

新北市金山高級中學(國中部)112學年度 八 年級第二學期部定課程計畫 設計者：楊美惠、陳毅芬

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
<ul style="list-style-type: none"> <li><input checked="" type="checkbox"/> A1身心素質與自我精進</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> A2系統思考與解決問題</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> A3規劃執行與創新應變</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> B1符號運用與溝通表達</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> B2科技資訊與媒體素養</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> B3藝術涵養與美感素養</li> <li><input type="checkbox"/> C1道德實踐與公民意識</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> C2人際關係與團隊合作</li> <li><input type="checkbox"/> C3多元文化與國際理解</li> </ul>	<p>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。</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-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。</p> <p>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。</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-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。</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>

四、課程架構：(自行視需要決定是否呈現，但不可刪除。)

科目	單元	單元名	章名
體育	第四單元	健康體能樂生活	身體軟 Q 力--柔軟度
			運動知識家--運動傷害防護
	第五單元	熱血向前行	水中蛙游--游泳
	第六單元	球賽對決	棒壘一家親--棒壘球
			排敵禦攻--排球
			羽出驚人--羽球
			誰與爭鋒--籃球
	自編	自編	體適能
			民俗體育--跳繩
			水域安全

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 1 週 2/15-2/17	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。	第 1 章身體軟 Q 力—柔軟度	2	1. 筆記型電腦、單槍投影機、教學簡報、彈力繩 (熱身與伸展)。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 學習活動單	【安全教育】	2/16(五)開學日 2/17(六)補 2/15(四)上班課

	<p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。</p>		<p>1. 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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>4. 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。</p>				<p>安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。</p>	
<p>第 2 週 2/18-2/24</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p>	<p>Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。</p>	<p>第 2 章運動知識家—運動傷害防護</p> <p>1. 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。</p> <p>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。</p>	2	<p>1. 筆記型電腦、單槍投影機、教學簡報。</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p>	<p>【安全教育】</p> <p>安 J1 理解安全教育的意義。</p>	

			<p>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。</p> <p>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？</p> <p>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。</p> <p>6. 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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>10. 說明熱傷害症狀應盡速採取的處置方式。</p>				
--	--	--	--	--	--	--	--

<p>第 3 週 2/25-3/2</p>	<p>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。</p>	<p>Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。</p>	<p><b>自編：體適能測驗</b> <b>一、健康體適能檢測</b> 1. 丈量身高體重 2. 進行一分鐘仰臥起坐及立定跳遠測驗，利用檢測單記錄體適能檢測結果。 <b>二、評估體適能等級</b> 1. 說明如何設定改善目標，引導學生思考與分享自己所訂定的目標。</p>	<p>2</p>	<p>巧拼墊 立定跳遠墊</p>	<p>實作</p>		<p>配合教育部測驗體適能</p>
<p>第 4 週 3/3-3/9</p>	<p>4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 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。</p>	<p>Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。</p>	<p><b>自編：體適能測驗</b> 1. 進行 1600 公尺或 800 公尺跑走測驗及坐姿體前彎測驗，利用檢測單記錄體適能檢測結果。 2. 利用教育部體育署體適能網站登錄與評估個人體適能等級。 3. 說明如何設定改善目標，引導學生思考與分享自己所訂定的目標。 4. 引導學生利用評估結果與目標，擬訂自己的運動處方。</p>	<p>2</p>	<p>碼錶 手機 坐姿體前彎墊</p>	<p>實作測驗項目 實作：能正確設計體適能運動處方。</p>		<p>2/28 休假 配合教育部測驗體適能</p>
<p>第 5 週 3/10-3/16</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p>	<p>Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動</p>	<p>第 4 章誰與爭鋒—籃球</p>	<p>2</p>	<p>1. 籃球、籃球場、教學簡報、筆記型電腦、單槍投影機。</p>	<p>1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作</p>		<p>配合校內班際三對三籃球賽</p>

<p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>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。</p> <p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> <p>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。</p>	<p>作組合及團隊戰術。</p>	<p>1. 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？</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>(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。</p> <p>(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。</p> <p>4. 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？</p> <p>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。</p> <p>6. 個人進攻動作要領講解：</p>		<p>4. 比賽統計表</p>		
---	------------------	---	--	-----------------	--	--

			<p>(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。</p> <p>(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。</p> <p>7.進行「愛體育：橄欖球達陣遊戲」活動。</p>					
<p>第6週 3/17-3/23</p>	<p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>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。</p>	<p>Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>第4章誰與爭鋒—籃球</p> <p>1.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？</p> <p>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。</p> <p>3.進行「愛體育：防守腳步大會串」活動。</p> <p>4.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？</p> <p>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。</p> <p>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</p>	2	<p>1.籃球、籃球場、教學簡報、筆記型電腦、單槍攝影機。</p>	<p>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答</p> <p>3.技能實作</p> <p>4.比賽統計表</p>		

	<p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> <p>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。</p>		<p>移動位置接球。同時，傳球者要一直與進攻者保持眼神接觸。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>10. 進行課本「爭鋒對決」活動。</p>					
<p>第 7 週 3/24-3/30</p>	<p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>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。</p> <p>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p>	<p>Ic-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。</p> <p>Ic-IV-2 民俗運動個人或團隊展演。</p>	<p>【自編】 民俗運動—跳繩</p> <p><b>一、跳繩的效益</b> 講解：引導學生統整跳繩運動可以強化身體機能，促進生長發育。醫學界也認為跳繩對體重控制、防止老化和心肺機能提高有所助益。</p> <p><b>二、跳繩暖身</b> 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。</p> <p><b>三、跳繩技術分析</b> 講解：簡介跳繩以甩繩和跳躍的兩項動作技能為基礎，再將</p>	2	跳繩	觀察實作		

			<p>甩繩方式分成迴旋方式和手臂變化的重要技能。</p> <p><b>四、空迴旋技術</b> 講解、示範、實作</p> <p><b>五、前迴旋一跳二迴旋技術</b> 講解、示範、實作</p> <p><b>六、前迴旋一跳一迴旋技術</b> 講解、示範、實作、利用此技巧跑操場一圈</p> <p><b>七、後迴旋一跳二迴旋技術</b> 講解、示範、實作</p> <p><b>八、後迴旋一跳一迴旋技術</b> 講解、示範、實作</p>					
<p>第 8 週 3/31-4/6</p>	<p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>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。</p> <p>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p>	<p>Ic-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。</p> <p>Ic-IV-2 民俗運動個人或團隊展演。</p>	<p>民俗運動—跳繩</p> <p><b>一、前交叉技術</b> 講解與示範：說明前交叉跳手部交叉時機的差異及要領，並分析和示範動作技巧。 實作練習。</p> <p><b>二、後交叉跳技術</b> 講解與示範：說明後交叉跳手部交叉時機的差異及要領，並分析和示範動作技巧。 實作練習。</p> <p><b>三、分享</b> 分享與反思：引導學生發表心得以及日後參與計畫的反思和修正。</p>	2	跳繩	觀察 實作		4/4-4/5 清明連假
<p>第 9 週 4/7-4/13</p>	<p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p>	<p>Ic-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。</p>	<p>民俗運動—跳繩</p> <p><b>一、雙人跳繩技術</b></p>	2				

	<p>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。</p> <p>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p>	<p>Ic-IV-2 民俗運動個人或團隊展演。</p>	<p>講解與示範：說明雙人跳繩的要領，包括雙人一繩在姿勢變化和雙人操控一繩的默契建立。</p> <p>併排跳：講解、示範、實作</p> <p>母子跳：講解、示範、實作</p> <p>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。</p> <p><b>二、團體跳繩</b></p> <p>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。</p> <p>實作：學生分組挑戰各種團體跳形式。</p> <p>統整：複習跳繩的功能，鼓勵學生利用課後時間選擇喜歡的跳繩模式進行運動。</p>					
<p>第 10 週 4/14-4/20</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p>	<p>Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p><b>【第 1 章棒壘一家親—棒壘球】</b></p> <p>1. 詢問學生是否看過棒球與壘球比賽之相關影片或電視轉播？棒球與壘球運動有何差異？</p> <p>2. 介紹棒壘球場地與器材之差異。</p> <p>3. 教師介紹棒壘球歷史、棒壘球著名投手與其成長歷程，並說明各類投手投球動作的差異。</p> <p>4. 提醒學生場地安全之相關注意事項。</p>	2	<p>棒壘球、場地、學習活動單。</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 學習活動單</p>	<p><b>【生涯規劃教育】</b></p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p> <p><b>【安全教育】</b></p> <p>安 J6 了解運動設施安全的維護。</p>	

	<p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>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。</p> <p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p>		<p>5. 棒球肩上投球分解動作講解，說明預備姿勢、抬腳、跨步與手肘位置、出手位置與後續動作。</p>					
<p>第 11 週 4/21-4/27</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，</p>	<p>Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>第 1 章棒壘一家親—棒壘球</p> <p>1. 詢問學生是否看過企業女子壘球聯賽或慢速壘球比賽？</p> <p>2. 教師介紹壘球著名投手上野由岐子之成長歷程及其投手投球動作，上野由岐子號稱史上最快女壘投手，換算成棒球大概有時速 170 公里的速度感。</p> <p>3. 介紹棒壘球比賽規則之差異：上場人數、比賽局數、盜壘、兩好球之後的擦棒界外球。</p>	2	<p>棒壘球、場地、學習活動單。</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 學習活動單</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>性 J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。</p> <p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p> <p>【安全教育】</p>	

	<p>與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>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。</p> <p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>		<p>4. 提醒學生場地安全之相關注意事項。</p> <p>5. 慢速壘球鐘擺式投球分解動作講解：說明正手、反手鐘擺式投球之預備姿勢、手臂後擺、跨步穩住與手心向上(下)將球拋出等動作。</p> <p>6. 詢問學生：說到「打擊」，會想到哪些選手？</p> <p>7. 教師介紹臺灣棒球好手陳金鋒，外號「臺灣巨砲」、「永遠的第四棒」，是臺灣首位在美國職棒大聯盟例行賽中，擁有出賽紀錄的選手，並因此帶起臺灣球員的旅美風潮。臺灣球迷對陳金鋒印象最深的是其國際賽成績，他在西元 1997~2008 年間，於國際賽中共有 115 支打數及 21 支全壘打，平均每 5.48 個打數即擊出一支全壘打。</p> <p>8. 介紹好球帶、握棒教學與練習、打擊的身體動作(轉髖)教學與練習、打擊分解動作教學與練習。</p>				<p>安 J6 了解運動設施安全的維護。</p>	
<p>第 12 週 4/28-5/4</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p>	<p>Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>【第 1 章棒壘一家親—棒壘球】</p> <p>1. 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</p>	2	<p>棒壘球、場地、學習活動單。</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 學習活動單</p>	<p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p> <p>【安全教育】</p>	

	<p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>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。</p> <p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>		<p>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。</p> <p>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。</p>				<p>安 J6 了解運動設施安全的維護。</p>	
--	--	--	--	--	--	--	--------------------------	--

<p>第 13 週 5/5-5/11</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 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。 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。</p>	<p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>【第 2 章排敵禦攻—排球】 1. 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？ 2. 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。 3. 「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。 4. 「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。 5. 簡介扣球動作的助跑步法。</p>		<p>排球(場)、電腦、單槍攝影機、教師自行蒐集的國內排球大型比賽資訊與裁判判決手勢影片。</p>	<p>1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作</p>	<p>【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。</p>	<p>配合學校班際排球賽</p>
<p>第 14 週 5/12-5/18</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 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。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身</p>	<p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>第 2 章排敵禦攻—排球 1. 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</p>	<p>2</p>	<p>排球(場)、電腦、單槍攝影機、教師自行蒐集的國內排球大型比賽資訊與裁判判決手勢影片。</p>	<p>1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作</p>	<p>【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。</p>	<p>5/18(六)、5/19(日)國中教育會考</p>

	<p>體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p>		<p>自扣動作要領與操作，並引導學生分組練習。</p> <p>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。</p> <p>6. 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？</p> <p>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、後排球員攻擊線、觸網、連擊、位置或輪轉錯誤等。</p> <p>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。</p> <p>9. 「愛體育：扣球綜合練習」：練習扣球技術與戰術思考。</p>				
<p>第 15 週 5/19-5/25</p>	<p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>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。</p>	<p>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。</p> <p>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。</p>	<p>水域安全</p> <p>1. 說明水中自救的重要性。</p> <p>2. 水母漂動作說明、講解、示範。</p> <p>3. 仰漂動作說明、講解、示範。</p> <p>4. 其他水中自救方式說明、講解、示範:水中長褲、襯衫的運用。</p>	2	教學影片	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 學習活動單</p>	<p>【海洋教育】</p> <p>海 J1</p> <p>參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。</p> <p>【安全教育】</p>

			5. 水域安全標誌說明 6. 岸邊救生步驟說明講解:叫叫伸拋滑				安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。	
第 16 週 5/26-6/1	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。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 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。	Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。 Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。	【第 1 章水中蛙游—游泳】 1. 請學生說一說上網搜尋蛙泳資料的收穫，觀察競賽或教學影片後，對於蛙泳有什麼想法或疑問？ 2. 教師介紹蛙泳選手，並簡要說明蛙式規則。 3 介紹蛙式踢腿動作和踢腿練習。 4. 教師引導學生認識蛙式踢腿的各種練習方式，並進行示範，如岸上踢腿（趴著、坐著）、岸邊踢腿、浮板蛙式踢腿等。	2	浮板、浮球、教學影片。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 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。	
第 17 週 6/2-6/8	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。	Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。	第 1 章水中蛙游—游泳 1. 請學生簡單發表課前蒐集蛙泳影片或進行蛙式踢腿練習的發現或疑問，再複習踢腿動作。 2. 浮板踢腿練習。 3. 視學生學習狀況，彈性安排「愛體育：浮球蛙式划手」。	2	浮板、浮球、教學影片。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 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。	6/7(五)畢業典禮

	<p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>		<p>4. 教師再次強調收腿、踢腿與夾水動作之要領。</p> <p>5. 鼓勵學生同時熟悉踢腿動作與划手動作，兩者流暢組合可提高蛙泳效率。</p> <p>6. 教師示範蛙式划手動作，並讓學生下水練習(若學生已具備良好蛙泳基礎，教師示範可用大腿夾住浮球進行划手動作，或進行「愛體育：浮球蛙式划手」)。</p> <p>7. 教師示範蛙式划手、踢腿合併的連貫動作。</p>					
<p>第 18 週 6/9-6/15</p>	<p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，</p>	<p>Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。</p> <p>Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺(需換氣 5 次以上)。</p>	<p>第 1 章水中蛙游—游泳</p> <p>1. 教師強調蛙式踢腿與划手動作應注意的動作細節。</p> <p>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。</p> <p>3. 引導學生掌握換氣動作要領。</p> <p>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。</p>	2	浮板、浮球、教學影片。	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 學習活動單</p>	<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>	6/10 端午節

	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。							
第 19 週 6/16-6/22	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。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 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-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。	第 3 章羽出驚人—羽球 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？ 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。	2	1. 羽球、球場、學習活動單。	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	【安全教育】 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。	

			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。					
第 20 週 6/23-6/29	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。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 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。 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。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	第 3 章羽出驚人—羽球 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。 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	2	1. 羽球、球場、學習活動單。	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	【安全教育】 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。	6/28(五)休業式

	4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		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。					
--	------------------------	--	---	--	--	--	--	--

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。