

新北市金山國民中學 **112** 學年度九年級第**二**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(20)週，共(40)節。

三、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(至多以3個指標為原則)。</p> <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 checked="" type="checkbox"/> C3多元文化與國際理解</li> </ul> | <p>請依各領域(科目)綱要核心素養具體內涵填寫，例如：</p> <p>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。</p> <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 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> <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。</p> |
|--|---|

四、課程架構：(自行視需要決定是否呈現，但不可刪除。)

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                                   |
|------------------|---|--|--|----|------------------------|---|---|--------------------------------------|
|                  | 學習表現  | 學習內容   |  |    |                        |   |   |                                      |
| 第1週<br>2/15-2/17 | Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。<br>Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。<br>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 | 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。<br>4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 | 運動安全<br><b>一、正確的運動技巧</b><br>說明：1. 提醒若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。<br>2. 提醒學生，身體是自己的，沒有人會知道你個人的身體狀況，若當節有身體不適，無法上體育課者一定要告知，如果上課期間有不適之處也應立刻告知老師，<br><b>二、適當的保護措施</b><br>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 | 2  | 1. 教學影片<br>2. 教用版電子教科書 | 1. 觀察：是否能熱烈參與討論並踴躍發言。<br>2. 問答：能說出從事運動時需注意哪些運動安全事項。 | <b>【安全教育】</b><br>安 J1 理解安全教育的意義。<br>安 J6 了解運動設施安全的維護。 | 2/16(五)開學日<br>2/17(六)補<br>2/15(四)上班課 |

|                    |                     |   |   |   |                        |   |                                    |
|--------------------|---------------------|---|---|---|------------------------|---|------------------------------------|
|                    |                     |   | <p>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。配戴保護性裝備能預防受傷，或降低碰撞時的傷害程度。</p> <p><b>三、「運動場館與安全」</b><br/>說明：學校體育設備與場地介紹及使用注意事項說明。</p> <p><b>四、暖身運動與緩和運動</b><br/>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。</p> <p><b>五、遵守運動規則</b><br/>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，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。</p> |   |                        |   |                                    |
| 第 2 週<br>2/18-2/24 | Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 | <p>第四篇超越運動障礙<br/>第 1 章運動無礙</p> <p><b>一、學習引導</b><br/>利用課本事件或是學校特殊教育宣導相關活動，引導學生認識有特殊需求的身心障礙者也有運動權。</p>  | 2 | 1. 教學影片<br>2. 教用版電子教科書 | 1. 問答：能說出帕拉林匹克運動會舉辦之意義。<br>2. 問答：能說出帕拉林匹克運動會的主要 | <b>【國際教育】</b><br>國 J2 發展國際視野的國家意識。 |

|  |  |   |  |  |  |  |  |
|--|--|---|--|--|--|--|--|
|  |  | <p><b>二、認識國內適應體育發展現況</b></p> <p>1. 講解：</p> <p>(1)利用課文講解帕拉林匹克運動會舉辦的起源與目的是源自奧林匹克運動精神的理念，而且也是每四年舉行一次。</p> <p>(2)利用課本知識 Plus 說明帕拉林匹克運動會標誌的意義，說明三條彩帶圍著一個中心點，象徵世界各地的運動員都有機會參與。</p> <p><b>三、認識帕拉林匹克運動會的文化價值與運動員分級</b></p> <p>講解：利用課本說明帕拉林匹克運動會的文化價值是公平、尊重與包容。為了展現公平競爭的理念，帕拉林匹克運動會比賽時會依據運動員的身心障礙狀況進行鑑定分級。利用體育署帕拉林匹克運動分級中心資源，說明分級流程與類別。</p> <p><b>四、認識帕拉林匹克運動會的包容價值與比賽種類</b></p> <p>1. 講解：利用課本說明帕拉林匹克運動會為展現包容價值，與奧林匹克運動會一樣包括冬季與夏季比賽項目，再依據主辦國意願增辦某些項目，例如：東京 2021 年的帕拉林匹克運動會比賽項目就有 22 項。</p> <p>2. 欣賞：利用網路資源，讓學生欣賞帕拉林匹克運動會比賽</p> |  |  | <p>價值與體現事例。</p> <p>3. 發表：能分享觀賞帕拉林匹克運動會相關比賽影片心得。</p> <p>4. 實作：利用學習單發表運動參與或學習經驗可以展現運動價值的事件。</p> <p>5. 問答：能說出身心障礙者參與運動的重要性以及國內外適應體育發展現況。</p> <p>6. 實作：能分享如何協助有特殊需求的同學進行體育課或運動的具體作法。</p> |  |  |
|--|--|---|--|--|--|--|--|

|  |  |  |   |  |  |  |  |
|--|--|--|---|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>影片，引導他們分享觀賞心得。</p> <p><b>五、認識帕拉林匹克運動會的尊重價值</b></p> <p>講解：說明帕拉林匹克運動會因應運動員特殊需求增列無障礙的設施、服務和修正競賽規則，彰顯「尊重」運動員尊嚴的價值。</p> <p><b>六、思考與行動</b></p> <p>講解：利用課本表格和示例，分享在運動參與或學習經驗中，可以展現運動價值的事件。</p> <p><b>1. 認識國內保障身心障礙者運動權的作法</b></p> <p>1. 講解：保障身心障礙者參與運動是世界高品質體育發展的趨勢，利用課文說明國內已有相關法律條文規定保障其權力，希望學生能重視此觀念。</p> <p>2. 示例：以國內舉辦全國身心障礙運動會，讓優秀的身心障礙運動選手也有機會參與運動競賽。</p> <p><b>八、認識國內外適應體育推展方式</b></p> <p>講解：利用課文講解國內目前保障身心障礙者的運動權，營造友善運動環境的作法，包括研發運動輔具，提高身體運動能力；修正比賽規則和器具，提供身心障礙者參加運動賽事</p> |  |  |  |  |
|--|--|--|---|--|--|--|--|

|                   |                          |  |  |   |                                |   |  |         |
|-------------------|--------------------------|--|--|---|--------------------------------|---|--|---------|
|                   |                          |  | <p>機會；支持與倡導身心障礙者運動理念；興建無障礙運動場館；設置各類障礙協助人員（例如：視障者陪跑員等），請學生分享其他示例或相關活動。</p> <p><b>九、適應體育行動策略</b><br/>講解：利用課文說明可以利用三個簡單的步驟將適應體育理念落實在生活中，協助有特殊需求的同學或他人。包括以同理心先列出他會遇到的運動參與障礙、評估他在從事運動、評估自己的能力。</p> <p><b>十、思考與行動</b><br/>發表：利用課本 133 頁學習任務，引導學生要協助有特殊需求的同學要進行體育課或運動時，可以參考三步驟列出他會遇到的障礙，評估他在從事運動需要的協助以及評估自己能協助的能力，擬出具體的行動做為日後實踐之參考。</p> |   |                                |   |  |         |
| 第 3 週<br>2/25-3/2 | Hc-IV-1 標的性球類運動作組合及團隊戰術。 | 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。<br>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>第四篇超越運動障礙<br/>第 2 章地板滾球</p> <p><b>一、學習引導</b><br/>講解：利用 134 頁課本情境頁小育參與表姊地板滾球比賽的例子，引導學生發表是否也有相關觀賞經驗。</p> <p><b>二、認識地板滾球</b></p>   | 2 | <p>1. 教學影片<br/>2. 教用版電子教科書</p> | <p>1. 問答：能說出地板滾球起源與特色。<br/>2. 問答：能說出地板滾球的器材與簡單賽制。</p> | <p><b>【人權教育】</b><br/>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> | 2/28 休假 |

|  |  |  |   |  |  |   |  |  |
|--|--|--|---|--|--|---|--|--|
|  |  |  | <p>講解：利用課本說明地板滾球是源自古希臘的一種投擲遊戲，分成個人賽、雙人賽和團體賽，以投出的色球更接近白色的目標球就能獲勝。利用知識 Plus 說明地板滾球在國內外納入身心障礙者比賽的情形。</p> <p><b>三、認識地板滾球的簡易規則</b></p> <p>1. 講解：利用課本圖說講解地板滾球的場地設計、器材和個人、雙人和團體賽制。</p> <p>2. 練習：利用學校場地實際布置成地板滾球的場地，可以彈性地調整場地比賽大小，但是要標示出投擲區、V 字線和重置區。</p> <p><b>四、活動「投球練習」</b></p> <p>1. 講解：教師示範與講解發球和投準的基本要領和得分技巧。</p> <p>2. 練習：引導學生布置場地，並分組練習發球和投準動作。</p> <p>3. 發表：引導學生依據課文提問問題，討論投準的要領。</p> <p><b>五、活動「進攻練習」</b></p> <p>1. 講解：教師利用課本說明地板滾球得進攻策略。</p> <p>2. 練習：引導學生進行 3 人兩組的修正式比賽，進行 2 輪比賽。</p> <p>3. 發表：引導學生發表投準時的得分要領。</p> <p><b>六、進行地板滾球比賽</b></p> |  |  | <p>3. 實作：能表現地板滾球投準動作技能。</p> <p>4. 問答：能說出參與比賽的領略或心得。</p> <p>5. 實作：能表現出正確的參賽動作技能。</p> <p>6. 問答：能說出參與修正式地板滾球的心得。</p> |  |  |
|--|--|--|---|--|--|---|--|--|

|                  |                            |  |   |   |                                   |                                   |                 |  |
|------------------|----------------------------|--|---|---|-----------------------------------|-----------------------------------|-----------------|--|
|                  |                            |  | <p>1. 講解：教師講解地板滾球比賽的學習任務（裁判組和比賽組）和工作分配，讓學生自行布置場地和選擇參加比賽的組別，實際體驗一場比賽後，再換組進行比賽。</p> <p>2. 比賽：分組進行比賽並計分，再公布比賽結果。</p> <p>3. 發表：請表現優異的組別分享比賽策略。</p> <p><b>七、進行坐式地板滾球體驗</b></p> <p>1. 講解：教師說明坐式地板滾球體驗的目的。</p> <p>2. 練習：16 人一組坐在椅子或輪椅上，進行地板滾球的投準動作。</p> <p>3. 發表：引導學生分享坐式投球動作會產生的困難以及可能的解決方法。</p> <p><b>八、體驗活動</b></p> <p>1. 講解：教師利用書面紙捲成空心的紙棒或利用大的塑膠空心管作為投球輔具進行體驗活動。</p> <p>2. 練習：引導學生輪流體驗以輔具進行發球或投準的感覺。</p> <p>3. 發表：請學生發表體驗活動的心得。</p> |   |                                   |                                   |                 |  |
| 第 4 週<br>3/3-3/9 | Ha-IV-1 網／牆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<br>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 | <p>第五篇動如脫兔<br/>第 4 章足球～防守</p> <p><b>一、介紹足球運動的防守方式及概念</b></p>  | 2 | <p>1. 教學影片</p> <p>2. 教用版電子教科書</p> | <p>1. 提問：同學們是否能說出盯人與區域防守的差異性。</p> | <b>【生涯規劃教育】</b> |  |



|  |  |   |  |  |  |   |                         |  |
|--|--|---|--|--|--|---|-------------------------|--|
|  |  | <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：透過影片介紹，認識盯人和區域防守的形式。</p> <p>2. 講解：指出盯人與區域防守的差異，讓學生有足球防守的基本概念。</p> <p>3. 提問：詢問學生二種防守方式，哪一種防守的效果比較好？</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：不同的防守方式能創造出不同的防守效果，關鍵在小組防守默契，就能形成嚴密的防守陣形。</p> <p><b>二、活動「鬼抓人遊戲」</b></p> <p>1. 說明：透過遊戲方式，學習盯防和甩開對手的基本技巧。</p> <p>2. 講解：逃跑的5人要團結合作，互相溝通、指揮逃跑的路線，盡可能在角錐間遊走，讓鬼無法掌握行蹤。</p> <p>3. 示範：當鬼的人要眼觀四方，隨時突襲逃跑的人，在慌亂之下產生溝通失誤。</p> <p>4. 操作：在足球比賽個人盯防中，人就像進攻方要甩開對手，鬼就像防守方要隨時緊盯或突襲進攻方。</p> <p><b>三、小組防守觀念介紹</b></p> <p>1. 說明：防止隊形在對手的快速傳導之下形成突破口，壓迫、補位、平衡團隊防守的基本概念。</p> |  |  | <p>2. 觀察：是否認真參與鬼抓人遊戲活動。</p> <p>3. 實作：能做出個人盯防的防守動作。</p> <p>4. 觀察：是否認真參與小組防守活動演練。</p> <p>5. 實作：能做出壓迫及補位的小組防守陣形。</p> <p>6. 發表：能正確說出壓迫、補位、平衡的團隊防守技巧和概念。</p> | <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p> |  |
|--|--|---|--|--|--|---|-------------------------|--|

|                            |                                   |  |  |          |                                   |  |  |
|----------------------------|-----------------------------------|--|--|----------|-----------------------------------|--|--|
|                            |                                   |  | <p>2. 講解：隊形要隨著球的移動和傳導做變化，讓對手不易突破防線。</p> <p>3. 示範：小組防守要有團隊意識，在快速移動下還能保持防守隊形的平衡。</p> <p>4. 操作：防守隊形變換時，補位和平衡的人也要同時注意自己的防守目標，以免被虛晃甩開突破防線。</p> <p><b>四、活動「小組防守演練」</b></p> <p>1. 說明：透過遊戲方式，學習壓迫和補位的小組防守技巧。</p> <p>2. 講解：控球方必須在線上隨著球的移動改變站位，讓球不斷的在相互流動。</p> <p>3. 示範：防守方要有團隊壓迫補位意識，隨時改變角色壓迫對手，迫使失誤。</p> <p>4. 操作：防守方要隨時傳達指揮，壓迫者減少對手的傳球選擇，補位者伺機截球。</p> |          |                                   |  |  |
| <p>第 5 週<br/>3/10-3/16</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</p> | <p>第五篇動如脫兔<br/>第 4 章足球～防守</p> <p><b>一、單邊斷球戰術介紹</b></p> <p>1. 說明：有策略性的將進攻方逼向邊界，減少對手的進攻選擇。</p> <p>2. 示範：要快速的跟隨帶球者，並運用身體阻擋，迫使對方往單邊方向行進。</p>   | <p>2</p> | <p>1. 教學影片</p> <p>2. 教用版電子教科書</p> | <p>1. 觀察：是否認真參與 2 對 2 單邊斷球防守練習。</p> <p>2. 實作：能與隊友合力完成單邊斷球防守戰術。</p> <p>3. 發表：能正確的說出單邊</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>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. 講解：前方隊友壓迫帶球者，後方補位的隊友要伺機攔截球，並可能的包夾防守，形成以多守少的情況。</p> <p><b>二、活動「2對2單邊斷球防守練習」</b></p> <p>1. 說明：防守的兩人要化被動為主動，有策略性的壓迫、斷球，甚至是趨前包夾。</p> <p>2. 講解：人盯人防守時首要防止對方突破，在適當時機趨前壓迫，誘使對方帶球落入包夾防守陣形中。</p> <p>3. 示範：進攻方要有帶球突破或隨時傳球的動作，讓對手不易形成包夾戰術。</p> <p>4. 操作：防守方不能讓對手輕易看出包夾企圖，壓迫和補位要迅速的更換防守陣形。</p> <p><b>三、盯人防守觀念介紹</b></p> <p>1. 說明：盯人防守要展現個人良好的防守技巧和速度，嚴防被對手擺脫和突破。</p> <p>2. 講解：盯防未持球者要保持適當距離，太遠無法攔截對手傳球，太近容易被對手擺脫。</p> <p>3. 示範 盯防持球者要擋在球門方向前，避免對手直接射門；並且上前給予壓迫，讓對手把注意力放在護球上，失去觀察周圍時間。</p> <p>4. 操作：上半身正面面對對手，雙腳保持一前一後姿勢，</p> |  |  | <p>斷球觀念和動作要領。</p> <p>4. 發表：能說出各項團隊防守觀念和技巧。</p> <p>5. 實作：在演練中能做出團隊防守陣形的變換。</p> <p>6. 觀察：是否認真參與各項團隊防守演練。</p> <p>7. 發表：能說出盯人防守與區域防守的優、缺點。</p> <p>8. 觀察：是否認真參與比賽演練。</p> <p>9. 實作：能做團隊防守的觀念及技巧。</p> |  |
|--|--|---|--|--|--|--|--|

|  |  |  |   |  |  |  |  |
|--|--|--|---|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>不管對手從哪個方向進攻，都能立即作出反應。</p> <p><b>四、區域防守觀念介紹</b></p> <p>1. 說明：區域防守著重在團隊的防守觀念和溝通，要隨時換防注意區域的變化。</p> <p>2. 講解：在比賽開始前，依照陣形分配好各自的防守區域，一旦對手進入自己的防守區域，就要立即上前給予壓迫。</p> <p>3. 示範：當對手離開負責的區域時，不要窮追不捨，把盯防的職責交接給隊友，維持區域防守的陣形平衡。</p> <p>4. 操作：要站在同時可以看見球和對手的位置上，讓球和負責盯防的對手在視野中，並且預測對手的行動，趁對手傳球時將球攔截。</p> <p><b>五、團隊防守觀念介紹</b></p> <p>1. 說明：盯人防守和區域防守是可以在比賽中，因應對手的進攻隨時變換、呈現。</p> <p>2. 講解：盯人防守要展現個人良好的防守技巧和速度，嚴防被對手的擺脫和突破。</p> <p>3. 示範：區域防守著重在團隊的防守觀念和溝通，要隨時換防注意區域的變化。</p> <p>4. 操作：團隊的防守策略要依據對手的特性設定，並能隨時靈活轉換，讓對手難以突破防線。</p> |  |  |  |  |
|--|--|--|---|--|--|--|--|

|                                 |                               |   |  |   |      |  |  |  |
|---------------------------------|-------------------------------|---|--|---|------|--|--|--|
|                                 |                               |   | <p><b>六、活動「3對3足球比賽」</b></p> <p>1. 說明：讓學生在比賽中，嘗試做出盯人防守與區域防守的變換。</p> <p>2. 講解：各組在進行比賽前，要先依據對手討論防守對策，擬定團隊防守戰術。</p> <p>3. 示範：教師可以隨時在比賽過程中，提醒學生防守站位和移動。</p> <p>4. 操作：教師可以在賽後，針對失分的情況分析，讓學生了解原因和檢討改進。</p>  |   |      |  |  |  |
| <p><b>第6週</b><br/>3/17-3/23</p> | <p>Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。</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。</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。</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-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> | <p>體適能</p> <p><b>一、分站健康體適能檢測</b></p> <p>1. 佈置體適能檢測分站（量身高體重、一分鐘仰臥起坐、坐姿體前彎、立定跳遠、10公尺折返跑），分配各站檢測員，利用檢測單記錄體適能檢測結果。</p> <p>2. 進行1600公尺或800公尺跑走測驗。</p> <p>3. 教師可視時間狀況，讓學生進行技能體適能的檢測項目。</p> <p>4. 引導學生發表測驗過程的收穫與問題，共同思考如何解決。</p> <p><b>二、評估體適能等級</b></p> <p>1. 利用課文說明體適能運動處方設計的概念與步驟。</p> | 2 | 教學影片 | <p>1. 問答：能正確說出體適能的類別和要素。</p> <p>2. 體適能測驗：能利用網路與體適能檢測資源，分析與評估個人體適能表現。</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>2. 引導學生填寫身體狀況自我檢核表。</p> <p>3. 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。</p> <p>4. 利用課本表格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><b>三、設計體適能運動處方</b></p> <p>1. 利用課文說明運動處方四要素：運動頻率、運動強度、運動類型與運動時間。</p> <p>2. 引導學生利用評估結果與目標，擬訂自己的運動處方。</p> <p><b>四、總結活動</b></p> <p>1. 讓學生小組內分享自己的運動處方，並適時提供回饋。</p> <p>2. 引導學生利用教育部體育署體適能網站的運動大撲滿記錄自己執行結果。</p> |   |      |  |  |
| <p><b>第7週</b><br/>3/24-3/30</p> | <p>Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。</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。</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。</p> <p>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> | <p>運動好健康-健康體適能</p> <p><b>一、運動計畫執行成果</b></p> <p>1. 引導學生利用教育部體育署體適能網站的運動大撲滿和自己的紀錄在分組內進行分享。</p> <p>2. 各組派執行成效最家成果的學生進行發表。</p> <p>3. 引導學生思考執行成效佳的原因。</p> <p><b>二、運動計畫修正</b></p> <p>1. 利用課文說明運動計畫執行後進行評估與修正的方法。</p>   | 2 | 教學影片 | <p>1. 問答：能正確說出體適能的類別和要素。</p> <p>2. 體適能測驗：能利用網路與體適能檢測資源，分析與評估個人體適能表現。</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> |

|                   |                             |   |   |   |                            |   |                                     |              |
|-------------------|-----------------------------|---|---|---|----------------------------|---|-------------------------------------|--------------|
|                   |                             | 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。  | 2. 鼓勵學生發表自己運動計畫執行失敗的原因，讓全班共同解決相關問題。<br><b>三、總結活動</b><br>1. 鼓勵學生善用網路資源和體適能處方原則來促進體適能。<br>2. 歸納進體適能。體適：有計劃有規律的運動參與才能發揮效益，根據自己的目的，評估個人健康、體能狀況，再依照運動安全或有效原則，有計劃的達到運動目標。   |   |                            |   |                                     |              |
| 第 8 週<br>3/31-4/6 | 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。<br>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。<br>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 | 第五篇動如脫兔<br>第 1 章籃球~5x5 全場比賽<br><b>一、學習引導</b><br>利用情境中，為何老伯隊能夠輕易獲勝，引導學生回想自己曾在比賽中所遭遇的問題，逐漸引起學生學習動機，同時帶入本單元的學習歷程與脈絡。<br><b>二、介紹全場 5X5 比賽規則與進行方式</b><br>1. 與 3X3 不同的除了參與人數與場地需求不同外，尚有籃下 3 秒、8 秒過半場與 24 秒內必須出手投籃的規則等。<br>2. 籃球是一項進攻與防守反覆交替的運動，持有球權掌握進攻才有得分機會，而防守方則須利用防守策略奪回球權。 | 2 | 1. 教學影片<br>2. 教用版<br>電子教科書 | 1. 問答：請學生想一想 5X5 籃球賽的規則與 3X3 的規則有何差異。<br>2. 實作：學生能口頭說出規則的差異性與違例的罰則。<br>3. 觀察：了解區域防守的種類。<br>4. 實作：能針對對手特性，選擇適合的防守隊形。<br>5. 觀察：能和同學討論使用區域防守的優、缺點。 | <b>【生涯規劃教育】</b><br>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 | 4/4-4/5 清明連假 |

|  |  |  |  |  |  |   |  |
|--|--|--|--|--|--|---|--|
|  |  |  | <p>3. 團隊防守包含區域防守與盯人防守，分別說明區域防守與盯人防守的優缺點。</p> <p><b>三、實際操作</b></p> <p>1. 請幾名學生示範站位，簡單呈現區域防守類型與名稱由來。</p> <p>2. 可以加入進攻者僅傳導球，讓學生能夠移動防守，同時藉由學生表現講解區域防守較容易暴露的缺點。</p> <p>3. 規定學生僅能防守自己所設定的對象，不准幫忙守其他隊友的，然後請場下的同學以及上場的同學，分享在盯人防守上所發生的問題。</p> <p><b>1. 團隊防守觀念與練習</b></p> <p>講解：無論是區域或盯人防守都需具備防守意識，能夠做好防守的隊伍，對於勝利的取得會更有把握。常見的防守觀念有隨球移動（Jump to the ball）、阻擾接球（Deny）、補位（Help）與關門（Close）。</p> <p><b>五、實際演練</b></p> <p>1. 教師可依照課本內容中的防守項目，按照時間與學生程度任意選擇欲授課的內容實施，主要是防守觀念建立與實際體驗團隊防守所需注意的事項。</p> <p>2. 一開始同學尚未熟悉整體流程時，可以用走的來移動位</p> |  |  | <p>6. 實作：進攻者是否能夠透過球的傳導獲得投籃機會。</p> <p>7. 實作：解讀防守意圖，利用切傳破壞防守。</p> <p>8. 實作：防守者在移位防守後是否能夠回到原位。</p> <p>9. 實作：防守者是否能依持球者位置調整補防的站位。</p> <p>10. 實作：在練習時，能夠用聲音提醒隊友該站的位 置。</p> <p>11 實作：解讀進攻意圖，製造來得及協防的機會。</p> |  |
|--|--|--|--|--|--|---|--|



|                   |                             |   |   |   |                        |   |                                     |  |
|-------------------|-----------------------------|---|---|---|------------------------|---|-------------------------------------|--|
|                   |                             |   | 置，但是必須發出聲音溝通防守與提醒隊友。  |   |                        |   |                                     |  |
| 第 9 週<br>4/7-4/13 | 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。<br>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。<br>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 | 第五篇動如脫兔<br>第 1 章籃球~5x5 全場比賽<br><b>一、活動「格格不入」</b><br>1. 依據區域防守特性所改良的籃球活動，讓攻守雙方都能體會區域防守所需的技能與溝通能力。<br>2. 引導學生思考：「站位與傳、接球之間的關係」、「如何不讓同格子的對手接到球」與「當防守對象接到球時，如何降低其傳球的準確性」等問題，並嘗試解決。<br><b>二、全場攻守轉換</b><br>1. 在嚴密防守下所獲得的球權，透過快速地傳導，可以創造得分的優勢。<br>2. 快攻是最輕鬆且快速的得分方式，同時容易擾亂對手防守陣式，讓自身球隊更有得分利多。<br><b>三、快攻路線介紹與練習</b><br>1. 在進行快攻操作時，為避免隊友之間未保持適當距離產生失誤，所以原則上將場地劃分為三條假想路徑。<br>2. 快攻的方式主要依照取得籃板後，場上隊友與防守方的位置而有所調整，從最精簡的一次傳球到需要中鋒拖車跟進的 | 2 | 1. 教學影片<br>2. 教用版電子教科書 | 1. 實作：學生防守的人都接不到球，想辦法在進攻者接到球後，能夠抄截。<br>2. 實作：對於持球的進攻者無法抄截的話，也要迫使其無法傳球或傳出質量不佳的球以利後續隊友抄球。<br>3. 觀察：快速站在正確的防守位置上，能降低進攻者得分的機會。<br>4. 實作：場上的隊員能熟悉空間的掌握，不會都擠在一起。<br>5. 實作：能夠發生聲音，彼此提醒走位或接球位置。<br>6. 實作：傳球與走位動作流 | <b>【生涯規劃教育】</b><br>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>三、四次傳球都有，可分別規畫符合學生能力的快攻路線練習。</p> <p>3. 分組練習</p> |  |  | <p>暢？不發生傳球失誤，且能得分。</p> <p>7. 實作：快攻過程中球不落地。</p> <p>8. 實作：計算從搶到籃板到上籃得分過程中，透過幾次運球與傳球來達成得分。</p> <p>9. 實作：傳接球動作是否流暢，同學間是否持續溝通。</p> <p>10. 實作：防守方透過對控球者的壓迫，不讓控球者能夠輕鬆的將球傳出。</p> <p>11. 實作：阻擾可能接應球的進攻同學，讓控球者找不到人可以傳球。</p> <p>12. 實作：讓快攻方能夠以外線投籃結束，較能夠降低得分機率。</p> |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|

|                             |                                    |  |   |          |                                |  |   |  |
|-----------------------------|------------------------------------|--|---|----------|--------------------------------|--|---|--|
| <p>第 10 週<br/>4/14-4/20</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。<br/>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。<br/>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> | <p>第五篇動如脫兔<br/>第 1 章籃球~5x5 全場比賽</p> <p><b>一、活動「分秒必爭」</b></p> <p>1. 利用上一節課所教授的快攻概念與技能，和同學一同思考攻守策略，解決場上問題。<br/>2. 攻守雙方都需思考的問題：如何加快進攻節奏以及如何降低對方推進速度與得分。</p> <p><b>二、快攻的防守</b></p> <p>1. 在上一個活動中所面臨的狀況「如何有效地降低對手持球推進的速度」，也可以說「如何爭取讓隊友回防的時間」。<br/>2. 在快攻狀態下處於劣勢的防守方可以做的事有：做好對球的施壓，不要讓對方輕易將球傳導而打快攻、阻擾靠近接應位置的球員其餘快速退防以及放投外線不給切入等策略。</p> <p><b>三、活動「以寡擊眾」</b></p> <p>引導學生從活動中思考問題解決：</p> <p>1. 當你擔任防守方的時候，你們的團隊運用什麼策略來阻止快攻呢？請把方法寫下來，並和大家分享。<br/>2. 當角色轉換你成為進攻方時，有沒有什麼策略能夠讓你們快速將球傳給沒有防守者的隊友？請告訴大家你們的好方法。</p> <p><b>三、分組練習。</b></p> | <p>2</p> | <p>1. 教學影片<br/>2. 教用版電子教科書</p> | <p>1. 實作：學生防守的人都接不到球，想辦法在進攻者接到球後，能夠抄截。<br/>2. 實作：對於持球的進攻者無法抄截的話，也要迫使其無法傳球或傳出質量不佳的球以利後續隊友抄球。<br/>3. 觀察：快速站在正確的防守位置上，能降低進攻者得分的機會。<br/>4. 實作：場上的隊員能熟悉空間的掌握，不會都擠在一起。<br/>5. 實作：能夠發生聲音，彼此提醒走位或接球位置。<br/>6. 實作：傳球與走位動作流暢？不發生傳球失誤，且能得分。</p> | <p><b>【生涯規劃教育】</b><br/>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p> |  |
|-----------------------------|------------------------------------|--|---|----------|--------------------------------|--|---|--|

|                     |                        |                                      |   |   |                        |   |                 |  |
|---------------------|------------------------|--------------------------------------|---|---|------------------------|---|-----------------|--|
|                     |                        |                                      |   |   |                        | <p>7. 實作：快攻過程中球不落地。</p> <p>8. 實作：計算從搶到籃板到上籃得分過程中，透過幾次運球與傳球來達成得分。</p> <p>9. 實作：傳接球動作是否流暢，同學間是否持續溝通。</p> <p>10. 實作：防守方透過對控球者的壓迫，不讓控球者能夠輕鬆的將球傳出。</p> <p>11. 實作：阻擾可能接應球的進攻同學，讓控球者找不到人可以傳球。</p> <p>12. 實作：讓快攻方能夠以外線投籃結束，較能夠降低得分機率。</p> |                 |  |
| 第 11 週<br>4/21-4/27 | Hb-IV-1 陣地攻<br>守性球類運動動 | 1c-IV-1 了解各項<br>運動基礎原理和規則。2c-IV-2 表現 | 第五篇動如脫兔<br>第 1 章籃球~5x5 全場比賽<br>一、團隊進攻講解 | 2 | 1. 教學影片<br>2. 教用版電子教科書 | 1. 實作：場上的隊員能熟悉空間的掌握，  | <b>【生涯規劃教育】</b> |  |

|  |                  |  |   |  |   |                         |  |
|--|------------------|--|---|--|---|-------------------------|--|
|  | <p>作組合及團隊戰術。</p> | <p>利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br/>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。<br/>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> | <p>1. 當快攻結束無法拿到分數時，必須慢下腳步，進入前場的進攻體系。<br/>2. 全場進攻的站位與三對三相比，因為隊友人數的增加可以形成更多的變化，但原則上仍以三角站位做為基礎來延伸。<br/>3. 基礎站位區分為基本、高、低位三角站位。</p> <p><b>二、常見團隊進攻方法介紹</b></p> <p>1. 運球切入後分球：運球切入防守者之間的縫隙，來吸引隊友的防守者協防，可以將球傳給有空檔的隊友投籃。<br/>2. 高低位的聯繫：站在高低位的4、5號球員，他們能夠策應傳球或是自己進攻，所以對於防守者來說會造成極大困擾，因此藉由兩位隊員的連線創造出得分的機會。</p> <p><b>三、活動「得分限定」</b><br/>被防守的球員練習空手切入，其餘三人練習不同位置的傳導球以製造隊友的得分機會。</p> <p><b>四、活動「整個底線都是你的得分區」</b><br/>1. 透過修改式的籃球活動讓學生熟悉全場視野、利用傳切與掩護配合使球推進。<br/>2. 為了降低學生能力的差異性，建議每得一分的隊伍，需替換接球者與防守者。</p> <p><b>五、活動「勝利嚴選」</b></p> |  | <p>不會都擠在一起。<br/>2. 實作：能夠發生聲音，彼此提醒走位或接球位置。<br/>3. 實作：傳球與走位動作流暢，不發生傳球失誤，且能得分。<br/>4. 問答：能夠自我省察在比賽中，缺乏的技能是什麼以及如何透過練習，讓自己更好。<br/>5. 問答：能夠說明自己與隊友在場上時，最常使用的配合方式並畫出來。</p> | <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p> |  |
|--|------------------|--|---|--|---|-------------------------|--|

|                    |                            |   |   |   |                                   |   |  |
|--------------------|----------------------------|---|---|---|-----------------------------------|---|--|
|                    |                            |   | <p>1. 活動目的為透過修改規則的全場比賽，學會團隊溝通與合作，一同享受勝利的喜悅。</p> <p>2. 比賽時間到之後，仍須透過罰球來證明自己隊伍的實力，先罰進的隊伍獲勝，這也是落敗隊伍能夠再次翻身的機會，更能體會比賽時關鍵罰球的緊張感受。</p>  |   |                                   |   |  |
| 第 12 週<br>4/28-5/4 | Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | <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>第五篇動如脫兔<br/>第 3 章排球～初級進攻戰術</p> <p><b>一、透過六人制比賽的講解，學習如何創造出進攻戰術的變化</b></p> <p>1. 說明：過去已學會的扣球技術，依據舉球員傳出的位置有中間高球及長邊高球二種。</p> <p>2. 講解：二種舉球路線的差異，在於舉球傳球距離的遠跟近。</p> <p>3. 提問：詢問學生二種不同舉球的扣球位置，是否會造成對手防守隊形不同？</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：不同的扣球位置就能影響對手防守差異性，因此，只要舉球員和攻擊手設定好不同扣球的距離、高低、速度，就能創造出不同的進攻戰術。</p> <p><b>二、舉球員基本戰術暗號介紹</b></p> | 2 | <p>1. 教學影片</p> <p>2. 教用版電子教科書</p> | <p>1. 提問：是否能說出各種舉球戰術號碼的差異性。</p> <p>2. 觀察：是否認真參與討論初級進攻戰術，需要運用哪些已學會的技巧。</p> <p>3. 實作：能寫出常見的進攻戰術暗號。</p> <p>4. 觀察：是否認真參與扣快球練習。</p> <p>5. 實作：能加速起跳，完成快速揮臂擊球練習。</p> <p>6. 發表：能正確的說出扣快球動作要領。</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>1. 說明：讓同學認識常見的舉球戰術暗號，藉此了解傳球能做出高、低、遠、近、平、快的差異性。</p> <p>2. 講解：依據同學過去的學習經驗，運用扣中間高球及長邊高球二種方式，就能創造出初級的進攻戰術。</p> <p>3. 示範：舉球員做出相同的傳球動作，但透過力量大小、伸臂方向和出手速度，就能產生不同球路的差別。</p> <p>4. 操作：寫下常見進攻戰術暗號，藉此了解進攻戰術變化的多樣性。</p> <p><b>三、能正確的說出扣快球動作要領</b></p> <p>1. 說明：攻擊手需在舉球員尚未觸球前準備起跳，迅速揮臂擊球，目的要使對方攔網不及。</p> <p>2. 示範：隨著接發球越過攻擊手身體位置，攻擊手隨即啟動助跑加速，在舉球員尚未將球傳出之前迅速起跳。</p> <p>3. 操作：起跳後迅速揮臂，在舉球員傳球出網口時，瞬間將球扣出。</p> <p><b>四、活動「扣快球練習」</b></p> <p>1. 說明：以扣球者速度為主，舉球者配合將球送至扣球位置，扣球者迅速完成助跑揮臂扣球動作。</p> |  |  |  |  |  |
|--|--|---|--|--|--|--|--|

|                    |                            |  |   |   |                                   |  |                                     |  |
|--------------------|----------------------------|--|---|---|-----------------------------------|--|-------------------------------------|--|
|                    |                            |  | <p>2. 講解：扣球者助跑節奏輕快，出手不求加重力道，目的要將球快速扣進對方場區內。</p> <p>3. 示範：扣球者要完整做好助跑、起跳，並掌握擊球時間，才能讓扣快球特性發揮出來。</p> <p>4. 操作：舉球員在拋球過程中要記住每位攻擊手的助跑速度和擊球高度，未來在舉球時才能相互搭配完成快攻扣球。</p>   |   |                                   |  |                                     |  |
| 第 13 週<br>5/5-5/11 | Ha-IV-1 網／牆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。1d-IV-1 了解各項運動技能原理。<br>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。<br>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>第五篇動如脫兔<br/>第 3 章排球～初級進攻戰術<br/><b>一、A、B、C、D 快攻介紹</b></p> <p>1. 說明：A、B、C、D 是國際通用的快攻戰術暗號，讓球員在場上能快速意會完成攻擊。</p> <p>2. 講解：快攻是以舉球員為中心，舉球員與攻擊手做出距離遠近、身體前後，不同形態的進攻方式。</p> <p>3. 示範：用扣快球的方式，A 與 C 式快攻是距離舉球員前後 0.5 公尺的近身攻擊，B 與 D 是快攻是距離舉球員前後 3 公尺的遠身攻擊。</p> <p><b>二、活動「A 式快攻練習」</b></p> <p>1. 說明：與扣快球練習相似，增加一位學生拋球給舉球員，舉球員用高手傳球方式將球送至攻擊手的擊球位置。</p> <p>2. 講解：學生拋球的的時機很重要，拋球前要先喊聲示意給</p> | 2 | <p>1. 教學影片</p> <p>2. 教用版電子教科書</p> | <p>1. 觀察：是否認真參與各種快攻攻擊型態的討論。</p> <p>2. 發表：能正確的說出各種快攻的差異性。</p> <p>3. 實作：能做出 A 式快攻的扣球動作。</p> <p>4. 發表：能說出平行攻擊的特色。</p> <p>5. 觀察：是否認真參與比賽演練。</p> <p>6. 實作：能做出平行攻擊的技巧。</p> | <b>【生涯規劃教育】</b><br>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 |  |



|  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>攻擊手和舉球員，讓攻擊手做好啟動助跑的準備。</p> <p>3. 示範：拋球一過攻擊手頭頂上方，攻擊手隨即啟動助跑起跳，待舉球員將球傳出球網上緣後，揮臂擊球至對方場區內。</p> <p>4. 操作：舉球員需配合攻擊手的助跑速度及起跳高度，舉球時眼睛正視來球，餘光瞄準扣球者的擊球位置，再將球傳出完成A式快攻。</p> <p><b>三、初級進攻戰術——平行攻擊介紹</b></p> <p>1. 說明：運用過去已學會的基本技巧，組合成排球比賽中最初階的進攻戰術，體驗排球比賽進攻戰術的樂趣。</p> <p>2. 講解：A式快攻的掩護，與長距離攻擊的支援，兩者的組合搭配能創造出進攻戰術的層次，讓對手防守難以掌握。</p> <p>3. 示範：舉球員高手傳球是整體戰術成功與否的關鍵，利用傳球力量大小的差異，在相同的傳球軌跡中，做出不同進攻的方式。</p> <p><b>四、活動「平行攻擊戰術演練」</b></p> <p>1. 說明：模擬比賽的演練活動，嘗試做出平行攻擊戰術，認識初級進攻戰術，作為未來學習排球比賽戰術的延伸。</p> |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|

|                             |                                   |  |   |   |                                   |   |  |                              |
|-----------------------------|-----------------------------------|--|---|---|-----------------------------------|---|--|------------------------------|
|                             |                                   |  | <p>2. 講解：後排學生負責接球，前排學生練習平行攻擊戰術，強調後排穩定供輸的重要性，前排學生才能在每一次的演練中改進。</p> <p>3. 示範：前排快攻與長攻啟動助跑的時間有差異性，A 式快攻者在接球球傳過原本站立位置後開始啟動，長攻則是等待舉球員將球送出之後啟動。</p> <p>4. 操作：舉球員可以預先設定好要將球傳送給哪一位攻擊手，待接發球後找尋來球落點，再穩定的將球傳送至暗號戰術的高度及位置，完成平行攻擊。</p>                |   |                                   |   |  |                              |
| <p>第 14 週<br/>5/12-5/18</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>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>第五篇動如脫兔<br/>第 2 章桌球～下旋球與雙打比賽</p> <p><b>一、學習引導</b></p> <p>1. 利用課本情境結合學生經驗引導，了解桌球旋轉的特性與可產生的效果。</p> <p>2. 教師或請專長學生示範發下旋球、左（右）側旋球與不旋轉球，由同學以平擊方式回擊，實際觀看擊球後球體飛行的方向。</p> <p><b>二、動動腦：旋球的回擊</b></p> <p>1. 說明：觀看完教師示範不同旋轉的發球後，請同學思考回擊的方式。</p> | 2 | <p>1. 教學影片</p> <p>2. 教用版電子教科書</p> | <p>1. 觀察：完成動動腦並勇於分享自己的看法。</p> <p>2. 實作：學生能做出摩擦擊球動作。</p> <p>3. 實作：學生能依動作要領成功做出正手發下旋球。</p> <p>4. 觀察：學生能協同學確確實記錄練習狀況並給予建議。</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>5/18(六)、5/19(日)國中教育會考</p> |

|  |  |  |   |  |  |                               |  |  |
|--|--|--|---|--|--|-------------------------------|--|--|
|  |  | <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p> | <p>2. 分享：請動手完成課本回擊方式並與同學分享。</p> <p><b>三、活動「吸星大法」</b></p> <p>1. 說明與示範：感受摩擦擊球，講解發球握拍可用前三指捏住球拍，較好運用手腕關節發力。</p> <p>2. 操作：將球拍與球置於胸前，擊球拍面朝上，拋球引拍，以拍面摩擦球體下部位，擊球後觀察球體是否逆旋轉，並於彈到地板後不再往前移動或著回彈。</p> <p><b>四、正手發下旋球</b></p> <p>1. 說明：了解發球規則，說明製造旋轉最簡單的方式為透過發球，而旋轉球較容易理解學習的技術為發下旋球。</p> <p>2. 示範：正手發下旋球，「提醒摩擦擊球才是關鍵，擊球瞬間手指手腕閃動發力」。</p> <p>操作：</p> <p>(1)先以前一節課程「吸星大法」再次感受摩擦擊球。</p> <p>(2)實際至球桌發球位置練習發下旋球。</p> <p>3. 叮嚀：吸星大法練習為向前方空間擊出不需考慮第一彈跳到桌面問題，但實際至球桌發球則須注意，因此可將球拍稍微傾斜，引拍擊球微調成斜上至斜下方向。</p> <p><b>五、活動「下旋發球練習」</b></p> |  |  | <p>5. 觀察：學生能在練習活動中積極認真參與。</p> |  |  |
|--|--|--|---|--|--|-------------------------------|--|--|

|                     |                            |   |  |   |                                   |  |  |         |
|---------------------|----------------------------|---|--|---|-----------------------------------|--|--|---------|
|                     |                            |   | <p>1. 講解：能成功做出發球旋球後，進階練習將球發向不同位置角度增加對手接球困難度，操作過程中，請同桌同學依據紀錄表協助記錄每個位置的發球，並給予同儕建議。</p> <p>2. 操作：每位同學發 4 分鐘後交換，每個區域至少成功發進 3 次以上為目標，最後 4 分鐘同學觀看紀錄表並互相給予建議。</p>   |   |                                   |  |  |         |
| 第 15 週<br>5/19-5/25 | Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | <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>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>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p> | <p>第五篇動如脫兔<br/>第 2 章桌球～下旋球與雙打比賽</p> <p><b>一、切球技術</b></p> <p>1. 講解：以第一節動腦活動複習球體旋轉原理，回擊的方法也應使用摩擦方式。</p> <p>2. 操作：依動作要領操作反手與正手切球動作，切球時右手持拍者右腳向前迎擊。</p> <p>(1)原地正、反手切球動作練習。</p> <p>(2)以發多球形式發下旋球，操作者判斷來球方向使用反手或正手切球技術回擊。</p> <p>3. 示範：正手發下旋球，「提醒摩擦擊球才是關鍵，擊球瞬間手指手腕閃動發力」。</p> <p><b>二、活動「切球比賽」</b></p> | 2 | <p>1. 教學影片</p> <p>2. 教用版電子教科書</p> | <p>1. 實作：學生能依動作要領成功做出正、反手放小球。</p> <p>2. 觀察：學生能在練習與比賽活動中積極認真參與。</p> <p>3. 實作：學生能成功做出正手抽下旋球。</p> <p>4. 觀察：能互相協助完成練習。</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> | 會考後，畢業前 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>1. 說明：從發下旋球開始進行單打比賽，過程中只能發下旋球。</p> <p>2. 操作：比 11 分，結束後，請向隔壁球桌互換對手再次比賽。</p> <p>3. 回饋與檢討：教師觀察回饋學生比賽狀況，過程中是否能成功操作出發下旋球與切球回擊，當球體旋轉程度不同時，是否調整拍面角度或揮拍軌跡。</p> <p><b>三、回擊下旋球的方法</b></p> <p>1. 提問：當對手發下旋球後，我們只能以切球回擊嗎？</p> <p>2. 說明：講解回擊下旋球的方法，並了解擊球後球體旋轉的改變。</p> <p>(1)切球回擊持續為下旋球。</p> <p>(2)抽下旋球回擊改變為上旋球。</p> <p><b>四、正手抽下旋球技術</b></p> <p>1. 說明：說明使用抽下旋球的目的與時機，依動作要領講解抽下旋球的動作技巧。</p> <p>2. 示範：請同學協助發下旋球，教師示範正手抽下旋球技術。</p> <p><b>五、活動「抽下旋球練習」</b></p> <p>1. 說明：隊友以彈桌後切球給操作者練習抽下旋球，當抽球者能穩定的成功做出抽下旋球，切球者可改變切球的力</p> |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|

|                    |                            |  |  |   |                      |  |                                     |         |
|--------------------|----------------------------|--|--|---|----------------------|--|-------------------------------------|---------|
|                    |                            |  | 道，讓抽球者感受不同旋轉程度的下旋球調整回擊。<br>2.操作：每個人練習 20 球後交換。   |   |                      |  |                                     |         |
| 第 16 週<br>5/26-6/1 | Ha-IV-1 網／牆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。<br>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。<br>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。<br>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>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。<br>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。<br>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 | 第五篇動如脫兔<br>第 2 章桌球～下旋球與雙打比賽<br><b>一、雙打比賽</b><br>講解：說明雙打比賽的發球與回擊方式，雙打規則介紹。<br><b>二、雙打的站位與跑位</b><br>1. 講解：以口訣「右側擊球向右跑，左側擊球向左跑」，「跑後不發呆，回到中間站」講解雙打跑位與輪轉方式。<br>2. 提醒勿邊跑邊打球，應站穩再打，打完再走的原則進行跑位輪轉。<br><b>三、活動「雙打跑位練習」</b><br>1. 說明：熟悉擊球跑位輪轉，並於打球過程中熟記口訣。<br>2. 操作：以發多球形式進行左、右兩側的餵球，操作同學判斷來球方向擊球。擊球者從 4 至 6 人慢慢減少至 2 人，請同學感受跑動輪轉的差異。<br>3. 紀錄：完成雙打跑位紀錄表。<br><b>四、想想看</b><br>1. 說明：若兩人左手持拍或一左一右持拍時，又該如何跑 | 2 | 1.教學影片<br>2.教用版電子教科書 | 1.發表：學生能說出雙打跑位輪轉口訣。<br>2.實作：學生能流暢的做出雙打跑位輪轉。<br>3.觀察：能互相協助完成練習。<br>4.觀察：學生能在練習活動中積極認真參與。<br>5.實作：進行比賽，完成紀錄表。<br>6.觀察：學生能在練習活動中積極認真參與。 | <b>【生涯規劃教育】</b><br>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 | 會考後，畢業前 |

|                           |   |  |  |   |                                   |                                       |  |                               |
|---------------------------|---|--|--|---|-----------------------------------|---------------------------------------|--|-------------------------------|
|                           |   |  | <p>位？講解繪製方式，請同學在下節課前畫出跑動輪轉路線。</p> <p>2. 討論與分享：將前一節課想想看活動小組分享。</p> <p>3. 引導：雙打的策略與跑位有關。</p> <p><b>五、雙打的策略運用</b></p> <p>1. 說明：以策略 1、策略 2 講解雙打的策略運用，並介紹桌球雙打的暗號。</p> <p>2. 示範：教師搭配 3 位同學，以策略 1、策略 2 方法分別 3. 示範演練。</p> <p><b>六、活動「雙打比賽」</b></p> <p>1. 說明與操作：2 人一組進行 3 場雙打比賽，比賽後請完成紀錄表。</p> <p>2. 回饋與分享：雙打策略與比賽心得分享。</p> |   |                                   |                                       |  |                               |
| <p>第 17 週<br/>6/2-6/8</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>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>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>水上安全與自救</p> <p><b>一、常見水域發生意外的原因</b></p> <p>1. 教師提問：常見的戲水環境有哪些？</p> <p>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。</p> <p><b>二、認識水域遊憩活動警示</b></p> <p>教師說明：</p>   | 2 | <p>1. 教學影片</p> <p>2. 教用版電子教科書</p> | <p>認知<br/>情意<br/>發表<br/>觀察<br/>實作</p> | <p><b>【安全教育】</b></p> <p>安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。</p> <p><b>【海洋教育】</b></p> <p>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。</p> | <p>會考後，畢業前<br/>6/7(五)畢業典禮</p> |

|  |  |   |  |  |  |  |
|--|--|---|--|--|--|--|
|  |  | <p>1. 藉由影片警示圖，認識不同旗幟的意義。</p> <p>2 藉由影片了解海流與形狀以利判斷水域安全。</p> <p><b>三、討論活動</b></p> <p>說明：戲水游泳時，看似乎靜的海面，可不可以直接下水游泳？</p> <p>請列舉可行的判斷方式？</p> <p>1. 我會選擇哪一類型的水域戲水？</p> <p>2. 看到黃色旗幟該注意什麼？</p> <p><b>四、離岸流注意事項</b></p> <p>說明：離岸流該如何判斷？遇到離岸流該如何面對？</p> <p><b>五、俯漂與仰漂</b></p> <p>說明：藉由仰漂與俯漂使同學飄於水上。</p> <p>操作：</p> <p>1. 仰漂：以大字漂、一字漂練習漂浮。</p> <p>2. 俯漂：以水母漂，於水上漂浮。</p> <p><b>六、活動「挑戰自我--水上漂」</b></p> <p>1. 說明：運用最少體力，維持最長時間的游泳方式。</p> <p>2. 示範：俯漂前進25公尺後，再以仰漂前進折返，試著挑戰以最少體力完成自救。</p> <p><b>七、自製浮具</b></p> <p>1. 說明：失足落水時，身上穿的衣服和褲子是影響水上活動</p> |  |  |  |  |
|--|--|---|--|--|--|--|



|  |  |  |   |  |  |  |  |
|--|--|--|---|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>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。</p> <p>2. 介紹：介紹上衣利用法、褲子漂浮法以自救。</p> <p>3. 反思：</p> <p>(1)請學生發表看過哪些浮具？</p> <p>(2)找一適當材料練習自製浮具。</p> <p>八、活動「救援任務 ing」</p> <p>說明：藉由叫、叫、伸、拋、划練習救援。</p> <p>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。</p> |  |  |  |  |
|--|--|--|---|--|--|--|--|

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<br><input type="checkbox"/> 印刷品<br><input type="checkbox"/> 影音光碟<br><input type="checkbox"/> 其他於課程或活動中使用之教學資料，請說明：<br>_____ |        |      |         |

|  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

☆上述欄位皆與校外人士協助教學及活動之申請表一致。