

新北市溪崑國民中學 **114** 學年度 **八** 年級第 **2** 學期 **部定** 課程計畫 設計者：**曾煥淵** 老師

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、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

◎當學期課程審查後，請將上述欄位自行新增並填入審查意見及課程內容修正回復。

三、學習節數：每週(2)節，實施(**21**)週，共(42)節。**七八年級 21 週、九年級 18 週**

四、課程內涵：

總綱核心素養	學習領域核心素養
<p>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)。</p> <p><input type="checkbox"/> A1身心素質與自我精進 <input checked="" type="checkbox"/> A2系統思考與解決問題 <input type="checkbox"/> A3規劃執行與創新應變 <input type="checkbox"/> B1符號運用與溝通表達 <input checked="" type="checkbox"/> B2科技資訊與媒體素養 <input type="checkbox"/> B3藝術涵養與美感素養 <input type="checkbox"/> C1道德實踐與公民意識</p>	<p>請依各領域(科目)綱要核心素養具體內涵填寫</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>

總綱核心素養	學習領域核心素養
<input checked="" type="checkbox"/> C2人際關係與團隊合作 <input type="checkbox"/> C3多元文化與國際理解	

五、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～群起而攻
	大家動起來	游泳～仰式
		體操
	自編課程	撞球
		跳繩
		躲避飛盤
		大隊接力

★★★提醒老師：

1. 課程計畫內容若為自編請以紅色字呈現，若引用廠商部份則以黑色字呈現。

2. 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」。

3. 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」。

六、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 1 週 0211-0214 (1/21~1/23)	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。	<p>第四篇青春的躍動 第一章運動營養</p> <p>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. 讓學生能清楚了解運動前、中及後補充水分的概念。</p> <p>二、電解質的補充 提問：長時間持續活動的運動，例如：騎乘自行車、路跑或登山時，你有無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，引導學生了解在哪些運動環境下，必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。</p> <p>三、應該避免的食物</p>	2	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書	合作學習 法：小組分工，完成討論，並執行成果。	發表說明 觀察實作	<p>【安全教育】 安J3 了解日常生活容易發生事故的原因。</p> <p>【生命教育】 生J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。</p>	1/21-1/23 補行上課

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							
			<p>說明：讓學生清楚理解應避免的食物及其原因。</p> <p>四、我的運動營養週記</p> <p>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，五分鐘後開始分享。第一位同學由教師決定上臺發表，之後由發表者決定下一位。</p> <p>實作：教師掌握順序讓學生上臺發表，教師歸納學生想法，引導學生間溝通互動，持續讓發表者與臺下同學將主題聚焦。</p>						
第 2 週 0215-0221									春節週放假
第 3 週 0222-0228	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。	<p>第四篇青春的躍動</p> <p>第一章運動營養</p> <p>一、情境式教學引導</p> <p>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。</p> <p>操作：引導學生討論並發表分享。</p> <p>二、運動營養</p>	2	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書	合作學習法：小組分工，完成討論，並執行成果。	問答說明	<p>【安全教育】</p> <p>安J3 了解日常生活容易發生事故的原因。</p> <p>【生命教育】</p> <p>生J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健</p>	23 開始上課 27-28 和平紀念日

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							
			<p>說明：介紹運動中的營養素內容及其功能。</p> <p>提問：你所知道身體所需的營養素有哪些？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？</p> <p>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帶來的功能。</p> <p>三、升糖指數</p> <p>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。</p> <p>四、簡易判斷升糖指數的變因</p> <p>說明：依課文內容說明判斷升糖指數的變因的方式。</p> <p>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，了解學生理解程度。</p> <p>五、運動飲食策略</p> <p>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？</p> <p>說明：</p> <p>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</p>					<p>康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。</p>	

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							
			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。						
第 4 週 0301-0307	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	參與態度 合作能力	體適能測驗	【生涯規劃教育】 涯J3 覺察自己的能力與興趣	3-4 九年級第 3 次複習考 5 寒假作業抽查
第 5 週 0308-0314	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用。	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。	2	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書	合作學習法：小組分工，完成討論，並執行成果。	觀察問答發表	【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。 【戶外教育】 戶J1 善用教室外、戶外	9 第八節開始 9-13 校內語文競賽 10-12 國英數補行評量 12 寒假作業補抽查 14 英語演說及作文競賽(漳和)

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							
			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、自行車類型介紹 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。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 依教師自由安排，介紹自行車基本結構。 四、自行車各系統功能					及校外教學，認識臺灣環境並參訪自然及文化資產，如國家公園、國家風景區及森林公園等。	

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							
			<p>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。</p> <p>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。</p> <p>2. 變速系統：利用不同齒輪比，產生不同速度與施力比。</p> <p>3. 煞車系統：降低速度的安全裝置。</p> <p>4. 安全配備：用來讓來車或行人注意的配件。</p> <p>五、介紹騎車前準備事項與安全的關係</p> <p>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。</p> <p>1. 自行車體檢查</p> <p>(1) 剎車：首先檢查前後輪剎車的靈敏度，試著拉拉剎車把手，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。</p> <p>(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。</p> <p>(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</p>						

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							
			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，並依此規劃適合的騎車路線。						
第 6 週 0315-0321	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用。	第四篇青春的躍動 第二章休閒運動-自行車 一、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。	2	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書	合作學習 法：小組分工，完成討論，並執行成果。	實作 觀察 問答	【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。 【戶外教育】 戶J1 善用教室外、戶外及校外教	17-19 社自藝能 科補行評量

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							
			<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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分。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。</p> <p>二、適合自己的座墊高度</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>三、實際操作</p> <p>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。</p> <p>四、自行車禮儀解說與示範</p>					學，認識臺灣環境並參訪自然及文化資產，如國家公園、國家風景區及森林公園等。	

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							
			<p>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。</p> <p>2. 除了課文之外，尚可另外補充如下：</p> <p>(1)騎乘時請勿併排。</p> <p>(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」。</p> <p>(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。</p> <p>(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。</p> <p>(5)與前車保持安全距離。</p> <p>五、自行車變換方向手勢</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>						

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							
			<p>六、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。</p> <p>七、填寫「我的自行車日記」 說明：教師介紹臺灣各地特色自行車道與校園周遭自行車道後，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/。</p> <p>【戶外教育】 提問：教師詢問學生，在旅遊與學校的校外教學時，對哪些景點印象深刻？原因為何？ 發表：學生自由發表。 說明：教師彙整學生意見後，說明戶外旅遊或戶外教學，除了休閒，還可從中汲取不同的學習內涵，並鼓勵學生可搜尋校園附近，自行車騎乘可達的知名景點等等，規畫一趟以自行車代步的戶外教學之旅。</p>						

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 7 週 0322-0328	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。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Hb-IV-1 陣地防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～固若金湯 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占有一席之地。 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，而非一味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	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	合作學習法：小組分工，完成討論，並執行成果。	提問 觀察 發表 實作 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	23 溪崑文學獎、視覺藝術展 收件截止

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							
			<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>三、活動「防守步法結合Tabata循環訓練」</p> <p>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，讓枯燥乏味的的基本動作樂趣化，提高學生學習意願。</p> <p>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。</p>						

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							
			<p>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。</p> <p>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。</p> <p>四、合法的防守觀念</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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</p>						

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							
			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。						
第 8 週 0329-0404	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。	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、大隊接力友誼賽 校慶大隊接力預賽	2	1. 引導同學記憶七年級所學技能或七年級課本 2. 同學可用 YT 觀看相關教學影片	共同學習法：分異質性小組+指定任務。	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。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	31-1 第 1 次定期評量 3-6 兒童節、清明節

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 9 週 0405-0411	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-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能或七年級課本 2. 同學可用 YT 觀看相關教學影片	共同學習法：分異質性小組+指定任務。	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。 【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。	7 英語繪本創作競賽初賽(雙溪) 11 校慶(暫訂)
第 10 週 0412-0418	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。	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～攻其不備 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、最扣人心弦的地方。	2	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書	共同學習法：分異質性小組+指定任務+繳交報告。教師僅設定目標、決定小組人	提問發表 觀察實作	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 【安全教育】 安 J6 了解運動設施安全。	13 校慶補假 14 英語歌曲演唱競賽(三和) 16 第 1 次作業抽查

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							
	4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		<p>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。</p> <p>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？</p> <p>發表：讓學生自由發表、討論，老師適時引導學生。</p> <p>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。</p> <p>二、活動「排球不落地練習」</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>操作：提醒學生要隨時注意來球，特別是眼睛要小心被</p>			數、促進溝通，觀察合作+適時介入。			

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							
			<p>球丟到，避免發生眼睛受傷的危險。</p> <p>三、活動「站立自拋自扣練習」</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>四、活動「對牆連續扣球練習」</p> <p>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。</p> <p>講解：扣球位置距離牆面約三公尺，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。</p> <p>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</p>						

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							
			<p>樣要有旋轉及扎實的聲響才是標準的扣球技術。</p> <p>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。</p> <p>五、扣球準備的動作要領</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>						
第 11 週 0419-0425	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。	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	<p>第五篇運動大進擊 第二章排球～攻其不備</p> <p>一、扣球助跑起跳動作要領</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	2	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書	共同學習法：分異質性小組+指定任務+繳交報告。教師僅設定目標、決定小組人數、促進	觀察發表實作	<p>【品德教育】 品J1 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>【安全教育】 安J6 了解運動設施安全。</p>	23 第 1 次作業補抽查 21-22 九年級第 4 次複習考

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							
	4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		<p>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。</p> <p>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。</p> <p>二、活動「標靶練習」</p> <p>說明：運用靜止的目標，讓學生習慣助跑起跳動作及位置。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>三、揮臂扣球動作要領</p> <p>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。</p> <p>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。</p>			溝通，觀察合作+適時介入。			

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							
			<p>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。</p> <p>四、落地動作要領</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>【安全教育】</p> <p>提問：教師援引安全教育的概念詢問學生，大家在打排球時，是否曾在助跑、起跳、落地的過程中，可能會遇到怎樣的事故傷害？可以怎麼避免呢？</p> <p>發表：學生自由發表。</p> <p>說明：教師彙整學生回應後，則其中要點加以分析說明，並提醒在打球過程中，除了注意自身活動以避免受</p>						

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							
			傷外，亦須注意運動場所的環境、器材，才能真正在運動過程中，全然避免事故傷害。						
第 12 週 0426-0502	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。 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～攻其不備 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	2	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書	共同學習法：分異質性小組+指定任務+繳交報告。教師僅設定目標、決定小組人數、促進溝通，觀察合作+適時介入。	提問 觀察 實作	【品德教育】 品J1 溝通合作與和諧人際關係。 【安全教育】 安J6 了解運動設施安全。	30 九年級課輔及學扶結束 1 勞動節

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							
			<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>三、活動「二打二排球比賽」</p> <p>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。</p> <p>講解：無論九人制、六人制比賽，都有可能技巧性避開處理球的機會，但兩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。</p> <p>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</p>						

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							
			<p>置來處理，目標就是想辦法將球送過去給對手。</p> <p>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。</p> <p>四、活動「個人扣球技術自主訓練」</p> <p>說明：操作時可以面對牆面反彈減少撿球時間，或者利用高臺站在球網前實際感受球體方向和速度的變化。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>						
第 13 週 0503-0509	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動	<p>第五篇運動大進擊</p> <p>第三章桌球～</p> <p>正、反手結合技術</p> <p>一、學習引導</p>	2	<p>1. 教學影片</p> <p>2. 教用版電子教科書</p>	共同學習法：分異質性小組+	說明問答實作觀察	【品德教育】	7-8 九年級第 2 次定期評量

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							
	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。	作組合及團隊戰術。	<p>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。</p> <p>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？</p> <p>二、說明抽球的特性原理與學習好處</p> <p>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。</p> <p>三、正手抽球技術</p> <p>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。</p> <p>實作：</p> <p>1. 原地揮拍練習。</p> <p>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。</p> <p>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，軌跡劃上半圓弧線而非直線，並想像自己擊到球體的位置。</p> <p>四、活動「抽球停看聽」</p>			指定任務+繳交報告。教師僅設定目標、決定小組人數、促進溝通，觀察合作+適時介入。	發表	品J1 溝通合作與和諧人際關係。 【安全教育】 安J6 了解運動設施安全。	8 溪崑文學獎暨視覺藝術展頒獎典禮

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							
			<p>說明：以順利擊出抽球最重要的三項重點說明擊球方式。</p> <p>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，也需專注的看看球體是否旋轉？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。</p> <p>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。</p> <p>分享：請學生說說看與平擊球的差異。</p> <p>五、活動「抽球攻防戰」</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>分享：</p> <p>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。</p>						

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							
			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？						
第 14 週 0510-0516	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～ 正、反手結合技術 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	2	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書	共同學習法：分異質性小組+指定任務+繳交報告。教師僅設定目標、決定小組人數、促進溝通，觀察合作+適時介入。	觀察實作	【品德教育】 品J1 溝通合作與和諧人際關係。 【安全教育】 安J6 了解運動設施安全。	14-15 七八年級第 2 次定期評量 15 第 7 節九年級停課查看考場 16-17 教育會考

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							
			<p>桌、會議桌、小平臺等進行。</p> <p>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，是否還能正確的做出動作。 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，身體的律動也必須配合手部，如正手擊球時身體應側旋。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>						

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							
			<p>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。</p> <p>六、活動「左推右攻結合腳步練習」</p> <p>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。</p> <p>操作：小組內同學輪流角色分工操作。</p> <p>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。</p>						
第 15 週 0517-0523	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。	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	<p>第五篇運動大進擊 第三章桌球～ 正、反手結合技術</p> <p>一、活動「全檯對半檯單打比賽」</p> <p>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。</p>	2	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書	共同學習法：分異質性小組+指定任務+繳交報告。教師僅設定目標、決定小組人	觀察實作行動	<p>【品德教育】 品J8 理性溝通與問題解決。</p> <p>【安全教育】 安J6 了解運動設施安全。</p>	18-22 七年級詩詞吟唱走位 19 九年級補行評量 21 數學金頭腦

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							
	4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		說明：對戰結束後，進行自我策略的反思，看看自己想的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下一場比賽。			數、促進溝通，觀察合作+適時介入。			
第 16 週 0524-0530	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。 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。	第五篇運動大進擊 第四章足球～群起而攻 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「攻占堡壘」 目的：提升盤帶球的能力，並了解盤帶球的重要性。 四、引起動機 說明：可共同討論護球要領，並藉由老鷹抓小雞中，實際演練護球要領，了解如何進行護球。 五、講解課程內容 目的：為提升個人護球技術，透過老鷹抓小雞活動，了解護球的重要性。 六、活動「老鷹抓小雞」 說明：	2	1.教學影片 2.教用版電子教科書	共同學習法：分異質性小組+指定任務+繳交報告。教師僅設定目標、決定小組人數、促進溝通，觀察合作+適時介入。	觀察實作	【品德教育】 品J8 理性溝通與問題解決。 【安全教育】 安J6 了解運動設施安全。	26-28 七年級詩詞吟唱總彩排 29 詩詞吟唱比賽

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							
			<p>1. 活動人員為防守者一個、阻擋同學一個、護球同學一個。</p> <p>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。</p> <p>3. 阻擋同學目的：試著阻止防守者取球。</p> <p>4. 護球同學目的：試著在活動時保護足球，避免被抄截。</p> <p>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。</p> <p>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，一次上場十人，每一人以腳控制一顆球。 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。</p> <p>九、活動「快速反擊」 目的：藉由情境式引導，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。</p>						

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							
			【品德教育】 提問：老師詢問學生，有沒有看過足球賽或世界足球賽？對哪一場比賽或哪一隊的球風較有印象呢？ 發表：學生自由發表。 說明：教師彙整學生發表內容，說明足球、籃球等運動賽事，常會有球員因個人表現傑出，成為舉世知名的球星，但在場上競技時，除了單打無敵外，更重要的是團隊之間的溝通與默契。因此，若遇到問題或衝突時，記得要理性溝通來解決歧見與問題。						
第 17 週 0531-0606	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。 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。	第五篇運動大進擊 第四章足球～群起而攻 一、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」。 二、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：	2	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書	示範教學法：分解步驟來完成任務(如實驗步驟&組裝)。	觀察實作	【品德教育】 品J8 理性溝通與問題解決。 【安全教育】 安J6 了解運動設施安全。	4 第 2 次作業抽查 2-4 七八年級學習扶助篩選測驗

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							
			<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>4. 依序上述說明，依此循環。</p> <p>5. 設定30公尺為練習距離試看。</p> <p>三、活動「協防溝通」</p> <p>目的：</p> <p>1. 透過溝通協調共同完成團隊目標。</p> <p>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。</p> <p>活動方式：</p> <p>1. 設置三角形場地，每邊約10～15公尺。</p>						

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							
			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。 四、活動「8人制足球賽樂趣版」 目的：藉由進行八人制足球賽樂趣版，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。						
第 18 週 0607-0613	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。	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	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。	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	示範教學法：分解步驟來完成任務	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】	5-12 畢典週 11 第 2 次作業補抽查 12 第八節結束

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							
	4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	體的互動關係。	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 測驗撞球擊球準確度					品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 結合科技媒體教學	
第 19 週 0614-0620	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。 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(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	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	示範教學法：分解步驟來完成任務	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】	18 地理知識競賽 19 端午節

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							
			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 測驗撞球擊球準確度				4. 欣賞同學的動作與判斷能力	品J1 溝通合作與和諧人際關係。	
第 20 週 0621-0627	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 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	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。	2	飛盤 操場或穿堂 圓錐或圓盤	示範教學法：分解步驟來完成任務	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	22 七年級小隊旗設計與製作競賽止 26 藝能科期末評量

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							
	性溝通與和諧互動。		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					關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權	
第 21 週 0628-0630	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形式，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	口語與示範教學	示範教學法：分解步驟來完成任務	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。	29-30 第 3 次定期評量

七、 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
		<input type="checkbox"/> 簡報 <input type="checkbox"/> 印刷品 <input type="checkbox"/> 影音光碟 <input type="checkbox"/> 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。