

新北市欽賢國民中學 **114** 學年度 **8** 年級第 **2** 學期 **部定** 課程計畫 設計者：陳重勝

一、課程類別：

1. 國語文 2. 英語文 3. 健康與體育 4. 數學 5. 社會 6. 藝術 7. 自然科學 8. 科技 9. 綜合活動
 10. 閩南語文 11. 客家語文 12. 原住民族語文：____ 族 13. 新住民語文：____ 語 14. 臺灣手語

二、課程內容修正回復：

當學年當學期課程審閱意見	對應課程內容修正回復

✍ 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。

三、學習節數：每週(2)節，實施(21)週，共(42)節。

四、課程內涵：

總綱核心素養	學習領域核心素養
<p>■ A1身心素質與自我精進</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>

<ul style="list-style-type: none"> □ 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 	<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-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>
--	--

五、課程架構：(自行視需要決定是否呈現，但不可刪除。)

六、素養導向教學規劃：

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源	學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容							
第一週	1c-IV-4 了解身體發展、運動	Cb-IV-1 運動精神、運動營養攝	第四篇青春的躍動 第一章運動營養 一、情境式教學引導	2	1.教學影片	合作學習 法：小組分	問答 說明		□實施跨領域 或跨科目協同

<p>02/09~02/13 (1/21~1/23)</p>	<p>和營養的關係。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>	<p>取知識、適合個人運動所需營養素知識。</p>	<p>說明：以小琳自行車之旅拋出主題，引導學生了解針對性地營養補充，不但可以補充運動時所流失的營養，還可以保持亦提高運動表現及加速運動後的疲勞消除。 操作：引導學生討論並發表分享。 二、運動營養 說明：介紹運動中的營養素內容及其功能。 提問：你所知道身體所需的營養素有那些？這些營養素對於運動中的身體有什麼樣的幫助？你平時運動中的攝取有注意過這些的知識嗎？ 說明：清楚介紹讓學生了解各大營養素對於運動中的身體能帶來的功能。 三、升糖指數 說明：講解醣類食物區分成高升糖及低升糖的兩種食物，說明其定義及差異性。 四、簡易判斷升糖指數的變因 說明：依課文內容說明判斷升糖指數的變因的方式。 引導：問答方式加深學理解簡易判斷變因，再以圖片進行小測驗，了解學理解程度。 五、運動飲食策略</p>		<p>2.教用版電子教科書</p>	<p>工，完成討論，並執行成果。</p>			<p>教學(需另申請授課鐘點費者) 1.協同科目： _____ 2.協同節數： _____</p>
------------------------------------	---	---------------------------	---	--	-------------------	----------------------	--	--	---

			<p>問答：我習慣在運動時吃些什麼？喝些什麼？我看到別人的運動飲食方式有哪些？運動前、中及後的飲食有不一樣嗎？差異性為何？</p> <p>說明：</p> <p>1.講解運動前、中及後的身體將會面臨的問題，引導學生理解為何運動中攝取營養須要區分時間，才能提升運動表現。</p> <p>2.講解運動前、中及後的飲食建議。</p>						
<p>第二週 02/16~02/20 (春節)</p>									
<p>第三週 02/23~02/27</p>	<p>1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>	<p>Cb-IV-1 運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所需營養素知識。</p>	<p>第四篇青春的躍動 第一章運動營養</p> <p>◎以下為【安全教育】議題之融入課程</p> <p>一、運動與水分流失、運動補水法則</p> <p>提問：在運動中的你，有沒有遇過身體缺少水分的情況，請同學描述並判讀當時自己的情形？</p>	2	<p>1.教學影片</p> <p>2.教用版電子教科書</p>	<p>合作學習法：小組分工，完成討論，並執行成果。</p>	<p>問答說明</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>	<p>□實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者)</p> <p>1.協同科目： _____</p> <p>2.協同節數： _____</p>

			<p>說明：1教導學生具備知識並懂得判斷自己的身體在運動中缺水的症狀。</p> <p>2讓學生能清楚了解運動前、中及後補充水分的概念。</p> <p>二、電解質的補充</p> <p>提問：長時間持續活動的運動，例如：騎乘自行車、路跑或登山時，你有無看過他人補充電解質的狀況？請描述一下當時情況。你認為當時的補充是正確的嗎？</p> <p>說明：</p> <p>1.問答中，引導學生了解在哪些運動環境下，必須特別注意補充電解質的概念。</p> <p>2.提供學生補充電解質的食物或食品參考建議。</p> <p>三、應該避免的食物</p> <p>說明：讓學生清楚理解應避免的食物及其原因。</p> <p>四、我的運動營養週記</p> <p>說明：引導學生假想情境，自己的背包自己決定，不要忘記一趟旅程的長度，務必考量運動前、中、後的食物帶來效果不同，想一想，五分鐘後開始分享。第一位同學由教師決定上臺發表，之後由發表者決</p>					
--	--	--	---	--	--	--	--	--

			定下一位。 實作：教師掌握順序讓學生上臺發表，教師歸納學生想法，引導學生間溝通互動，持續讓發表者與臺下同學將主題聚焦。						
第四週 03/02~03/06	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。	Bc-IV-2 終身運動計畫擬定的相關知識。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。	第四篇青春的躍動 第二章休閒運動-自行車 一、自行車作為一項休閒活動，對身體健康的幫助有哪些？ 教師能夠自行舉例騎自行車的好處，例如： 1.預防大腦老化，提高神經系統的敏捷性。 2.提升心肺功能，鍛鍊下肢肌力和增強全身耐力。 3.能讓肌肉結實，身形更加勻稱。 4.與好友相伴騎行友誼加溫。 5.強化血管組織，抵抗心臟病。 6.出行簡單方便，不怕塞車。 7.經濟便宜。 8.節能環保，減少廢氣排放。 二、車類型介紹 1.通勤或購物用途：UBIKE、傳統淑女車。通勤	2	1.教學影片 2.教用版電子教科書	合作學習 法：小組分工，完成討論，並執行成果。	問答說明	【安全教育】 安J1 理解安全教育的意義。 安J6 了解運動設施安全的維護。	□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>車就是大家生活中最常見的最普通的自行車，因為一般用於日常通勤所用，故得名。</p> <p>2.休閒運動：越野登山車、公路競賽車。越野登山車為目前相當流行的一種單車，最初設計時便為適應山地崎嶇不平的路面，抓地力強，前叉避震，有變速器。公路車又稱為跑車。最大的特點是：快速！其車身的設計也都是為了減低風阻，此外較窄的高氣壓低阻力車胎、相對山地車去掉了避震器等。而且公路車整體輪廓在所有車型中為最優雅，十分耐看。但價格相對較貴。</p> <p>三、自行車基本結構介紹</p> <p>依教師自由安排，介紹自行車基本結構。</p> <p>四、自行車各系統功能</p> <p>說明：採用錯誤的動作或姿勢運動，容易因關節與肌肉失衡，造成運動傷害。</p> <p>1.傳動系統：經由踏板、鍊條、齒輪與輪胎等機械組合，產生前進的動能。</p> <p>2.變速系統：利用不同齒輪比，產生不同速度與施力比。</p> <p>3.煞車系統：降低速度的安全裝置。</p>					
--	--	--	--	--	--	--	--	--

		<p>4.安全配備：用來讓來車或行人注意的配件。</p> <p>◎以下為【安全教育】議題之融入課程</p> <p>五、介紹騎車前準備事項與安全的關係</p> <p>說明：雖是自行車但騎乘前的安全性也是不容小覷。檢查項目包括車體檢查與個人裝備檢查。</p> <p>1.自行車體檢查</p> <p>(1)剎車：首先檢查前後輪剎車的靈敏度，試著拉拉剎把手，看看手感是否能順暢煞停。另外剎車皮是否已經磨損，或者嵌入異物。</p> <p>(2)變速器：起步後先試著各段變速，是否可以順暢的變到各檔速，是否會有奇怪的怪聲。</p> <p>(3)輪胎胎壓：仔細檢查車胎的氣壓，可以壓一壓輪胎，不足的話將之打到適當壓力。或者坐在車上，觀察車輪胎與地面的接觸面長度。還要記得檢查胎面有無傷痕、磨損或者是否有釘子玻璃片等異物。</p> <p>(4)其他輔助裝備：比如說車燈、定位器等，注意保證設備使用的功能正常，避免在路上需要用到的時候，才發</p>						
--	--	--	--	--	--	--	--	--

			<p>現設備失靈，這樣就不能解決及時之需。</p> <p>2.個人裝備檢查 為防止騎單車時因意外或勞損性受傷，個人裝備十分重要。適合的頭盔、護眼鏡、單車手套、單車衣服及單車褲，都能保護個人安全。</p> <p>3.身體狀況檢查 了解自己的身體狀況，並依此規畫適合的騎車路線。</p>						
<p>第五週 03/09~03/13</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p>	<p>Bc-IV-2 終身運動計畫擬定的相關知識。</p> <p>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。</p> <p>Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。</p>	<p>第四篇青春的躍動 第二章休閒運動-自行車</p> <p>◎以下為【安全教育】議題之融入課程</p> <p>一、正確的騎乘姿勢介紹 我們必須學習正確的單車騎乘姿勢。這對一位初出茅廬的單車初學者來說相當重要，騎乘單車是一種全身性的運動，身體的各部位若無採用正確的施力方式或姿勢，長久累積可能出現運動傷害的情況。</p> <p>1.上半身：應保持穩定，才不致在騎乘時歪斜或扭動。並且可有效的讓雙腿踩踏力量輸出。背部應自然向前彎曲，不可挺立僵直。若腰背</p>	2	<p>1.教學影片</p> <p>2.教用版電子教科書</p>	<p>合作學習 法：小組分工，完成討論，並執行成果。</p>	<p>問答說明</p>	<p>【安全教育】 安J1 理解安全教育的意義。 安 J6 了解運動設施安全的維護。</p>	<p>□實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者)</p> <p>1.協同科目： _____</p> <p>2.協同節數： _____</p>

		<p>持續維持不良姿勢，長久下來可能會導致腰背疼痛。</p> <p>2. 手部：無論騎乘何種自行車，建議將手握於煞車把手位置，以便隨時反應突發狀況。</p> <p>3. 下半身：騎乘時應將臀部坐滿坐墊，坐姿不可歪斜或只坐一部份。此外建議穿著車褲，可有效舒緩摩擦與久坐造成會陰及大腿的不適。騎乘者的腳掌應置於正確的位置，以達有效的輸出踩踏力道。</p> <p>二、適合自己的座墊高度</p> <p>1. 坐墊的高度是單車設定中最重要的一環，尤其與膝蓋傷害與踏踩出力息息相關。</p> <p>2. 坐墊太高的話膝蓋容易受傷，而且重心太高也容易產生意外。</p> <p>3. 太低的話腳踏踩不出力量，長期用不正確的姿勢踩踏也會對膝蓋與腿部產生不好的影響。</p> <p>三、實際操作</p> <p>教師可以利用學生的通勤腳踏車做為各組現場調整或操作的教具。</p> <p>四、自行車禮儀解說與示範</p> <p>1. 為了提升騎乘自行車的安全，也推動新的自行車友善有禮騎乘運動。</p>					
--	--	---	--	--	--	--	--

			<p>2.除了課文之外，尚可另外補充如下：</p> <p>(1)騎乘時請勿併排。</p> <p>(2)超車或是人的時候，可以提醒前面的人，說一聲「不好意思喔，借過一下」。</p> <p>(3)騎乘時千萬要專心，不要戴著耳機聽音樂，也不要邊騎邊滑手機。</p> <p>(4)夜晚需要開燈時，請記得把燈照地上。不要直接把燈，直直的照著前方，避免閃到對向人員的眼睛。</p> <p>(5)與前車保持安全距離。</p> <p>五、自行車變換方向手勢</p> <p>1.由於自行車沒有方向燈，後方駕駛對於車友轉彎方向無法即時掌握，導致事故頻傳。</p> <p>2.手勢等於開車時的方向燈，用來告訴其他用路人你的動向，讓用路人可以提早應變。</p> <p>3.比手勢有兩點要注意，第一點：要在自己可以平穩控制車子的情況下再比手勢，第二點：比手勢時要同時轉向注意後方車子的動態，切勿比完手勢後立即轉向。</p> <p>六、自行車道的建構與學校周遭的自行車道介紹</p> <p>說明：臺灣有許多優美的自行車道，不僅是運動好手喜</p>					
--	--	--	---	--	--	--	--	--

			<p>愛騎單車的地方，也是網美們拍照打卡的好去處，請教師介紹臺灣各地特色自行車道與校園周遭自行車道。</p> <p>七、填寫「我的自行車日記」</p> <p>說明：臺灣有許多優美的自行車道，不僅是運動好手喜愛騎單車的地方，也是網美們拍照打卡的好去處，請教師介紹臺灣各地特色自行車道與校園周遭自行車道。</p>						
<p>第六週 03/16~03/20</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</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>第五篇運動大進擊 第一章籃球～ 固若金湯</p> <p>一、透過NBA影片欣賞關鍵防守如何贏得比賽</p> <p>說明：籃球防守有許多的形式與策略，現今籃球進攻方式多元發展，促使防守需要更靈活的技巧及觀念來應變。</p> <p>講解：NBA有很多球星是靠著防守讓人印象深刻，例如早期火鍋王Mutombo、籃板王Rodman、或者天下第二人Pippen都是以靠防守在NBA佔有一席之地。</p>	2	<p>1.教學影片 2.教用版電子教科書</p>	<p>合作學習法：小組分工，完成討論，並執行成果。</p>	<p>提問觀察</p>	<p>【品德教育】 品 J8 理性溝通與問題解決。</p>	<p>□實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者)</p> <p>1.協同科目： _____</p> <p>2.協同節數： _____</p>

	<p>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>提問：NBA於2001～2002賽季後開放使用區域聯防的戰術，一對一防守與區域聯防對於進攻戰術的演變有何影響？</p> <p>發表：讓學生自由發表、討論，老師適時引導學生。</p> <p>統整：聽完並了解一對一防守與聯防的特性，讓學生了解三步上籃的學習是循序漸進的。關鍵在於能否在比賽中掌控上籃技術與時機，而非一味追求學會難度最高的歐洲步上籃。</p> <p>二、個人防守基本動作自我檢核</p> <p>說明：透過自我檢核表可以再一次複習和檢驗過去的學習經驗。</p> <p>講解：防守姿勢和動作請學生找一塊大鏡子照著自我檢核表檢視，可以更了解自己身體是否符合標準，立即調整感受到回饋。</p> <p>示範：防守步法需要隨著對手在場上位置和進攻方式做調整，要善用步法才能將防守動作化被動為主動，對進攻者時而對應、時而施壓。</p> <p>操作：提醒學生防守姿勢、動作需要與步法在移動中作結合，不可以因為改變步法和方向就影響姿勢和動作，</p>						
--	---	--	---	--	--	--	--	--	--

		<p>也不能因為防守姿勢、動作影響到步法的移動，造成防守漏洞。</p> <p>三、活動「防守步法結合Tabata循環訓練」</p> <p>說明：Tabata循環訓練是近期當紅的肌耐力訓練法，透過與防守技術結合，讓枯燥乏味的基本動作樂趣化，提高學生學習意願。</p> <p>講解：Tabata循環訓練法的時間、強度與籃球比賽進攻節奏相接近，提醒學生防守的每一刻都不能鬆懈，所以進行Tabata訓練過程要完全投入將課表做足。</p> <p>示範：過程中要不斷的要求學生動作的正確性，並且跟上團體的動作節奏，強調成功的防守動作是需要強大心肺和肌耐力做後盾。</p> <p>操作：善用籃球場地，讓學生有足夠空間的作完整動作，間隔距離加大讓移動範圍不受阻礙，完成標準動作。</p> <p>◎以下為【品德教育】議題之融入課程</p> <p>與同儕保持良合的團隊合作精神，並樂於分享課程中所學的運動知識。</p> <p>四、合法的防守觀念</p>					
--	--	--	--	--	--	--	--

			<p>說明：國中學生熱衷於進攻技巧，對於防守觀念相對薄弱，認識圓柱體原則可以增進防守知識及觀念，也是防守技術入門最重要的課程。</p> <p>講解：可以明確指出學生錯誤防守觀念是違反圓柱體原則，譬如：防守者將手放在進攻者身上阻止前進，讓規則與判例一起說明加深印象。</p> <p>示範：籃球比賽常見的製造進攻犯規，指的是預判進攻者的路線，在其通過前建立合法的防守站位，當進攻者侵犯到防守者的合法站位，就會形成所謂的進攻犯規。</p> <p>操作：國中生常犯的防守阻擋犯規，指的是用手阻擋或妨礙進攻者通過應擁有的空間，要教導學生正確的防守觀與技巧，雙手只是輔助對球壓迫，主要還是依靠步法快速移動站位防守。</p> <p>議題融入說明：品德教育</p> <p>與同儕保持良合的團隊合作精神，並樂於分享</p>					
--	--	--	---	--	--	--	--	--

			課程中所學的運動知識。					
第七週 03/23~03/27	<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-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</p>	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	<p>第五篇運動大進擊 第一章籃球~ 固若金湯</p> <p>一、人盯人防守 說明：最基本的防守陣型，也是最著重個人防守技巧及觀念的防守方式，將基本功做好，未來延伸至團隊防守才能1加1大於2。 示範：可以透過一對一實際演練讓學生了解，如何運用快速移動用身體阻擋對手切入路線，雙手如何壓迫傳球、與干擾對手投籃。 操作：無球防守要強調正確站位的重要性，隨著球的傳導移動，防守者要隨時伸臂在進攻方的傳球路線上，才能阻斷、壓迫對手間傳球。</p> <p>二、活動「一對一攻防實戰演練」 說明：是一項可以快速熱身，且加強防守移動步法訓練的練習活動。 講解：過半場前，進攻方的移動空間和傳導範圍較大，防守方需要用交叉步法快速移動來應對。</p>	2	<p>1.教學影片</p> <p>2.教用版電子教科書</p>	<p>合作學習法：小組分工，完成討論，並執行成果。</p>	<p>觀察發表實作</p>	<p>□實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者)</p> <p>1.協同科目： _____</p> <p>2.協同節數： _____</p>

	<p>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>示範：過半場後進入到攻擊範圍，防守方改用後撤步法，甚至進到禁區，要改採側移步法，目的是要阻擋進攻路線，並壓迫傳球和出手。</p> <p>操作：過程中進攻者要不斷改變進攻路線，讓防守者靈活運用移動步法，無論如何，防守者的身體都要跟隨或對上進攻者的移動路線。</p> <p>三、爭搶籃板球</p> <p>說明：預判投籃不中後，球碰撞籃框、板的反彈狀況，需要靠長時間練習及經驗累積，才能早人一步、搶得先機。</p> <p>示範：轉身、移動卡位、以及迅速反應起跳，都是爭搶籃板球非常重要的技巧，身材條件相對不好的學生更應善用這些技巧搶得籃板球。</p> <p>操作：提醒學生有兩種情況容易形成爭搶籃板球犯規，一是沒有垂直起跳侵犯到對方圓柱體垂直原則，另一種是起跳前將對手推開搶球。</p> <p>四、活動「誰是籃板王」</p> <p>說明：透過遊戲方式來訓練爭搶籃板球的技巧，練習後再運用自我檢核表來檢討改善訓練成效。</p>						
--	---	--	--	--	--	--	--	--	--

			<p>講解：投籃出手後，要快速轉身、壓低重心，雙手、雙腳自然展開，盡可能將對手擋在籃框的外側，增加爭搶籃板球的領空和範圍。</p> <p>示範：起跳時不可以侵犯對手的圓柱體垂直原則，也不可以將對手推開搶球，都是容易造成犯規的情形。</p> <p>操作：活動中請同學自由心證各自擔任裁判，當雙方有爭議情況發生，則由投籃學生輔助判決。如果認定有犯規情形，不予計分重新再來。</p>					
<p>第八週 03/30~04/03 (第一次段考)</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，與他人理性溝通與和諧互動。</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>第五篇運動大進擊 第一章籃球～ 固若金湯(第一次段考) 一、強弱邊無球防守觀念 說明：要先界定強弱邊的定義，以籃框為中心將球場劃分成兩邊，當球進到其中一邊，有球的一邊稱為強邊、無球的稱之為弱邊。 講解：無球防守的主要目的是阻斷傳球及協助防守，要求學生雖然是無球防守，但隨時要緊盯進攻方對球傳導及人員跑動。</p>	2	<p>1.教學影片 2.教用版電子教科書</p>	<p>合作學習法：小組分工，完成討論，並執行成果。</p>	<p>觀察發表實作</p>	<p>□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>

	<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>示範：強邊的無球防守要緊跟對手，趨前防守阻擋對手間的傳導，切勿過於站在對手前方，以防被對手開後門上籃得分。</p> <p>操作：弱邊的無球防守，因為無立即出手的威脅性，防守者可以離對手稍開的距離，大約站在禁區邊線45度角位置，協防對手切入禁區。</p> <p>二、活動「強弱邊無球防守」</p> <p>說明：讓學生了解如何在兩邊對手人數相同的情況，卻能形成局部以多守少的概念，持續壓迫造成對方傳球失誤。</p> <p>講解：強邊防守者必須「站前防守」阻絕對手第一時間的傳球，弱邊防守者進入禁區補防以防對手第二時間的開後門，同時又能守住自己看管的對手。</p> <p>示範：防守方要主動出擊，在對手在企圖傳球之前就開始啟動「站前防守」及「補防」，讓對手不易找到空檔傳球。</p> <p>操作：防守方迫使對手無法在強邊傳球，必須多一次的傳導才能將球往弱邊方向移動；當弱邊持球者接應後，</p>						
--	---	--	--	--	--	--	--	--	--

		<p>防守方強弱邊防守者角色互換，持續壓迫進攻方，使其在傳導中發生失誤或將進攻時間消耗殆盡。</p> <p>三、1、2、3線協防觀念</p> <p>說明：是一種團隊合作全場協防觀念，無論是三對三或五對五，讓防守模式形成三種層次，使進攻推進受到層層阻礙。</p> <p>講解：一線防守就是對球防守，要阻擋進攻者的三種威脅（傳球、切入、投籃），盡可能的壓迫減少進攻選擇性。</p> <p>示範：二線防守要站在可以同時看守持球者與接應者有利的位置，這樣才能預判進攻動機，阻斷傳球，或協防包夾。</p> <p>操作：三線防守的協防位置要盡可能站在禁區的邊線，可以同時防止看守的對象突然接到傳球出手，還可以協防持球進攻者切入禁區。</p> <p>四、活動「3對3攻防實戰演練」</p> <p>說明：有設定學習目標的3對3攻防實戰演練，重新發球（洗球）位置在3分線外45度角，檢視防守方是否能做出協防的動作及觀念。</p>					
--	--	---	--	--	--	--	--

			<p>講解：重新發球時，要求學生要做出強弱邊協防動作，雖然是3對3鬥牛比賽，但還是要求學生依照課程規定方式進行。</p> <p>示範：發球後開始比賽，無論進攻方如何傳導、跑動，防守方也要進行一、二、三線協防動作及觀念，並教導學生如何溝通傳達變換防守。</p> <p>操作：過程中要求學生發出聲音傳達溝通，發揮團隊合作的協防戰力，教師發現防守方跑位錯誤不要終止比賽，而是盡可能持續給予指導。</p>						
<p>第九週 04/06~04/10</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，與他人理性溝通與和諧互動。</p>	<p>Ha-IV-1 網 / 牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>第五篇運動大進擊 第二章排球~ 攻其不備 一、透過影片介紹排球的扣球技術 說明：扣球是排球比賽中最主要的得分方式，也是最迷人、最扣人心玄的地方。 講解：個人扣球技術可以整合成團隊攻擊戰術，在實戰中靈活變化。 提問：詢問學生從影片中能講得出幾種不同位置的攻擊戰術？</p>	2	<p>1.教學影片 2.教用版電子教科書</p>	<p>共同學習 法：分異質性小組+指定任務+繳交報告。教師僅設定目標、決定小組人數、促進溝通，觀</p>	<p>提問 發表 觀察 實作</p>		<p>□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>

	<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>發表：讓學生自由發表、討論，老師適時引導學生。</p> <p>統整：扣球技術要因應不同來球，有分高球、平球、長球、短球、及快球等，當團體戰術搭配起來目不暇給。但萬丈高樓平地起，要同學先把扣球基本技術做好。</p> <p>二、活動「羽球不落地練習」</p> <p>說明：可以助跑起跳丟球，目的讓學生在短時間內大量練習助跑起跳落地動作。</p> <p>講解：為了在有限的時間內將球丟向對方場地，要學生想辦法將球丟在有效區內越遠越好，從中也能練習到助跑起跳扣球動作。</p> <p>示範：丟的時候因為排球網比較高，一定是要用助跑起跳才能將球丟到對方場地，因此落地位置就很重要，要求學生務必要在球網前落地停下來。</p> <p>操作：提醒學生要隨時注意來球，特別是眼睛要小心被球丟到，避免發生眼睛受傷的危險。</p> <p>三、活動「站立自拋自扣練習」</p> <p>說明：將扣球技術拆解，用站立的方式讓手部習慣揮臂擊球動作。</p>		<p>察合作 + 適時介入。</p>			
--	--	--	--	--	--------------------	--	--	--

			<p>講解：自拋自扣的好處是可以控制拋球的高度及位置，讓學生專心在揮臂擊球動作上。</p> <p>示範：透過兩人互相觀摩學習，可以反思自我動作，也可以給予搭檔一些自我感受不到的建議。</p> <p>操作：提醒學生扣出的球體要朝目標方向旋轉，擊球時有手掌包覆住球體扎實的聲響，才是標準的扣球動作。</p> <p>四、活動「對牆連續扣球練習」</p> <p>說明：扣球技術的基礎練習，訓練控制球體的力道，並在短時間快速提升練習數量。</p> <p>講解：扣球位置距離牆面約3公尺，扣球的方向是向地面扣下，向前旋轉反彈至牆面，再利用牆面反彈至扣球手部位置。</p> <p>示範：連續擊球的關鍵在於能否掌握力道控制球體反彈的位置，即使如此，球體一樣要有旋轉及扎實的聲響才是標準的扣球技術。</p> <p>操作：初學者在控制力道及方向難度較高會遭遇一點挫折，鼓勵學生隨著練習時間及次數增加，扣球技術會更佳熟練。</p>					
--	--	--	---	--	--	--	--	--

			<p>五、扣球準備的動作要領 說明：球場上通常舉球員在死球狀態與攻擊手達成暗號共識，因此扣球者心中會有來球預期高度與位置。 示範：助跑時機要先確認暗號是高球或平球，在本章節扣球活動皆以中間高球練習為主，當拋球者將球拋出後，扣球者再踩出啟動腳。 操作：助跑方向會隨著拋球者所拋的位置有所改變，扣球者的腳步與步伐要保持靈活，隨時做出調整。</p>					
<p>第十週 04/13~04/17</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，與他人理性溝通與和諧互動。</p>	<p>Ha-IV-1 網 / 牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>第五篇運動大進擊 第二章排球~攻其不備 一、扣球助跑起跳動作要領 說明：助跑起跳動作與體型、肌力息息相關，教師須針對每位學生的差異性給予指導。 講解：運用身體重心由後往前落在前腳掌，讓身體從靜止到加速度。 示範：強調手腕發力、手指彈球，必須將球控制手掌裡反覆回彈。 操作：起跳位置需要透過大量練習累積，讓身體記憶習</p>	2	<p>1.教學影片 2.教用版電子教科書</p>	<p>共同學習法：分異質性小組+指定任務+繳交報告。教師僅設定目標、決定小組人數、促進溝通，觀</p>	<p>觀察發表 實作</p>	<p>□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>

	<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>慣成自然。起跳後，右手後拉成弓身狀態準備擊球。</p> <p>二、活動「標靶練習」</p> <p>說明：運用靜止的目標，讓學生習慣助跑起跳動作及位置。</p> <p>講解：學生看到目標會想要用力擊球，引起學生動機是好事，但也要時時提醒學生重點放在助跑起跳動作。</p> <p>示範：尚未學習扣球動作，要求學生手臂上抬、手掌包覆碰球即可，主要還是感受助跑起跳的動作及位置。</p> <p>操作：運用身體重心轉移助跑加速度，雙手擺臂上拉，讓身體由水平速度，轉變成垂直上升跳躍。</p> <p>三、揮臂扣球動作要領</p> <p>說明：目標先讓扣出的球旋轉，運用手掌包覆住球體推壓下甩，使扣出的球加速呈向上旋轉，才是標準的扣球動作。</p> <p>示範：扣球要領要將分解動作內化成連續動作，完整的鞭甩動作扣球，才能將扣球力量釋放，提升扣球質量。</p> <p>操作：正確的扣球點才能控制扣球的力量與方向，找尋最佳的扣球點不能心急，學生還是需要靠自己體會，以及長時間的練習累積而成。</p>		<p>察合作 + 適時介入。</p>			
--	--	--	--	--	--------------------	--	--	--

			<p>四、落地動作要領</p> <p>說明：完成助跑起跳扣球後，落地動作要保護自己也要保護對手。</p> <p>示範：在空中完成扣球動作之後，要讓自己與球網要有足夠的安全空間落地，因此，要控制好助跑方向與飛行距離，才能完成安全落地。</p> <p>操作：落地動作要運用雙腳緩衝，讓身體在球網前停止下來，並且隨時準備好執行下一個動作的反應。</p>						
<p>第十一週 04/20~04/24</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>Ha-IV-1 網 / 牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>第五篇運動大進擊 第二章排球~攻其不備</p> <p>一、活動「自拋自扣(以右手二步助跑為例)」</p> <p>說明：已經接近比賽扣球方式，一人一顆球完成整套扣球技術練習。</p> <p>講解：男生球網高度設定在220公分、女生200公分，用二個場地進行活動，高度降低讓初次自拋自扣的學生對球網較無壓力。</p> <p>示範：準備動作在距離球網6公尺位置拋球助跑，在空中擊球位置大約距離球網還有3</p>	2	<p>1.教學影片</p> <p>2.教用版電子教科書</p>	<p>共同學習</p> <p>法：分異質性小組+指定任務+繳交報告。教師僅設定目標、決定小組人數、促進溝通，觀</p>	<p>提問觀察實作</p>	<p>【品德教育】</p> <p>品 J8 理性溝通與問題解決。</p>	<p>□實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者)</p> <p>1.協同科目： _____</p> <p>2.協同節數： _____</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>公尺的距離，因此，手掌用推平方式扣球，讓球越過球網落在對面後場位置。</p> <p>操作：自己拋球、自己扣球，可以讓初學者自行掌握擊球點，拋球拋歪了，或者助跑起跳時機沒有抓準，都可以透過練習加以改善。</p> <p>二、活動「連續扣中間高球練習」</p> <p>說明：比賽戰術中常見的中間高球，在學會自我掌握扣球技術後，要轉換成接近比賽類型，由他人送球再進行扣球技術，完成合作模式。</p> <p>講解：雖然已降低球網高度，但初學者還是會不適應扣球與球網的關係，一開始鼓勵學生先將球扣過球網，再慢慢要求動作和力量。</p> <p>示範：由他人送球時，雙方需要事先設定好每一個號碼代表多少的高度、位置，甚至是速度，這樣才能在共同意志、默契下完成組織扣球。</p> <p>操作：拋球位置、助跑時機需要透過長時間的訓練累積默契，請學生從每一次的扣球練習中，將好的扣球感受記下來，失誤的扣球調整。</p>		<p>察合作 + 適時介入。</p>			
--	--	--	--	--	--------------------	--	--	--

		<p>◎以下為【品德教育】議題之融入課程</p> <p>與同儕保持良合的團隊合作精神，並樂於分享課程中所學的運動知識。</p> <p>三、活動「二打二排球比賽」</p> <p>說明：小型模擬排球比賽，可以增加學生處理球的機會，使用每一項基本技術才能讓比賽有效進行。</p> <p>講解：無論9人制、6人制比賽，都有可能技巧性避開處理球的機會，但2人制就無法請隊友協助，可以迫使學生將所學技術展現出來。</p> <p>示範：因為是2人合作的比賽，因此接發球的方向、舉球的方向都要配合隊友的位置來處理，目標就是想辦法將球送過去給對手。</p> <p>操作：活動方式是失誤的人要去撿球，這樣可以讓學生明確的知道比賽規則，也讓學生互相觀察，了解厲害的人是如何一直留在場上。</p> <p>四、活動「個人扣球技術自主訓練」</p> <p>說明：操作時可以面對牆面反彈減少撿球時間，或者利用高台站在球網前實際感受球體方向和速度的變化。</p>					
--	--	---	--	--	--	--	--

			<p>講解：扣出左、右斜線技術只是包覆球體的左半邊或右半邊，讓球體的旋轉方向改變，提醒學生扣球可變角度越大防守方向就越難掌握。</p> <p>示範：刺球是加快球體下墜速度，吊球是減緩球體下降速度，兩者目的都是破壞防守者的節奏，善用時間差也能帶來意想不到的效果。</p> <p>操作：扣平推球是讓球體平擊飛出，接觸到攔網或防守者的身體造成觸球出界，是一項高深的技術，未來再增加攔網技術時會時常用到。</p>					
<p>第十二週 04/27~05/01</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>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>	<p>Ha-IV-1 網 / 牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>第五篇運動大進擊 第三章桌球～ 正、反手結合技術</p> <p>一、學習引導</p> <p>1.利用課本情境引導學生了解不同的擊球方式，並回顧自己在打桌球時是否也與課本一樣有類似的經驗。</p> <p>2.教師或請專長學生示範抽球，請同學試著說說看差異性在哪裡？</p> <p>二、說明抽球的特性原理與學習好處</p> <p>介紹流體力學馬格努斯效應，使用排球等較大的球體</p>	2	<p>1.教學影片 2.教用版電子教科書</p>	<p>共同學習 法：分異質性小組+指定任務+繳交報告。教師僅設定目標、決定小組人數、促進溝通，觀</p>	<p>說明問答 實作</p>	<p>□實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者)</p> <p>1.協同科目： _____</p> <p>2.協同節數： _____</p>

		<p>了解抽球的特色與原理，透過常見的棒球變化球、足球香蕉球等說明空氣阻力的影響，並配合課文插圖解釋球在空氣中產生的方向轉移。</p> <p>三、正手抽球技術</p> <p>講解：以正手擊球動作為基礎，利用課本三項差異之處說明如何能順利擊出抽球。</p> <p>實作：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.原地揮拍練習。 2.利用向上擊球的球感練習方式，在擊球瞬間球拍向身體外側橫移擊球使球體旋轉。 <p>提醒：提醒學生在做動作時要時時檢視自己拍面角度是否前傾，軌跡劃上半圓弧線而非直線，並想像自己擊到球體的位置。</p> <p>四、活動「抽球停看聽」</p> <p>說明：以順利擊出抽球最重要的三項重點說明擊球方式。</p> <p>示範：重點在於擊球後若球體產生強烈的上旋球，從牆面反彈的球應可停在身體前方或附近而非向身體後方滾動，也需專注地看看球體是否旋轉？擊球聲音為何？都可以幫助了解自己是否成功擊出抽球技術。</p>			<p>察合作 + 適時介入。</p>		
--	--	---	--	--	--------------------	--	--

			<p>操作：手部動作能順利做出後，請同學增加身體的旋轉律動，以幫助擊球質量提升。</p> <p>分享：請學生說說看與平擊球的差異。</p> <p>五、活動「抽球攻防戰」</p> <p>說明：以自放自打的方式，於球桌後方約1.5公尺處落球彈地後擊球，讓擊球者感受擊球後的穩定性與球體飛行軌跡；接球者則實際感受抽球彈跳的衝擊性。</p> <p>操作：一人抽球，其隊友依動作紀錄表協助記錄，擋球者兩人輪流回擊。</p> <p>分享：</p> <p>1.抽球者是否有成功抽球，感覺如何？記錄者以表格輔助分享。</p> <p>2.請學生分享回擊抽球的感覺與之前練習過的平擊球有什麼不同呢？</p>					
<p>第十三週 05/04~05/08</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>Ha-IV-1 網 / 牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>第五篇運動大進擊 第三章桌球～ 正、反手結合技術 一、正、反手結合技術</p> <p>說明：介紹基本正手位與反手位，講解判斷落點的重要性。當對手擊球時，可以預測球打到自己球桌的位置，</p>	2	<p>1.教學影片 2.教用版電子教科書</p>	<p>共同學習 法：分異質性小組+指定任務+繳交報告。教</p>	<p>觀察 實作</p>	<p>□實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者)</p> <p>1.協同科目：</p>

	<p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>		<p>提前做好正手或反手的準備動作迎擊。 提醒：以球桌區分正、反手位是一個基本的擊球分法，在熟練正反手技術轉換後，因接發球或擊球策略需要，其實反手位也是可用正手擊球，正手位也可使用反手擊球以製造進攻等機會。 二、活動「左推右攻」 說明：反應左側與右側的來球，體驗正、反手技術的結合。 操作：整張球桌不使用網子，以手心、手背徒手擊球，不使球彈跳。 延伸：此活動在於判斷與反應，活動可以隨時隨地進行，不限何種球體，也不限球桌，可以在家中的小餐桌、會議桌、小平臺等進行。 三、活動「節奏揮拍」 說明：以聲音判斷正、反手，熟練正、反手動作的轉換。 操作：由教師發令，請學生正確做出並自我挑戰由慢而快的節奏，是否還能正確地做出動作。 提醒：手部動作操作時，擊球完後只須稍微還原，而在聽到指令的瞬間再迅速的還</p>		<p>師僅設定目標、決定小組人數、促進溝通，觀察合作 + 適時介入。</p>			<p>_____</p> <p>2.協同節數：</p> <p>_____</p>
--	-------------------------------	--	---	--	--	--	--	--

			原擊球，若非如此，可能造成已還原反手但指令為正手而讓動作變形。另外，提醒學生除了手部動作外，身體的律動也須配合手部，如正手擊球時身體應側旋。						
第十四週 05/11~05/15 (第二次段考)	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Ha-IV-1 網 / 牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	第五篇運動大進擊 第三章桌球～ 正、反手結合技術 一、桌球步法 提問：同學們在左推右攻時是否遇到角度太大的球，你都怎麼處理？ 介紹：介紹桌球基本步法與使用時機。 講解： 1.側併步的動作方式與口訣。 2.原地練習。 二、活動「側併步練習」 說明：活動目的與方式。 操作：進行分組活動。 提醒：此活動可自行決定先用向右移動或向左移動，但兩個方向都必須在同一對戰中操作到。同學在操作後可分析，當彼此腳步都熟練的情況下，身體重心低會比重心高來的快速。 三、活動「左推右攻結合腳步練習」	2	1.教學影片 2.教用版電子教科書	共同學習 法：分異質性小組 + 指定任務 + 繳交報告。教師僅設定目標、決定小組人數、促進溝通，觀察合作 + 適時介入。	觀察 實作		□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>說明：此活動與左推右攻相似，但送球同學可將角度加大，讓擊球者結合側併步的進行左推右攻。</p> <p>操作：小組內同學輪流腳色分工操作。</p> <p>提醒：在操作時，即使送球角度不大，腳步可以用近乎原地的方式小小移動，並非一定要移動距離大才叫做側併步，重點強調身體與手的協調配合。</p>						
<p>第十五週 05/18~05/22</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>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>	<p>Ha-IV-1 網 / 牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>第五篇運動大進擊 第三章桌球～</p> <p>◎以下為【品德教育】議題之融入課程</p> <p>與同儕保持良合的團隊合作精神，並樂於分享課程中所學的運動知識。</p> <p>正、反手結合技術</p> <p>活動「全檯對半檯單打比賽」</p> <p>1.比賽前先以「左推右攻結合腳步練習」複習與熱身。</p> <p>2.寫下發球與接發球的自我策略。</p> <p>3.實戰對打。</p>	2	<p>1.教學影片</p> <p>2.教用版電子教科書</p>	<p>共同學習法：分異質性小組+指定任務+繳交報告。教師僅設定目標、決定小組人數、促進溝通，觀察合作+適時介入。</p>	<p>觀察實作行動</p>	<p>【品德教育】</p> <p>品 J8 理性溝通與問題解決。</p>	<p>□實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者)</p> <p>1.協同科目： _____</p> <p>2.協同節數： _____</p>

			說明：對戰結束後，進行自我策略的反思，看看自己想的是否與實際狀況一樣並寫下。尋找下一位對手以同樣的方式進行次一場比賽。						
第十六週 05/25~05/29	<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>2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。</p> <p>3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。</p> <p>2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</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</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>Hc-IV-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。</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>第五篇運動大進擊 第四章足球~ 群起而攻</p> <p>◎以下為【生涯規劃教育】議題之融入課程</p> <p>一、引起動機 說明：藉由導引式，引發學生對個人進攻之思考，進而了解個人進攻的特色與重要性。</p> <p>二、講解課程內容 目的：為提升個人進攻技術，透過盤帶球過角椎的活動，了解突破的重要性。</p> <p>三、活動「攻佔堡壘」 目的：提升盤帶球的能力，並了解盤帶球的重要。</p> <p>四、引起動機 說明：可共同討論護球要領，並藉由老鷹抓小雞活動體會護球重要性。</p> <p>五、講解課程內容</p>	2	<p>1.教學影片</p> <p>2.教用版電子教科書</p>	<p>共同學習法：分異質性小組+指定任務+繳交報告。教師僅設定目標、決定小組人數、促進溝通，觀察合作+適時介入。</p>	<p>認知情意技能</p>	<p>【生涯規劃教育】 涯J3 覺察自己的能力與興趣。</p>	<p>□實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者)</p> <p>1.協同科目： _____</p> <p>2.協同節數： _____</p>

	<p>身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</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>目的：為提升個人進攻技術，透過盤帶球過角錐的活動，了解突破的重要性。</p> <p>六、活動「老鷹抓小雞」</p> <p>說明：</p> <p>1.活動人員為防守者1名、阻擋同學1名、護球同學1名。</p> <p>2.防守者目的：試著繞過阻擋同學，並破壞護球同學腳上的球。</p> <p>3.阻擋同學目的：試著阻止防守者取球。</p> <p>4.護球同學目的：試著在活動時保護足球，避免被抄截。</p>					
<p>第十七週</p> <p>06/01~06/05</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>2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。</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>Hc-IV-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> <p>Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動</p>	<p>一、引起動機</p> <p>說明：學習如何從個人、小組到團隊，透過溝通協調共同完成團隊目標。</p> <p>二、活動「護球之王」</p> <p>說明：</p> <p>1.設定長10公尺、寬10公尺的場地範圍，每場計時3分鐘，一次上場10人，每1人以腳控制一顆球。</p>	2	<p>1.教學影片</p> <p>2.教用版電子教科書</p>	<p>共同學習法：分異質性小組+指定任務+繳交報告。教師僅設定目</p>	<p>認知情意技能</p>	<p>□實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者)</p> <p>1.協同科目： _____</p>

	<p>3b-IV-1熟悉各種自我調適技能。</p> <p>2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</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>3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</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>作組合及團隊戰術。</p>	<p>2.活動中，每個人要保護自己的球，同時破壞他人腳下的球，將球踢到場外。</p> <p>3.球被踢出場外的同學即淘汰離場，最後成功護住球的同學將是護球之王。</p> <p>三、活動「小組競賽」</p> <p>說明：</p> <p>1.設立小範圍球門，鼓勵配合，不追求進球數。</p> <p>2 活動中，分 4 隊進行小型比賽（3 對 3、5 分鐘輪流上場）。</p>			<p>標、決定小組人數、促進溝通，觀察合作 + 適時介入。</p>			<p>2.協同節數：</p> <p>_____</p>
--	--	------------------	--	--	--	-----------------------------------	--	--	-----------------------------

	4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。								
第十八週 06/08~06/12 九年級最後一週	<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>2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。</p> <p>3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。</p> <p>2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</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>Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> <p>Hc-IV-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。</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>第五篇運動大進擊 第四章足球～群起而攻</p> <p>一、活動「快速反擊」 目的：藉由導引式，引發學生對個人進攻方式的思考，進而了解個人進攻的重要性。</p> <p>二、引起動機 說明：藉由擴散思考，啟發學生對不同場區的職責與分工，掌握進攻要素「人員」、「場地」、「進攻方法」。</p> <p>三、活動「八字傳球」 說明：藉由八字跑位傳球，作為個人進攻與小組搭配的基本練習，同時建立戰術進攻的概念。 活動方式： 1. 三位同學一組（編號1.2.3），左右排開，分左路、中路、右路，由中路的同學帶球啟動。 2. 啟動後，進行第一次傳球：中路（2號）將球傳給左路（1號），1號上前接應後，盤帶球留在中路前進；2</p>	2	<p>1.教學影片</p> <p>2.教用版電子教科書</p>	<p>示範教學法：分解步驟來完成任務(如實驗步驟&組裝)。</p>	<p>認知情意技能</p>	<p>□實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者)</p> <p>1.協同科目： _____</p> <p>2.協同節數： _____</p>	

	<p>3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</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>號將球傳出後，自1號後方移動至左路準備。</p> <p>3.第二次傳球：中路（1號）將球傳給右路（3號），3號上前接應後，盤帶球留在中路前進；1號將球傳出後，自3號後方移動至右路準備；此時三位同學已經換位。</p> <p>4.依序上述說明，依此循環。</p> <p>5.設定30公尺為練習距離試試看。</p>						
<p>第十九週 06/15~06/19</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>2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。</p> <p>3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。</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>Hc-IV-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。</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>第五篇運動大進擊 第四章足球～群起而攻</p> <p>一、活動「協防溝通」</p> <p>目的：</p> <p>1.透過溝通協調共同完成團隊目標。</p> <p>2.藉由傳球活動，發展屬於小組的進攻戰術，藉由戰術策略達到傳球。為組織小組進攻戰術，促進協防溝通觀念，請在活動中試試看可否順利接應傳球。</p>	2	<p>1.教學影片</p> <p>2.教用版電子教科書</p>	<p>示範教學法：分解步驟來完成任務(如實驗步驟&組裝)。</p>	<p>認知情意技能</p>	<p>【生涯規劃教育】 涯J3 覺察自己的能力與興趣。</p>	<p>□實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者)</p> <p>1.協同科目： _____</p> <p>2.協同節數： _____</p>

	<p>2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</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>3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</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>活動方式：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.設置三角形場地，每邊約10-15公尺。 2.三人為進攻傳球員、一人為防守員，活動中若被防守員攔截，則進行交換。 3.進攻傳球員：沿著邊線帶球，透過溝通，必須將球傳給隊友。 4.防守員：試著攔截傳球員的球，攔截後，與進攻員交換。 <p>◎以下為【生涯教育】議題之融入課程</p> <p>二、活動「8人制足球賽樂趣版」</p> <p>目的：藉由進行8人制足球賽樂趣版，取代正式足球比賽，鼓勵學生把握上場機會，好好發揮本章所習得技能。</p>						
--	--	--	---	--	--	--	--	--	--

	4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。								
第二十週 06/22~06/26 (第三次段考)	<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>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>3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</p>	Ia-IV-2 器械體操動作組合。	<p>第六篇大家動起來</p> <p>第二章體操</p> <p>一、情境式教學引導</p> <p>1.介紹體操運動區分為競技體操（器械體操）、韻律運動、有氧體操及彈翻床等運動。</p> <p>2.本章節主要介紹競技體操具體內容項目。</p> <p>3.觀看並介紹相關器械體操的影片。</p> <p>二、平衡木介紹</p> <p>說明：</p> <p>1.複習所學習過的地板體操動作，包含平衡、旋轉、滾翻、空翻、跳躍及支撐等技術動作。</p> <p>2.介紹平衡木獨特的上下木法。</p> <p>3.藉由丁華恬影片欣賞，從中讓學生對於平衡木運動有進一步的認識。</p> <p>三、平衡木</p> <p>說明：講解平衡木走的動作要領。</p> <p>操作：將6條平衡木條平放在地上，讓學生分組進行。</p>	2	<p>1.教學影片</p> <p>2.教用版電子教科書</p>	示範教學法：分解步驟來完成任務(如實驗步驟&組裝)。	認知情意技能	<p>□實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者)</p> <p>1.協同科目： _____</p> <p>2.協同節數： _____</p>	

			<p>提醒：組間提醒同學注意足間內側的感覺、身體軀幹要挺直、雙手可輔助平衡、眼睛觀看的地方，再次嘗試。</p> <p>四、平衡木變化走</p> <p>說明：</p> <p>1.講解2種平衡木走的變化方式，提醒同學要專注在身體平衡的感受。</p> <p>操作：</p> <p>1.將6條平衡木條平放在地上，讓學生分組進行。</p> <p>2.各組同學分組實作並能勇於挑戰直到成功。</p> <p>提醒：同學成功走完一條，可以雙手高舉表示成功，大家可以給予歡呼聲及掌聲。</p>						
<p>第二十一週 06/29~07/03 (第三次段考)</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。 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。</p>	<p>Ia-IV-2 器械體操動作組合。</p>	<p>第六篇大家動起來 第二章體操</p> <p>一、平衡木變化走</p> <p>教師複習前堂2種走法，再增加跳躍動作及接住拋物的變化走法，讓學生分組練習。</p> <p>二、課程練習</p> <p>說明：教師講解抬腿走及坐V平衡、團身跳及向前走步接單足旋轉1/2的動作要領。</p> <p>操作：</p> <p>1.讓學生分組進行，首先在地面上找到一條直線，沿著直線練習4項動作。</p>	2	<p>1.教學影片 2.教用版電子教科書</p>	<p>示範教學法：分解步驟來完成任務(如實驗步驟&組裝)。</p>	<p>認知情意技能</p>		<p>□實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者)</p> <p>1.協同科目： _____</p> <p>2.協同節數： _____</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>3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</p>		<p>2.再將6條平衡木條平放在地上，讓學生分組進行。</p> <p>3.接著到有高度的平衡木上練習。</p> <p>4.各組同學分組實作並能勇於挑戰直到成功。</p> <p>三、單足踏板上木</p> <p>說明：</p> <p>1.上木為表演的開始，占有絕對的重要性。</p> <p>2.教師講解上木的動作要領。</p> <p>操作：</p> <p>1.先在地面上找一條直線，以1步、3步、5~7步單足踩上跳板垂直向上跳且落在同一條直線上，進行多次練習。</p> <p>2.再者，準備上木，先以1步單足踩上跳板後跳起讓另一足整個腳掌踏穩在平衡木上，此時，要注意腰部挺直，眼睛保持直視前上方，一氣呵成踩上平衡木。若平衡狀態不佳時，往左或往右跳下木下的軟墊，以確保安全。</p> <p>3.嘗試3步、5~7步上木法。</p> <p>四、分腿挺身下木</p> <p>說明：教師講解分腿下木的重要性及動作要領。</p> <p>操作：一組平衡木上可站立4個人，同時練習。特別注意</p>						
--	--	--	---	--	--	--	--	--	--

		<p>跳下木時必須往前方，與木保持適當距離確保安全。</p> <p>五、平衡木技能檢核表</p> <p>說明：引導學生了解自我學習狀況，進而銜接成果展現的組合動作設計。</p> <p>六、成果展現</p> <p>說明：</p> <p>1.教師引導學生依照自己能力去編排適切的組合3個動作，表演皆以上木開場，下木結束，過程重點不在挑戰難度，而在編排上動作是否流暢、動作的完成度及穩定性及姿勢的美感。</p> <p>2.分6組各自帶開練習，最後一堂課進行個人展演。</p> <p>3.成果展現過程中，每個人需要觀察一位同學的技能動作組合內容為何？並能給予讚美與具體建議。</p>						
--	--	---	--	--	--	--	--	--

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。