**新北市 溪崑 國民中學113學年度 七 年級第一學期部定課程計畫 設計者：簡清得**

1. **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

1. **學習節數：**每週( **2** )節，實施(22 )週，共(42)節。
2. **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-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-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. **課程架構：(自行視需要決定是否呈現，但不可刪除。)**
2. **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** |
| **學習表現** | **學習內容** |
| 第一週  8/25-8/31 | 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。  4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 | Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。  Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 | 一、本學期課程介紹  二、伸展操及低強度有氧運動慢跑或跑走熟悉體育課活動 | 1 | 自編 | 1.問答  2.參與態度  3.實作 |  | 0830開學 |
| 第二週 9/1-9/7 | 4c-IV-1 分  4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。  4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。  4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 | Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。 | 健康體適能  一、柔軟度.捲腹  1.說明瞭解體適能的意義。  2.認識測驗柔軟度與肌耐力的方式。  二、立定跳遠  1.結合體適能肌耐力測驗並說明立定跳遠的安全注意事項。  2.講解立定跳遠的動作過程，以及「雙手前後擺動」的影響。 | 2 | 依據教育部體適能實施辦法  坐姿體前彎  皮尺 | 1.觀察紀錄  2.實作及表現 | **【生涯規劃教育】**  涯J3 覺察自己的能力與興趣。 | 0903-0904九年級第一次複習考 |
| 第三週 9/8-9/14 | 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。  4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。  4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 | Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。 | 心肺耐力800/1600  1.說明心肺耐力對個人的重要性  2.透過跑走測驗，瞭解個人心肺耐力的能力。 | 2 | 依據教育部體適能實施辦法  碼表 | 1.觀察紀錄  2.實作及表現 | **【生涯規劃教育】**  涯J3 覺察自己的能力與興趣。 | 0910-0912八九年級國英數科補考 |
| 第四週  9/15-9/21 | 認知  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。  情意  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。  技能  4c-Ⅳ-2分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動畫。  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，實際餐與身體活動。 | Cb-Ⅳ-2各項運動設施的安全規定  Ce-Ⅳ-1其他休閒運動綜合運用  Hc-Ⅳ-1標的性球類運動動作組合及團隊戰術 | 撞球介紹   1. 站姿   決定站的位子你應該要站在母球和子球 的左邊位置（當然如果您是以右手握桿 的話）,重點是要以舒服為首要條件,有 很多初學者在拿桿的時候都覺得自己不 會拿桿,其實有時是因為不習慣姿勢與拿 桿的感覺,只要多練習就會改變的。  二、瞄準  瞄準當你彎要瞄準時,左腳應該會在前面,重要的是臉和眼睛要和球桿和瞄準方 向要成一直線,如果蹲低,其實比較容易 瞄得準,但如果打近的球則不要太低比較好。  二、握桿  握桿瞄準時,握桿的手肘要和球桿為９０ ％角.如果子球較遠,可是握後面一點, 也就是如果子球很近,你又要打輕力道時, 就可以拿近一點控制.還有握桿不要太用力,要不然比較不好隨心所欲的發揮, 也不容易放輕鬆  三、架橋  左手（或右手）為支撐並穩定球桿所做的動作， 稱為架橋。 如果架橋不穩固，則擊球時的瞄準點以及撞擊時 的力道等，皆會因此而失常，甚至發生滑桿的現 象。初學者往往只將注意力放在擊球動作上，而 忽略了架橋動作的重要，因此常常有偏差甚至滑 桿的現象。 | 2 | 參考資料http://www.baroc.org/撞球運動雜誌 | 1.觀察紀錄  2.實作及表現 |  | 0917中秋節放假 0918-0919八九年級社自科補考 |
| 第五週 9/22-9/28 | 認知  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。  情意  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。  技能  4c-Ⅳ-2分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動畫。  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，實際餐與身體活動。 | Cb-Ⅳ-2各項運動設施的安全規定  Ce-Ⅳ-1其他休閒運動綜合運用  Hc-Ⅳ-1標的性球類運動動作組合及團隊戰術 | 撞球   1. V型架橋   豎起大姆指，利用它與食指的根部形成Ｖ字型，除  姆指之外，其餘四指貼住檯面，球桿置於Ｖ字型凹  處。  二、出桿  1.從後手暫停處往前出桿擊球，從後轉移到前的過程必需非常 的平順(亦即不要猛然加速擊球，或是身體的晃動)  2.使手肘穩定成鐘擺效果 3.平穩的加速出桿 在擊球接觸點時，運桿的前臂應與球桿成垂直(90 度角)  4.盡量保持持桿、架桿手、頭、以及身體的輕鬆，但是必須穩 固不動 擊球時，要把球桿送出去筆直的穿過母球原本停留的位置，達到出桿的終點 凍結最後的送桿動作 | 2 | 參考資料http://www.baroc.org/撞球運動雜誌 | 1.觀察紀錄  2.實作及表現 |  | 0923學習扶助、課輔、族語班、晚自習開始 |
| 第六週  9/29-10/5 | 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-2 反思自己的運動技能。  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。  4c-Ⅳ-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 | Ce-Ⅳ-1 其他休閒運動綜合應用。 | 飛盤  一、引起動機：教師介紹飛盤基本構造與各類飛盤及其飛行特性。  1.上手式接盤法教學與練習。  2.下手式接盤法教學與練習。  3.夾接接盤法教學與練習。  4.單手側面接盤法教學與練習。  5.教師說明並提示如何有效增加傳接盤次數。  二、全班分為兩組進行躲避飛盤賽。教師於開始前須說明規則並提醒安全注意事項，賽後引導學生了解投擲準確度的重要性。  1.反手投擲教學與練習。  2.正手投擲教學與練習。  3.顛倒盤投擲教學與練習。  4.飛盤飛行路徑教學與練習。 | 2 | 參考資料:康軒健康與體育七下  小型三角錐數個、飛盤數片、壘包一組。 | 1.課堂觀察  2.口語問答  3.技能實作 | 【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。 |  |
| 第七週 10/6-10/12 | 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-2 反思自己的運動技能。  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。  4c-Ⅳ-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 | Ce-Ⅳ-1 其他休閒運動綜合應用。 | 飛盤  1.全班分為兩組進行飛壘賽。  2.教師於比賽開始前說明規則並提醒安全注意事項，協助學生安排進攻順序與守備位置，於比賽中擔任裁判，於賽後引導學生討論基本戰術。  3.20～30公尺長距離傳盤教學與練習。  4.利用飛壘賽場地，練習內野接盤，傳至一壘。  5.利用飛壘賽場地，練習外野接盤，傳至二壘，再傳至一壘。  二、教師介紹飛盤擲準賽與擲遠賽。  1.擲準教學與練習。  2.擲遠教學與練習。  3.教師說明如何有效提升準度與投擲距離。  4.教師說明飛盤越野賽規則並進行比賽。 | 2 | 參考資料:康軒健康與體育七下  小型三角錐數個、飛盤數片、壘包一組。 | 1.課堂觀察  2.技能實作 | 【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。 | 1008-1009第一次定期評量1010國慶日放假 |
| 第八週  10/13-10/19 | 1c-Ⅳ-1 了解各項運動基礎原理和規則。  1c-Ⅳ-3 了解身體發展與動作發展的關係。  1d-Ⅳ-1 了解各項運動技能原理。  1d-Ⅳ-2 反思自己的運動技能。  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。  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。  3d-Ⅳ-1 運用運動技術的學習策略。  3d-Ⅳ-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。  4c-Ⅳ-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。  4d-Ⅳ-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 | Hb-Ⅳ-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 籃下投籃   1. 投籃之瞄準點   投籃時之瞄準點(target)為籃框前緣上方。首求瞄準目標具體化。二是設若力道不足碰籃框時，可產生彈起再落入籃框內。空心球投籃瞄準點為籃框前沿上方；在20至40度擦板，瞄準點為紅色框由上1/3位置。   1. 腳位置與體角   以罰球為例，雙腳應站開與肩膀同寬，習慣用手是右手球員，右腳在罰球線後方腳尖對準籃框，左腳尖在右腳尖後約十公分(習慣手為左手者反之)，膝關節彎曲150度以內放鬆有彈性，上半身前傾身體角度約20度，身體重心落於雙腳腳尖直線上，此時腳、膝蓋、手肘、習慣手、籃框成一直線。   1. 手指如何持球   投籃時手指應自然張開持球，手掌心不能碰球。但是常見是五指幾乎併攏，就持球穩定性似乎不當，因底面積越廣則越穩定；但就五指結構，五指盡力張開則過度緊張難以施力。除此之外，左、右手掌成90度持球，左手功能是幫忙扶住球與協助用力投籃。   1. 球與手肘位置   球位置在額頭前上方約十五公分(如此不致遮住視線)，右手投籃球員應偏向習慣手側邊約五公分。身體正面對籃框，手肘置於肩關節正前方，大臂與地面平行，小臂與地面約90度。肩關節、肘關節、食指、籃框幾乎成一直線。 | 2 | 參考資料:  投籃診療室 | 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。 |  |
| 第九週  10/20-10/26 | 1c-Ⅳ-1 了解各項運動基礎原理和規則。  1c-Ⅳ-3 了解身體發展與動作發展的關係。  1d-Ⅳ-1 了解各項運動技能原理。  1d-Ⅳ-2 反思自己的運動技能。  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。  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。  3d-Ⅳ-1 運用運動技術的學習策略。  3d-Ⅳ-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。  4c-Ⅳ-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。  4d-Ⅳ-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 | Hb-Ⅳ-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 1. 將男女分成單雙號   四組。  二、各組依號碼成一排，依序按照擦板要領投籃。  三、各組限時5分鐘，累計總進球數，多者獲數。  四、按號碼每人30秒，統計每人進球數，進行本學球籃下投籃預演。 | 2 | 自編 | 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。 |  |
| 第十週  10/27-11/2 | 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。  4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 | Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。  Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。  Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 | 第四篇運動好健康/  第二章運動安全  一、良好的身心狀況  1.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。  2.提問：同學是否會在運動前評估身心狀況？  3.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  1.提問：同學是否有留意過運動場所的告示牌？  2.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？  3.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  1.提問：同學是否會在運動前做暖身運動？運動後做緩和運動？  2.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.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。  2.提問：參與各項運動前，是否會先學習該項運動的規則？  3.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。 | 2 | 1.教學影片。  2.教用版電子教科書。 | 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。  安J6 了解運動設施安全的維護。 |  |
| 第十一週11/3-11/9 | 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。  4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 | Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。  Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。  Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 | 第四篇運動好健康/  第二章運動安全  一、正確的運動技巧  1.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。  2.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？  二、適當的保護措施  1.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。  2.提問：同學是否知道有哪些運動會用到護具？  三、活動「運動安全我最行」  1.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。  2.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。 | 2 | 1.教學影片。  2.教用版電子教科書。 | 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。  安J6 了解運動設施安全的維護。 |  |
| 第十二週  11/10-11/16 | 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。  4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 | Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。  Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。  Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 | 第四篇運動好健康/  第二章運動安全  **一、**夏日高溫對影動的影響  1.說明：夏日高溫下運動，容易產生熱中暑、熱衰竭等對人體的傷害。  2.提問：同學是否曾經有過在高溫下運動的經驗，當時的身體感受與狀況是如何?  **二、**紫外線對健康的影響說明  1.說明：紫外線會造成眼睛與皮膚的傷害其類型分別為青光眼、白內障以及皮膚曬傷。  2.提問：紫外線為何會造成身體的傷害?  三、夏日運動的注意事項  1.說明：配戴保護性裝備能預防曬傷，或降低眼睛的傷害程度。  2.提問：同學是否知道有哪些用具能夠用來防曬？  四、說明空氣汙染對身體的影響  1.說明：空氣汙染為何對身體會有影響  2.提問：同學是否曾經在空氣汙染的情境下運動?  五、空氣汙染中的懸浮微粒簡介  1.說明：空氣汙染的懸浮微粒有許多種，但是對於人體心肺有極大影響的是PM2.5。  2.提問：PM2.5為何對於人體有極大的傷害?其特性為何?  六、適當的保護措施  1.說明：運用科技產品可以讓學生隨時掌握空氣品質，放心運動。  2.提問：同學是否知道有哪些APP可以用來查詢空氣品質？ | 2 | 1.教學影片。  2.教用版電子教科書。 | 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。  安J6 了解運動設施安全的維護。 |  |
| 第十三週11/17-11/23 | 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-2 反思自己的運動技能。  2d-Ⅳ-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。  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。  4c-Ⅳ-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。  4d-Ⅳ-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。  4d-Ⅳ-3 執行提升體適能的身體活動。 | Cb-Ⅳ-2 各項運動設施的安全使用規定。  Ga-Ⅳ-1 跑、跳與推擲的基本技巧。 | 田徑   1. 馬克操練習   1.前跑  2.抬腿跑  3.原地腳尖快跑  4.交叉步  5.併步  二、蹲踞式起跑  1.動作要領示範  2.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。  3.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。 | 2 | 自編  碼表、角錐 | 1.課堂觀察  2.技能實作 |  |  |
| 第十四週11/24-11/30 | 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。  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-2 運用運動比賽中的各種策略。 | Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 第五篇健康動起來/第一章籃球  一、籃球歷史與規則介紹  二、裁判手勢與狀況解說  規則簡介，討論犯規與違例的差別，並以實際狀況作為舉例。  三、介紹持球三重威脅動作  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。  四、活動「球感練習」  1.球感練習的重要性，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。熟悉球的彈性以方便控球。  3.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。  4.讓手指熟悉球體不同角度之彈跳，以增進運球技巧。 | 2 | 1.教學影片。  2.教用版電子教科書。 | 1.課堂觀察  2.口語問答  3.技能實作 | **【性別平等教育】**  性J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 | 1127-1128第二次定期評量 |
| 第十五週12/1-12/7 | 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。  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-2 運用運動比賽中的各種策略。 | Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 籃球傳接球  一、胸前傳球傳接球動作要領  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，傳球時往前伸直雙臂將球釋放。這種傳球簡單自然便於發力，球的運行軌跡幾乎呈一條跟地面平行的直線，由於來自手臂的力量，球速極快，球能夠在很短的時間內到達接球者手中。  2.將籃球置於胸前，然後看著目標推出雙手，這是最基本、最常用的傳球。在雙手將球傳出時再踏出腳來。重點是將雙腕扭向外側，使球產生逆旋轉。  二、地板傳球  1.在面對高強度防守之下，地板傳球非常有用，在傳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。  三、過頂傳球  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，或者當你比防守者還高的時候，過頂傳球是個很好的選擇。  四、側邊傳球  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。  五、介紹傳球動作要領  引起學生討論，籃球場上的傳球失誤怎麼發生的?是傳球者的問題還是接球者的問題？  說明：  1.接球者也就是場上沒有持球的人心態上必須以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，才不至於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。 | 2 | 1.教學影片。  2.教用版電子教科書。 | 1.課堂觀察  2.口語問答  3.技能實作 | **【性別平等教育】**  性J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 |  |
| 第十六週12/8-12/14 | 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-2 反思自己的運動技能。  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。 | Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 排球低手傳接球  一、低手傳球時手部動作、身體軀幹、腿部動作的動作要領。  1.引導學生嘗試做出低手傳球的雙手握姿  2.引導學生嘗試做出低手傳球的腳部推蹬動作，讓學生體驗在低手傳球時身體施力的明確方向。  3.操作低手傳球時擊球位置，在腕關節上方15公分，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。  二、步伐  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.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 | 自編  排球 | 1.課堂觀察  2.口語問答  3.技能實作 |  |  |
| 第十七週12/15-12/21 | 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-2 反思自己的運動技能。  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。 | Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 二人一組隔網練習  1.個站立於3米線，1人雙手持球，以拋的方式將球以拋物線給隔網的隊友  2.以低手方式接球  3.注意手臂伸直、擊球位置、雙腳移動、蹲低預備擊球 | 2 | 自編  排球 | 1.課堂觀察  2.口語問答  3.技能實作 |  | 1219-1220九年級第二次複習考 |
| 第十八週12/22-12/28 | 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。  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-2 運用運動比賽中的各種策略。 | Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 投籃機  1.每組4人  2.身體靠近投籃機,不可遠距離投籃  3.一次一人  4.不可故意用力砸籃框  5.未輪到同學坐於預備區  6.全班最高分的男女同學，將班級座號登記黑板 | 2 | 自編 | 1.課堂觀察  2.技能實作 | 【環境教育】  環J4 了解永續發展的意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）與原則。  環J12 認識不同類型災害可能伴隨的危險，學習適當預防與避難行為。 | 1227英語歌唱比賽 |
| 第十九週12/29-1/4 | 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-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。  4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 | Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 羽球  一、介紹球拍各部位名稱  二、正手握拍法  正確握拍技巧，需將拇指貼於大邊，食指前兩個指節勾住另一邊大邊，中指、無名指、小指靠攏，握於食指下方，但與食指約有一隻手指距離。除此之外，還需注意握拍不可握緊，掌心與握柄需留縫隙，此為一般人所稱之「菜刀式握法」。  三、正手發球  1.身體左肩側對球網，左腳在前，右腳在後，重心在右腳上，右手持拍向右後側舉起，肘部放松微屈，左手拇指、食指和中指夾住球，舉在胸腹間。發球時，身體重心由右腳移至左腳。  2.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 | 參考資料  羽球技巧入門 | 1.課堂觀察  2.口語問答  3.技能實作 |  | 0101元旦假0103藝能科評量、學習扶助、課輔、族語班結束 |
| 第二十週1/5-1/11 | 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。  3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。  4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 | Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 桌球  桌球各式球拍持法特性  1.直拍及橫拍握法的優缺點，可先就學生的喜好做決定。  2.提問：詢問學生這兩大類握拍方式的技術特點為何？  3.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。 | 2 | 自編 | 1.課堂觀察  2.口語問答  3.技能實作 |  | 0110九年級藝能科評量 |
| 第二十一週1/12-1/18 | 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。  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。 | Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。  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。 | 水上安全與自救  **一、常見水域發生意外的原因**  1.教師提問：常見的戲水環境有哪些？  2.學生發表：游泳池、水庫、池塘、河川、溪流及海邊。以上述參考圖片與問答方式分組討論各場域可能發生意外的原因。老師可藉由學生的答案建構完整安全戲水觀念。  **二、認識水域遊憩活動警示**  教師說明：藉由課本警示圖，認識不同旗幟的意義。  以上述參考圖片了解各場域警示圖所代表的意義。  **三、討論活動**  說明：戲水游泳時，看似平靜的海面，可不可以直接下水游泳？  請列舉可行的判斷方式？  1.我會選擇哪一類型的水域戲水？  2..看到黃色旗幟該注意什麼？  **四、離岸流注意事項**  說明：離岸流該如何判斷？遇到離岸流該如何面對？  **五、自製浮具**  1.說明：失足落水時，身上穿的衣服和褲子是影響水上活動很大的阻礙，但脫下來的衣服、褲子卻可已成為最好的求生工具。  2.介紹：介紹上衣利用法、褲子漂浮法以自救。  3.反思：  (1)請學生發表看過哪些浮具？  (2)找一適當材料練習自製浮具。  **六、活動「救援任務ing」**  說明：藉由叫叫伸拋划練習救援。  示範：有人發生溺水時，該如何以快速、安全的方式達成救援任務。 | 2 | 1.教學影片  2.教用版電子教科書 | 1.認知：了解開放水域的危險之處。  2.認知：認識水域活動警示標示。  3.認知：正確判斷水域活動警示旗。  4.情意：遵守游泳規範，培育水域安全之概念。  5.發表：能指出水域活動危險場域。  6.實作：學習學會自救技能。  7.觀察：認識警示旗幟及圖示。 | **【安全教育】**  安J9 遵守環境設施設備的安全守則。  **【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。 | 0117-0120第三次定期評量 |
| 第二十二週1/19-1/25 |  |  | 期末考  大掃除  結業式 | 1 |  |  |  | 0120休業式、校務會議(13：30) |

1. **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及活動之申請表一致。**