

新北市 正德 國民中學 **115** 學年度 九 年級第 **1** 學期體育科 部定 課程計畫 設計者： 林俊佑

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
無	無

※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	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。

☒ 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-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。
--	--

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							
呈現週及起訖時間 例如： 第一週 (8/31 開學)	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 表現利他合群的态度，與他人理性溝通與和諧互動。	Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。	第1章五環運動力——奧林匹克教育 1. 第一節 2. 進行「愛體育：來一場仿古奧林匹克運動會」活動競技部分：運動員進場、聖火傳遞、運動員宣誓、開幕表演、古代奧運會競賽(短跑規則、跳遠規則、網球擲遠規則、擲飛盤規則、單手拔河規則)。 3. 第二節	2	1. 奧運海報學習活動單、教師自行蒐集的奧運開幕影片。	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. 認知測驗卷 4. 運動行為計畫實踐表 5. 學習活動單 6. 技能實作	【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。 【生涯規畫教育】	

	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。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。		4. 播放一段郭婞淳專訪影片，請學生觀看並分享心得。 5. 引導學生思考：郭婞淳的生命是風平浪靜還是交錯著高山與低谷？當他遇到人生的困難和挫折時，是選擇放棄嗎？還是以哪些方式因應？ 6. 教師鼓勵學生遇到挫折不要放棄，若能多些堅持，就像郭婞淳在運動場上的拚勁，這就是奧林匹克的精神。			各種運動技能。		涯J3 覺察自己的能力與興趣。	
第二週	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。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑	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-2 終身運動計畫的擬定原則。	第2章打造健康規律新生活——體適能計畫擬定與執行 1. 第一節 2. 教師說明肌肉適能、心肺適能、柔軟度相關的分解動作、注意事項並帶領學生操作。 3. 第二節 4. 播放運動比賽影片，詢問學生的心得。例如：令	2	1. 教師自行蒐集的核心肌群運動影片與瑜伽影片。	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. 學習活動單	【生涯規畫教育】 涯 J13 培養生涯規畫及執行的能力。	

	戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-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		人印象深刻的部分為何？藉此強化堅持不放棄、正確性與自律的重要，並強調肌肉適能、心肺適能及柔軟度須憑藉不斷練習才能進步。此堂課要加強學過的技術並整合、擬定屬於自己的運動計畫。 5. 個別化運動計畫：由前兩堂課中習得提升體適能的動作後，依自我技術表現情況，針對須加強的身體適能，擬定個人運動計畫。			各種運動技能。			
--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--

	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。								
第三週	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。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	第2章門陣特攻——籃球 1. 第一節 2. 進行老鷹捉小雞活動：四人一組，一人當老鷹，三人搭肩排成一行，第一位當母雞，需張開雙臂左右移動保護後面小雞不被觸碰。活動開始，老鷹和最後一隻小雞都要運球。老鷹碰到最一隻小雞或最後一隻小雞運球失控則成功，之後再互換。活動後引導學生反思，母雞應該怎麼站才能以最大範圍擋住老鷹？以正面或側面面對老鷹，何者較容易有效阻擋？老鷹如何移動，才能抓到後面的小雞？藉上述討論，引導出結論。 3. 老鷹捉小雞進階版：同上活動，只是老鷹和最後	2	1. 筆記型電腦及單槍投影機。 2. 教學媒體。 3. 籃球場。 4. 籃球數顆。	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. 運動行為計畫實踐表 5. 學習活動單		

	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。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽		一個小雞皆有運球。老鷹碰到最一隻小雞或最後一隻小雞運球失控，則老鷹成功，之後再互換。 4. 第二節 5. 介紹傳切與切傳進攻策略的使用時機、戰術說明與動作要領講解。 6. 進行「愛體育：貓捉老鼠——擺脫、空手跑未與擋人練習」活動。 7. 進行半場三對三傳切與切傳進攻策略模擬練習：先模擬傳切進攻路線，傳切八次後再投籃或上籃；接著模擬切傳路線，最後兩者合併。						
--	--	--	---	--	--	--	--	--	--

	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-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。								
第四週	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。	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	第2章門陣特攻——籃球 1. 第一節 2. 進行老鷹捉小雞活動：四人一組，一人當老鷹，三人搭肩排成一列，第一位當母雞，需張開雙臂左右移動保護後面小雞不被觸碰。活動開始，老鷹和最後一隻小雞都要運球。老鷹碰到最一隻小雞或最後一隻小雞運球失控則成功，之後再互換。活動後	2	1. 筆記型電腦及單槍投影機。 2. 教學媒體。 3. 籃球場。 4. 籃球數顆。	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. 運動行為計畫實踐表 5. 學習活動單		

	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。 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，	引導學生反思，母雞應該怎麼站才能以最大範圍擋住老鷹？以正面或側面面對老鷹，何者較容易有效阻擋？老鷹如何移動，才能抓到後面的小雞？藉上述討論，引導出結論。 3. 老鷹捉小雞進階版：同上活動，只是老鷹和最後一個小雞皆有運球。老鷹碰到最一隻小雞或最後一隻小雞運球失控，則老鷹成功，之後再互換。 4. 第二節 5. 介紹傳切與切傳進攻策略的使用時機、戰術說明與動作要領講解。 6. 進行「愛體育：貓捉老鼠——擺脫、空手跑未與擋人練習」活動。 7. 進行半場三對三傳切與切傳進攻策略模擬練習：先模擬傳切進攻路線，傳切八次後再投籃或上籃；接著模擬切傳路線，最後兩者合併。						
--	---	---	--	--	--	--	--	--

	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-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。								
第五週	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	第3章防城如意——排球 1. 第一節 2. 防守基本動作說明。	2	1. 教師自行蒐集國內大型比賽資訊與	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。 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。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。		3. 愛體育——米字形敏捷性測驗：防守時敏捷性練習。在 5x5 公尺的正方形場地中間畫一個區域，於場地四個角落及四角的連線中央擺放三角錐或其他識別物，隨意標示號碼 1～8。一人於場地中心點出發，依號碼順序移動，碰到標示物後即返回中心點，再立即往下一個號碼移動。也可請八位學生代替標的物，待操作學生從中心點出發或返回時，舉手讓同學即時判斷下一個移動方向。將八個標示物碰觸完畢，並返回中心點後，才算完成挑戰。完成秒數愈短，表示敏捷性愈好。 4. 第二節 5. 愛體育——你丟我擋(原地擋高防守)：兩人一組防守(一人丟球、一人防守)練習。		裁判判決的比賽影片。 2. 單槍投影機。 3. 排球。	2. 小組合作分工練習，精進各種運動技能。	4. 認知測驗卷 5. 運動行為計畫實踐表 6. 學習活動單		
--	--	--	---	--	--	------------------------------	---	--	--

			6. 愛體育——轉向訓練(左右逢源)：原地左右轉向防守。						
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。 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章防城如意——排球 1. 第一節 2. 防守基本動作說明。 3. 愛體育——米字形敏捷性測驗：防守時敏捷性練習。在5x5公尺的正方形場地中間畫一個區域，於場地四個角落及四角的連線中央擺放三角錐或其他識別物，隨意標示號碼1～8。一人於場地中心點出發，依號碼順序移動，碰到標示物後即返回中心點，再立即往下一個號碼移動。也可請八位學生代替標的物，待操作學生從中心點出發或返回時，舉手讓同學即時判斷下一個移動方向。將八個標示物碰觸完畢，並返回中心點後，才算完成挑戰。完成秒數愈短，表示敏捷性愈好。 4. 第二節	2	1. 教師自行蒐集國內大型比賽資訊與裁判判決的比賽影片。 2. 單槍投影機。 3. 排球。	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. 認知測驗卷 5. 運動行為計畫實踐表 6. 學習活動單	【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。	

	3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。		5. 愛體育——你丟我擋(原地擋高防守)：兩人一組防守(一人丟球、一人防守)練習。 6. 愛體育——轉向訓練(左右逢源)：原地左右轉向防守。						
第七週 第一次段考	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	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	第5章羽你有約——羽球 【第一次段考】 1. 第一節 2. 教師講解與示範正／反手平抽球動作。 3. 教師說明正／反手平抽球特點與使用時機：平抽球為中場擊球技術，於中場左、右兩側以平快的方式回擊，使球近於網高並快速壓迫至對方後場，是具攻擊、侵略性的球路。 4. 學生兩人一組，分別進行正／反手平抽球練習。 5. 愛體育：定點練習(正、反手平抽球)：兩人一組，一人站於場邊，以徒手方式將球拋擲至場內，另一人站於中場進行正、反手	2	1. 活動學習單。 2. 羽球。 3. 角錐。	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. 認知測驗卷 5. 互評表 6. 分組討論 7. 學習活動單	【生涯規畫教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	

	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。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		抽球練習。完成指定次數後，甲、乙角色互換。 6. 第二節 7. 教師講解與示範正／反手網前撲球動作。 8. 教師說明正／反手網前撲球特點與使用時機：撲球是網前進攻球路之一，當對方回擊的球高於網高時，透過判斷與動作技巧，爭取擊球時間，給予對手壓迫。 9. 愛體育：定點練習(正、反手網前撲球)：兩人一組，分別站於球場兩側。甲徒手拋擲網前球，乙進行正、反手網前撲球練習。完成指定次數後，甲、乙角色互換。						
第八週	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	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	第5章羽你有約——羽球 1. 第一節 2. 教師講解與示範正／反手平抽球動作。 3. 教師說明正／反手平抽球特點與使用時機：平抽球為中場擊球技術，於中	2	1. 活動學習單。 2. 羽球。 3. 角錐。	1. 研究與探索各種運動技能。 2. 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. 互評表 6. 分組討論		

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。 3d-IV-2 運用運動比賽			場左、右兩側以平快的方式回擊，使球近於網高並快速壓迫至對方後場，是具攻擊、侵略性的球路。 4. 學生兩人一組，分別進行正／反手平抽球練習。 5. 愛體育：定點練習(正、反手平抽球)：兩人一組，一人站於場邊，以徒手方式將球拋擲至場內，另一人站於中場進行正、反手抽球練習。完成指定次數後，甲、乙角色互換。 6. 第二節 7. 教師講解與示範正／反手網前撲球動作。 8. 教師說明正／反手網前撲球特點與使用時機：撲球是網前進攻球路之一，當對方回擊的球高於網高時，透過判斷與動作技巧，爭取擊球時間，給予對手壓迫。 9. 愛體育：定點練習(正、反手網前撲球)：兩人一組，分別站於球場兩側。甲徒手拋擲網前球，乙進			各種運動技能。	7. 學習活動單		
--	--	--	---	--	--	----------------	-----------------	--	--

	中的各種策略。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		行正、反手網前撲球練習。完成指定次數後，甲、乙角色互換。						
第九週	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。 2c-IV-2 表現利他合群的态度，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。	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	彈跳之間——桌球 1. 第一節 2. 說明併步使用時機、動作要領及示範。 3. 送球練習：4 人一桌，2 人一組：一人於球網前練習送球，一人練習併步移位，並以持拍手球接住球，一籃球結束後兩人交換。 4. 一人左推右攻：四人一組，同時三人擊球練習，其中甲、丙分站球桌左、右半邊，都以反手推球將球擊回直線，乙以併步移動，用反手推球、正手平擊球將球擊回斜線，最後一人排隊揮空拍練習併步步法。 5. 左推右攻練習者若該球失誤後，則與排隊者交換；7 分鐘後反手推球的	2	1. 印製學習活動單、紀錄表、不同大小的桌球、桌球拍。	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		

	3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 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。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。		兩人與練習左推右攻和揮空拍的人交換。 6. 第二節 7. 說明正手殺球的動作要領、使用時機及動作示範。 8. 依照程度調整各項多球練習的時間：自拋殺球、連續殺球、高球才殺。 9. 發放「殺球・不眨眼」學習單。學生在等待練習的過程中，可彼此觀察並記錄，提供練習者修正調整動作的依據。						
第十週	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。 2c-IV-2 表現利他合群	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	第2章彈跳之間——桌球 1. 第一節 2. 說明併步使用時機、動作要領及示範。 3. 送球練習：4人一桌，2人一組：一人於球網前練習送球，一人練習併步移位，並以持拍手球接住球，一籃球結束後兩人交換。 4. 一人左推右攻：四人一組，同時三人擊球練習，	2	1. 印製學習活動單、紀錄表、不同大小的桌球、桌球拍。	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	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作		

	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-1 運用運動技術的學習策略。 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。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	其中甲、丙分站球桌左、右半邊，都以反手推球將球擊回直線，乙以併步移動，用反手推球、正手平擊球將球擊回斜線，最後一人排隊揮空拍練習併步步法。 5. 左推右攻練習者若該球失誤後，則與排隊者交換；7 分鐘後反手推球的兩人與練習左推右攻和揮空拍的人交換。 6. 第二節 7. 說明正手殺球的動作要領、使用時機及動作示範。 8. 依照程度調整各項多球練習的時間：自拋殺球、連續殺球、高球才殺。 9. 發放「殺球・不眨眼」學習單。學生在等待練習的過程中，可彼此觀察並記錄，提供練習者修正調整動作的依據。			各種運動技能。			
--	--	---	--	--	---------	--	--	--

第十一週	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-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。	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 6 章頂上功夫——足球 1. 第一節 2. 引起動機，詢問同學是否有上網搜尋頭頂球資料或影片，欣賞足球選手頭頂球的動作。 3. 主要活動，定位向前頭頂球動作示範與練習：依課本內文所述方式練習。頭頂球加分足球賽：將同學分成數組，說明與示範比賽方法。 4. 綜合活動，教師提示頭頂球前必須張開眼睛注視球，以前額頂球，眼睛直視頂球目標，提高頂球的準確性。練習向前頭頂球時，練習者可先行告知將把球頂到拋球者的高度位置(如頭部、腰部等位置)，檢視頂球的準確性。 5. 第二節 6. 主要活動，守門員接滾地球和空中球動作示範與練習：依課本內文所述方式練習。門當戶對足球	2	1. 上課教案、教學簡報、蒐集足球頭頂球與守門員動作相關資料。	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	【生涯規畫教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	
-------------	--	--	---	----------	--	--	--	--------------------------------------	--

	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技能的運動計畫。		賽：將同學分成數組，說明與示範比賽方法。 7. 綜合活動，守門員接球動作依來球高度可區分滾地球與空中球，空中球又因來球不同高度，接球動作略有差異，在練習接空中球時，除了分別練習接同一高度的球之外，亦可同時練習接不同高度的球，讓練習者判斷來球高度，迅速決定接球動作。						
第十二週	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。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動	第 6 章頂上功夫——足球 1. 第一節 2. 引起動機，詢問同學是否有上網搜尋頭頂球資料或影片，欣賞足球選手頭頂球的動作。	2	1. 上課教案、教學簡報、蒐集足球頭頂球與守門員動作相關資料。	1. 研究與探索各種運動技能。 2. 小組合作分工練	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 運動欣賞		

	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 表現利他合群的态度，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，	動動作組合及團隊戰術。	3. 主要活動，定位向前頭頂球動作示範與練習：依課本內文所述方式練習。頭頂球加分足球賽：將同學分成數組，說明與示範比賽方法。 4. 綜合活動，教師提示頭頂球前必須張開眼睛注視球，以前額頂球，眼睛直視頂球目標，提高頂球的準確性。練習向前頭頂球時，練習者可先行告知將把球頂到拋球者的高度位置(如頭部、腰部等位置)，檢視頂球的準確性。 5. 第二節 6. 主要活動，守門員接滾地球和空中球動作示範與練習：依課本內文所述方式練習。門當戶對足球賽：將同學分成數組，說明與示範比賽方法。 7. 綜合活動，守門員接球動作依來球高度可區分滾地球與空中球，空中球又因來球不同高度，接球動作略有差異，在練習接空			習，精進各種運動技能。			
--	---	--------------------	--	--	--	--------------------	--	--	--

	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技能的運動計畫。		中球時，除了分別練習接同一高度的球之外，亦可同時練習接不同高度的球，讓練習者判斷來球高度，迅速決定接球動作。						
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。	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. 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	【生涯規畫教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	

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。 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		*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。						
--	--	--	--	--	--	--	--	--

	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。								
第十四週	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。 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。	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 【第二次段考】 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。 *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	2	1. 橄欖球、操場、橄欖球的帶子(2色)。	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		

	2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力,發展專項運動技能。 3d-IV-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。		少拿到球的同學也能參與其中。						
第十五週	1c-IV-1 了解各項運動	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。	第 2 章鬥陣特攻——籃球 1. 第一節	2	1. 筆記型電腦及單	1. 研究與探索各種	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作		

	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。 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	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	2. 介紹擋拆進攻策略，並說明進攻戰術、使用時機、動作要領。 3. 進行半場三對三擋拆進攻策略模擬練習，先行模擬進攻擋拆路線，擋拆三次後再投籃或上籃。教師亦可依不同進攻機會設計情境，例如：先模擬上籃、投籃或跳投、傳球給籃下隊友、傳給無球邊的隊友投籃。 4. 第二節 5. 介紹掩護進攻策略，並說明進攻戰術、使用時機、動作要領。 6. 進行「愛體育：攻城掠地——空間跑位與擋人練習」。 7. 進行半場三對三掩護進攻策略模擬練習：先模擬進攻掩護執行路線，掩護三次後再投籃或上籃。教師亦可依不同進攻機會設計情境，例如：上籃、投籃或跳投、傳球給籃下隊友投籃。	槍投影機。 2. 教學媒體。 3. 籃球場。 4. 籃球數顆。	運動技能。 2. 小組合作分工練習，精進各種運動技能。	4. 運動行為計畫實踐表 5. 學習活動單		
--	--	------------------------------------	---	---	---	-------------------------------------	--	--

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-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-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。								
第十六週	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。 2c-IV-2 表現利他合群的态度，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。	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	第3章防城如意——排球 1. 第一節 2. 愛體育——轉向訓練(天旋地轉)：180度轉身防守。此活動由兩人丟球，一人防守。丙先背對甲、乙，聽到甲喊「轉」時，丙立即轉身判斷來球遠近，並進行防守。待熟練後，甲、乙可將球拋在任何位置，丙將球接起至身體上方，再將球托回甲、乙後，回至原出發點。練習數次後，角色互換。 4. 愛體育——轉向訓練(打中至正)：此活動由兩人丟球，一人防守，一人接球。四人一組，甲、乙各拿一顆球，丙進行防守練	2	1. 教師自行蒐集國內大型比賽資訊與裁判判決的比賽影片。 2. 單槍投影機。 3. 排球。	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. 認知測驗卷 5. 運動行為計畫實踐表 6. 學習活動單		

	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。		習，丁站中間作為丙的傳球目標。甲、乙站於丙前方 4~5 公尺處之左右兩側，輪流丟球(也可舉手提示丙)。丙防守時，必須讓身體完整轉向來球方向，進行防守接球，並將球接給丁，丁接到球即視為得分。一顆球一分，得分最多的組別獲勝。每位擔任防守者的組員面對左右來球共 10 顆後，即換人防守。 5. 第二節 6. 愛體育——進退有據(進退防守)：一人丟球、一人防守。 7. 愛體育——進退有據(進退擋高防守)：一人丟球、一人防守及托球。						
第十七週	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	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	第 5 章羽你有約——羽球【第三次評量週】 1. 第一節 2. 抽球結合網前撲球練習：三人一組，甲站於場邊以徒手方式將球拋擲至中場，乙則徒手拋擲網前	2	1. 活動學習單。 2. 羽球。 3. 角錐。	1. 研究與探索各種運動技能。 2. 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. 互評表 6. 分組討論		

	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。 3d-IV-2 運用運動比賽		球，丙先平抽球後，連貫至網前進行撲球，反覆操作數分鐘後，三人角色互換。 3. 第二節 4. 愛體育——羽球友誼賽：比賽採 50 分，落地得分制，平分不加分，先取得 50 分為勝方。(可依人數多寡決定比賽分數。)各隊人數為 5 人，由各隊小隊長安排棒次 1~5 棒，決定後則不能擅自更換棒次。比賽以 10 分為基準做棒次接力。比賽開始，任一方分數先達到 10、20、30、40 時，雙方須同時下場，由下一棒同時上場做接力競賽。每隊人數固定，不可重複上場或中途交換棒次。			各種運動技能。	7. 學習活動單		
--	--	--	--	--	--	---------	----------	--	--

	中的各種策略。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。								
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。 2c-IV-2 表現利他合群的态度，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。	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	彈跳之間——桌球 1. 第一節 2. 說明併步使用時機、動作要領及示範。 3. 送球練習：4 人一桌，2 人一組：一人於球網前練習送球，一人練習併步移位，並以持拍手球接住球，一籃球結束後兩人交換。 4. 一人左推右攻：四人一組，同時三人擊球練習，其中甲、丙分站球桌左、右半邊，都以反手推球將球擊回直線，乙以併步移動，用反手推球、正手平擊球將球擊回斜線，最後一人排隊揮空拍練習併步步法。 5. 左推右攻練習者若該球失誤後，則與排隊者交換；7 分鐘後反手推球的	2	1. 印製學習活動單、紀錄表、不同大小的桌球、桌球拍。	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		

	3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 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。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。		兩人與練習左推右攻和揮空拍的人交換。 6. 第二節 7. 說明正手殺球的動作要領、使用時機及動作示範。 8. 依照程度調整各項多球練習的時間：自拋殺球、連續殺球、高球才殺。 9. 發放「殺球・不眨眼」學習單。學生在等待練習的過程中，可彼此觀察並記錄，提供練習者修正調整動作的依據。 【議題融入與延伸學習】 1. 性別平等教育：安排男女混合進行桌球左推右攻與多球練習，破除性別刻板印象，培養平等和諧的互動能力。					
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。	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6章頂上功夫——足球 1. 第一節 2. 主要活動，守門員接滾地球和空中球動作示範與練習：依課本內文所述方式練習。門當戶對足球	2	1. 上課教案、教學簡報、蒐集足球頭頂球與守門員動作相關資料。	1. 研究與探索各種運動技能。 2. 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. 運動欣賞	

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 表現利他合群的态度，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			賽：將同學分成數組，說明與示範比賽方法。 3. 綜合活動，守門員接球動作依來球高度可區分滾地球與空中球，空中球又因來球不同高度，接球動作略有差異，在練習接空中球時，除了分別練習接同一高度的球之外，亦可同時練習接不同高度的球，讓練習者判斷來球高度，迅速決定接球動作。 4. 第二節 5. 引起動機，詢問同學是否曾上網搜尋守門員進攻動作資料或影片，欣賞守門員進攻的身手與技巧。 6. 暖身活動，兩人一組一顆球，面對面相距約五公尺，以踢滾地球方式互相傳接球，再逐漸增加兩人之間的距離至二十公尺。 7. 主要活動，守門員凌空拋踢動作示範與練習：依課本內文所述方式練習。 足球賽：將同學分成數		各種運動技能。			
---	--	--	--	--	---------	--	--	--

	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。		組，說明與示範比賽方法。 8. 綜合活動，守門員凌空拋踢動作若無法完成時，可讓球彈地後再踢。足球賽時，提醒各組要服從裁判，展現守法精神；並討論分配攻守位置及戰術運用，發揮團隊合作精神。						
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。	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。 *鼓勵怕球的同學多嘗試接球。 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. 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		

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。 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			*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。						
---	--	--	--	--	--	--	--	--	--

	析能力,解決運動情境的問題。								
第二十一週 (1/20 結業式) 第三次段考	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。 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。	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。 Bc-IV-2 終身運動計畫的擬定原則。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。	複習第 4~6 單元【第三次段考週】【休業式】 1. 第一節 2. 引起動機：教師分享歷年奧運會標語、海報,並介紹古代奧運的起源,以及奧林匹克永續發展的精神。 3. 引起動機：請學生分享平常的生活習慣,說明調整哪些習慣能讓身體更健康,熟悉課本中關於心肺耐力適能及柔軟度的示範動作,擬定屬於自己的運動計畫。	2	1. 學習活動單。 2. 相關影片、教學簡報。 3. 電腦。 4. 相關球類器材。	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。 4. 研究與探索各種	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 認知測驗卷 4. 運動行為計畫實踐表 5. 學習活動單 6. 技能實作 7. 互評表 8. 任務單 9. 分組討論		

	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	Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。 Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。 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。 Hc-IV-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hd-IV-1 守備／跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。 Ib-IV-1 自由創作舞蹈。	4. 引起動機：介紹籃球運動賽事、兩人擋拆、傳切、運球掩護、進攻策略。 5. 引起動機：介紹排球賽的防守方式與動作，說明接球與防守差異，並進行防守練習活動。 6. 引起動機：簡述手球運動簡史、方式、比賽型態、射門要領。 7. 引起動機：介紹羽球比賽、正/反手平抽球動作、撲球技術、網前擊球問題討論。 8. 引起動機：介紹橄欖球場地及 tag 方式，進行拉帶子熱身活動。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。			運動技能。			
--	--	--	---	--	--	-------	--	--	--

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-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-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。									
---	--	--	--	--	--	--	--	--	--

	4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。								
--	-----------------------	--	--	--	--	--	--	--	--

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。