

新北市 正德 國民中學 **115** 學年度 七 年級第 **1** 學期 部定 課程計畫 設計者： 陳薇先

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
1. 目前該課程計畫在各週次的學習表現、學習內容，請參考健體課程綱要進行撰寫。 2. 部分週次融入議題，但仍未見與議題相關之活動內容。	1. 確實依課程綱要之學習表現、學習內容撰寫。 2. 融入議題之週次確實呈現相關活動內容。

✖ 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
☒ 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	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-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。

☐ 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	
---	--

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-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。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。	第 2 章安全運動沒煩惱——運動設施安全 1. 由教師帶領學生進行校園巡禮活動，參觀各運動場地時，適時說明運動設施的特性及使用規範。 2. 學生進行分組討論，就校園巡禮活動中老師講解的部分，進行歸納整理，並發表各組對於運動設施的特性及使用規範的看法。	2	1. 校園運動地圖、校園潛在的危險資料。	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. 口語問答 2. 課堂觀察 3. 運動行為計畫實踐表	【環境教育】 環J4 了解永續發展的意義(環境、社會、與經濟的均衡發展)與原則。 環J12 認識不同類型災害可能伴隨的危險，學習適當預防與避難行為。	

			3. 讓學生進行分組，並規畫各組檢核的對象，說明注意事項，讓學生開始進行探查。 4. 請各組學生分享探查的結果與心得。 【議題融入與延伸學習】 1. 環境教育：探查校園運動場地時，引導學生認識設施潛藏的危險與預防避難行為。						
第二週	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 4c-IV-3 規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。	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 章活躍人生——健康評估與體適能檢測 1. 使用簡易版身體活動自我評量表，了解個人身體健康狀況。 2. 使用運動前危險因子分類評量表，了解自己的危險分級，以及此危險分級的運動建議。 3. 兩人一組，互相練習評量他人身體健康狀況及危險分級。 4. 說明體適能檢測項目及流程。 體適能檢測－坐姿體前彎	2	1. 運動前健康安全問卷 2. 運動前危險因子分類評量表。 3. 坐姿體前彎測驗地墊	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. 口語問答 2. 認知測驗 3. 學習單 4. 課堂觀察 5. 技能實作		

			1. 教師說明體適能檢測項目內容，極其檢測之體能類別。 2. 教師說明與示範全身大肌群部位之靜態伸展動作，帶領同學實際操作動作技巧，並從旁進行動作修正，確認學生是否伸展目標肌群。 4. 教師詳述柔軟度的訓練原則，包含暖身的條件、訓練強度的判斷及動作控制的技巧等所需注意的細節。						
第三週	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。 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。	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。	體適能-立定跳遠檢測 1. 複習體適能的重要性及立定跳遠檢測方式說明 2. 讓同學分組練習立定跳遠動作，並從中修正錯誤姿勢。 3. 進行立定跳遠測驗。 體適能-仰臥捲腹檢測 1. 介紹與說明仰臥捲腹方式，並讓同學們熟悉測驗音檔。 2. 提醒易犯錯誤動作。	2	立定跳遠軟墊 仰臥捲腹音檔 擴音喇叭 仰臥捲腹施測設備	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. 口頭問答 3. 技能實作		

			3. 分組進行檢測，並鼓勵挑戰自我最佳成績。						
第四週	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。 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-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。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	第2章疾走如風——跑 1. 詢問學生身體狀況，預防運動傷害或加重病情的情况。 2. 由體育股長帶領班上同學慢跑操場3圈。 3. 關節熱身操(頭至腳)。 4. 講解馬克操動作要領。 5. 學生分為4排，進行馬克操練習。 【議題融入與延伸學習】 1. 生涯規畫教育：透過跑步技術的探索，協助學生覺察自身的體能與運動興趣。	2	1. 接力棒、跳繩。	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. 口頭問答 3. 技能實作	【生涯規畫教育】 涯J3 覺察自己的能力與興趣。 涯J4 了解自己的人格特質與價值觀。 涯J6 建立對於未來生涯的願景。	

第五週	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。 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，	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	第2章疾走如風——跑 1. 第一節 2. 起跑動作講解。 3. 起跑動作練習。 4. 加速跑練習。 5. 追逐加速跑。 6. 第二節 7. 途中跑的練習(直線)。 8. 慣性跑練習。 9. 途中跑的練習(彎道)。 10. 衝刺壓線。	2	1. 接力棒、碼表。	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. 口頭問答 3. 技能實作		
------------	--	--	---	----------	-------------------	--	--	--	--

	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。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。								
第六週	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。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 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。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	第2章疾走如風——跑 1. 第一節 2. 4x100 接力跑技術。 3. 接棒者起跑。 4. 原地擺臂傳接棒練習。 5. 慢跑傳接棒練習。 6. 中速連續傳接棒練習。 7. 接棒者啟動練習。 8. 接力區內高速傳接棒練習。 9. 第二節 10. 跳繩跑迎面接力的賽。 11. 接力遊戲。	2	1. 碼表、接力棒、跳繩。	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. 口頭問答 3. 技能實作		

	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。 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。								
第七週 第一次段考	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。	漸速耐力跑 【第一次評量週】 1. 說明漸速耐力跑測驗方式與場地規範。	2	1. 測驗音檔、音響設備、間隔 20M 之場地。	1. 研究與探索各種運動技能。 2. 小組合作分工練習，	1. 課堂觀察 2. 口頭問答 3. 技能實作 4. 體適能檢測登記表		

	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。 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。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	2. 說明檢查員任務與執行方式。 3. 播放漸速耐力跑測驗支影片，並提醒易犯錯誤及熟悉測驗音檔。 3. 全班分成 4 組，輪流擔任測驗者、檢查員。 4. 一組進行測驗時，在耐力跑兩側皆安排檢查員，提醒檢查員務必確實觀察測驗者的狀況。 5. 剛測驗完畢的組別可先進行休息，待下一組測驗完畢後再擔任檢查員。 6. 給予不同程度學生不同標準，鼓勵同學努力達到好成績。			精進各種運動技能。			
第八週	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。	第 1 章雙輪闖天下——自行車 1. 自行車基本結構。 2. 除了課本介紹的自行車基本結構外，還有哪些車	2	1. 電腦、投影設備、教學媒體、彈力繩。	1. 圖像記憶策略，圖解整合重要概念。	1. 課堂觀察 2. 口語問答		

	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 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-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。	Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。	體結構外的周邊配備？這些配備在騎乘上有什麼幫助？ 3. 教師舉數則案例，說明因為騎乘自行車姿勢不良所引起的意外事件，並進一步說明遵守道路法規的重要性。 4. 騎乘設定與基本姿勢。 5. 踩踏位置與施力技巧。			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。			
--	--	----------------------------	---	--	--	---	--	--	--

第九週	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 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。 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。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	第1章掌控自如——籃球 1. 進行壁上坐姿活動。 2. 讓學生背靠牆壁呈坐姿，角度略大於90度，使球有足夠的空間通過。 3. 若學生無法連續運球進行此項活動，則使之做完一次胯下運球後，先原地運球，待將球控制好後再做下一次的動作。 4. 進行「愛體育：眼觀四方」活動。 5. 進行此起彼落「愛體育：運球高度體驗」活動。 6. 告知學生於運球時讓整個手掌像吸盤，將球吸住後再向下壓，而非拍球。 7. 運球時應加壓讓球體反彈速度增快，以避免被抄截。 8. 待熟練後，將運球高度逐漸降低，並以非慣用手練習，繼而用雙手雙球進行此項活動。 9. 進行換手運球之活動。	2	1. 籃球、籃球場	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		
------------	--	------------------------------------	--	----------	------------------	--	--	--	--

	修正個人的運動計畫。 4c-IV-3 規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。		10. 為使學生較容易有成功的機會，對於控球能力較弱之學生，左右換手運球的角度無需太大，眼睛先看著球。待熟練後，再將左右換手運球的角度加大、加快並將球壓低，眼睛注視前方。						
第十週	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 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。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	第1章掌控自如——籃球 1. 接續前一堂之運球練習。 2. 正面換手運球熟練後，學生可嘗試背後換手運球，此換手運球方式較不易被防守方將球抄截。 3. 此運球動作難度較高，但學生均可循序漸進嘗試學習。若學生無法連續運球進行此項活動，則先讓學生在原地運球數次將球控制好後，眼睛看著球，再做一次背後換手動作。同前，另一手接到球後持續運球並將球控制好後再進行背後換手。	2	1. 籃球、籃球場	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		

	展專項運動技能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 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 規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。		4. 待熟練後，嘗試做連續背後換手運球且眼睛注視前方。 5. 進行「愛體育：換手運球練功房（入門篇）」活動。 6. 進行胯下換手運球之活動。 7. 兩足張開應比肩寬且屈膝，上半身挺直。 8. 為使學生較容易有成功的機會，對於控球能力較弱之學生，在進行胯下換手運球前，先原地運球將球先控制好，再做胯下換手的動作。 9. 重複練習，待熟練後，可進行連續胯下換手運球，讓重心降低，換手速度加快，眼睛注視前方。 10. 進行「愛體育：換手運球練功房（進階挑戰篇）」活動。						
第十一週	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動	第1章掌控自如——籃球 1. 進行胯下繞8字運球之活動。	2	1. 籃球、籃球場	1. 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		

	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。 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。 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 規畫提升體適能與運動	作組合及團隊戰術。	2. 此活動的運球難度較高，對大多數學生來說應是極大的挑戰，但仍可鼓勵學生嘗試去做。 3. 此活動進行時，可讓運球能力較好的學生示範，並提示同學在進行此運球技巧時的重點，使學生較容易有成功的機會。 4. 複習壁上坐、此起彼落、換手運球、胯下換手運球、胯下繞 8 字運球之活動。 5. 此活動可讓學生自由分組進行，各組可針對較不熟練的技術重複多次練習，已熟練之技術則可加快運球的速度。			2. 小組合作分工練習，精進各種運動技能。			
--	--	------------------	---	--	--	------------------------------	--	--	--

	技能的運動計畫。								
第十二週	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。 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。 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。	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	第2章排除萬難——排球 1. 教師指導學生利用背部滾球、臀部控球的重心移動練習，此訓練是利用腿部的上下左右移動，訓練大腿肌力及肌耐力。 2. 教師說明對於不同方向的來球，低手傳球是最穩固的接球動作，也是排球運動中的基本動作。當來球位置低於身體胸口正下方，腳步來得及接球的情況下，正面接球是最好的方式。 3. 教師引導學生練習低手傳球動作。 4. 兩人一組，一人拋球、一人以低手傳球方式將球擊出。 5. 兩人輪流練習低手傳球擊球方式。 6. 嘗試兩人低手連續傳球，挑戰最高連續球數，同時，教師觀察同學擊球動作是否正確。	2	1. 排球、排球場地	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		

	3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 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。								
第十三週	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。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	第2章排除萬難——排球 1. 跨步低手傳球步法：以接右邊的球為例，右腳向右前側跨出一大步，屈膝微蹲，接左邊的球反之。 2. 交叉步低手傳球步法：以接右邊的球為例，三步交叉步第一步為右腳先往右跨一步，接著左腳往右腳前方邁出呈交叉狀，最後右腳再迅速往右邊移動	2	1. 排球、排球場地	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		

	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。 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-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。		跨步，接左邊的球步法反之。 3. 將學生分組，進行三角或四角移位跑動傳球活動。						
--	---	--	---	--	--	--	--	--	--

	4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。								
第十四週 第二次段 考	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	第3章羽中作樂——羽球 1. 介紹羽球發展、場地。 2. 握拍法。 3. 球感練習。 4. 正手發高遠球。 5. 教師講解發球區與發球規則，並提醒學生發球時容易犯規的動作。 6. 正手發平擊球。 7. 正手發短球。 8. 接發球。	2	1. 發球練習 檢核表學習單、羽球、羽球場。	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		

	3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。								
第十五週	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	第3章羽中作樂——羽球 1. 發球九宮格：分組進行發球練習，將單打有效發球區域畫分為九等份，前場發球線與後場底線四個角落分數最高，每人五球，計算自己最高分數，設下目標自我挑戰。 2. 穩紮穩打：兩人一組，乙站於甲前方，以球拍握柄作為標誌物，使甲以正手高遠球動作做揮拍，觀察擊球位置、拍面方向與手臂延伸狀態。 3. 正手高遠球：學生兩人一組，甲以正手發高遠球，乙則進行正手高遠球練習，完成後兩人角色互換。 4. 兩人一組，以「球不落地」進行正手高遠球練	2	1. 發球練習檢核表學習單、羽球、羽球場。	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		

	展專項運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		習，以直線球優先，熟練後進階至對角線。 5. 高遠球對抗賽。						
第十六週	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。 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。	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Ia-IV-1 徒手體操動作組合。	第1章登峰造極——體操 1. 單腳大跨跳：強調單數步伐刻意直膝上踢，並運用吸氣動作，讓身體與直膝的雙腿在空中多停留2秒(比空中多停留時間)。多助跑2步，除持續強調慣用腳刻意直膝上踢並運用吸氣動作，讓身體與直膝的雙腿在空中多停留些時間外，在落地瞬間強調屈膝緩衝的動作(比高、比直、比分腿開度)。 2. 雙腳跳躍：原地進行垂直跳躍動作、團身跳躍動作、左右分腿跳躍動作、瑪利兄弟跳躍動作。 3. 立姿側滾：由側弓箭步立姿開始動作，強調身體	2	1. 柔道場、「體操精靈」學習活動單。	1. 思考與表達學習策略。 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。 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-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。		重心往屈膝足尖靠攏，促使身體由單肩至後背依序著地持續向側滾動，迅速回至屈膝蹲跪姿，再藉由雙腿力量回至直膝立姿完成動作(比快)。待動作較為熟練後，嘗試換邊操作。 4. 單肩前滾翻：由屈膝蹲站立姿開始動作，強調目視右側腋下，雙前腳掌蹬離地後，雙腳跟緊靠臀部，雙肩緊靠膝蓋，促使滾動加速，以利迅速回至站立姿完成動作(比快)。待動作較為熟練後，嘗試換左肩操作。 5. 前滾翻：由直膝站立姿開始動作，強調目視腹部，由後腦勺先行著地，雙前腳掌蹬離地後，雙腳跟緊靠臀部，雙肩緊靠膝蓋，促使滾動加速，以利迅速回至站立姿完成動作(比快)。 【議題融入與延伸學習】						
--	---	--	---	--	--	--	--	--	--

			1. 性別平等教育：透過體操動作練習，認識並維護自己與他人的身體自主權。						
第十七週	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。 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-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，	Ib-IV-1 自由創作舞蹈。	第 2 章呼朋喚友——創意啦啦舞 1. 教師講解並示範「一、四面八方」正確的動作。 2. 踏併步：一個八拍，向右踏併兩次共四拍，雙手第一拍作平T，第二拍做摺T，第三拍雙手往上，第四拍回到摺T；左邊重複同樣動作。 3. 三步一抬：一個八拍，向前走右、左、右、抬(左膝)四拍；向後退左、右、左、抬(右膝)四拍。建議確定步伐熟練後，可進階加上手部動作，手部第四拍做左L、第八拍做右L。學生兩人一組，互相觀摩並幫忙調整姿勢。 46. 教師講解並示範「二、暈頭轉向」的正確動作。 5. V 字變化：兩個八拍，將在腳部基本動作說明的V	2	1. 口號、創意啦啦舞相關影片、動作組合、適合的音樂。	1. 思考與表達學習策略。 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		

	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。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		字步加以變化，每做一次V字步(四拍一次)，第三拍向右轉 180 度，總共兩次，最後回到正面。 6. 踏點步：兩個八拍，二拍一個動作，第一二拍踏右腳、三四拍左腳側點，五六拍踏左腳、七八拍點右腳；熟練後動作加快改成一拍。 7. 分組進行自邊啦啦隊口號與動作呈現。						
第十八週	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。	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。	帶式橄欖球 1. 熟悉橄欖球場地及 tag 方式，進行拉帶子熱身活動。 2. 橄欖球的傳球練習 *每組 4 人，進行後傳練習。 *注意傳球位置及接球者勿超過傳球者。	2	1. 橄欖球、操場、橄欖球的帶子(2 色)。	1. 思考與表達學習策略。 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		

	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，發展專項運動技能。 3d-IV-2: 運用運動比賽中的各種策略。		*鼓勵怕球的同學多嘗試接球。 3. 分組進行帶式橄欖球比賽 *採異質性分組，讓程度佳的同學可以扮演帶領者的角色，領導其他同學一同參與。 *可邀球進攻時每個同學都要碰到球，才算得分，讓較少拿到球的同學也能參與其中。						
第十九週	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。	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	帶式橄欖球 1. 複習橄欖球規則說明 2. 進行老鷹抓小雞拉帶子熱身活動。 3. 分組進行帶式橄欖球比賽	2	1. 橄欖球、操場、橄欖球的帶子（2色）。	1. 思考與表達學習策略。 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		

	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，發展專項運動技能。 3d-IV-2:運用運動比賽中的各種策略。	作組合及團隊戰術。	*採同質性分組，讓程度較佳的同學能互相切磋，增加比賽可看性。 *程度沒那麼優異的組別，可減少衝撞擊及速度，也可增加同學間的自信心。 *未上場同學可觀摩學習場上同學的表現，並討論是否有可行的戰術運用。						
--	--	------------------	--	--	--	--	--	--	--

第二十週	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。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	桌球 1. 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. 4人一組，一人擔任拋球員、一人擔任擊球練習員、另兩人擔任撿球員，輪流進行反手推球擊球練習。 4. 教師至各組檢視學生動作，並協助調整擊球技巧。 5. 兩人一組進行反手推球連續擊球練習。 6. 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。 7. 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。	2	桌球 桌球拍 桌球場地	1. 思考與表達學習策略。 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		
------	---	-----------------------------------	---	---	----------------------------------	--	---	--	--

第二十一 週 第三次段 考	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。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	桌球 1. 詢問學生對於上一堂課所學之反手推球技術是否有信心，提示這一堂課會進行小組的反手推球競賽。 2. 發球規則介紹：持球、拋球、擊球。 3. 分組兩人進行反手連續推球競賽，計算兩人可反手連續推球多少球？ 4. 球數最多者可獲得加分獎勵。 5. 交換隊友，嘗試與不同人進行反手連續推球，並反思有何不同？為何不同？	2	桌球 桌球拍 桌球場地	1. 思考與表達學習策略。 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		
------------------------	---	-----------------------------------	--	---	----------------------------------	---	--	--	--

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
		☐ 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。