

新北市金山國民中學 112 學年度九年級第一學期部定課程計畫 設計者：陳毅芬、楊美惠

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(21)週，共(42)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"> <input checked="" type="checkbox"/> A1身心素質與自我精進 <input type="checkbox"/> A2系統思考與解決問題 <input checked="" type="checkbox"/> A3規劃執行與創新應變 <input checked="" type="checkbox"/> B1符號運用與溝通表達 <input type="checkbox"/> B2科技資訊與媒體素養 <input checked="" 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 <input checked="" type="checkbox"/> C2人際關係與團隊合作 <input checked="" type="checkbox"/> C3多元文化與國際理解 | <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-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 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-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> |

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、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 8/30-9/1 | Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 | 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。 | <p>第四篇挑戰自我 第1章運動防護 一、學習引導 利用 122 頁課本情境頁小育的例子，引導學生運動環境中存在許多風險，容易造成運動意外傷害。具備運動風險評估知識，避開高風險或 具備運動防護技巧，才能降低運動意外傷害的發生。</p> <p>二、認識學校運動風險管理 1. 講解：利用課文說明運動風險的意義，強調事前可以做好風險評估及預防措施，就可以避免許多不必要的危害。 2. 示例：以學校為例，利用課文表格說明學校 運動風險類別，如何預防與處理運動風險的作法。請學生發表自己參與學校運動風險管理活動的相關經驗。</p> <p>三、理解運動風險評估指標</p> | 2 | 1. 課本。 2. 運動風險評估與課程相關資料。 3. 教用版電子教科書。 | 1. 問答：能說出運動風險的類別以及學校有關預防與管理運動風險的作法。 2. 行為：願意配合學校運動風險管理的相關措施。 3. 問答：能說出運動風險評估 BREAKS 六項指標的意義。 4. 發表：能表達如何運用風險評估指標來降低參與班際大隊接力的潛藏運動風險的作法。 | <p>【安全教育】 安 J6 了解運動設施安全的維護。 安 J11 學習創傷救護技能。</p> | <input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____ |

| | | | | | | |
|--|--|---|--|--|--|--|
| | | <p>1. 講解：利用課文 124 頁講解運動風險評估 BREAKS 六項指標的意義，提醒學生運動前先檢視是否符合這些指標，就能降低運動風險。</p> <p>2. 案例討論：引導學生利用運動風險評估指標分組討論課文 122 頁中小育在夜間打籃球受傷的例子，分析此情境潛藏運動風險，以及如何降低運動風險的做法。</p> <p>四、運動風險評估指標應用</p> <p>1. 案例討論：引導學生分組討論如何運動風險評估指標來降低參與班際大隊接力的潛藏運動風險。</p> <p>2. 統整：教師再依據各組發表內容歸納可行的方法。</p> <p>五、認識急性運動傷害處理原則</p> <p>1. 講解：利用課文說明 PRICE 是目前最常用在來處理 48~72 小時內急性運動傷害的原則，可以減緩傷處發炎、腫脹情形，利於後續的醫療處理復健。</p> <p>2. 講解：利用課文 126、127 頁的圖文，說明每一個步驟的目的與主要的處理技巧。提醒學生如果發生嚴重的出血、骨折或身體內傷情形，應緊急就醫處理較佳。</p> <p>六、演練 PRICE 處理步驟</p> <p>1. 演練：引導學生實際演練 PRICE 處理步驟，互相檢視是否正確。</p> | | <p>5. 問答：能說出 PRICE 處理原則與步驟。</p> <p>6. 實作：能正確操作 PRICE 處理技巧。</p> | | |
|--|--|---|--|--|--|--|

| | | | | | | | | |
|------------------|------------------------|---|--|---|----------------------|--|---|--|
| | | | 2.發表：學生分享與檢視之前處理運動傷害的經驗，是否符合這樣的流程。 | | | | | |
| 第二週 9/4-9/8 | Bc-IV-2 終身運動計畫擬定的相關知識。 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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。 | 第四篇運動全方位 第二章肌力訓練 一、動作與訓練肌群介紹與示範 上肢訓練方式：介紹手壓牆伏地挺身、標準伏地挺身、三頭肌撐體的訓練方式，同時讓學生了解上肢訓練主要鍛鍊胸大肌、肱三頭肌和三角肌。 二、動作與訓練肌群介紹與示範 核心肌群訓練：介紹三頭肌撐體、平板撐體、斜平板支撐的訓練方式，同時讓學生了解腹肌是保護內臟的重要肌肉，背肌多練習能整矯正駝背的不良姿勢。 | 2 | 1.教學影片 2.教用版電子教科書 | 1.問答：能說出肌肉適能的增進方法。 2.實作：能於生活情境中作出有效的肌力訓練。 3.觀察：學會各部分肌群的訓練動作。 | 【生涯規劃教育】 涯J14 培養並涵化道德倫理意義於日常生活。 【閱讀素養教育】 閱J6 懂得在不同學習及生活情境中使用文本之規則。 | |
| 第三週 9/11-9/15 | Bc-IV-2 終身運動計畫擬定的相關知識。 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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。 | 第四篇運動全方位 第二章肌力訓練 一、動作與訓練肌群介紹與示範 上肢訓練方式：介紹手壓牆伏地挺身、標準伏地挺身、三頭肌撐體的訓練方式，同時讓學生了解上肢訓練主要鍛鍊胸大肌、肱三頭肌和三角肌。 二、動作與訓練肌群介紹與示範 核心肌群訓練：介紹三頭肌撐體、平板撐體、斜平板支撐的訓練方式，同時讓學生了解腹肌是 | 2 | 1.教學影片 2.教用版電子教科書 | 1.問答：能說出肌肉適能的增進方法。 2.實作：能於生活情境中作出有效的肌力訓練。 3.觀察：學會各部分肌群的訓練動作。 | 【生涯規劃教育】 涯J14 培養並涵化道德倫理意義於日常生活。 【閱讀素養教育】 閱J6 懂得在不同學習及生活情境中使用文本之規則。 | |

| | | | | | | | | |
|------------------|---|--|---|---|------------------------------|--|--|--|
| | | | 保護內臟的重要肌肉，背肌多練習能整矯正駝背的不良姿勢。 | | | | | |
| 第四週 9/18-9/22 | Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。 | 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-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-2 運用運動比賽中的各種策略。 | 【力拔山河】 民俗運動-拔河 1.介紹肌力與肌耐力的重要性及運動處方。 2.說明增強肌力與肌耐力的訓練原則及其他注意事項。 3.指導學生進行大腿和臀部及胸部和上臂之肌力與肌耐力訓練。 4.指導學生進行背部和大腿、肩部和上臂後側及腹部之肌力與肌耐力訓練。 5.指導學生完成「我的肌力與肌耐力提升計畫」。 【拔河】 1.教師說明拔河基本動作及要領與複習。 2.兩人單手對拉活動及兩人單手對雙手對拉活動。 3.個人練習：將拔河繩一端固定，一端單人練習各種姿勢轉換。 4.二人對三人練習：三人以基本姿勢固定，另二人練習各種姿勢轉換練習。 5.說明拔河安全注意事項：服裝、鬆繩時機、熱身伸展運動、呼吸調節等。 6.練習裁判手勢。 7.分組進行比賽。 | 2 1.自編教材 2.繩子 3.5 公尺圓周 12~14 公分之繩子 1~2 條 3.哨子 4.三角錐 | 上課參與 平時觀察 動作檢核 分組練習 | 【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。 【國際教育】 國 J8 覺察外語與探究學習對國際能力養成的重要性。 | | |

| | | | | | | | |
|--------------------------|---|---|--|--|--|---|--|
| <p>第五週 9/25-9/29</p> | <p>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。</p> | <p>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-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-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> | <p>【力拔山河】 民俗運動-拔河 活動內容： 1.介紹我國最強的隊伍：景美女中拔河隊。請學生上網搜索這支隊伍的相關比賽。從文字報導與影片的閱讀與欣賞中，說出他們對於這個隊伍的看法。 1.了解拔河運動的起源。 2.了解臺灣拔河發展現況與參加國際賽成績。 3.體會如何運用身體各部位施力。 4.介紹八人制拔河的場地與相關器材。 5.練習個人拔河基本姿勢、起步動作和進攻動作。 6.練習團隊進攻動作。 7.介紹裁判手勢、犯規動作與獲勝的判定。 8.提醒施作過程應注意事項。 9.進行實戰比賽。</p> | <p>2 1.自編教材 2.繩子 3.5 公尺圓周 12~14 公分之繩子 1~2 條 3.哨子 4.三角錐</p> | <p>上課參與 平時觀察 動作檢核 分組練習</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。 【國際教育】 國 J8 覺察外語與探究學習對國際能力養成的重要性。</p> | |
| <p>第六週 10/2-10/6</p> | <p>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。</p> | <p>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</p> | <p>第六篇運動樣樣行 第一章民俗運動—跳繩 一、學習引導 利用課本情境頁筱晴的案例，引導學生理解跳繩簡單易學、受場地及時間限制的特性，是健身和健康促進運動的最佳選擇。 發表：學生發表自己學習跳繩的經驗與參與情形。 二、跳繩的效益</p> | <p>2 1.教學影片 2.教用版電子教科書</p> | <p>觀察 實作</p> | <p>【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</p> | |

| | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|---|--|
| | | <p>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。</p> | <p>講解：利用課文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>三、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。</p> <p>四、跳繩技術分析 講解：利用課本圖片簡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。</p> <p>五、空迴旋技術 講解與示範：說明空迴旋是指迴轉的繩子未經過雙腳，在身體上方和四周進行迴旋。示範與引導學生複習頭上、體前空迴旋，再指導單手和雙手體側空迴旋。 實作：學生個人練習如何綜合性呈現空迴旋的組合與串連。</p> <p>六、水平迴旋技術 講解與示範：利用課本圖片和課文說明與示範單手水平迴旋和軸心跳迴旋方式與垂直迴旋的差異和要領。 分組練習：引導學生透過同儕互惠合作方式，練習水平迴旋技術。</p> <p>七、轉身一圈迴旋技術</p> | | | | <p>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。</p> | |
|--|--|--|--|--|--|--|---|--|

| | | | | | | | |
|---------------------------|---|---|--|---|-----------------------------------|------------------|---|
| | | | <p>講解與示範：說明轉身迴旋是花式跳繩動作常用的技術，先引導學生進行口訣要領練習-右、左、左、右、左的體側空迴旋方向變化，再進行動作分析和示範引導。</p> <p>實作：學生個人練習轉身體側空迴旋的與其他跳繩技巧的組合串連。</p> | | | | |
| <p>第七週 10/9-10/13</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>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</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>第六篇運動樣樣行 第一章民俗運動—跳繩（第三次段考）</p> <p>一、體側交叉技術</p> <p>講解與示範：利用課本圖片和課文說明與示範體側外交叉和內交叉的差異，引導學生從試做中比較兩者的差異，並注意迴旋的流暢性與跳躍時機的掌握。</p> <p>分組練習：引導學生透過同儕互惠合作方式，練習體側交叉跳的技術。</p> <p>二、前交叉與後交叉跳技術</p> <p>講解與示範：說明前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。</p> <p>實作：學生透過同儕互惠練習前、後交叉，允許學生可以進行前交叉跳為主，後交叉跳屬於挑戰動作。</p> <p>三、挑戰活動</p> <p>講解與示範：利用課文說明與示範三種跳繩挑戰的目標，引導學</p> | 2 | <p>1. 教學影片</p> <p>2. 教用版電子教科書</p> | <p>觀察 實作</p> | <p>【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。</p> <p>【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。</p> <p>【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p> |

| | | | | | | | |
|----------------------------|------------------------------|-------------------------------|---|---|------------------------------|---|--|
| | | | <p>生自主選擇參與模式，並設定挑戰目標或練策略。</p> <p>分組練習：引導學生依據三種模式進行分組，再透過同儕互惠與互助方式朝自己設定的目標練習。</p> <p>四、挑戰分享</p> <p>分享與反思：引導學生發表挑戰心得以及日後參與計畫的反思和修正。</p> <p>五、雙人跳繩技術</p> <p>講解與示範：利用課本圖片和課文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。雙人雙繩時迴旋時機的變化。</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>六、團體跳繩</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>第八週 10/16-10/20</p> | <p>Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。</p> | <p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> | <p>第六篇超越自我 第1章田徑-長距離跑 一、情境式教學引導</p> | <p>2</p> <p>1. 課本。 2. 長距離跑與課程相關資料。 3. 教用版電子教科書。</p> | <p>1. 問答：能說出對長距離跑的印象與想法。</p> | <p>【國際教育】 國 J4 尊重與欣賞世界不同文化的價值。</p> | <p>第一次定期評量：10/17 (二)、10/18 (三)</p> |

| | | | | | | | |
|--|-----------------------------|--|--|--|---|--|--|
| | <p>Ga-IV-2 跑、跳與推擲的基本技巧。</p> | <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-3 應用運動比賽的項策略。</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-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>1. 利用小琳與小翰對話的例子，引導學生思考長距離跑的意義，它不單單只是比賽性質，重點不在快慢，而是對生活的一種挑戰、一種堅持、一種興趣、一股熱情。</p> <p>2. 讓學生分享自己的長跑經驗或生活中所看見他人的長跑經驗。</p> <p>二、長距離跑介紹</p> <p>說明：</p> <p>1. 介紹田徑比賽的長距離跑項目。</p> <p>2. 講解長距離跑技術內容。</p> <p>3. 講解長距離跑的起跑動作要領。</p> <p>三、起跑及加速跑</p> <p>1. 說明：講解起跑及加速跑的動作要領。</p> <p>2. 操作：</p> <p>(1) 示範以腳跨步的啟動與身體破壞重心後的啟動動作，讓全班觀察兩者的差異性並分享觀察心得。</p> <p>(2) 教師統整重點，讓學生實際操作，引導學生用心體會啟動的差異性並修正身體跑步姿勢。</p> <p>四、中間跑</p> <p>1. 說明：講解中間跑的動作要領。</p> <p>2. 實作：設計三趟 50 公尺跑步，分別要求學生以腳跟、全腳掌及前腳掌著地的三種方式去跑，並用心感受其差異性。</p> | | <p>2. 說明：學生能夠清楚了解長距離跑的項目及內容。</p> <p>3. 實作：能做出長距離跑的動作。</p> <p>4. 說明：學生能清楚了解起跑及加速跑的動作要領。</p> <p>5. 實作：學生能做出起跑及加速跑及中間跑的動作。</p> <p>6. 說明：學生能清楚了解彎道跑及終點衝刺的動作要領。</p> <p>7. 實作：學生能做出對抗離心力的身體變傾斜角度動作。</p> <p>8. 說明：學生能夠分享在活動中的體會。</p> | | |
|--|-----------------------------|--|--|--|---|--|--|

| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|
| | | <p>3. 發表：藉由提問，讓學生以自身體驗去說明上述三者的差異性。</p> <p>4 統整：腳跟著地對於膝蓋衝擊最大，不建議使用；全腳掌受力面積較大，衝擊力量較小；前腳掌著地的方式，衝擊力較全腳掌大，但向前推進效率也較佳，因此建議學生可以從全腳掌著地開始，待跑步姿勢穩定後，為了更快更有效率，進而再以前腳掌著地的方式跑。</p> <p>五、彎道跑</p> <p>1. 講解：講解彎道跑的動作要領。</p> <p>2. 操作：</p> <p>(1)引導學生直道進彎道跑，為對抗離心力，身體須向內傾斜，此時不宜加速。</p> <p>(2)引導學生彎道進直道跑時，順應離心力，身體順勢向外，此時宜加速前進。</p> <p>(3)發表：引導學生發表自己參與過程的情形。</p> <p>六、長距離跑步姿勢注意事項</p> <p>1. 說明：講解長距離正確姿勢與常見錯誤姿勢的不同。</p> <p>2. 統整：引導學生能理解並說出正確姿勢，其應具備頭部注視前方、擺臂的位置、身體體姿須成一直線。</p> | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | | | | |
|----------------------------|---|---|---|----------|--|--|---|--|
| <p>第九週 10/23-10/27</p> | <p>Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ga-IV-2 跑、跳與推擲的基本技巧。</p> | <p>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 應用運動比賽的項策略。 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-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-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> | <p>第六篇超越自我 第1章田徑-長距離跑 一、法克雷克 Fartlek 訓練法 1. 說明： (1)學生清楚了解訓練法定義與具體內容。 (2)教師分別以距離類、時間類及地形類舉例說明，引導學生融會貫通並能活用。 操作：讓學生嘗試設計活動，並能結合資訊能力呈現成果，運用口語能力表達想法，並能帶領同學參與其中。 二、上下坡跑 1. 說明：講解人為了在不同地形中跑步，該如何調整身體姿勢去適應地形。 2. 操作： (1)引導學生在連續上坡跑及下坡跑時，去感受身體姿勢的變化。 (2)引導學生針對在上坡與下坡時的地形變化下，身體姿勢、頻率及步幅要如何調整，進行討論與分享。 三、馬拉松的起源 說明： (1)「馬拉松」名詞由來的典故。 (2)馬拉松列入奧林匹克運動項目，距離由 40 公里到 42.195 公里的演變。</p> | <p>2</p> | <p>1. 課本。 2. 長距離跑與課程相關資料。 3. 教用版電子教科書。</p> | <p>1. 實作：能結合學校生活環境及所學的概念，創意發揮，設計規劃一條訓練路線。 2. 實作：能展現資訊能力去表達及呈現成果。 3. 觀察：學生能與他人討論與合作。 4. 說明：學生能了解並說出馬拉松的起源。 5. 說明：學生能了解並說出馬拉松距離為 42.195 公里的由來。</p> | <p>【國際教育】 國 J4 尊重與欣賞世界不同文化的價值。</p> | |
|----------------------------|---|---|---|----------|--|--|---|--|

| | | | | | | | |
|---------------------------|---|---|---|---|--|---|--|
| <p>第十週 10/30-11/3</p> | <p>Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ga-IV-2 跑、跳與推擲的基本技巧。</p> | <p>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 應用運動比賽的項策略。 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。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> | <p>第六篇超越自我 第1章田徑-長距離跑 一、兔子的故事 1. 問答：以課文圖片或相關蒐集的照片去提問，引導學生了解兔子的由來與職責。問題舉例如下： (1)圖片中的人去為何要背著汽球？ (2)為何氣球上面要寫數字？ (3)氣球上數字代表什麼意思？ (4)兔子在路跑當中的使用時機為何？ 2. 說明： (1)講解賽犬追兔子的故事。 (2)講解兔子配速的重要性及其影響。 二、配速 1. 說明： (1)講解配速內涵及重要性。 (2)講解配速在長距離跑上的重要性及其影響。 2. 操作： (1)讓學生跑三組 200 公尺，分別以課文中三種配速去嘗試。 (2)讓學生分享在不同配速下身體的感受。 (3)統整：了解先快後慢的配速，容易造成後繼無力；先慢後快往往保留體力，以至於成績不容易提升；長距離跑步，還是以均勻的速度跑是最為有效率且省力。 三、創新產品與路跑的結合應用</p> | <p>2</p> <p>1. 課本。 2. 長距離跑與課程相關資料。 3. 教用版電子教科書。</p> | <p>1. 問答：學生能邏輯思考並大膽臆測，更能與老師深入對答。 2. 說明：學生能了解並說出兔子的由來。 3. 說明：學生能清楚了解配速的概念及重要性。 4. 實作：學生能做出相同距離不同配速的跑法。 5. 觀察：學生能認真參與活動。</p> | <p>【國際教育】 國 J4 尊重與欣賞世界不同文化的價值。</p> | |
|---------------------------|---|---|---|---|--|---|--|

| | | | | | | | |
|----------------------------|-----------------------------------|---|--|---|--|--|---|
| | | | <p>1. 說明： 講解跑步服裝設備及相關電子產品的功能性及使用方式。</p> <p>2. 提問： (1)你在跑步過程中，使用過上述那些產品？試著分享你的使用心得。 (2)你在跑步過程中，推薦的其他產品有？產品的功能性為何？</p> <p>四、跑出我的創意圖形</p> <p>1. 說明：如何運用 APP 去定位及記錄軌跡並上傳雲端。</p> <p>2. 說明： (1)實際示範：首先找出你要的圖形，並於地圖上畫出路線。 (2)以手機定位後開始跑步，中途可以電子產品協助確認路線的正確性。 (3)跑步結束後將軌跡下載，可結合照片及文字作為成果報告，上傳雲端。</p> | | | | |
| <p>第十一週 11/6-11/10</p> | <p>Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> | <p>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，</p> | <p>第五篇團隊動力 第 2 章排球攔網（第一次段考） 一、透過影片介紹排球的扣球技術</p> <p>1. 說明：攔網是防守的第一道防線，能直接得分帶動士氣，是比賽中重要的得分利器之一。 2. 講解：介紹攔網技術在比賽中的使用時機及方法，如何反守為攻製造得分機會。</p> | 2 | <p>1. 課本。 2. 排球攔網與課程相關資料。 3. 教用版電子教科書。</p> | <p>1. 提問：同學們是否能理解攔網技術在比賽中的重要性。 2. 觀察：是否認真參與攔截遊戲——天羅地網練習活動。</p> | <p>【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p> |

| | | | | | | | |
|--|--|---|--|--|--|--|--|
| | | <p>與他人理性溝通與和諧互動。</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>3. 提問：詢問學生從影片中能找出幾種不同的攔網方式？</p> <p>4. 發表：讓學生自由發表、討論，老師適時引導學生。</p> <p>5. 統整：攔網技術要因應對手不同戰術，分為單人攔網、雙人攔網、及多人攔網等，本章以單人攔網基本技術為主，再搭配單人攔網防守陣形為輔，引導學生學習動機。</p> <p>二、活動「攔截遊戲-天羅地網」</p> <p>1. 說明：學生在學習攔網動作前，沒有阻擋、攔截的概念，透過遊戲活動學習攔網的原理及目的。</p> <p>2. 講解：運用攔網與防守的組合，學習交錯站位的防守觀念，防止對手直接將球丟進己方防守地面。</p> <p>3. 示範：為了越過攔網者的封阻，丟球的人必須把球的拋物線拉高，增加防守方的移動時間及動作反應，正是攔網的主要目的。</p> <p>4. 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。</p> <p>三、攔網跨步、助跑起跳動作要領</p> <p>1. 說明：比賽中攻擊手是進攻戰術的發動者，攔網者必須因應攻擊手的戰術、路線，快速改變攔</p> | | <p>3. 實作：能在活動或比賽中，熟練的運用攔網觀念與技術。</p> <p>4. 觀察：是否認真參與攔網練習。</p> <p>5. 實作：能控制身體，做出跨步、助跑攔網練習。</p> <p>6. 發表：能正確的說出攔網動作要領。</p> <p>7. 觀察：是否認真參與跨步攔網練習活動。</p> <p>8. 發表：能正確的說出助跑攔網動作要領。</p> <p>9. 實作：能做出助跑攔網動作，並用雙掌將目標球體包覆住。</p> | | |
|--|--|---|--|--|--|--|--|

| | | | | | | | |
|-----------------------------|-----------------------------------|---|--|---|--|---|---|
| | | | <p>網步法而形成封阻。攔網步法又分為跨步及助跑起跳兩種。</p> <p>2. 示範：跨步、助跑緊貼球網，是為了在起跳後不會離網太遠、讓來球順著球網落地失分。起跳時雙腳腳尖必須面向球網，起跳後才能正對球網、雙臂沿著球網盡力上提，達到最高的攔網點及最大的攔網面。</p> <p>3. 操作：起跳在空中瞬間停留，雙手掌緊繃封鎖扣球角度，不要讓來球擊中手臂後反彈出界。落地後，隨著來球方向迅速轉身，準備下一個動作。</p> | | | | |
| <p>第十二週 11/13-11/17</p> | <p>Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> | <p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</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>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p> | <p>第五篇團隊動力 第2章排球攔網</p> <p>一、活動「左右跨步攔網練習」</p> <p>1. 說明：面對對方攻擊手的跑動及移位，攔網者要善用靈活的步法，讓身體面對攻擊手的擊球位置，才能取得有利的攔網定位。</p> <p>2. 講解：運用身體重心及步法，能靈活的向兩側移動。面對對手瞬間跑動，才能快速移位。</p> <p>3. 示範：移動到拋球者的定點後，雙腳要迅速彈跳，讓雙臂沿著球網盡力上提。</p> <p>4. 操作：在空中攔截來球，運用手腕將球壓回，要提醒學生切誤觸碰球網，養成習慣才不會在比賽中造成失分。</p> <p>二、活動「助跑攔網練習」</p> | 2 | <p>1. 課本。</p> <p>2. 排球攔網與課程相關資料。</p> <p>3. 教用版電子教科書。</p> | <p>1. 觀察：是否認真參與攔網練習。</p> <p>2. 實作：能控制身體，做出跨步、助跑攔網練習。</p> <p>3. 發表：能正確的說出攔網動作要領。</p> <p>4. 觀察：是否認真參與跨步攔網練習活動。</p> <p>5. 發表：能正確的說出助跑攔網動作要領。</p> | <p>【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</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>1. 說明：因應攔網目標距離較遠，可以運用助跑來增加攔網速度及高度，常用於3號位協助組合攔網。</p> <p>2. 講解：3號位攔網者在協助兩側組合攔網時，常使用助跑攔網，因此必須具備至少左右各3公尺的助跑攔網能力，才能攔截到兩側長攻的攻擊手。</p> <p>3. 示範：攔網助跑動作類似扣球助跑，向左側移動步法與右手扣球助跑方式一樣；但向右側移動步法與左手扣球助跑方式相同。因此，向左助跑第一步為左腳；向右助跑第一步為右腳。</p> <p>4. 操作：運用加速度助跑，雙手擺臂迅速上拉，讓身體由水平速度，轉變成垂直上升的跳躍動作，動作越協調，在空中停留的時間越持久。</p> <p>三、活動「兩人面對面扣球攔網」</p> <p>1. 說明：站立於地面練習攔網手勢，讓老師可以從中調整手部動作，並讓學生體驗扣球攔網的實際感受。</p> <p>2. 講解：強調雙掌包覆球體的攔阻動作，並觀察攔回的球是否反彈於地面上，藉此瞭解來球的入射角及反射角與手勢的關聯性。</p> <p>3. 示範：雙手臂盡可能貼近，避免來球從雙臂之間穿入；下巴微</p> | | <p>6. 實作：能做出助跑攔網動作，並用雙掌將目標球體包覆住。</p> <p>7. 發表：能說出正確的攔網手勢。</p> <p>8. 觀察：是否認真參與課程內容。</p> <p>9. 實作：能熟練的完成跨步攔網技術。</p> | | |
|--|--|--|---|--|---|--|--|

| | | | | | | | |
|-----------------------------|-----------------------------------|--|---|---|--|--|--|
| | | | <p>微內縮、雙眼上飄瞄準來球，避免來球直接扣到眼睛而受傷。</p> <p>4. 操作：觀察扣球者是否能準確將球扣到設定位置，並且觀察攔網後球體的反彈位置，直接、快速落在地面上才是正確的攔網動作。</p> <p>四、活動「高台扣球——跨步攔網」</p> <p>1. 說明：在地面上完成攔網手勢動作後，嘗試左右跨步攔網動作，檢視起跳後是否能維持正確的攔網手勢。</p> <p>2. 講解：在跨步的過程中觀察扣球者的拋球、擊球動作，在扣球者預備揮臂擊球的瞬間，抓準時機起跳完成攔網動作。</p> <p>3. 示範：攔網者起跳後，要在空中維持攔網包覆球體的姿勢，並且盡可能的滯留空中越久越好，增加攔球回彈的成功率。</p> <p>4. 操作：跨步攔網成功的關鍵在於攔網起跳時機，攔網者必須在拋球前移動至定位，在即將揮臂扣球的瞬間起跳，並完成攔網手勢。</p> | | | | |
| <p>第十三週 11/20-11/24</p> | <p>Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> | <p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> | <p>第五篇團隊動力</p> <p>第2章排球攔網</p> <p>一、團隊防守概念——不攔網防守隊形</p> | <p>2</p> <p>1. 課本。</p> <p>2. 排球攔網與課程相關資料。</p> <p>3. 教用版電子教科書。</p> | <p>1. 發表：能說出不攔網陣形動作要領。</p> <p>2. 觀察：是否認真參與單人</p> | <p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p> | |

| | | | | | | | | |
|--|--|---|---|--|--|--|--|--|
| | | <p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</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>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>1. 說明：當對方沒有扣球動作或沒有攻擊威脅時，可以採用不攔網隊形。</p> <p>2. 講解：類似接發球的防守隊形，目的是讓場上五個人（不包含舉球員）相等距離拉開，讓場上防守位置站滿沒有死角。</p> <p>3. 示範：當對方沒有攻勢、準備將球送過球網時，己隊隊友可以互相提醒一起大喊「chance！」，讓彼此意會立即改變成不攔網陣形。</p> <p>4. 操作：不攔網陣形的好處是可以解除攔網動作，提早退下接球準備防守反擊，因此，隊友間是否有共同默契、瞬間反應最為重要。</p> <p>二、 團隊防守概念——單人攔網的防守隊形</p> <p>1. 說明：當對方扣球攻擊力不強，或者己方來不及組合攔網，可以採用單人攔網的防守隊形。</p> <p>2. 講解：單人攔網可以阻擋對方攻擊手最順手的扣球路線，其餘防守者可以分佈在攔網者的後方兩側，防守對方較不順手的扣球路線。</p> <p>3. 示範：單人攔網可以減少後方防守者的防守範圍，攔網與防守交錯站位，可以攔阻對手大部分的扣球路線，以利防守方。</p> <p>4. 操作：單人攔網陣形必須透過長時間練習培養默契，讓場上每</p> | | | <p>攔網陣形練習活動。</p> <p>3. 實作：能在練習活動中與他人合作，熟練的操作攔網與防守技術。</p> <p>4. 發表：能說出六人制單人攔網防守陣形動作要領。</p> <p>5. 觀察：是否認真參與二打二排球比賽練習活動。</p> <p>6. 實作：能在練習活動中與他人合作，熟練的使用攔網技術。</p> | | |
|--|--|---|---|--|--|--|--|--|

| | | | | | | |
|--|--|---|--|--|--|--|
| | | <p>個人各司其職的守住自己的責任區域，並提早準備防守反擊。</p> <p>三、活動「二打二排球比賽」</p> <p>1. 說明：透過小型模擬比賽，增加學生練習機會，學習與隊友合作完成攔網與防守隊形。</p> <p>2. 講解：二人制排球比賽需要與隊友高度合作，攔網與防守位置必須交錯，減少對手直接將球扣進己方場地。</p> <p>3. 示範：以前排攔網為主，後排防守找縫隙為輔，成功將球守起之後，前排攔網者轉變角色為舉球員，後排防守者轉變為攻擊手反擊。</p> <p>4. 操作：二人合作過程中，必須不斷的發出聲音溝通，讓彼此知道下一個動作，在角色轉變中能增加處理球的穩定性。</p> <p>四、活動「兩側高台團隊攔網防守佈陣練習」</p> <p>1. 說明：模擬對手扣球時，六人進行單人攔網的防守陣形，在成功將球守起之後，再嘗試將球扣至對方場地。</p> <p>2. 解讀：單人攔網防守陣形，前排沒有攔網的兩位防守者必須防守前排區域，後排位防守者必須成半弧形，與前排攔網者交錯站位。</p> <p>3. 示範：當高台上的扣球者將球拋起，靠近攻擊手的攔網者必須</p> | | | | |
|--|--|---|--|--|--|--|

| | | | | | | | | |
|--------------------|-----------------------------|---|---|---|--|--|-------------------------------------|----------------------------------|
| | | | 起跳攔網，其餘隊友必須快速移動至防守站位。 4. 操作：當防守方將球守起，舉球員快速移位舉球，前排另外兩名攻擊手主動喊出戰術號碼進行扣球攻擊。 | | | | | |
| 第十四週 11/27-12/1 | 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。 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。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 | 第五篇團隊動力 第 2 章籃球 3X3 籃球 一、學習引導 利用情境中三位同學對於球賽狀況的敘述，引導學生回想自己在場上所遇到的問題，逐漸引起學生學習動機—怎麼做可以更好？ 二、簡介三對三籃球規則 1. 比賽時間 10 分鐘。先得到 21 分的球隊立刻獲勝。或比賽時間終了時分數較高隊獲勝。 2. 如時間結束時仍平手則加時直至一隊勝出 2 分。 3. 單次進攻時間限制為 12 秒，球員 4 次犯規則被罰出場。團隊犯規累計 7 次則全隊進入加罰狀態。 4. 進攻方得分後防守方不需洗球，只需將球自籃下拾起。 5. 防守方球員獲得球權後需運球或傳球出三分線外，才能開始進攻。 三、實際操作新規則 將學生分組後，以國際三對三規則進行比賽，體驗不同的比賽規則。 | 2 | 1. 課本。 2. 三對三籃球鬥牛與課程相關資料。 3. 教用版電子教科書。 | 1. 問答：能說出國際三對三籃球賽的規則與一般臺灣在使用的規則有何差異。 2. 實作：使用國際籃球規則的球權更替方式，來進行比賽。 3. 問答：能說出三對三不同站位方式的特點與進攻特性為何。 4. 實作：能利用與隊友之間的空間進行傳球走位並尋找得分機會。 | 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 | 第二次定期評量：11/30 (四)、12/1 (五) |

| | | | | | | | |
|---------------------------|------------------------------------|---|---|--|---|--|--|
| | | | <p>四、三對三站位與空間 講解：籃球比賽中空間的概念相對的重要，能夠拉大進攻範圍，就能增加投籃的機會，同時增加防守的難度。利用課本圖文說明三對三籃球賽基本三角形站位，而每一種站位又有其獨特的切傳與移動路線，同時也能讓同學體認適合自己的位置與打法。</p> <p>五、實際演練 1. 教師先以課本的內容，請班上三位同學實際操作，同時解說動作與方法的關鍵處並提醒同學常見的錯誤，然後將同學分組和分配場地，按照課本的方式進行練習。 2. 一開始同學還不熟悉時，可以用走的來移動位置，但仍要做出要球與接球動作，同時發出聲音，來引導隊友共同完成。</p> <p>六、無防守者練習 傳球與走位的速度都與在比賽時一樣，增加整體籃球技巧的質量來進行練習。</p> | | | | |
| <p>第十五週 12/4-12/8</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>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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>第五篇團隊動力 第2章籃球 3X3 籃球 一、無球的移動 1 講解：利用課文介紹球的傳動、人的移動、球與人同時流動所產生的差異。比賽中需依照自己的能力、以及對手的防守強度，進行有球或無球的移動。</p> | <p>2</p> <p>1. 課本。 2. 三對三籃球鬥牛與課程相關資料。 3. 教用版電子教科書。</p> | <p>1. 實作：能夠透過球的傳導獲得投籃機會。 2. 實作：解讀防守意圖，利用切傳破壞防守。</p> | | |

| | | | | | | | |
|--|--|---|---|--|--|--|--|
| | | <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> | <p>2 發表：</p> <p>(1)引導學生發表自己在比賽中沒有持球時，如何移動來增加自己或隊友的投籃機會。</p> <p>(2)為什麼要與隊友維持適當的空間呢？因缺乏空間概念容易引發比賽中的失誤。</p> <p>二、傳切練習</p> <p>傳球是籃球場上基本打法，是展現團隊籃球的最好例子，教師可以銜接上一節所學的站位，示範如何利用空間來獲得空檔。</p> <p>三、傳導狩獵活動</p> <p>著重於引導學生透過隊友之間流暢的傳導球與跑位，來製造出碰到移動中的對手。</p> <p>四、沒有持球移動的重要性講解</p> <p>講解：比賽時大多數時間，只有一個人可以拿到球，所以很多的時間都會做無球的移動，這些無球的移動是用來製造自己或隊友的空檔，當學會無球的移動可以讓自己成為更好的球員，同時能夠幫助隊友得分，提升三人小組的進攻能力。</p> <p>五、實際練習</p> <p>1. 當防守者的手擋在隊友和你之間的傳球路線時，就應該改變方向。或者當防守者在短時間的視線範圍內無法看到你時，也可以做出開後門的切入。</p> <p>2. 成功的開後門切入與閃切，來自於與傳球者的溝通以及快速地</p> | | <p>3. 實作：能夠與隊友一同討論設計自己的進攻路線與方式。</p> <p>4. 實作：在練習時，能夠用聲音提醒隊友切入的時機。</p> <p>5. 實作：解讀防守意圖，製造空間來獲得空檔。</p> | | |
|--|--|---|---|--|--|--|--|

| | | | | | | | |
|-----------------------------|------------------------------------|--|--|---|---|--|--|
| | | | <p>往籃下切入，萬一溝通不佳，很容易人尚未跑到位置，而球已經傳出造成失誤。</p> <p>六、無防守者練習</p> <p>傳球與走位的速度都與在比賽時一樣，增加整體籃球技巧的質量來進行練習。</p> | | | | |
| <p>第十六週 12/11-12/15</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>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</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-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> | <p>第五篇團隊動力 第2章籃球 3X3 籃球</p> <p>一、閃切結合開後門切入的練習</p> <p>說明</p> <p>講解：三對三比賽中，由於節奏快速，身體碰撞次數也多，往往也造成了進攻的難度，因此一次的得分，通常無法由一種策略來達成，而是需要結合幾種不同的切入方式，並視場上狀況快速調整來達成得分。</p> <p>二、活動「三對零訓練」</p> <p>即要求學生必須做到精準的傳球與切入，並且能夠完成得分，過程中球不得落地或是失誤。</p> <p>三、活動「球球到位」</p> <p>1. 進攻方默契、傳球視野與技能的養成，防守方換防、協防觀念初養成。</p> <p>2. 對話：由於活動並非固定路線，因此當成員一起移動時，彼此間的持續溝通變得特別重要。</p> <p>3. 擺脫防守快速移動到空缺的位置，方便隊友傳球。</p> <p>四、活動「類全場三對三比賽」</p> | 2 | <p>1. 課本。</p> <p>2. 三對三籃球鬥牛與課程相關資料。</p> <p>3. 教用版電子教科書。</p> | <p>1. 觀察：場上的隊員能熟悉空間的掌握，不會都擠在一起。</p> <p>2. 實作：能夠發生聲音，彼此提醒走位或接球位置。</p> <p>3. 實作：傳球與走位動作流暢，不發生傳球失誤，且能得分。</p> <p>4. 實作：快速站在正確的防守位置上，能降低進攻者得分的機會。</p> | <p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p> |

| | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | <p>1. 當被過度防守時，選擇閃切或開後門切的移動接球，維持場上的空間與平衡，才能方便傳球與移動。</p> <p>2. 持球者須留意擔任籃框的同學位置以及隊友是否空切與要球。</p> <p>五、小組防守觀念說明</p> <p>講解：</p> <p>1. 避免對方低位球員接到球，以四分之三的身體在球與你的防守者之間，降低通常是較為高大的低位進攻者持球後對籃下的威脅。隨球移動（jump to the ball）可以讓擔任防守的學生站在一個能夠抄截且幫忙隊友的協防位置。</p> <p>六、實際練習</p> <p>六個學生一組，三人擔任進攻者在外圍導球，另外三個為防守者，當進攻者傳球時，防守者須跟著並站在正確的位置上，進攻者可等防守者站到正確位置後，再傳下一個球。</p> <p>七、活動「攻守轉換」</p> <p>該活動透過規則的設計，雖然是三對三的半場比賽卻能產生接近全場比賽的節奏，在活動中會產生較多的三打二或二打一甚至無人防守的情況，作為下學期全場籃球比賽教學的課程活動。</p> | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | | | | |
|-----------------------------|------------------------------------|---|---|----------|--|---|---|--|
| <p>第十七週 12/18-12/22</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>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> | <p>第五篇團隊動力 第2章籃球 3X3 籃球 一、實際練習 六個學生一組，三人擔任進攻者在外圍導球，另外三個為防守者，當進攻者傳球時，防守者須跟著並站在正確的位置上，進攻者可等防守者站到正確位置後，再傳下一個球。 二、活動「攻守轉換」 該活動透過規則的設計，雖然是三對三的半場比賽卻能產生接近全場比賽的節奏，在活動中會產生較多的三打二或二打一甚至無人防守的情況，作為下學期全場籃球比賽教學的課程活動。</p> | <p>2</p> | <p>1. 課本。 2. 三對三籃球鬥牛與課程相關資料。 3. 教用版電子教科書。</p> | <p>1. 觀察：場上的隊員能熟悉空間的掌握，不會都擠在一起。 2. 實作：能夠發生聲音，彼此提醒走位或接球位置。 3. 實作：傳球與走位動作流暢，不發生傳球失誤，且能得分。 4. 實作：快速站在正確的防守位置上，能降低進攻者得分的機會。</p> | <p>【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p> | |
| <p>第十八週 12/25-12/29</p> | <p>Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</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。 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>第五篇團隊動力 第3章羽球前場區域擊球 一、學習引導 利用課本情境結合學生經驗引導，了解學習前場區域擊球的重要性。 二、想想看 說明：最常見的前場區域擊球技術為放小球與挑球，這兩項技術雖沒有後場殺球強大的殺傷力，但卻有很好控制對手的掌控力，請動手完成課本連連看後再與同</p> | <p>2</p> | <p>1. 課本。 2. 羽球前場區域擊球與課程相關資料。 3. 教用版電子教科書。</p> | <p>1. 問答：學生能夠說出何謂羽球前場與相關技術。 2. 觀察：完成連連看並勇於分享自己的看法。 3. 實作：學生能夠做出向上擊球動作並控制擊球高度。</p> | <p>【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p> | |

| | | | | | | | |
|--|--|-------------------------------|--|--|--|--|--|
| | | <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p> | <p>學分享討論這兩項 技術具有甚麼特點，及可為你製造的機會為何。</p> <p>三、活動「向上擊球練習」(放小球)</p> <p>1. 說明：藉由已學過的向上擊球球感活動，體驗正、反手放小球的手感練習。過程中需掌控擊球後的高度以不超過一支球拍為原則。</p> <p>2. 操作：(1)自拋自打。(2)二人合作向上擊球。</p> <p>3 討論：活動後，由老師逆向思考說明，二人合作向上擊球時，若要使對方難打應該怎麼做。</p> <p>四、正、反手放小球</p> <p>1. 說明：說明放小球的使用時機及目的。</p> <p>2. 示範：正、反手放小球之動作要領，「提醒多以往前碰擊、搓擊方式擊球，勿由下往上打擊」。</p> <p>3 操作：原地操作正、反手放小球動作（右手持拍者右腳向落球點踈往前）。</p> <p>4 動作檢核：(1)身體、腳步往來球方向。(2)拍頭朝向球網方向。(3)手腕微高於拍面。</p> <p>五、複習正、反手放小球技術動作要領</p> <p>講解：放小球可使對手向場地前方移動，且若擊出的球貼網而過，可使對手無法處理或被迫挑</p> | | <p>4. 實作：學生能依動作要領成做出正手放小球。</p> <p>5. 觀察：能檢核同學的動作並協助調整。</p> <p>6. 觀察：學生能在練習活動中積極認真參與。</p> | | |
|--|--|-------------------------------|--|--|--|--|--|

| | | | | | | | |
|-------------------------|-----------------------------------|---|---|---|--|--|--|
| | | | <p>高回球，所以操作時請以此為原則，應盡量讓球正好貼網過為佳。</p> <p>六、活動「替代性放小球練習」</p> <p>1 講解：利用桌球回彈特性，熟練正反手放小球技術動作，操作時盡量以搓擊方式擊球。</p> <p>2 說明：於牆面簡易繪製羽球網高，搓擊過程中讓球回彈地面距離牆面 2 公尺內為原則。</p> <p>3 操作：依正、反手放小球要領擊球，熟練腳到手到之整體性動作。</p> | | | | |
| <p>第十九週 1/2-1/5</p> | <p>Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</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>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>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p> | <p>第五篇團隊動力</p> <p>第 3 章羽球前場區域擊球</p> <p>一、活動「一拋一打」</p> <p>1. 說明：判斷來球的落點，以腳部帶動身體往來球方向，使用放小球技術回擊。</p> <p>2. 操作：同學由下而上拋至練習者前場，練習者依正、反手放小球要領擊球，過程中請參照檢核表檢視自己的結束動作。</p> <p>二、活動「網前球對抗」</p> <p>1. 說明：依照比賽規則進行放小球比賽，為一項綜合練習，擊球前應判斷來球以反手或正手放小球回擊。</p> <p>2. 想想看：漂亮的放小球應(1)球盡量貼網過(2)使球體翻轉或旋轉。</p> | <p>2</p> <p>1. 課本。</p> <p>2. 羽球前場區域擊球與課程相關資料。</p> <p>3. 教用版電子教科書。</p> | <p>1. 實作：學生能依動作要領做出正手放小球。</p> <p>2. 觀察：能檢核同學的動作並協助調整。</p> <p>3. 觀察：學生能在練習活動中積極認真參與。</p> <p>4. 實作：學生能依動作要領成功擊出正、反手挑球。</p> <p>5. 觀察：能互相協助完成練習。</p> | <p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p> | |

| | | | | | | |
|--|--|---|--|--|-------------------------------|--|
| | | <p>作法:(1)盡量在往高處擊球(2)拋物線原理，擊出球的最高點應在自己場區(3)以手指發力。</p> <p>三、正、反手挑球</p> <p>1. 說明：說明挑球的使用時機及目的，瞭解主動挑球與被動挑球的用意。</p> <p>2. 示範：正、反手挑球之動作要領，注意擊球點約在膝蓋前上方位置，揮拍由下而上，非由右向左（正手）與左向右（反手）。</p> <p>四、複習正、反手挑球技術動作要領</p> <p>說明：挑球可使對手向後場移動，被動挑球可爭取更多準備時間，而主動挑球可壓迫對手使其後退不及，關鍵作法在於「球點位置與拍面角度的搭配」。</p> <p>五、活動「向上擊球練習(挑球)」</p> <p>1. 說明：以正手或反手握拍法握拍，分別進行向上擊球練習。為了使球打向上方，擊球點應移至胸前高度位置，由下往上用力甩動手腕揮拍，盡可能地將球打至天花板。</p> <p>2. 提醒：反手挑球時，因擊球須由手肘帶動前臂揮擊，所以身體應稍微前傾較好施力。</p> <p>六、活動「拍面角度練習」</p> <p>說明：此為揮拍軌跡檢核方式，以球網下緣為擊球點，了解擊球拍面角度與揮拍軌跡，若擊球拍</p> | | | <p>6. 觀察：學生能在練習活動中積極認真參與。</p> | |
|--|--|---|--|--|-------------------------------|--|

| | | | | | | | |
|------------------|---------------------------|--|---|---|---|---|-------------------------------------|
| | | | 面無法正對球網下緣，代表揮拍軌跡與拍面角度歪斜了。 | | | | |
| 第二十週 1/8-1/12 | 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。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 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。 | <p>第五篇團隊動力</p> <p>第3章羽球前場區域擊球</p> <p>一、活動「一拋一打」</p> <p>1. 說明：依來球方向使用正或反手挑球技術，練習者站位應稍微後退一點較容易延伸球拍擊球，過程中需感受擊球位置與拍面角度的搭配。</p> <p>2. 操作：同學由下而上拋至練習者前場，練習者依正、反手挑球要領擊球。</p> <p>3. 觀察：觀察球體飛行的軌跡與落點。</p> <p>二、前場技術的運用與回擊</p> <p>1. 說明：了解如何回擊對手的放小球與挑球，思考擊球策略。</p> <p>2. 活動：放、挑運用策略戰。</p> <p>3. 分享：從發球方與接球方的角度分析自己的擊球策略與同學分享。</p> <p>三、區域站位羽球賽</p> <p>1. 說明：依比賽規則進行對戰，責任劃分培養默契，後場擊球者不可殺球。</p> <p>2. 小組討論：比賽前小組需討論如何合作擊球，並於賽中檢視賽前討論的結果是否需調整，賽後再進行統整並與同學分享。</p> <p>四、前後區域羽球賽</p> | 2 | 1. 課本。 2. 羽球前場區域擊球與課程相關資料。 3. 教用版電子教科書。 | 1. 實作：完成小組討論表。 2. 觀察：學生能在練習活動中積極認真參與。 3. 發表：學生能分析對手與身站位說出擊球的策略。 | 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 |

| | | | | | | | | |
|----------------------------|----------------------------------|---|--|---|--|--|--|---|
| | | | <p>1. 說明：活動如同雙打比賽前後站位，擊球的範圍變大了，責任區域也增加了，故擊球站位與隊友的搭配更顯重要。</p> <p>2. 操作：進行比賽時，前場隊友應感受後場擊球的方位與對手可回擊的角度以選擇站位，讓自己的進攻與防守固若金湯。</p> <p>3. 想想看：中場請寫下與隊友討論的站位、擊球與其他策略性問題。</p> | | | | | |
| <p>第二十一週 1/15-1/19</p> | <p>Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術</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>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>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p> | <p>第五篇團隊動力 第3章羽球前場區域擊球 一、實際練習區域站位羽球賽</p> <p>1. 說明：依比賽規則進行對戰，責任劃分培養默契，後場擊球者不可殺球。</p> <p>2. 小組討論：比賽前小組需討論如何合作擊球，並於賽中檢視賽前討論的結果是否需調整，賽後再進行統整並與同學分享。</p> <p>二、前後區域羽球賽</p> <p>1. 說明：活動如同雙打比賽前後站位，擊球的範圍變大了，責任區域也增加了，故擊球站位與隊友的搭配更顯重要。</p> <p>2. 操作：進行比賽時，前場隊友應感受後場擊球的方位與對手可回擊的角度以選擇站位，讓自己的進攻與防守固若金湯。</p> | 2 | <p>1. 課本。</p> <p>2. 羽球前場區域擊球與課程相關資料。</p> <p>3. 教用版電子教科書。</p> | <p>1. 實作：完成小組討論表。</p> <p>2. 觀察：學生能在練習活動中積極認真參與。</p> <p>3. 發表：學生能分析對手與身站位說出擊球的策略。</p> | <p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p> | <p>第三次定期評量：1/17 (三)、1/18 (四) 1/19(五)休業式</p> |

| | | | | | | | | |
|--|--|--|-----------------------------------|--|--|--|--|--|
| | | | 3. 想想看：中場請寫下與隊友討論的站位、擊球與其他策略性問題。。 | | | | | |
|--|--|--|-----------------------------------|--|--|--|--|--|

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 |
|------|-------------|--|--------|------|---------|
| | | <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與活動之申請表一致