**  品J8 理性溝通與問題解決。 | 28-29第一次定期評量 |
| 第八週  3/31-4/6 | Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。  1d-IV-1 了解各項運動技能原理。  1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。  2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。  3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。  3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。  3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。  3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。  4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 | 第五篇運動大進擊  第一章籃球  **一、人盯人防守**  說明：最基本的防守陣型，也是最著重個人防守技巧及觀念的防守方式，將基本功做好，未來延伸至團隊防守才能1加1大於2。  示範：可以透過一對一實際演練讓學生了解，如何運用快速移動用身體阻擋對手切入路線，雙手如何壓迫傳球、與干擾對手投籃。  操作：無球防守要強調正確站位的重要性，隨著球的傳導移動，防守者要隨時伸臂在進攻方的傳球路線上，才能阻斷、壓迫對手間傳球。  **二、活動「一對一攻防實戰演練」**  說明：是一項可以快速熱身，且加強防守移動步法訓練的練習活動。  講解：過半場前，進攻方的移動空間和傳導範圍較大，防守方需要用交叉步法快速移動來應對。  示範：過半場後進入到攻擊範圍，防守方改用後撤步法，甚至進到禁區，要改採側移步法，目的是要阻擋進攻路線，並壓迫傳球和出手。  操作：過程中進攻者要不斷改變進攻路線，讓防守者靈活運用移動步法，無論如何，防守者的身體都要跟隨或對上進攻者的移動路線。  **三、爭搶籃板球**  說明：預判投籃不中後，球碰撞籃框、板的反彈狀況，需要靠長時間練習及經驗累積，才能早人一步、搶得先機。  示範：轉身、移動卡位、以及迅速反應起跳，都是爭搶籃板球非常重要的技巧，身材條件相對不好的學生更應善用這些技巧搶得籃板球。  操作：提醒學生有兩種情況容易形成爭搶籃板球犯規，一是沒有垂直起跳侵犯到對方圓柱體垂直原則，另一種是起跳前將對手推開搶球。  **四、活動「誰是籃板王」**  說明：透過遊戲方式來訓練爭搶籃板球的技巧，練習後再運用自我檢核表來檢討改善訓練成效。  講解：投籃出手後，要快速轉身、壓低重心，雙手、雙腳自然展開，盡可能將對手擋在籃框的外側，增加爭搶籃板球的領空和範圍。  示範：起跳時不可以侵犯對手的圓柱體垂直原則，也不可以將對手推開搶球，都是容易造成犯規的情形。  操作：活動中請同學自由心證各自擔任裁判，當雙方有爭議情況發生，則由投籃學生輔助判決。如果認定有犯規情形，不予計分重新再來。 | 2 | 1.教師動作示範  2.教學影片 | 1.觀察記錄  2.參與態度  3.課堂問答  4.實作練習 | **【品德教育】**  品J8 理性溝通與問題解決。 | 4-7清明節連假 |
| 第九週  4/7-4/13 | Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。  1d-IV-1 了解各項運動技能原理。  1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。  2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。  3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。  3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。  3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。  3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。  4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 | 第五篇運動大進擊  第一章籃球  **一、強弱邊無球防守觀念**  說明：要先界定強弱邊的定義，以籃框為中心將球場劃分成兩邊，當球進到其中一邊，有球的一邊稱為強邊、無球的稱之為弱邊。  講解：無球防守的主要目的是阻斷傳球及協助防守，要求學生雖然是無球防守，但隨時要緊盯進攻方對球傳導及人員跑動。  示範：強邊的無球防守要緊跟對手，趨前防守阻擋對手間的傳導，切勿過於站位在對手前方，以防被對手開後門上籃得分。  操作：弱邊的無球防守，因為無立即出手的威脅性，防守者可以離對手稍開的距離，大約站在禁區邊線45度角位置，協防對手切入禁區。  **二、活動「強弱邊無球防守」**  說明：讓學生了解如何在兩邊對手人數相同的情況，卻能形成局部以多守少的概念，持續壓迫造成對方傳球失誤。  講解：強邊防守者必須「站前防守」阻絕對手第一時間的傳球，弱邊防守者進入禁區補防以防對手第二時間的開後門，同時又能守住自己看管的對手。  示範：防守方要主動出擊，在對手在企圖傳球之前就開始啟動「站前防守」及「補防」，讓對手不易找到空檔傳球。  操作：防守方迫使對手無法在強邊傳球，必須多一次的傳導才能將球往弱邊方向移動；當弱邊持球者接應後，防守方強弱邊防守者角色互換，持續壓迫進攻方，使其在傳導中發生失誤或將進攻時間消耗殆盡。  **三、1、2、3線協防觀念**  說明：是一種團隊合作全場協防觀念，無論是三對三或五對五，讓防守模式形成三種層次，使進攻推進受到層層阻礙。  講解：一線防守就是對球防守，要阻擋進攻者的三種威脅（傳球、切入、投籃），盡可能的壓迫減少進攻選擇性。  示範：二線防守要站在可以同時看守持球著與接應者有利的位置，這樣才能預判進攻動機，阻斷傳球，或協防包夾。  操作：三線防守的協防位置要盡可能站在禁區的邊線，可以同時防止看守的對象突然接到傳球出手，還可以協防持球進攻者切入禁區。  **四、活動「3對3攻防實戰演練」**  說明：有設定學習目標的3對3攻防實戰演練，重新發球（洗球）位置在3分線外45 度角，檢視防守方是否能做出協防的動作及觀念。  講解：重新發球時，要求學生要做出強弱邊協防動作，雖然是3對3鬥牛比賽，但還是要求學生依照課程規定方式進行。  示範：發球後開始比賽，無論進攻方如何傳導、跑動，防守方也要進行一、二、三線協防動作及觀念，並教導學生如何溝通傳達變換防守。  操作：過程中要求學生發出聲音傳達溝通，發揮團隊合作的協防戰力，教師發現防守方跑位錯誤不要終止比賽，而是盡可能持續給予指導。 | 2 | 1.教師動作示範  2.教學影片 | 1.觀察記錄  2.參與態度  3.課堂問答  4.實作練習 | **【品德教育】**  品J8 理性溝通與問題解決。 | 13校慶 |
| 第十週  4/14-4/20 | Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。  1d-IV-1 了解各項運動技能原理。  1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。  2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。  3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。  3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。  3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。  4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 | 第五篇運動大進擊  第二章排球  **一、透過影片介紹排球的扣球技術**  說明：扣球是排球比賽中最主要的得分方式，也是最迷人、最扣人心玄的地方。  講解：個人扣球技術可以整合成團隊攻擊戰術，在實戰中靈活變化。  提問：詢問學生從影片中能講得出幾種不同位置的攻擊戰術？  發表：讓學生自由發表、討論，老師適時引導學生。  統整：扣球技術要因應不同來球，有分高球、平球、長球、短球、及快球等，當團體戰術搭配起來目不暇給。但萬丈高樓平地起，要同學先把扣球基本技術做好。  **二、活動「羽球不落地練習」**  說明：可以助跑起跳丟球，目的讓學生在短時間內大量練習助跑起跳落地動作。  講解：為了在有限的時間內將球丟向對方場地，要學生想辦法將球丟在有效區內越遠越好，從中也能練習到助跑起跳扣球動作。  示範：丟的時候因為排球網比較高，一定是要用助跑起跳才能將球丟到對方場地，因此落地位置就很重要，要求學生務必要在球網前落地停下來。  操作：提醒學生要隨時注意來球，特別是眼睛要小心被球丟到，避免發生眼睛受傷的危險。  **三、活動「站立自拋自扣練習」**  說明：將扣球技術拆解，用站立的方式讓手部習慣揮臂擊球動作。  講解：自拋自扣的好處是可以控制拋球的高度及位置，讓學生專心在揮臂擊球動作上。  示範：透過兩人互相觀摩學習，可以反思自我動作，也可以給予搭檔一些自我感受不到的建議。  操作：提醒學生扣出的球體要朝目標方向旋轉，擊球時有手掌包覆住球體扎實的聲響，才是標準的扣球動作。  **四、活動「對牆連續扣球練習」**  說明：扣球技術的基礎練習，訓練控制球體的力道，並在短時間快速提升練習數量。  講解：扣球位置距離牆面約3公尺，扣球的方向是向地面扣下，向前旋轉反彈至牆面，再利用牆面反彈至扣球手部位置。  示範：連續擊球的關鍵在於能否掌握力道控制球體反彈的位置，即使如此，球體一樣要有旋轉及扎實的聲響才是標準的扣球技術。  操作：初學者在控制力道及方向難度較高會遭遇一點挫折，鼓勵學生隨著練習時間及次數增加，扣球技術會更佳熟練。  **五、扣球準備的動作要領**  說明：球場上通常舉球員在死球狀態與攻擊手達成暗號共識，因此扣球者心中會有來球預期高度與位置。  示範：助跑時機要先確認暗號是高球或平球，在本章節扣球活動皆以中間高球練習為主，當拋球者將球拋出後，扣球者再踩出啟動腳。  操作：助跑方向會隨著拋球者所拋的位置有所改變，扣球者的腳步與步伐要保持靈活，隨時做出調整。 | 2 | 1.教師動作示範  2.教學影片 | 1.觀察記錄  2.參與態度  3.課堂問答  4.實作練習 | **【品德教育】**  品J8 理性溝通與問題解決。 | 15校慶補假 16-17九年級第四次複習考 |
| 第十一週4/21-4/27 | Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。  1d-IV-1 了解各項運動技能原理。  1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。  2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。  3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。  3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。  3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。  4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 | 第五篇運動大進擊  第二章排球  **一、扣球助跑起跳動作要領**  說明：助跑起跳動作與體型、肌力息息相關，教師須針對每位學生的差異性給予指導。  講解：運用身體重心由後往前落在前腳掌，讓身體從靜止到加速度。  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。  操作：起跳位置需要透過大量練習累積，讓身體記憶習慣成自然。起跳後，右手後拉成弓身狀態準備擊球。  **二、活動「標靶練習」**  說明：運用靜止的目標，讓學生習慣助跑起跳動作及位置。  講解：學生看到目標會想要用力擊球，引起學生動機是好事，但也要時時提醒學生重點放在助跑起跳動作。  示範：尚未學習扣球動作，要求學生手臂上抬、手掌包覆碰球即可，主要還是感受助跑起跳的動作及位置。  操作：運用身體重心轉移助跑加速度，雙手擺臂上拉，讓身體由水平速度，轉變成垂直上升跳躍。  **三、揮臂扣球動作要領**  說明：目標先讓扣出的球旋轉，運用手掌包覆住球體推壓下甩，使扣出的球加速呈向上旋轉，才是標準的扣球動作。  示範：扣球要領要將分解動作內化成連續動作，完整的鞭甩動作扣球，才能將扣球力量釋放，提升扣球質量。  操作：正確的扣球點才能控制扣球的力量與方向，找尋最佳的扣球點不能心急，學生還是需要靠自己體會，以及長時間的練習累積而成。  **四、落地動作要領**  說明：完成助跑起跳扣球後，落地動作要保護自己也要保護對手。  示範：在空中完成扣球動作之後，要讓自己與球網要有足夠的安全空間落地，因此，要控制好助跑方向與飛行距離，才能完成安全落地。  操作：落地動作要運用雙腳緩衝，讓身體在球網前停止下來，並且隨時準備好執行下一個動作的反應。 | 2 | 1.教師動作示範  2.教學影片 | 1.觀察記錄  2.參與態度  3.課堂問答  4.實作練習 | **【品德教育】**  品J8 理性溝通與問題解決。 | 26七年級詩詞吟唱比賽 |
| 第十二週  4/28-5/4 | Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。  1d-IV-1 了解各項運動技能原理。  1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。  2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。  3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。  3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。  3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。  4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 | 第五篇運動大進擊  第二章排球  **一、活動「自拋自扣（以右手二步助跑為例）」**  說明：已經接近比賽扣球方式，一人一顆球完成整套扣球技術練習。  講解：男生球網高度設定在220公分、女生200公分，用二個場地進行活動，高度降低讓初次自拋自扣的學生對球網較無壓力。  示範：準備動作在距離球網6公尺位置拋球助跑，在空中擊球位置大約距離球網還有3公尺的距離，因此，手掌用推平方式扣球，讓球越過球網落在對面後場位置。  操作：自己拋球、自己扣球，可以讓初學者自行掌握擊球點，拋球拋歪了，或者助跑起跳時機沒有抓準，都可以透過練習加以改善。  **二、活動「連續扣中間高球練習」**  說明：比賽戰術中常見的中間高球，在學會自我掌握扣球技術後，要轉換成接近比賽類型，由他人送球再進行扣球技術，完成合作模式。  講解：雖然已降低球網高度，但初學者還是會不適應扣球與球網的關係，一開始鼓勵學生先將球扣過球網，再慢慢要求動作和力量。  示範：由他人送球時，雙方需要事先設定好每一個號碼代表多少的高度、位置，甚至是速度，這樣才能在共同意志、默契下完成組織扣球。  操作：拋球位置、助跑時機需要透過長時間的訓練累積默契，請學生從每一次的扣球練習中，將好的扣球感受記下來，失誤的扣球調整。  **三、活動「二打二排球比賽」**  說明：小型模擬排球比賽，可以增加學生處理球的機會，使用每一項基本技術才能讓比賽有效進行。  講解：無論9人制、6人制比賽，都有可能技巧性避開處理球的機會，但2人制就無法請隊友協助，可以迫使學生將所學技術展現出來。  示範：因為是2人合作的比賽，因此接發球的方向、舉球的方向都要配合隊友的位置來處理，目標就是想辦法將球送過去給對手。  操作：活動方式是失誤的人要去撿球，這樣可以讓學生明確的知道比賽規則，也讓學生互相觀察，了解厲害的人是如何一直留在場上。  **四、活動「個人扣球技術自主訓練」**  說明：操作時可以面對牆面反彈減少撿球時間，或者利用高台站在球網前實際感受球體方向和速度的變化。  講解：扣出左、右斜線技術只是包覆球體的左半邊或右半邊，讓球體的旋轉方向改變，提醒學生扣球可變角度越大防守方向就越難掌握。  示範：刺球是加快球體下墜速度，吊球是減緩球體下降速度，兩者目的都是破壞防守者的節奏，善用時間差也能帶來意想不到的效果。  操作：扣平推球是讓球體平擊飛出，接觸到攔網或防守者的身體造成觸球出界，是一項高深的技術，未來再增加攔網技術時會時常用到。 | 2 | 1.教師動作示範  2.教學影片 | 1.觀察記錄  2.參與態度  3.課堂問答  4.實作練習 | **【品德教育】**  品J8 理性溝通與問題解決。 | 3九年級課輔、學習扶助、族語班結束 |
| 第十三週5/5-5/11 | Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。  3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。  4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 | 第五篇運動大進擊  第三章桌球  **一、學習引導**  1.利用課本情境引導學生了解不同的擊球方式，並回顧自己在打桌球時是否也與課本一樣有類似的經驗。  2.教師或請專長學生示範抽球，請同學試著說說看差異性在哪裡？  **二、說明抽球的特性原理與學習好處**  介紹流體力學馬格努斯效應，使用排球等較大的球體了解抽球的特色與原理，透過常見的棒球變化球、足球香蕉球等說明空氣阻力的影響，並配合課文插圖解釋球在空氣中產生的方向轉移。  **三、正手抽球技術**  講解：以正手擊球動作為基礎，利用課本三項差異之處說明如何能順利擊出抽球。  實作：  1.原地揮拍練習。  2.利用向上擊球的球感練習方式，在擊球瞬間球拍向身體外側橫移擊球使球體旋轉。  提醒：提醒學生在做動作時要時時檢視自己拍面角度是否前傾，軌跡劃上半圓弧線線而非直線，並想像自己擊到球體的位置。  **四、活動「抽球停看聽」**  說明：以順利擊出抽球最重要的三項重點說明擊球方式。  示範：重點在於擊球後若球體產生強烈的上旋球，從牆面反彈的球應可停在身體前方或附近而非向身體後方滾動，也需專注地看看球體是否旋轉？擊球聲音為何？都可以幫助了解自己是否成功擊出抽球技術。  操作：手部動作能順利做出後，請同學增加身體的旋轉律動，以幫助擊球質量提升。  分享：請學生說說看與平擊球的差異。  **五、活動「抽球攻防戰」**  說明： 以自放自打的方式，於球桌後方約1.5公尺處落球彈地後擊球，讓擊球者感受擊球後的穩定性與球體飛行軌跡；接球者則實際感受抽球彈跳的衝擊性。  操作：一人抽球，其隊友依動作紀錄表協助記錄，擋球者兩人輪流回擊。  分享：  1.抽球者是否有成功抽球，感覺如何？記錄者以表格輔助分享。  2.請學生分享回擊抽球的感覺與之前練習過的平擊球有什麼不同呢？ | 2 | 1.教師動作示範  2.教學影片 | 1.觀察記錄  2.參與態度  3.課堂問答  4.實作練習 | **【品德教育】**  品J8 理性溝通與問題解決。 | 7-8九年級第二次定期評量 |
| 第十四週5/12-5/18 | Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。  3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。  4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 | 第五篇運動大進擊  第三章桌球（第二次段考）  **一、正、反手結合技術**  說明：介紹基本正手位與反手位，講解判斷落點的重要性。當對手擊球時，可以預測球打到自己球桌的位置，提前做好正手或反手的準備動作迎擊。  提醒：以球桌區分正、反手位是一個基本的擊球分法，在熟練正反手技術轉換後，因接發球或擊球策略需要，其實反手位也是可用正手擊球，正手位也可使用反手擊球以製造進攻等機會。  **二、活動「左推右攻」**  說明：反應左側與右側的來球，體驗正、反手技術的結合。  操作：整張球桌不使用網子，以手心、手背徒手擊球，不使球彈跳。  延伸：此活動在於判斷與反應，活動可以隨時隨地進行，不限何種球體，也不限球桌，可以在家中的小餐桌、會議桌、小平臺等進行。  **三、活動「節奏揮拍」**  說明：以聲音判斷正、反手，熟練正、反手動作的轉換。  操作：由教師發令，請學生正確做出並自我挑戰由慢而快的節奏，是否還能正確地做出動作。  提醒：手部動作操作時，擊球完後只須稍微還原，而在聽到指令的瞬間再迅速的還原擊球，若非如此，可能造成已還原反手但指令為正手而讓動作變形。另外，提醒學生除了手部動作外，身體的律動也須配合手部，如正手擊球時身體應側旋。  **四、桌球步法**  提問：同學們在左推右攻時是否遇到角度太大的球，你都怎麼處理？  介紹：介紹桌球基本步法與使用時機。  講解：  1.側併步的動作方式與口訣。  2.原地練習。  **五、活動「側併步練習」**  說明：活動目的與方式。  操作：進行分組活動。  提醒：此活動可自行決定先用向右移動或向左移動，但兩個方向都必須在同一次對戰中操作到。同學在操作後可分析，當彼此腳步都熟練的情況下，身體重心低會比重心高來的快速。  **六、活動「左推右攻結合腳步練習」**  說明：此活動與左推右攻相似，但送球同學可將角度加大，讓擊球者結合側併步的進行左推右攻。  操作：小組內同學輪流腳色分工操作。  提醒：在操作時，即使送球角度不大，腳步可以用近乎原地的方式小小移動，並非一定要移動距離大才叫做側併步，重點強調身體與手的協調配合。 | 2 | 1.教師動作示範  2.教學影片 | 1.觀察記錄  2.參與態度  3.課堂問答  4.實作練習 | **【品德教育】**  品J8 理性溝通與問題解決。 | 14-15七八年級第二次定期評量 18-19教育會考 |
| 第十五週5/19-5/25 | Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。  3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。  4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 | 第五篇運動大進擊  第三章桌球  **活動「全檯對半檯單打比賽」**  1.比賽前先以「左推右攻結合腳步練習」複習與熱身。  2.寫下發球與接發球的自我策略。  3.實戰對打。  說明：對戰結束後，進行自我策略的反思，看看自己想的是否與實際狀況一樣並寫下。尋找下一位對手以同樣的方式進行次一場比賽。 | 2 | 1.教師動作示範  2.教學影片 | 1.觀察記錄  2.參與態度  3.課堂問答  4.實作練習 | **【品德教育】**  品J8 理性溝通與問題解決。 | 21九年級下學期成績補考 |
| 第十六週5/26-6/1 | Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。  Hc-IV-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。  Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。  1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。  2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。  2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。  3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。  3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。  3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。  4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 | 第五篇運動大進擊  第四章足球  **一、引起動機**  說明：藉由導引式，引發學生對個人進攻之思考，進而了解個人進攻的特色與重要性。  **二、講解課程內容**  目的：為提升個人進攻技術，透過盤帶球過角椎的活動，了解突破的重要性。  **三、活動「攻佔堡壘」**  目的：提升盤帶球的能力，並了解盤帶球的重要。  **四、引起動機**  說明：可共同討論護球要領，並藉由老鷹抓小雞活動體會護球重要性。  **五、講解課程內容**  目的：為提升個人進攻技術，透過盤帶球過角錐的活動，了解突破的重要性。  **六、活動「老鷹抓小雞」**  說明：  1.活動人員為防守者1名、阻擋同學1名、護球同學1名。  2.防守者目的：試著繞過阻擋同學，並破壞護球同學腳上的球。  3.阻擋同學目的：試著阻止防守者取球。  4.護球同學目的：試著在活動時保護足球，避免被抄截。  **七、引起動機**  說明：學習如何從個人、小組到團隊，透過溝通協調共同完成團隊目標。  **八、活動「護球之王」**  說明：  1.設定長10公尺、寬10公尺的場地範圍，每場計時3分鐘，一次上場10人，每1人以腳控制一顆球。  2.活動中，每個人要保護自己的球，同時破壞他人腳下的球，將球踢到場外。  3.球被踢出場外的同學即淘汰離場，最後成功護住球的同學將是護球之王。 | 2 | 1.教師動作示範  2.教學影片 | 1.觀察記錄  2.參與態度  3.課堂問答  4.實作練習 | **【生涯規劃教育】**  涯J3 覺察自己的能力與興趣。  **【品德教育】**  品J8 理性溝通與問題解決。 |  |
| 第十七週6/2-6/8 | Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。  Hc-IV-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。  Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。  1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。  2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。  2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。  3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。  3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。  3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。  4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 | 第五篇運動大進擊  第四章足球  **一、活動「快速反擊」**  目的：藉由導引式，引發學生對個人進攻方式的思考，進而了解個人進攻的重要性。  **二、引起動機**  說明：藉由擴散思考，啟發學生對不同場區的職責與分工，掌握進攻要素「人員」、「場地」、「進攻方法」。  **三、活動「八字傳球」**  說明：藉由八字跑位傳球，作為個人進攻與小組搭配的基本練習，同時建立戰術進攻的概念。  活動方式：  1.三位同學一組（編號1.2.3），左右排開，分左路、中路、右路，由中路的同學帶球啟動。  2.啟動後，進行第一次傳球：中路（2號）將球傳給左路（1號），1號上前接應後，盤帶球留在中路前進；2號將球傳出後，自1號後方移動至左路準備。  3.第二次傳球：中路（1號）將球傳給右路（3號），3號上前接應後，盤帶球留在中路前進；1號將球傳出後，自3號後方移動至右路準備；此時三位同學已經換位。  4.依序上述說明，依此循環。  5.設定30公尺為練習距離試試看。  **四、活動「協防溝通」**  目的：  1.透過溝通協調共同完成團隊目標。  2.藉由傳球活動，發展屬於小組的進攻戰術，藉由戰術策略達到傳球。為組織小組進攻戰術，促進協防溝通觀念，請在活動中試試看可否順利接應傳球。  活動方式：  1.設置三角形場地，每邊約10-15公尺。  2.三人為進攻傳球員、一人為防守員，活動中若被防守員攔截，則進行交換。  3.進攻傳球員：沿著邊線帶球，透過溝通，必須將球傳給隊友。  4.防守員：試著攔截傳球員的球，攔截後，與進攻員交換。  **五、活動「8人制足球賽樂趣版」**  目的：藉由進行8人制足球賽樂趣版，取代正式足球比賽，鼓勵學生把握上場機會，好好發揮本章所習得技能。 | 2 | 1.教師動作示範  2.教學影片 | 1.觀察記錄  2.參與態度  3.課堂問答  4.實作練習 | **【生涯規劃教育】**  涯J3 覺察自己的能力與興趣。  **【品德教育】**  品J8 理性溝通與問題解決。 |  |
| 第十八週6/9-6/15 | Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。  Cc-IV-1 水域休閒活動綜合運用。  Gb-IV-1 岸邊救生步驟、安全活動水域的辨識、意外落水自救與仰漂30秒。  Gb-IV-2 游泳前進25公尺（需換氣5次以上）。 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。  1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。  1d-IV-1 了解各項運動技能原理。  2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。  3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。  3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。  4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。  4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 | 第六篇大家動起來  第一章游泳  **一、引起動機：如何透過仰姿漂浮、達到基本自救？**  說明：藉由導引式，引發學生對學習的思考。  **二、仰姿漂浮與換氣**  講解：藉由準備動作、漂浮動作、換氣節奏、起身動作完成仰姿漂浮練習。  實作：兩人一組、一位練習，另一位進行戒護。  效果：仰姿漂浮達到自救效果即可。  **三、仰姿漂浮練習步驟**  步驟：藉由準備動作、漂浮動作、換氣節奏、起身動作完成仰姿漂浮練習。  實作：  1.準備動作：深吸一口氣：準備後仰，漂浮於水面。  2.漂浮動作：漂浮時，身體放鬆，仰於水面。  3.換氣節奏：口吸氣、口和鼻同時吐氣（標註於嘴邊）  4.起身動作：閉氣後，於水中進行弓背，雙手於體側壓水。  **四、仰式動作說明、示範、講解**  示範：可分組練習，並找同學示範。  **五、仰式動作說明、示範、講解**  範例：兩人一組，與同學合作學習，找出適合自己的仰泳划手。  **六、課程說明、示範、講解**  說明：仰泳踢水力量是往上踢，讓膝蓋保持在水面下。  示範：可分組練習，並找同學示範。  講解： 踢水時以腳背最大面積「內八腳」的方式向上踢水，確保腳踝放鬆，腳趾會露出水面，藉此建立有效率的仰泳踢水。  **七、課程練習**  1.站立式踢水：單腳站立，試著讓腳往上踢，讓水有往上滾開的水流出現。  2.流線型踢水：方法：兩人一組，一人練習、另一人進行戒護。  **八、課程練習**  1.仰泳划手分解動作：  (1)划手：向下划手約30公分深，身體同時向划手側進行滾轉，準備進入抓水階段。  (2)啟動：固定手肘位置，手掌及手指開始朝水面抓水；身體進行滾轉回復。  (3)推水：藉由滾轉回復，將手推至大腿側；準備換邊滾轉。  (4)回復：手經過眼線時，準備換手划水，將手臂通過肩膀上方。入水時，以小指在肩膀的前方入水，同時身體進行換邊滾轉。  2.仰泳換氣時機練習。  說明：避免換氣時吃到水，可以趁著推手時口鼻同時吐氣，回覆時嘴巴張口進行  換氣。  **九、運用手腳聯合與仰泳換氣，完成仰泳前進25公尺** | 2 | 1.教學影片  2.教用版電子教科書 | 1.觀察記錄  2.參與態度  3.課堂問答  4.實作練習 | **【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。 | 11-14畢業典禮週 14七八年級藝能科考試 14七八年級課輔、學習扶助、族語班結束 |
| 第十九週6/16-6/22 | Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。  Cc-IV-1 水域休閒活動綜合運用。  Gb-IV-1 岸邊救生步驟、安全活動水域的辨識、意外落水自救與仰漂30秒。  Gb-IV-2 游泳前進25公尺（需換氣5次以上）。 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。  1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。  1d-IV-1 了解各項運動技能原理。  2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。  3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。  3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。  4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。  4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 | 第六篇大家動起來  第一章游泳  **一、仰泳換氣課程說明**  說明：避免換氣時吃到水，可以趁著推手時口鼻同時吐氣，回復時嘴巴張口進行換氣。  仰泳蹬牆出發，要趁著水流過臉頰後換氣  1.推手時口鼻同時吐氣。  2.恢復時嘴巴吸氣進行換氣。  **二、仰式手持浮板划手練習**  活動目的：以單臂划手，進行仰式划手練習，可提升單臂划手的流暢性。  活動方式：  1.流線型仰姿踢水出發，手持浮板在前。  2.仰式單臂划手練習。  注意：  1.推手時口鼻同時吐氣  2.恢復時嘴巴吸氣進行換氣  進行三次划手後，換另一手練習。  **三、攀繩划手動作說明、示範、講解**  示範：可分組練習，並找同學示範。  **四、仰式推繩滾轉練習**  活動目的：加強划水軌跡，可藉由單臂攀繩練習，提升仰式划手軌跡穩定度。  活動方式：  1.沿游泳池水道繩旁踢水前進，單臂自頭頂上方入水，啟動攀繩練習（圖一）。  2.攀繩練習時，將身體往手的方向拉（圖二）。  3.手臂沿水面移動後，身體滾轉，單臂留在腿側旁（圖三），以小拇指出水回復（圖四），進行循環。 | 2 | 1.教學影片  2.教用版電子教科書 | 1.觀察記錄  2.參與態度  3.課堂問答  4.實作練習 | **【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。 |  |
| 第二十週6/23-6/29 | Ia-IV-2 器械體操動作組合。 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。  1d-IV-1 了解各項運動技能原理。  2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。  2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。  3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。  3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 | 第六篇大家動起來  第二章體操（第三次段考）  **一、情境式教學引導**  1.介紹體操運動區分為競技體操（器械體操）、韻律運動、有氧體操及彈翻床等運動。  2.本章節主要介紹競技體操具體內容項目。  3.觀看並介紹相關器械體操的影片。  **二、平衡木介紹**  說明：  1.複習所學習過的地板體操動作，包含平衡、旋轉、滾翻、空翻、跳躍及支撐等技術動作。  2.介紹平衡木獨特的上下木法。  3.藉由丁華恬影片欣賞，從中讓學生對於平衡木運動有進一步的認識。  **三、平衡木**  說明：講解平衡木走的動作要領。  操作：將6條平衡木條平放在地上，讓學生分組進行。  提醒：組間提醒同學注意足間內側的感覺、身體軀幹要挺直、雙手可輔助平衡、眼睛觀看的地方，再次嘗試。  **四、平衡木變化走**  說明：  1.講解2種平衡木走的變化方式，提醒同學要專注在身體平衡的感受。  操作：  1.將6條平衡木條平放在地上，讓學生分組進行。  2.各組同學分組實作並能勇於挑戰直到成功。  提醒：同學成功走完一條，可以雙手高舉表示成功，大家可以給予歡呼聲及掌聲。  **五、平衡木變化走**  教師複習前堂2種走法，再增加跳躍動作及接住拋物的變化走法，讓學生分組練習。  **六、課程練習**  說明：教師講解抬腿走及坐V平衡、團身跳及向前走步接單足旋轉1/2的動作要領。  操作：  1.讓學生分組進行，首先在地面上找到一條直線，沿著直線練習4項動作。  2.再將6條平衡木條平放在地上，讓學生分組進行。  3.接著到有高度的平衡木上練習。  4.各組同學分組實作並能勇於挑戰直到成功。  **七、單足踏板上木**  說明：  1.上木為表演的開始，占有絕對的重要性。  2.教師講解上木的動作要領。  操作：  1.先在地面上找一條直線，以1步、3步、5∼7步單足踩上跳板垂直向上跳且落在同一條直線上，進行多次練習。  2.再者，準備上木，先以1步單足踩上跳板後跳起讓另一足整個腳掌踏穩在平衡木上，此時，要注意腰部挺直，眼睛保持直視前上方，一氣呵成踩上平衡木。若平衡狀態不佳時，往左或往右跳下木下的軟墊，以確保安全。  3.嘗試3步、5∼7步上木法。  **八、分腿挺身下木**  說明：教師講解分腿下木的重要性及動作要領。  操作：一組平衡木上可站立4個人，同時練習。特別注意跳下木時必須往前方，與木保持適當距離確保安全。  **九、平衡木技能檢核表**  說明：引導學生了解自我學習狀況，進而銜接成果展現的組合動作設計。  **十、成果展現**  說明：  1.教師引導學生依照自己能力去編排適切的組合3個動作，表演皆以上木開場，下木結束，過程重點不在挑戰難度，而在編排上動作是否流暢、動作的完成度及穩定性及姿勢的美感。  2.分6組各自帶開練習，最後一堂課進行個人展演。  3.成果展現過程中，每個人需要觀察一位同學的技能動作組合內容為何？並能給予讚美與具體建議。 | 2 | 1.教學影片  2.教用版電子教科書 | 1.觀察記錄  2.參與態度  3.課堂問答  4.實作練習 | **【生涯規劃教育】**  涯J6 建立對於未來生涯的願景。 | 27-28七八年級第三次定期評量 28休業式、校務會議(13：30) |

**六、本課程是否有校外人士協助教學**(本表格請勿刪除)

▓否，全學年都沒有(以下免填)

□有，部分班級，實施的班級為：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

□有，全學年實施

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 教學  期程 | 校外人士協助之課程大綱 | 教材形式 | 教材內容簡介 | 預期成效 | 原授課教師角色 |
|  |  | □簡報□印刷品□影音光碟  □其他於課程或活動中使用之教學資料，請說明： |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

\*上述欄位皆與校外人士協助教學與活動之申請表一致