**新北市溪崑國民中學113學年度八年級第2學期部定課程計畫 設計者：黃嵩傑老師**

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. **課程內容修正回復：**

|  |  |
| --- | --- |
| **當學年當學期課程審閱意見** | **對應課程內容修正回復** |
| 修正後再審 1.內容皆為健康教育內容非體育課程 | 因檔名誤植，課程計畫上傳後，系統歸為健康教育課程計畫，後已更正抽換 |

✍**上述表格自113學年度第2學期起正式列入課程計畫備查必要欄位。**

1. **學習節數：**每週(**2**)節，實施(**21**)週，共(**42**)節。
2. **課程內涵：**

|  |  |
| --- | --- |
| **總綱核心素養** | **學習領域核心素養** |
| 依總綱核心素養項目及具體內涵勾選**(以主要指標為主，勿過多)**。  ■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 | 請依各領域(科目)綱要核心素養具體內涵填寫，例如：  國-J-A1透過國語文的學習，認識生涯及生命的典範，建立正向價值觀，提高語文自學的興趣。  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。 |

1. **課程架構：(自行視需要決定是否呈現，但不可刪除。)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 八下 | 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～足壘球 |
| 撞球～小角度、假想圓瞄點 |
| 大家動起來 | 田徑～大隊接力、體適能 |
| 飛盤～躲避飛盤 |
| 民俗～跳繩大集合 |

1. **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** |
| 呈現週及起訖時間  例如：  第一週  08/26~08/30 |  |  | 例如：  單元一  活動一：  ﹙活動重點之詳略由各校自行斟酌決定﹚ | **若有融入議題，一定要摘錄實質內涵，實質內涵放置於學習重點或融入議題欄位均可，但務必於「單元/主題名稱與活動內容」欄位需呈現相關議題之教學設計，否則至少會被列入「修正後通過」。** |  | 例如：  1.觀察記錄  2.學習單  3.參與態度  4.合作能力 | 例如：  性別平等、  人權、環境  海洋、品德  生命、法治  科技、資訊  能源、安全  防災、  家庭教育、  生涯規劃、  多元文化、  閱讀素養、  戶外教育、  國際教育、  原住民族教育 | □實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)   * 1. 協同科目：   ＿ ＿   * 1. 協同節數：   ＿ ＿＿ |
|  |  |  |  |  | **若有實施跨領域，學習重點(學習表現及學習內容)也需要同時呈現，否則至少會被列入「修正後通過」。** |  |  | □實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)   1. 協同科目：   ＿ ＿   1. 協同節數：   ＿ ＿＿ |
| 第一週  2/9-2/15 | 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。 | 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。 | 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  介紹運動中的營養素內容及其功能。  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、升糖指數與變因判斷  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。  說明判斷升糖指數的變因的方式。  問答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。  四、運動飲食策略  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 | 問答  說明 | 【安全教育】  安J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 | 11開學 |
| 第二週 2/16-2/22 | 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。 | 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。 | 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，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 | 問答  說明 | 【安全教育】  安J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 | 20寒假作業抽查  19-20九年級第3次複習考(南一B1-B5) |
| 第三週 2/23-3/1 | 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。 | 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 | 第四篇青春的躍動  第二章休閒運動-自行車  一、自行車活動，對身體健康的幫助有哪些？  舉例說明  二、車類型介紹  1.通勤或購物用途：  2.休閒運動：  三、自行車基本結構介紹  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2.變速系統：  3.煞車系統4.安全配備：  五、介紹騎車前準備事項與安全的關係  1.自行車體檢查  (1)剎車：(2)變速器：  (3)輪胎胎壓：  (4)其他輔助裝備：  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。  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。  六、正確的騎乘姿勢介紹  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2.手部3.下半身：  七、適合自己的座墊高度  如何調整、太高、太低  八、自行車禮儀、安全解說與示範  九、自行車變換方向手勢  要在自己可以平穩控制車子的情況下再比手勢。  十、自行車道的建構與學校周遭的自行車道介紹  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、「我的自行車日記」 | 2 | 1.教學影片  2.教用版電子教科書 | 問答  說明 | 【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。 | 25-27國英數學期成績補考  27寒假作業補抽查  28和平紀念日放假 |
| 第四週  3/2-3/8 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。  4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 | Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。 | 體適能測驗練習與施測  新式體適能測驗說明  仰臥捲腹練習  體適能測驗:  立定跳  坐姿體前彎  仰臥捲腹  800公尺1600公尺測驗  依氣候與場地限制可自行調整測驗時間 | 2 | 操作練習  體適能測驗 | 參與態度  合作能力 | 【生涯規劃教育】  涯J3 覺察自己的能力與興趣 | 4-5社自學期成績補考 3課輔及學扶開始 |
| 第五週  3/9-3/15 | 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。 | Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 第五篇運動大進擊  第一章籃球  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。  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，討論。適時引導學生。  二、個人防守基本動作自我檢核  講解：防守姿勢和動作，照著自我檢核表檢視，了解自己身體是否符合標準。  示範：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。  示範與操作：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。  四、合法的防守觀念  說明：認識圓柱體原則，增進防守知識及觀念，也是防守技術入門最重要的課程。  撞人與阻擋犯規:  建立學生正確的觀念與技巧，主要還是依靠步法快速移動站位防守。  惡意犯規與違反運動道德 | 2 | 1.教學影片  2.教用版電子教科書  3.引導同學利用YT觀看相關教學影片  4.介紹NBA賽事與引導同學觀看比賽 | 提問、觀察  操作  動作考核與自我檢視  參與態度 | 【品德教育】  品J8 理性溝通與問題解決。  惡意犯規與違反運動道德  【生涯規劃教育】  涯J3 覺察自己的能力與興趣  國內職業籃球概況 | 10-14校內語文競賽 |
| 第六週  3/16-3/22 | 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 | Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 第五篇運動大進擊  第一章籃球  一、人盯人防守  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。  示範：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、「一對一攻防實戰演練」  操作：前半場進攻者要不斷改變進攻路線，讓防守者靈活運用移動步法，引導防守者的身體都要跟隨或對上進攻者的移動路線，練習防守；過半場後，進攻者全力進攻，防守者要應用所學全力防守阻止進攻者得分。  三、爭搶籃板球(卡位)  說明：預判投籃不中後，球碰撞籃框、板的反彈狀況先機。  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，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。  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。  惡意犯規與違反運動道德 | 2 | 1.教科書  2.引導同學利用YT觀看相關教學影片  3.引導同學觀看教學比賽影片 | 觀察  問答  操作  參與態度  合作溝通能力 | 【品德教育】  品J8 理性溝通與問題解決。  惡意犯規與違反運動道德  【生涯規劃教育】涯J3 覺察自己的能力與興趣  國內職業籃球概況  結合科技媒體教學 | 17溪崑文學獎、藝術展收件截止 |
| 第七週 3/23-3/29 | 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。 | Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 第五篇運動大進擊  第一章籃球  一、強弱邊無球防守觀念  ：先界定強弱邊的定義。  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：  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：  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。  國內職業籃球概況 | 2 | 1.教科書  2.引導同學利用YT觀看相關教學影片  3.引導同學觀看教學比賽影片 | 觀察  操作  溝通能力  團隊合作  參與態度 | 【品德教育】  品J8 理性溝通與問題解決。  惡意犯規與違反運動道德  【生涯規劃教育】  涯J3 覺察自己的能力與興趣  國內職業籃球概況 | 26-27第1次定期評量 |
| 第八週  3/30-4/5 | 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。  2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰學習態度。  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。 | Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。  Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。 | 田徑  配合校慶運動會-大隊接力   1. 複習擺臂動作要領與練習擺臂動作 2. 蹲踞式起跑與站立式起跑複習與練習 3. 加速跑練習 4. 彎道跑練習 5. 同心協力-接力賽跑 6. 複習傳接棒動作 7. 行進間傳接棒練習 8. 助跑與傳接棒練習 9. 班級友誼賽   100公尺測驗  挑選大隊接力參賽選手   1. 大隊接力友誼賽 2. 校慶大隊接力預賽 | 2 | 1.引導同學記憶七年級所學技或七年課本  2.同學可用YT觀看相關教學影片 | 觀察  操作  團隊合作  溝通能力  參與態度  測驗100M | 【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。  【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。  學校願景-尊重與愛  【生涯規劃教育】  涯J3 覺察自己的能力與興趣。 | 3-5清明節連假 |
| 第九週  4/6-4/12 | 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。  2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰學習態度。  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 應與思考能力與分析能力，解決運動情境問題 | Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。  Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。 | 田徑  配合校慶運動會-大隊接力  一、複習擺臂動作要領與練習擺臂動作  二、蹲踞式起跑與站立式起跑複習與練習  三、加速跑練習  四、彎道跑練習  五、同心協力-接力賽跑  (一) 複習傳接棒動作  (二) 行進間傳接棒練習  (三) 助跑與傳接棒練習  (四) 班級友誼賽  100公尺測驗  挑選大隊接力參賽選手  六、校際與班際大隊接力決賽 | 2 | 1.引導同學記憶七年級所學技或七年課本  2.同學可用YT觀看相關教學影片 | 觀察  操作  團隊合作  溝通能力  參與態度 | 【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。  學校願景-尊重與愛  本校五力學習圖像-身心健全力、溝通合作  【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。 | 12校慶 |
| 第十週  4/13-4/19 | 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-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。 | Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 第五篇運動大進擊  第一章籃球  「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。  FIBA 3對3籃球介紹 | 2 | 1.教科書  2.引導同學利用YT觀看相關教學影片  3.引導同學觀看教學比賽影片  4. FIBA 3對3籃球介紹 | 操作  團隊合作  溝通能力  參與態度  分組比賽 | 【品德教育】  品J8 理性溝通與問題解決。  惡意犯規與違反運動道德  【生涯規劃教育】  涯J3 覺察自己的能力與興趣。  FIBA 3對3籃球介紹  結合科技媒體教學 | 14補假  17第1次作業抽查 17-18九年級第4次複習考(康軒B1-B6) |
| 第十一週4/20-4/26 | 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-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。 | Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 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。  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。  幾種不同位置攻擊戰術？  發表、討論，引導學生。  二、「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：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：球網前落地停下來。  操作：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：兩人互相觀摩學習，反思自我動作，也可以給予搭檔建議。  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：鼓勵學生多練習，扣球技術會更佳熟練。  五、扣球準備的動作要領  舉球員舉長球或高度並說明位置練習基本助跑與扣球動作。  操作:當拋球者將球拋出後，扣球者再踩出啟動腳。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.教學影片  2.教用版電子教科書  3.引導同學利用YT觀看相關教學影片尋找自身問題  4.國內排球賽事欣賞 | 提問  觀察  操作 | 【品德教育】  品J8 理性溝通與問題解決。  【生涯規劃教育】  涯J3 覺察自己的能力與興趣。  國內企業排球聯賽介紹 | 教科書評選週21-25七年級詩詞吟唱走位  24第1次作業補抽查 |
| 第十二週  4/27-5/3 | 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。 | Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 第五篇運動大進擊  第二章排球  一、扣球助跑起跳動作要領  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、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。  三、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。  國內企業排球聯賽介紹 | 2 | 1.教學影片  2.教用版電子教科書  3.引導同學利用YT觀看相關教學影片尋找自身問題  4.國內排球賽事欣賞 | 提問  觀察  操作 | 【品德教育】  品J8 理性溝通與問題解決。  【生涯規劃教育】  涯J3 覺察自己的能力與興趣。  國內企業排球聯賽介紹  結合科技媒體教學 | 29-1總彩排  2七年級詩詞吟唱  2九年級課輔及學扶結束 |
| 第十三週5/4-5/10 | 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。 | Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 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「六打六排球比賽」  (一)說明：配合九年級班際排球比賽。  講解：9人制、6人制比賽簡易規則。  (二)操作:分組進行9分獲15分比賽，試著將所學融入比賽，並引導學生在事後檢討。  (三)帶領學生觀看過內排球賽事與國際排球賽事 | 2 | 1.教學影片  2.教用版電子教科書  3.引導同學利用YT觀看相關教學影片尋找自身問題  4.國內排球賽事欣賞 | 提問  觀察  操作 | 【品德教育】  品J8 理性溝通與問題解決。  【生涯規劃教育】涯J3 覺察自己的能力與興趣。  國內企業排球聯賽介紹  結合科技媒體教學 | 6-7九年級第2次定期評量  9溪崑文學獎暨視覺藝術展頒獎 |
| 第十四週5/11-5/17 | 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 | Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 第五篇運動大進擊  第三章桌球  一、示範抽球  說明抽球與鄭守平擊的差異  二、說明抽球的特性原理與學習好處  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。  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，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。  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 | 教科書  示範教學  引導同學利用YT觀看相關教學影片 | 說明  問答  操作  測驗  對牆抽球測驗 |  | 13-14七八年級第2次定期評量  16第7節九年級停課查看會考考場  17-18教育會考 |
| 第十五週5/18-5/24 | 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 | Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 第五篇運動大進擊  第三章桌球  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。  「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。  三、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。  四、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 | 教科書  示範教學  引導同學上網利用YT觀看相關教學影片 | 說明  問答  操作  測驗  測驗左推右攻，正反手連續擊球 | 【品德教育】  品J8 理性溝通與問題解決。 | 20九年級下學期成績補考(上午) 22數學金頭腦 |
| 第十六週5/25-5/31 | 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 | Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 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 | 教科書  示範教學  引導同學利用YT觀看相關教學影片尋找自身問題 | 說明  問答  操作  測驗  測驗左推右攻，正反手連續擊球 | 【品德教育】  品J8 理性溝通與問題解決。 | 30-31端午節連假 |
| 第十七週6/1-6/7 | 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。 | 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。 | 足壘球-足球與棒壘的融合  一、踢球練習  講解：分為四個階段：預備動作、啟動、踢擊球、餘勢動作  二、接滾地球動作要領  講解：接滾地球分為三個階段：接球前、接球時、接球後。  實作：藉由最好的接球位置認識滾地球特性。  三、接高飛球動作要領  講解：接高飛球雙手接球。接球前，應專注打擊者將球打出去的方向。移動時，視線應注視飛球，才能精準的判斷飛球。  四、投球滾球練習，將球滾進本壘板好球區  五、分組比賽:遊戲中將棒球規則逐漸帶入  六、賽後討論過程、規則與釋疑 | 2 | 足球  足壘球場  結合棒球，引導學生欣賞觀看國內足球賽事與棒球賽事 | 觀察  操作  參與態度  團隊合作 | 【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。  【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。  本校願景-尊重與愛、活潑上進  本校五力學習圖像-身心健全力、溝通合作、思辨觀察  【生涯規劃教育】  涯J3 覺察自己的能力與興趣。  棒球比賽介紹 | 3-5七八年級學習扶助篩選測驗 5第2次作業抽查  4-10畢業典禮週(暫訂) |
| 第十八週6/8-6/14 | 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。  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 。  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。 | 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  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。 | 撞球(一):  瞄點-小角度重合法  1.做出撞球的基本姿勢，握桿、架桿、站姿  2.找到進球點，也叫撞擊點，就是白球和目標球撞擊瞬間的接觸點，通常可以根據周邊的花紋來輔助記憶。  3. 實際出桿與做出小角度的瞄點撞擊  4.能在活動中思考與分析並擬定出策略，依照擬定的策略，確實執行，並且能創新思考求變的能力。  5.能欣賞同儕的創意表現與藝術美感，並且擁有自己表演的能力。  6.評估個人及他人的表現方式，以改善動作技能。  7.能在與同儕互動中，欣賞與尊重多元和差異。  8.了解個人運動潛能及動作發展關係，計畫並發展特殊性專項運動技  期末紙筆測驗重點提醒  測驗擊球準確度 | 2 | 1.撞球教室  2.球桿、球具、巧克  3.示範教學  4.引導同學利用YT觀看相關教學影片  結合科技媒體教學  5.測驗 | 參與態度  操作:  1.能正確的說出如何找到進球點與瞄準的點位。  2.能正確的做出出桿分解動作要領。 | 【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。  【生涯規劃教育】  涯J3 覺察自己的能力與興趣。  【品德教育】  品J1 溝通合作與和諧人際關係。  結合科技媒體教學 | 13課輔及學扶結束  12地理知識競賽、第2次作業補抽查  13課輔及學扶結束 |
| 第十九週6/15-6/21 | 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。  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。  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  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 | 撞球(二)  瞄點-假想圓瞄點法  1.做出撞球的基本姿勢，握桿、架桿、站姿  2.找到進球點，也叫撞擊點，就是白球和目標球撞擊瞬間的接觸點，通常可以根據周邊的花紋來輔助記憶。  3. 可實際出桿與做出小角度的瞄點撞擊  4..利用假想圓的運用與找出實際的瞄點位置；能利用假想圓方法找出瞄點位置，提升進球精準度  5.能在活動中思考與分析並擬定出策略，依照擬定的策略，確實執行，並且能創新思考求變的能力。  6.能欣賞同儕的創意表現與藝術美感，並且擁有自己表演的能力。  7.評估個人及他人的表現方式，以改善動作技能。  8.能在與同儕互動中，欣賞與尊重多元和差異。  9.了解個人運動潛能及動作發展關係，計畫並發展特殊性專項運動  期末紙筆測驗重點提醒  測驗擊球準確度 | 2 | 1.撞球教室  2.球桿、球具、巧克  3.示範教學  4.引導同學利用YT觀看相關教學影片  5.可帶領學生觀看國際賽事  6.測驗擊球準確度 | 1.觀察：是否認真參與活動。  2.能正確的說出如何找到進球點與瞄準的點位。  3.能正確的做出出桿分解動作要領。  4.欣賞同學的動作與判斷能力 | 【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。  【生涯規劃教育】  涯J3 覺察自己的能力與興趣。  【品德教育】  品J1 溝通合作與和諧人際關係。 | 20藝能科期末評量 七年級小隊旗設計與製作競賽截止 |
| 第二十週6/22-6/28 | 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。  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-飛盤躲避球  一、飛盤投擲法與練習  1.反手投擲教學與練習。  2.正手投擲教學與練習。  二、複習飛盤接法與練習  1.上手式教學與練習。  2.下手式教學與練習。  3.夾接接盤教學與練習。  4.單手側面接盤法。  三、 躲避飛盤  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 |  | 飛盤  操場或穿堂  圓錐貨圓盤 | 觀察  問答  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。  【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  本校願景-尊重與愛、活潑上進  本校五力學習圖像-身心健全力、溝通合作、思辨觀察 | 26-27七八年級第3次定期評量 |
| 第二十一週6/29-7/5 | 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。  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-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 | Ic-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。  Ic-IV-2 民俗運動個人或團隊展演。 | 民俗運動—跳繩  一、跳繩暖身  示範：示範跳繩應強化的下肢暖身活動，並引導學生自由練習跳繩的基本技能。  二、跳繩技術分析  講解：介跳繩以甩繩和跳躍的兩項動作技能為基礎，再將甩繩方式分成迴旋方式和手臂變化的重要技能。  自主練習：引導學生試做，自評已學會的基本技術。  三、前交叉與後交叉跳  四、雙人跳繩技術  分組練習：引導學生兩人一組進行基本技巧和進階技巧的練習。  五、團體跳繩  講解與示範：說明團體跳主要要領是甩繩方式的變化呈現不同的迴旋刑事，引導學生分工輪流體驗跳躍和甩繩技巧。  實作：學生分組挑戰各種團體跳形式。 | 2 | 上學期教材-教科書  口語與示範教學 | 觀察  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。  【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。  本校願景-尊重與愛、活潑上進  本校五力學習圖像-身心健全力、溝通合作、思辨觀察 | 30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。**