新北市三民高級中學(國中部) 114 學年度__七___年級第 2 學期部定課程計畫　設計者：__林璇__

1、 **課程類別：**

1.□國語文　2.□英語文　3.■健康與體育　4.□數學　5.□社會　6.□藝術　7.□自然科學 8.□科技　9.□綜合活動

10.□閩南語文 11.□客家語文 12.□原住民族語文：____族 13.□新住民語文：____語　14. □臺灣手語

2、 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
(此欄位先不填)	(此欄位先不填)

上述表格自 **113** 學年度第 **2** 學期起正式列入課程計畫備查必要欄位。

本局審閱意見請至**新北市國中小課程計畫備查資源網下載。**

⊙**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。**

3、 **學習節數：**每週(2)節，實施(**21**)週，共(42)節。

4、 **課程內涵：**

總綱核心素養	學習領域核心素養

■A1 身心素質與自我精進 ■A2 系統思考與解決問題 ■A3 規劃執行與創新應變 ■B1 符號運用與溝通表達 ■B2 科技資訊與媒體素養 ■B3 藝術涵養與美感素養 □C1 道德實踐與公民意識 ■C2 人際關係與團隊合作 ■C3 多元文化與國際理解	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-B1 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。 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。 健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。

5、 **課程架構：**（自行視需要決定是否呈現，但不可刪除。）

6、 素養導向教學規劃：

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源	學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容							

呈現週及起訖時間 例如： 第一週 02/09~02/13 (1/21~1/23)			例如： 單元一 活動一： （活動重點之詳略由各校自行斟酌決定）				例如： 1.觀察記錄 2.學習單 3.參與態度 4.合作能力	例如： 性別平等、人權、環境海洋、品德生命、法治科技、資訊能源、安全防災、家庭教育、生涯規劃、多元文化、閱讀素養、戶外教育、國際教育、原住民族教育	□實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1、 協同科目： 2、 協同節數：

第一週 2/11~2/13 原訂開學日:2月11日	1c-Ⅳ-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 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。 4c-Ⅳ-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個	Ab-Ⅳ-1 體適能促進策略與活動方法。 Ab-Ⅳ-2 體適能運動處方基礎設計原則。	第 1 章健康地基－心肺耐力 1.第 1 節：引起動機：請學生思考什麼是心肺耐力，心肺耐力好的人心跳率會較高或低及其原因。說明心肺耐力對健康的重要，提醒學生肥胖、慢性疾病和心肺耐力之間的關係。 2.安靜心跳率測量：教師講解並示範測量脈搏的手勢及測量的部位，請學生自行測量，並以原子筆在測量點上畫記。 3.學生兩人一組，相互測量。 4.請學生核對自我測量及他人測量的脈搏是否一致，若差異很大則重新測	2	1. 號碼衣、馬表、原子筆。	1.思考與表達學習策略。 2.圖像記憶策略，圖解整合重要概念。 3.小組合作分工練習，精進各種運動技能。	1.課堂觀察 2.口語問答	【生涯規劃教育】 涯J3 覺察自己的能力與興趣。 涯J6 建立對於未來生涯的願景。	□實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 甲、協同科目： 乙、協同節數：

	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-3 執行提升體適能的身體活動。		量，或是換組、換人測量。 5. 第 2 節：教師說明F.I.T.T.心肺耐力運動計畫設計原則。 6.教師說明最大心跳率及目標心跳率的計算方式。 7.最大心跳率及目標心跳率計算：教師引導學生計算自身之最大心跳率、儲備心跳率，以及計算 50%、60%及 85%目標心跳率(50%HRR、60%HRR、85%HRR)。 8.教師引導學生填寫課本「我的心肺耐力」表單。						
第二週 2/16~2/20 農曆春節	春	節	假	期	春	節	假	期	□實施跨領域或跨科目協同教學(需另申

									請授課鐘點費） 1.協同科目： ＿＿＿＿＿＿ 2.協同節數： ＿＿＿＿＿＿
第三週 2/23~2/27 2/27 和平紀念日補假	1c-Ⅳ-4 了解身體發展、運動和營養的關係。 1d-Ⅳ-3 應用運動比賽的各項策略。 3d-Ⅳ-2 運用運動比賽中的各種策略。	Bc-Ⅳ-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Cb-Ⅳ-1 運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所需營養素知識。	第 2 章動吃關係大解密－運動營養 1.第 1 節：引起動機：引導學生思考並分享年齡、性別、體型及身體活動量等因素對飲食之熱量需求的影響。 2.引導學生思考並分享日常飲食中的醣類、蛋白質及脂肪食物，以及自己營養素攝取的偏向。	2	1.筆記型電腦、單槍投影機、教學簡報。	1.思考與表達學習策略。 2.圖像記憶策略，圖解整合重要概念。 3.小組合作分工練習，精進各種運動技能。	1.課堂觀察 2.口語問答	【安全教育】 安J4 探討日常生活發生事故的影響因素。	□實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費） 丙、協同科目： ＿＿＿＿＿＿ 丁、協同節數： ＿＿＿＿＿＿

	3d-Ⅳ-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。		3.熱量需求：教師簡述卡路里的源由。 4.教師延伸熱量消耗及需求的單位——卡路里，進一步說明基礎代謝率。 5.教師說明身體活動量與熱量消耗的關係。 6.教師說明如何利用身體質量指數(BMI)評估自我體型，引導學生定義所屬身體活動量之分級。 7.教師簡述熱量營養素與非熱量營養素的分類。 8.教師說明熱量營養素的類別，以及其各自每單位可提供的熱量。 9.教師簡述各熱量營養素在體內代謝產生能量的途徑，進一步說明為何醣類						

			為運動中主要的能量來源。 10.教師介紹各熱量營養素與運動中能源使用的關係及其主要的生理作用，提供每天所需建議量之資訊。 11.教師簡述非熱量營養素在人體生理功能的主要角色。 12.教師說明哪些礦物質及維生素能幫助青少年的生長發育，以及有利運動中氧氣輸送與能量使用的礦物質為何，進一步補充日常生活飲食中有關上述營養素之攝取資訊。 13.第 2 節：引起動機：教師引導學生回想是否在運動中曾有熱傷害(抽筋、頭						

			暈及嘔吐)的經驗，以及當時水分補充的方式。 14.請學生分享是否有早上空腹運動或午餐後立即至操場打球的經驗，以及當中產生的生理不適狀況。 15.教師簡述水分對人體的生理功能、水分從體內流失的方式、不同形式的運動可能流失之水分的估算。 16.教師簡述熱傷害的定義與分類。 17.教師整合熱傷害的資訊，並由其推導脫水程度對體溫調節及生理功能的影響。 18.教師說明為何以口渴作為評估脫水的指標並不適						

			當、簡述追蹤脫水現象的實用方法。 19.教師說明運動前、中及後的水分補充要領與策略，同時提醒長時間運動時，須搭配電解質液體的補充。 20.教師說明運動前、中及後的營養增補。						
第四週 3/2~3/6	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。	Bd-Ⅳ-2 技擊綜合動作與攻防技巧。	第3章武德技藝－跆拳道 1.第1節：引起動機：詢問學生是否看過或學過跆拳道，並進一步了解是對打還是品勢，以及觀看後的感想。引導學生說出所知的臺灣跆拳道名人。 2.教師講述跆拳道簡史、禮儀之道與安全觀念。	2	1.「進擊的技術」學習活動單、跆拳道比賽影片。	1.思考與表達學習策略。 2.圖像記憶策略，圖解整合重要概念。 3.小組合作分工練習，精進	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.認知測驗卷 5.運動行為計畫實踐表 6.學習單	【生涯規劃教育】 涯J3 覺察自己的能力與興趣。 涯J6 建立對於未來生涯的願景。	□實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 戊、 協同科目： ＿＿＿＿＿＿ 己、 協同節數： ＿＿＿＿＿＿

	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-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2c-Ⅳ-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-Ⅳ-3 表現自信樂觀、勇於挑		3.教師解析馬步正拳之動作。 4.教師指導學生練習左右交換出拳、左右交換連續出拳，以及中端與上端的變化。 5.教師說明並提示出拳小撇步：出拳時力量來自紮實的馬步，並配合些微的腰部扭轉，運用全身力量出拳，即所謂的勁道而非蠻力。 6.第 2 節：引起動機：詢問同學是否知道跆拳道對打比賽中最常使用的步伐與腿部技術，藉此說明三七步與腳背旋踢的重要性，以及三七步在對打與品勢中的差異，並說明腳背旋踢之功用與攻擊位置。			各種運動技能。			

	戰的學習態度。 2d-Ⅳ-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 3c-Ⅳ-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-Ⅳ-1 運用運動技術的學習策略。 4c-Ⅳ-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、		7.三七步之動作解析後，進行三七步換邊練習，換腳的方式是將重心微微上提，雙腳同時輕輕跳起，並左右腳交換，由左前右後的站姿，變成右前左後的站姿。 8.旋踢之分解動作練習：三七步站姿預備，抬腿收腳，彈腿踢擊，收腳回復。踢擊後將左腳腳尖向右轉回至原本位置，右腳小腿收回靠緊大腿。 9.旋踢之連續動作練習。 10.教師說明並提示旋踢結束的收腳回復，有助於連續動作踢擊時的連貫性，可讓身體保持靈敏，所以收腳動作相當重要。						

	媒體、產品與服務。 4d-Ⅳ-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。								
第五週 3/9~3/13	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。	Bd-Ⅳ-2 技擊綜合動作與攻防技巧。	第3章武德技藝－跆拳道 1.第 1 節：引起動機：播放教師自行準備的 2 分鐘跆拳道比賽影片，詢問學生的心得，例如：令人印象深刻的部分為何？比賽中最常使用的技術為何？藉此加強說明動作技術的力量、正確性與流暢性的重要，並強調力量、正確性及流暢性須憑藉不斷練習才能達成，所以此堂課要加強學過的技術。	2	1.「進擊的技術」學習活動單、跆拳道比賽影片。	1.思考與表達學習策略。 2.圖像記憶策略，圖解整合重要概念。 3.小組合作分工練習，精進各種運動技能。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.互評表 5.學習單	【生涯規劃教育】 涯J3 覺察自己的能力與興趣。 涯J6 建立對於未來生涯的願景。	□實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 庚、協同科目： 辛、協同節數：

	1d-Ⅳ-2 反思自己的運動技能。 2c-Ⅳ-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2c-Ⅳ-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-Ⅳ-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。		2.揪團練功：全班分成數組，各組一位組長。組長帶領組員依照課本「綜合練習：技術大躍進」練習計畫，進行馬步正拳與腳背旋踢兩種技術。 3.互助合作：參考動作技術檢核表，組員相互觀察彼此的動作技術。 4.個別強化：在練習後依自我技術表現情況，針對需要加強的技能，擬定課後個人訓練計畫，並於下一堂課繳交。 5.教師介紹對打比賽中的得分位置、勝負判定，並教導學生如何填寫比賽欣賞記錄表。 6.第 2 節：引起動機：播放一段跆拳道表演影片，詢問學生觀看的心得，例						

	2d-Ⅳ-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 3c-Ⅳ-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-Ⅳ-1 運用運動技術的學習策略。 4c-Ⅳ-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。		如：影片中什麼部分令人印象深刻？自己若是臺上的表演者，應表現出什麼樣子？之後引導學生思考，除了動作技術，表演時的要素還有哪些？藉此說明氣勢、力量、技術、團隊精神與禮儀五個面向在表演上的重要，以及「團體武藝技能發表會」的進行方式。 7.分組練習：全班分成數組，各組一位組長，由組長帶領組員參考互評表上的動作要領，練習馬步正拳與腳背旋踢兩種技術，並在練習後，由全組共同討論、選擇其中一種動作技術進行發表。						

	4d-Ⅳ-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。		8.公開發表：抽籤決定各組上臺表演的順序，全體組員皆需參與。 9.相互評量：尚未上臺發表之學生擔任評審，依照互評表給予回饋，評量項目分為氣勢、力量、技術、團隊精神與禮儀五個面向。						
第六週 3/16~3/20	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。	Ce-Ⅳ-1 其他休閒運動綜合應用。	第1章飛雲掣電－飛盤 1.第 1 節：引起動機：教師介紹飛盤基本構造與各類飛盤及其飛行特性。 2.上手式接盤法教學與練習。 3.下手式接盤法教學與練習。 4.夾接接盤法教學與練習。	2	1.小型三角錐數個、飛盤數片、壘包一組。	1.思考與表達學習策略。 2.圖像記憶策略，圖解整合重要概念。 3.小組合作分工練習，精進	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.認知測驗卷	【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。	□實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 壬、協同科目： ＿＿＿＿＿ 癸、協同節數： ＿＿＿＿＿

	1d-Ⅳ-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-Ⅳ-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2c-Ⅳ-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-Ⅳ-1 表現局部或全身性的身體控制能力，		5.單手側面接盤法教學與練習。 6.教師說明並提示如何有效增加傳接盤次數。 7.第 2 節：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，賽後引導學生了解投擲準確度的重要性。 8.反手投擲教學與練習。 9.正手投擲教學與練習。 10.顛倒盤投擲教學與練習。 11.飛盤飛行路徑教學與練習。			各種運動技能。			

	發展專項運動技能。 4c-Ⅳ-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。								
第七週 3/23~3/27	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。	Ce-Ⅳ-1 其他休閒運動綜合應用。	第1章飛雲掣電－飛盤 1.第 1 節：全班分為兩組進行飛壘賽。 2.教師於比賽開始前說明規則並提醒安全注意事項，協助學生安排進攻順序與守備位置，於比賽中擔任裁判，於賽後引導學生討論基本戰術。	2	1.小型三角錐數個、飛盤數片、壘包一組。	1.思考與表達學習策略。 2.圖像記憶策略，圖解整合重要概念。 3.小組合作分工練習，精進	1.課堂觀察 2.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。	□實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 11、協同科目： _____ 12、協同節數： _____

	1d-Ⅳ-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-Ⅳ-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2c-Ⅳ-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-Ⅳ-1 表現局部或全身性的身體控制能力，		3.20～30 公尺長距離傳盤教學與練習。 4.利用飛壘賽場地，練習內野接盤，傳至一壘。 5.利用飛壘賽場地，練習外野接盤，傳至二壘，再傳至一壘。 6.第 2 節：教師介紹飛盤擲準賽與擲遠賽。 7.擲準教學與練習。 8.擲遠教學與練習。 9.教師說明如何有效提升準度與投擲距離。 10.教師說明飛盤越野賽規則並進行比賽。			各種運動技能。			

	發展專項運動技能。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。								
第八週 3/30~4/3 3/30、3/31段考 ◎ 4月3日為清明節連續假期。	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。	Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。 Gb-IV-2 游泳前進25公尺（需換氣5次以上）。	第2章力爭上游－游泳 【第一次評量週】 1.第1節：引起動機：請學生分享上網搜尋奧運游泳競賽項目的收穫：哪一種姿勢的游泳秒數比較少，速度比較快？並請學生發表目前捷泳世界紀錄保持者的相關資料。 2.教師先示範趴在池邊打水姿勢，再請學生練習打	2	1.浮板、球、泳池。	1.思考與表達學習策略。 2.圖像記憶策略，圖解整合重要概念。 3.小組合作分工練習，精進	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.運動行為計畫實踐表	【生涯規劃教育】 涯J3 覺察自己的能力與興趣。	□實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 13、協同科目： 14、協同節數：

	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。 4c-Ⅳ-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4d-Ⅳ-2 執行個人運動計畫，實際		水 20 下兩循環，教師邊巡視邊提醒動作。 3.教師示範坐在池邊打水練習，提醒學生留意腳掌有無呈內八字狀，再請學生練習打水 20 下兩循環，教師邊巡視邊提醒動作。 4.教師示範手扶池邊溝槽練習打水，提醒學生留意頭朝下眼睛直視池底，再請學生兩人一組練習打水 20 下兩循環，教師邊巡視邊提醒動作。 5.教師總結說明捷泳打水的技巧，無論是坐在岸邊、手抓池邊，都要留意腳掌動作。 6.第 2 節：引起動機：複習打水動作(池邊打水、水中打水)。			各種運動技能。			

	參與身體活動。		7.教師示範浮板打水技巧，再請學生練習。特別是初學浮板打水時，建議手抓浮板中間或後面，頭沒入水中，身體浮在水面上。 8.教師示範水中站立動作、憋氣漂浮打水(不超過10秒)，接著站立換氣，再憋氣漂浮打水，然後請學生試做。 9.捷泳划手動作：建議教師先在池邊示範動作，再讓學生練習。步驟依序為抓水、往內抱水、往外往後推水、手臂出水、水上移臂等連貫動作。						
第九週 4/6~4/10	1c-IV-1 了解各項運動	Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。	第2章力爭上游－游泳 1.第1節：引起動機：詢問學生上一堂課後是否曾	2	1.浮板、球、泳池。	1.圖像記憶策略，圖解整合	1.課堂觀察 2.口語問答	【生涯規劃教育】	□實施跨領域或跨科目協同教學(需另申

◎ 4月6日為清明節連續假期。	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。 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。 4c-IV-1 分析並善用運	Gb-IV-2 游泳前進25公尺（需換氣5次以上）。	經練習捷泳打水，教師再次強調，打水時腳要呈內八字狀，腳背要能感受到水的阻力。 2.詢問學生是否曾經觀察捷泳競賽時選手的泳姿，並請學生分享選手手部動作的特色。鼓勵學生學好打水之外，也要學好划手姿勢，捷泳才能事半功倍。 3.複習捷泳划手動作步驟：抓水、往內抱水、往外往後推水、手臂出水、水上移臂，建議教師先示範動作，再讓學生練習。 4.教師示範岸上划手連續動作，再請學生試做。 5.請學生分享划手練習的收穫。			重要概念。 2.研究與探索各種運動技能。 3.小組合作分工練習，精進各種運動技能。	3.技能實作 4.運動行為計畫實踐表	涯J3 覺察自己的能力與興趣。	請授課鐘點費） 15、協同科目： 16、協同節數：

	動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4d-Ⅳ-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。		6.第 2 節：引起動機：詢問學生上一堂課後是否曾經練習捷泳打水以及划手動作，教師可強調打水及划手時應注意的動作細節。 7.詢問學生是否嘗試過把打水與划手動作結合，並請學生分享感覺。 8.引導學生思考打水與划手動作結合後，還需要什麼動作才能讓動作更順暢。 9.教師示範手握浮板前方，打水及划手之連續動作，再請學生練習。 10.教師岸上指導學生進行划手時加上換氣動作，請學生留意側邊換氣技巧。 11.教師示範池邊換氣練習動作，並詳細說明動作的						

			分解流程，再請學生練習。 12.教師示範捷泳浮板打水加上划手及換氣連續動作，並請學生練習。 13.教師示範單臂划手換氣動作(一隻手伸直手臂或扶著浮板)，並請學生練習。 14.教師示範一手六腳動作，並請學生練習。						
第十週 4/13~4/17	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。	Ib-Ⅳ-1 自由創作舞蹈。 Ib-Ⅳ-2 各種社交舞蹈。	第 3 章身體塗鴉－創造性舞蹈 1.第 1 節：引起動機：詢問學生，曾經在什麼地方與舞蹈相遇？自身曾經參與過的舞蹈活動有哪些？有什麼特殊的舞蹈經驗可以分享？	2	1.雕塑品揭示圖片、節拍器、鈴鼓、引導道具(如大毛巾、紙片等)、音響、數字圖卡、瑜	1.圖像記憶策略，圖解整合重要概念。 2.研究與探索各種運動技能。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作	【生涯規劃教育】 涯J3 覺察自己的能力與興趣。	□實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 17、 協同科目： _____ 18、 協同節數：

	2d-Ⅳ-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 3c-Ⅳ-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3c-Ⅳ-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 4c-Ⅳ-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、		2.認識身體部位：將身體分為頭、頸、雙肩、手肘、手掌、上胸、腰、骨盆、臀部、雙膝、腳掌等部位，教師以口語引導，學生以身體部位回應。 3.身體書畫——身體部位體驗：教師以口語引導，學生使用單一身體部位，在立體空間中畫出簡單幾何圖形。 4.「身體書畫——身體部位體驗」延伸活動：轉換引導者與操作者。 5.身體塑形——身體靜態姿勢探索：教師使用圖片引導，學生使用身體造形模仿回應揭示圖片的姿勢。 6.第 2 節：引起動機：請四位學生牽引，以瑜伽彈		伽彈力帶。	3.小組合作分工練習，精進各種運動技能。			

	媒體、產品與服務。 4d-Ⅳ-1 發展適合個人之專項運動技能。 4d-Ⅳ-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。		力帶圍成方形，教師引導介紹三維空間——水平面、額狀面、矢狀面。 7.使用節拍器固定節奏，教師引導學生做身體中心收縮延伸練習。 8.於模擬舞臺周邊標記方位代表數字，教師引導學生做身體面向的體驗練習。 9.身體積木——身體空間非位移動作體驗：教師引導學生以身體部位接觸地面的方式，產生身體造形，創作不同動作形狀。 10.移動城堡——身體空間位移動作體驗：學生以個人為單位，創作自己特有的移動方式。 11.學生分組，每一次以一人領做個人動作，組員模						

			仿的方式移動，呈現小組的不同移動方式與身體造形。						
第十一週 4/20~4/24	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。 2d-Ⅳ-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 3c-Ⅳ-1 表現局部或全身性的身體	Ib-Ⅳ-1 自由創作舞蹈。 Ib-Ⅳ-2 各種社交舞蹈。	第 3 章身體塗鴉－創造性舞蹈 1.第 1 節：引起動機：請學生分享日常生活中常聽到的節奏聲響。 2.舞蹈元素「時間」體驗練習：練習「身體擊樂——動作速度與節奏的體驗」，教師使用不同速度的音樂引導學生，以身體部位回應。 3.教師使用不同速度的音樂引導學生，以移動的步伐踏步回應。 4.使用節拍器定速，引導學生以踏步及拍手完成每	2	1.雕塑品揭示圖片、節拍器、鈴鼓、引導道具(如大毛巾、紙片等)、音響、數字圖卡、瑜伽彈力帶。	1.圖像記憶策略，圖解整合重要概念。 2.研究與探索各種運動技能。 3.小組合作分工練習，精進各種運動技能。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作	【生涯規劃教育】 涯J3 覺察自己的能力與興趣。	□實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 19、協同科目： _____ 20、協同節數： _____

	控制能力，發展專項運動技能。 3c-Ⅳ-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 4c-Ⅳ-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4d-Ⅳ-1 發展適合個人之專項運動技能。 4d-Ⅳ-2 執行個人運動		小節 8 拍、共四小節的身體擊樂。 5.學生創作自己的身體擊樂。 6.舞蹈元素「勁力」體驗練習：「身體推托拉——身體勁力的體驗」，學生兩人一組做互推、互托、互拉等動作與造形。 7.教師以意象引導學生表演動作的輕與重。例如：羽毛輕飄落地，復遭清風拂起。 8.第 2 節：分享前三堂課的影像紀錄。 9.「舞蹈魔鏡——關係大體驗」，學生兩人一組，一人主導動作，另一人照鏡子擬像回應，體驗舞伴同步關係。						

	計畫，實際參與身體活動。		10.學生兩人一組，一人操作道具形變，舞伴以身體動作回應，體驗舞伴回音關係。 11.動作接龍，由一位同學帶領第一個動作，全班模仿回應，以此方式延續，體驗獨舞與群舞對話關係。 12.舞動亮麗人生：學生運用舞蹈元素組合創作，分組設計 30 秒舞蹈片段。 13.教師提醒學生做道具引導時，須注意回應同學的動作安全，並鼓勵學生嘗試更多元使用道具，設計引導身體動作。						
第十二週 4/27~5/1	1c-Ⅳ-1 了解各項運動	Hb-Ⅳ-1 陣地攻守性球類運	第 1 章應聲入網－籃球	2	1. 網路上之各種職業籃球比	1.圖像記憶策略，圖解整合	1.課堂觀察 2.口語問答	【生涯規劃教育】	□實施跨領域或跨科目協同教學(需另申

4/29、4/30 國九畢業考	基礎原理和規則。 1c-Ⅳ-3 了解身體發展與動作發展的關係。 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。 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	動動作組合及團隊戰術。	1.第 1 節：進行課本「愛體育：我的子彈會轉彎」之活動。 2.此活動可於一或兩個籃球場分四組同時進行，能力好的同學可穿插其中協助其他同學。 3.每組兩顆球兩個人(甲及乙)同時進行，籃下須有兩位同學(丙及丁)撿球，丙撿到後球傳給甲，丁撿到球後傳給乙。 4.每個點投兩球，前一位投籃者投完第二球後，下一位始得開始投籃。甲投完後至 C 的位置，乙則到 B 的位置。乙行進速度不得超越甲。 5.甲及乙各投完 5 點後，與丙及丁交換位置。		賽得分之影片、錄放設備、籃球、球場。	重要概念。 2.研究與探索各種運動技能。 3.小組合作分工練習，精進各種運動技能。	3.技能實作	涯J3 覺察自己的能力與興趣。	請授課鐘點費） 21、協同科目： _____ 22、協同節數： _____

	通與和諧互動。 2c-Ⅳ-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-Ⅳ-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-Ⅳ-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-Ⅳ-1 運用運動技術		6.第 2 節：進行課本「適得其所」之活動。 7.因每位學生之身材、力量及協調性均不同，因此可介紹不同方式的投籃以提供學生參考。 8.對於力量不足、身材較小的學生，可建議用雙手投籃。 9.持球時掌心不要接觸球，將球置於胸前較容易使力，許多學生會將球置於額頭上方，如此較難使力，應予以修正。 10.單手投籃時，球可置於肩膀高度或是額頭上方，學生可自行選擇適合自己的方法。 11.投籃時膝蓋屈曲，強調力量來自雙腳向上蹬起，而非完全利用手的力量，						

	的學習策略。 3d-Ⅳ-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 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。 4d-Ⅳ-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。		手主要是控制球出手後的方向。 12.五～六人一組，每組一顆球，投籃距離自兩公尺開始。 13.每位學生投五球後交換，其餘未投籃之學生則幫忙撿球，並在每一次投籃不進時，給予動作上的回饋及鼓勵，投進時，則給予歡呼。 14.五球投完後，進兩球者可向後退一公尺，進兩球以下者，則須留在原地。 15.此方式之投籃練習，亦可讓學生得知自己目前最佳投籃的距離。						

第十三週 5/4~5/8	1c-Ⅳ-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-Ⅳ-3 了解身體發展與動作發展的關係。 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。 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	Hb-Ⅳ-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	第1章應聲入網－籃球 1.第 1 節：進行課本「一蹴可幾」之活動。 2.對於初學者，可讓學生先持球在手，於距籃框約三公尺處進行練習。 3.以慣用手為右手為例，請學生記得口訣「右跨出、左下踩後用力向上跳」，循序漸進完成口訣的動作。 4.待學會後，將球拋起使之落下彈起同時，伸手接球同時跨出右腳，繼而進行口訣所提醒的動作，完成上籃動作。 5.學會後，則可退至距籃框約四～五公尺處，先原地運球，再運球行進至應	2	1.網路上之各種職業籃球比賽得分之影片、錄放設備、籃球、球場。	1.圖像記憶策略，圖解整合重要概念。 2.研究與探索各種運動技能。 3.小組合作分工練習，精進各種運動技能。	1.技能實作 2.合作學習 3.運動行為計畫實踐表 4.學習單	【生涯規劃教育】 涯J3 覺察自己的能力與興趣。	□實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 23、協同科目： ＿＿＿＿＿ 24、協同節數： ＿＿＿＿＿

	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。 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。 3d-Ⅳ-1 運用運動技術		接球的位置，按照口訣的步驟完成上籃動作。 6.上籃可用挑籃或投籃的方式，讓學生自己選擇合適的方式。 7.第 2 節：透過課本「愛體育：我的子彈會轉彎」的方式，讓學生練習各個位置的投籃，並可將距離拉遠。 8.嘗試並鼓勵讓學生用非慣用手的方式，依據步法，練習上籃，使之得以雙手並用。						

	的學習策略。 3d-Ⅳ-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 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。 4d-Ⅳ-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。								

第十四週 5/11~5/15 **5/12、5/13** **段考**	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	Ha-Ⅳ-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	第 2 章百發百中－排球 1. 第 1 節：引起動機：詢問學生是否觀賞過職業與非職業排球比賽影片，引導學生說出兩者之間的差別。 2. 介紹排球的輪轉位置及場地。 3. 介紹低手發球之發球方式。 4. 請學生組合練習低手發球，先兩人一組，待熟練後，可多人一組練習不同路線與遠近的低手發球。 5. 教師提醒學生在練習的過程中，應循序漸進，同學間可互相提示重點與教導。 6. 第 2 節：引起動機：請學生分別以 W、L、弧形接	2	1. 比賽戰術運用資料、比賽影片。	1. 圖像記憶策略，圖解整合重要概念。 2. 研究與探索各種運動技能。 3. 小組合作分工練習，精進各種運動技能。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【人權教育】 人J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。	□實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 25、協同科目： 26、協同節數：

	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。		發球隊形排列，接教師發過來的球，並思考不同排列方式可能帶來的影響。 7.教師配合課文介紹各種接發球隊形。 8.教師指導學生練習各種接發球隊形。 9.教師引導學生比較各種接發球隊形的優缺點。 10.全班分組進行接發球的比賽，讓學生透過比賽觀察組員的特質，以利下一堂課的「愛體育：接發球積分賽」活動。 11.教師提醒學生回饋在比賽進行時，所觀察到各種攻擊、接發球隊形的變化，並請學生相互分享排球課的學習心得。						

第十五週 5/18~5/22	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	Ha-Ⅳ-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	第 2 章百發百中－排球 【第二次評量週】 1.第 1 節：暖身活動：讓學生兩人一組、多人一組練習低手發球與接發球，熟悉目前所學之技術。 2.引導學生分組，複習各種接發球隊形。 3.引導學生進行「愛體育：接發球積分賽」活動。 4.教師建議學生可依課程中的練習，安排積分賽中每個人的角色，以爭取隊伍的勝利。 5.教師鼓勵學生勇於分析、判斷，並反覆練習以獲得成功經驗。並請同學間互相指導，在技術上給予協助。	2	1.比賽戰術運用資料、比賽影片。	1.圖像記憶策略，圖解整合重要概念。 2.研究與探索各種運動技能。 3.小組合作分工練習，精進各種運動技能。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作	【人權教育】 人J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。	□實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 27、協同科目： 28、協同節數：

	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。		6.教師鼓勵學生多進行溝通，尊重彼此提出的意見，並協調整合出最佳的策略。 7.第 2 節：引起動機：根據「愛體育：接發球積分賽」的觀察，請學生分析自己與組員的特質。 8.提醒學生，穩定的發球及有威力的落點可以破壞對方的組合進攻，提升己隊的進攻搭配，所以基本技術穩定及默契配合很重要。 9.練習課本中提供的兩種(W 與弧形)接發球隊形活動。 10.比賽結束後，請各組討論並分享己方的戰術及心得，並提出各組須加強或						

			深入的技術，以及練習計畫。 11.教師提醒學生，接發球的接球位置有時需要配合不同的發球角度而隨時調整站位，以爭取最有利的進攻組合。						
第十六週 5/25~5/29	1c-Ⅳ-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-Ⅳ-1 了解各項運動技能原理。 1d-Ⅳ-2 反思自己的運動技能。 1d-Ⅳ-3 應用運動比賽	Ha-Ⅳ-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	第3章桌拿好手－桌球 1.第1節：引起動機：詢問學生是否觀賞過桌球相關影片或賽事轉播，是否有欣賞的球員，原因為何？ 2.說明反手推球使用時機、站位、重心及動作示範。 3.反手推球單次擊球直線、斜線練習：四人一組，分站球桌兩側，各站左右半區，同側兩人非持	2	1.學習活動單、桌球場地。	1.研究與探索各種運動技能。 2.小組合作分工練習，精進各種運動技能。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單	【性別平等教育】 性J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。	□實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 29、協同科目： 30、協同節數：

	的各項策略。 2c-Ⅳ-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3d-Ⅳ-1 運用運動技術的學習策略。		拍手將球放下擊出，對面同學將來球接起後，做同樣練習。 4.反手推球連續擊球練習：同反手推球單次練習，但不將球接起，進行連續擊球來回練習。 5.教師提醒學生練習並非競賽，要先培養穩定的回擊球能力，將球回擊至規定的半區內，以利對手回擊，才可達到練習目的。 6.若球來回偏高時，教師可提醒同學檢視球拍擊球軌跡是否往上，或是拍面角度是否上仰。 7.第 2 節：引起動機：詢問學生對於上一堂課所學之反手推球技術是否有信心，提示這一堂課下課前						

			會進行小組的反手推球競賽。 8.發球規則介紹：持球、拋球、擊球。 9.正手發平擊球動作示範。 10.正手發平擊球練習(四人一組，一人發球、兩人反手推擊球、一人檢核，以學習單「一路發發發」輔助)。 11.連續無極限競賽一。 12.連續無極限競賽二(競賽方式相同，擊球路線互換)。 13.教師說明練習及比賽皆是從發球開始，要注意並好好利用每一次的發球機會。						

			14.發球時若出現由上往下擊球的動作，教師需提醒學生正確動作為拍面前傾下壓，由後向前擊球，以免發球高度過高。						
第十七週 6/1~6/5 **畢業典禮**	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。 1d-Ⅳ-3 應用運動比賽的各項策略。	Ha-Ⅳ-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	第3章桌拿好手－桌球 1.第1節：引起動機：說明這一堂課課程的主要內容為正手平擊球，是為正手攻擊的基礎動作，若動作正確，日後進行正手攻擊時，將能有更好的質量。 2.基本預備姿勢介紹。 3.教師說明正手平擊球使用時機、站位、重心及動作示範。 4.正手平擊球練習。	2	1.學習活動單、桌球場地。	1.研究與探索各種運動技能。 2.小組合作分工練習，精進各種運動技能。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作	【性別平等教育】 性J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。	□實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 31、協同科目： ＿＿＿＿＿＿ 32、協同節數： ＿＿＿＿＿＿

	2c-Ⅳ-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3d-Ⅳ-1 運用運動技術的學習策略。		5.四人一小組，一人發球，一人預備，兩人接球。B4 紙張分放於球桌端線之左、中、右，每人各五球，第二落點需落於紙張上，小組成員球數用盡後，可討論下一輪的目標物大小。 6.第 2 節：引起動機：說明此堂課將結合各項技術進行修正式的比賽，讓學生可以展現前三堂課的練習成果。 7.反手推球練習。 8.正手發平擊球練習。 9.正手平擊球練習。 10.四人分組練習，輪流發球、擊球。 11.正手平擊球練習(一人對三人)：發球者發球後以						

			反手推球回擊至球桌右半區，三人一側則輪流以正手平擊球回擊，打完球後則移動到隊伍後方排隊。每人皆需輪流為發球者。						
第十八週 6/8~6/12 **九年級預計離校**	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。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	第 4 章舉足輕重－足球 1. 第 1 節：引起動機：詢問學生是否曾上網搜尋相關資料或影片，了解足球運動的歷史，以及欣賞選手停空中球的動作與運用時機。 2. 足內側停空中球練習，如課本內文所述方式練習。 3. 三點式練習，兩人一組一顆球，相距 8 公尺。 4. 教師提示停空中球時，支撐腳屈膝以穩定身體重心。足內側停球時，停球	2	1. 足球、足球場地。	1. 研究與探索各種運動技能。 2. 小組合作分工練習，精進各種運動技能。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。	□實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 33、協同科目： _____ 34、協同節數： _____

	2c-Ⅳ-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 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。 3d-Ⅳ-1 運用運動技術的學習策略。		腳足尖外展呈 90 度，足底與地面呈平行。足背停球時，足底亦須與地面呈平行。停空中球時，不管使用哪一個部位，停球部位皆須做緩衝動作，才能順利完成停球動作。 5.教師說明停空中球除了動作層面的要求之外，空中球的落點(簡稱球點)的判斷甚為重要，知道球點的位置，才能決定使用什麼部位停球，以及在什麼位置停球。 6.教師說明在練習停空中球時，當球落地後應快速控制到球。 7.第 2 節：引起動機：詢問學生停空中球的動作與比賽時如何運用戰術。						

	3d-Ⅳ-2 運用運動比賽中的各種策略。 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。		8.足背停空中球練習，如課本內文所述方式練習。 9.三點式練習，兩人一組一顆球，相距8公尺。 10.教師再次強調停空中球時，支撐腳屈膝以穩定身體重心。足背停球時，停球腳足尖朝前，足底與地面呈平行。停空中球時，停球部位須做緩衝動作，才能順利完成停球動作。 11.教師再次強調停空中球除了動作層面的要求之外，空中球的落點(簡稱球點)的判斷甚為重要，知道球點的位置，才能決定使用什麼部位停球，以及在什麼位置停球。						

第十九週 6/15~6/19	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。 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。	Ab-Ⅳ-1 體適能促進策略與活動方法。 Hb-Ⅳ-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	第4章舉足輕重－足球 1.第 1 節：引起動機：詢問學生踢空中球的動作與運用時機。 2.踢空中球練習，如課本內文所述方式練習。 3.三點式練習，兩人一組一顆球，相距8公尺。 4.教師提示踢空中球時，支撐腳屈膝以穩定身體重心。足內側踢球時，停球腳足尖外展呈90度，足底與地面呈平行。足背踢球時，足尖向著地面。 5.教師提醒踢空中球除了動作層面的要求之外，球點的判斷甚為重要，知道球點的位置，才能決定使用什麼部位踢球，以及在什麼位置踢球。	2	1.足球、足球場地。	1.研究與探索各種運動技能。 2.小組合作分工練習，精進各種運動技能。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.運動欣賞 5.運動計畫	【生涯規劃教育】 涯J3 覺察自己的能力與興趣。 涯J6 建立對於未來生涯的願景。	□實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 35、協同科目： _____ 36、協同節數： _____

	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。 3d-Ⅳ-1 運用運動技術的學習策略。 3d-Ⅳ-2 運用運動比賽中的各種策略。 4c-Ⅳ-3 規劃提升體適		6.第 2 節：引起動機：詢問學生停、踢空中球的動作與比賽時如何運用戰術。 7.將同學分成數組，說明與示範比賽方法，進行足球賽。 8.比賽時，提示各組如何運用戰術或策略，並發揮團隊合作精神，組織攻防陣式。 9.提醒學生，比賽過程中，可能因身體碰撞或被球擊中臉部而受傷，若戴眼鏡也易造成意外傷害。故要避免身體衝撞，勿對著同學踢球，盡量不要戴眼鏡，或改戴隱形眼鏡。						

	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。								
第二十、二十一週 6/22~6/30 6/25、6/26段考 ● 6月30日第二學期結束，7月1日暑假開始。	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。 1c-IV-4 了解身體發展、運動和	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。 Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。	複習第4單元 1. 了解心肺耐力的重要性，學會規畫增進心肺耐力的運動計畫。 2. 掌握運動前、中、後的營養與水分增補策略。 3. 複習跆拳道的馬步正拳與旋踢技術。	2	1. 號碼衣、馬表、原子筆。 2. 筆記型電腦、單槍投影機、教學簡報。 3. 「進擊的技術」學習活動	1. 思考與表達學習策略。 2. 圖像記憶策略，圖解整合重要概念。 3. 小組合作分工練習，精進	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 認知測驗卷 5. 運動行為計畫實踐表 6. 學習單	【生涯規劃教育】 涯J3 覺察自己的能力與興趣。 涯J6 建立對於未來生涯的願景。 【安全教育】	□實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 37、 協同科目： _____ 38、 協同節數： _____

	營養的關係。 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。 1d-Ⅳ-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-Ⅳ-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2c-Ⅳ-2 表現利他合群的態度，與	Bd-Ⅳ-2 技擊綜合動作與攻防技巧。 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。			單、跆拳道比賽影片。	各種運動技能。		安J4 探討日常生活發生事故的影響因素。	

	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。 2d-Ⅳ-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 3c-Ⅳ-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-Ⅳ-1 運用運動技術								

	的學習策略。 3d-Ⅳ-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-Ⅳ-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 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。 4d-Ⅳ-3 執行提升體適能的身體活動。								
	1c-Ⅳ-1 了解各項運動	Cb-Ⅳ-3 奧林匹克運動會的精神。	複習第5單元 【第三次評量週】	2	1.小型三角錐數個、飛盤	1.圖像記憶策略，圖解整合	1.課堂觀察 2.口語問答	【生涯規劃教育】	□實施跨領域或跨科目協同教學(需另申

	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。 1d-Ⅳ-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-Ⅳ-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2c-Ⅳ-2 表現利他合群的態度，與	Ce-Ⅳ-1 其他休閒運動綜合應用。 Gb-Ⅳ-2 游泳前進 25 公尺（需換氣5次以上）。 Ib-Ⅳ-1 自由創作舞蹈。 Ib-Ⅳ-2 各種社交舞蹈。	1.複習飛盤的正手、反手傳盤及上手式、下手式與夾接之接盤法。 2.複習捷泳打水、划手、手腳配合動作與換氣動作。 3.複習創造性舞蹈，享受體驗舞蹈元素的樂趣，運用舞蹈元素創作。		數片、墨包一組。 2.浮板、球、泳池。 3.雕塑品揭示圖片、節拍器、鈴鼓、引導道具(如大毛巾、紙片等)、音響、數字圖卡、瑜伽彈力帶。	重要概念。 2.研究與探索各種運動技能。 3.小組合作分工練習，精進各種運動技能。	3.技能實作 4.運動行為計畫實踐表	涯J3 覺察自己的能力與興趣。 【品德教育】 品J1 溝通合作與和諧人際關係。 品J2 重視群體規範與榮譽。	請授課鐘點費） 39、協同科目： 40、協同節數：

	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。 2d-Ⅳ-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 3c-Ⅳ-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3c-Ⅳ-2 發展動作創作								

	和展演的技巧，展現個人運動潛能。 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。 4d-Ⅳ-1 發展適合個人之專項運動技能。								

	4d-Ⅳ-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。								
	1c-Ⅳ-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-Ⅳ-3 了解身體發展與動作發展的關係。 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。	Ab-Ⅳ-1 體適能促進策略與活動方法。 Ha-Ⅳ-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hb-Ⅳ-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	複習第6單元 【休業式】 1.複習籃球投籃、上籃技術。 2.複習排球各式基本攻擊技術。 3.複習桌球運動之相關知識與基本技術原理。 4.複習足球停空中球與踢空中球技術。	2	1.網路上之各種職業籃球比賽得分之影片、錄放設備、籃球、球場。 2.排球比賽戰術運用資料、比賽影片。	1.圖像記憶策略，圖解整合重要概念。 2.研究與探索各種運動技能。 3.小組合作分工練習，精進各種運動技能。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單 5.合作學習 6.運動行為計畫實踐表	【生涯規劃教育】 涯J3 覺察自己的能力與興趣。 涯J6 建立對於未來生涯的願景。 【人權教育】 人J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重	□實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 41、協同科目： _____ 42、協同節數： _____

	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。 2c-Ⅳ-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-Ⅳ-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。				3.學習活動單、桌球場地。 4.足球、足球場地。			並欣賞其差異。 【性別平等教育】 性J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。	

	3c-Ⅳ-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-Ⅳ-1 運用運動技術的學習策略。 3d-Ⅳ-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-Ⅳ-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 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。								

7、 **本課程是否有校外人士協助教學：(本表格請勿刪除。)**

■否，全學年都沒有(**以下免填**)。

□有，部分班級，實施的班級為：_____。

□有，全學年實施。

教學期程	校外人士協助之課程大綱	教材形式	教材內容簡介	預期成效	原授課教師角色
		□簡報 □印刷品 □影音光碟 □其他於課程或活動中使用之教學資料，請說明： _____			

☆上述欄位皆與校外人士協助教學及活動之申請表一致。