

新北市 三和 國民中學 **115** 學年度 八 年級第 一 學期 **部定** 課程計畫 設計者： 林育如

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

三、學習節數：每週(2)節，實施(21)週，共(24)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 ☐ 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	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。 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。 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。 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。 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。 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。 J-C3 具備體育相關規則及融入國際語言，利用戰術練習時用英文述說戰術分數

五、課程架構：(自行視需要決定是否呈現，但不可刪除。)

單元	章
單元 4 貼心！就能安心！	第 1 章 運動與貼紮
單元 5 挑戰極限	第 1 章 標槍 千斤一擲
	第 2 章 三項全能
	第 3 章 競技體操 地板
單元 6 水上游龍	第 1 章 捷泳 泳無止息
	第 2 章 浮潛 深入潛出
單元 7 球類入門	第 1 章 籃球 跑動與配合
	第 2 章 桌球 誰與爭鋒
	第 3 章 羽球 致命一擊
	第 4 章 壘球 身手矯健

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。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。	單元 4 貼心！就能安心！第 1 章 運動與貼紮 活動內容： 1.利用圖片或影片講解人體各種組織並且比較功能的差異。 2.舉例運動時會有各種運動傷害：瘀傷或挫傷、擦傷、扭傷。提醒學生當發生以上傷害時應立即停止運動。	2	教科書 習作 投影片 教學影片 肌內效貼布 人工數膜 運動貼布 彈性繃帶 剪裁工具	體驗式學習，透過實際練習貼紮技巧，讓學生從做中學，提升實作與應變能力。	上課參與 課堂問答 實作測驗	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J2 判斷常見的事故傷害。 安 J5 了解特殊體質學生的運動安全。 安 J6 了解運動設施安全的維護。安 J11 學習創傷救護技能。	☐ 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：社會公民 2. 協同節數：

	4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。		3.說明並非每種傷害都適合貼紮，讓學生了解什麼狀況下才可以貼，並判斷課本情境哪些適合用貼紮。 4.介紹 3 種貼紮工具:彈性繃帶、運動貼布(白貼)、肌內效，教師示範，並請學生實作。						
第二週	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。 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。	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。	單元 4 貼心！就能安心！第 1 章 運動與貼紮 活動內容: 1.介紹 3 種貼紮工具:彈性繃帶、運動貼布(白貼)、肌內效，教師示範，並請學生實作。 2.引導學生完成體育課點點名「貼紮實戰趣」學習單，根據課堂所學，應用於學習單所設定的假想情況，並實際操作，帶領學生觀察、討論貼紮後對關節活動的影響。	2	教科書 習作 投影片 教學影片 肌內效貼布 人工數膜 運動貼布 彈性繃帶 剪裁工具	體驗式學習，透過實際練習貼紮技巧，讓學生從做中學，提升實作與應變能力。	上課參與 課堂問答 實作測驗	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J2 判斷常見的事故傷害。 安 J5 了解特殊體質學生的運動安全。 安 J6 了解運動設施安全的維護。安 J11 學習創傷救護技能。	☐ 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：社會公民 2. 協同節數：
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。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	單元五 挑戰極限 第 1 章 標槍 千斤一擲 活動內容: 1.引導介紹田徑運動中的標槍	2	教科書 習作 投影片 教學影片 標槍 藥球 羽球	1.體驗式學習，透過實際動作探索標槍的投擲動作與身體感知。 2.遊戲化學習，融入遊戲與競賽元素提升參與度與趣	實作評量 上課參與 技能測驗	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係 品 J8 理性溝通與問題解決。	☐ 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：社會公民

	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。 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。		項目，介紹我國好手鄭兆村。 2.先從羽球及藥球練習投擲技巧，並請同學彼此分享技巧與經驗。 3.簡易說明標槍拿法分別有美國式、芬蘭式、鉗式3種擲槍手法，讓學生分別練習體驗，隨機請同學分享3種握法的心得，互相欣賞彼此的投擲動作，相互回饋。 4.插槍練習務必保持安全距離。雙腳平行站立預備。出手保持槍身朝前，避免左右晃動，講解重心、軀幹、上肢配合的連動，以及出手甩腕技巧。		角錐 網球 掃把	味性。如：「標槍九宮格」投擲至不同區域得分，提升準確性。			2. 協同節數：
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。 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。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	單元五 挑戰極限 第1章 標槍 千斤一擲 活動內容: 1.練習原地投擲，將槍頭朝上45°，試著將標槍擲遠，提醒學生依照自己的喜好調整重心與握把。 2.說明助跑與投擲前，所踩的最後步伐，而前交叉步法的作用是為了維持助跑速度。 3.請學生進行課本「我的投擲	2	教科書 習作 投影片 教學影片 標槍 藥球 羽球 角錐 網球 掃把	1.體驗式學習，透過實際動作探索標槍的投擲動作與身體感知。 2.遊戲化學習，融入遊戲與競賽元素提升參與度與趣味性。如：「標槍九宮格」投擲至不同區域得分，提升準確性。	實作評量 上課參與 技能測驗	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係 品 J8 理性溝通與問題解決。	☐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： 自然生物 社會公民 2. 協同節數：

	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。		觀察紀錄」，相互檢核動作，做到的打勾，沒有做到的打叉。 4.練習徒手深蹲、捲腹運動、跪姿起身體能訓練。 5.進行愛上體育課「擲向天際」活動，比賽結束後，教師可請投擲成績較佳的同學分享技能心得。						
第五週	2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 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。	Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。	單元五 挑戰極限 第2章 三項全能 活動內容: 1.介紹三項全能起源、競賽順序及相關知識等，以及各種不同環境的三項全能賽。 2.了解三項全能主要之準備器材，並說明使用時機。 3.進行第一關-游泳，依程度分為3至4個水道，每個水道每次4名學生同時出發，提醒帶頭學生控制團體速度，避免暴衝。 4.進行愛上體育課「泳感前行」，提示學生可以盡量跟緊或是注意不要游歪。 5.說明轉換區上下車線的規則，讓學生了解這項技術在三	2	教科書 習作 投影片 教學影片 自行車 自行車安全帽 碼表 小角錐	體驗式學習，透過實際動作探索三項全能與身體感知。	上課參與觀察記錄態度檢核	【戶外教育】 戶 J3 理解知識與生活環境的關係，獲得心靈的喜悅，培養積極面對挑戰的能力與態度。 【生涯規劃】 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) 1. 協同科目：自然生物 社會公民 2. 協同節數：

			項全能中的重要性。						
第六週	2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 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。	Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。	單元五 挑戰極限 第2章 三項全能 活動內容: 1.進行路跑，說明三項全能當中的跑步屬於長距離耐力跑步，了解配速的重要性，忽快忽慢無法有好的表現。 2.介紹「運動自覺量表」，運動自覺量表在長距離耐力跑步中的應用，可以針對「應該處於哪個區間」去做說明。 3.進行體育課點點名「我也可以三項全能」學習單，依照課本的訓練計畫行事曆安排練習，並按照表定計畫執行。	2	教科書 習作 投影片 教學影片 自行車 自行車安全帽 碼表 小角錐	體驗式學習，透過實際動作探索三項全能與身體感知。	上課參與觀察記錄 態度檢核	【戶外教育】 戶 J3 理解知識與生活環境的關係，獲得心靈的喜悅，培養積極面對挑戰的能力與態度。 【生涯規劃】 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) 1. 協同科目：自然生物 社會公民 2. 協同節數：
第七週	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，維護安全的運動情境。 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。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ia-IV-1 徒手體操動作組合。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。	單元 5 挑戰極限 第3章 競技體操 地板 活動內容: 1.講解場地須知，有助於增加場地的使用年限，並維護學生的安全，降低受傷的機率。 2.介紹臺灣競技體操運動及選手在國際賽事間屢創佳績，尤其近幾年成績相當亮眼。	2	教科書 習作 投影片 教學影片 浮板	1.體驗式學習，透過實際動作探索競技體操與身體感知。 2.示範與模仿學習，透過觀看影片或老師示範，幫助學生內化正確動作。	上課參與 態度檢核 技能測驗	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J2 判斷常見的事故傷害。 安 J6 了解運動設施安全的維護。 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。	☐ 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：自然生物 社會公民 2. 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。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。		3.基本跳躍、水平平衡及滾翻動作練習，請學生們散開避免碰撞，由老師在前面統一帶著學生們一起操作動作，同時給予學生回饋。 4.進階動作練習，如前滾翻、後滾翻、側手翻。老師須在旁保護（輔助）。						
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，維護安全的運動情境。 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，體驗生活的美感。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ia-IV-1 徒手體操動作組合。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。	單元 5 挑戰極限 第 3 章 競技體操 地板 活動內容: 1.進階動作練習，如前滾翻、後滾翻、側手翻。老師須在旁保護（輔助）。在常見錯誤部分應提醒學生注意手部支撐方式（手掌務必緊貼地面）、起始手撐位置及落地腳踩位置等，這些常見錯誤可以幫助降低運動傷害發生的機率。 2.介紹地板項目的組成、規則、動作型態。最後可帶入實際比賽現場常發生的問題，包括比賽場地人員管控，以及比	2	教科書 習作 投影片 教學影片 浮板	1.體驗式學習，透過實際動作探索競技體操與身體感知。 2.示範與模仿學習，透過觀看影片或老師示範，幫助學生內化正確動作。	上課參與 態度檢核 技能測驗	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J2 判斷常見的事故傷害。 安 J6 了解運動設施安全的維護。 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。	☐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：自然生物 社會公民 2. 協同節數：

	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。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。		賽中禁止使用閃光燈攝影避免導致選手發生危險。						
第九週	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。 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。	Gb-IV-2 游泳前進25公尺(需換氣5次以上)。	單元六 水上游龍 第1章 捷泳 泳無止息 活動內容: 1.講解呼吸運動的機制與其重點。認識呼吸運動時會有哪些肌肉參與此間的過程，並了解呼吸肌群的位置何在。 2.捷泳划手與轉頭換氣的配合，講解示範捷泳換氣的配合動作，並要求學生熟練陸上動作，才能在水中應用。 3.分析一般常見的捷泳動作問題，讓學生學會從頭部換氣的正確與否來評估捷泳動作的問題。 4.練習兩次划手換氣，練習右側換氣時，當左手空中入水，接著右划轉頭換氣，此時為換氣的關鍵時機。	2	教科書 習作 投影片 教學影片 浮板	體驗式學習，透過實際運動學習正確動作，並能規劃體能訓練計畫。	上課參與 態度檢核 技能測驗		☐ 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：

第十週	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。 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。	Gb-IV-2 游泳前進25公尺(需換氣5次以上)。	單元六 水上游龍 第1章 捷泳 泳無止息 活動內容: 1.練習三次划手換氣、換氣節奏練習。說明游泳換氣時應該像慢跑要調整呼吸一樣，講求節奏與均速，避免因缺氧而疲勞。 2.進行愛上體育課「水中奪球」活動， 3.帶領學生完成體育客點點名「捷泳換氣學習筆記」，請學生於課前拍下自己捷泳時於水面上換氣的照片或影片，進一步反思自己的動作，並將學生分組進行總測驗，請同學協助計算測驗學生的完成時間和換氣次數，並記錄下測驗當趟的感受與心得，報告與分享。	2	教科書 習作 投影片 教學影片 浮板	體驗式學習，透過實際運動學習正確動作，並能規劃體能訓練計畫。	上課參與 態度檢核 技能測驗		☐ 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：
第十一週	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。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。	單元六 水上游龍 第2章 浮潛 深入潛出 活動內容: 1.介紹臺灣浮潛運動的方式、浮潛活動與觀光現況、臺灣適合浮潛的地方與環境。 2.用圖片和實際裝備教具介紹	2	教科書 習作 投影片 教學影片 浮潛面鏡 呼吸管 浮板 象棋 白板	體驗式學習，透過實際運動學習正確動作，並能規劃體能訓練計畫。	上課參與 態度檢核 技能測驗	【海洋教育】 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。 海 J2 認識並參與安全的海洋生態旅遊。 海 J14 探討海洋生物與生態環境之關聯。	☐ 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：

	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。		浮潛裝備，讓學生有基本的概念與認知。 3.說明正確穿戴與調整面鏡、呼吸管，並練習浮潛技巧。						
第十二週	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。 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-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。	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。	單元六 水上游龍 第 2 章 浮潛 深入潛出 活動內容： 1.強調下潛勿以破壞自然環境為樂，也要注意自身的安全。 2.下潛結束欲上升至水面時，須注意動作和上升速度勿急躁。 3.說明入水前要確定裝備穿戴齊全，入水時隨時注意地形、海流，同時要和教練或潛伴相互照應，確保入水到上岸期間的安全。 4.教導並示範解決面鏡進水的處理方法，並觀察學生的基本呼吸控制能力與技巧。 5.提醒學生學會浮潛的同時，也要學習增加海洋生態和環境	2	教科書 習作 投影片 教學影片 浮潛面鏡 呼吸管 浮板 象棋 白板	體驗式學習，透過實際運動學習正確動作，並能規劃體能訓練計畫。	上課參與 態度檢核 技能測驗	【海洋教育】 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。 海 J2 認識並參與安全的海洋生態旅遊。 海 J14 探討海洋生物與生態環境之關聯。	☐ 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：

			保護的知識，秉持對大自然的尊重。						
第十三週	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。 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。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	單元七 球類入門 第 1 章 籃球 跑動與配合 活動內容: 1.說明現今籃球比賽節奏有愈來愈快的趨勢，球員要具備外線射籃及快速移動能力，在短時間判斷並穩定動作，且做出前後動作的銜接。 2.說明初學者應以上籃作為最穩定簡單的得分方式，腳步與手的配合成了上籃、跳起能否順暢的最大關鍵。引導學生左右手都練習，實際上场時更靈巧的運用上籃技術。	2	教科書 習作 投影片 教學影片 籃球 三角錐 呼拉圈	1.體驗式學習，透過實際運動學習正確動作與知識，並能規劃體能訓練計畫。 2.合作學習，透過團隊競賽、分組戰術討論，強化溝通能力、責任感與榮譽感。	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	【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。 品 J8 理性溝通與問題解決。 【國際教育】 了解桌球英文比賽用語、犯規術語	☐ 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：
第十四週	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。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	單元七 球類入門 第 1 章 籃球 跑動與配合 活動內容: 1.講解掩護的基礎概念與動作要領，引導學生進入循環練習。 2.說明掩護後的轉換，最常見叫擋拆，這是最基本且最有效的走位，掩護的人在運球者通	2	教科書 習作 投影片 教學影片 籃球 三角錐 呼拉圈	1.體驗式學習，透過實際運動學習正確動作與知識，並能規劃體能訓練計畫。 2.合作學習，透過團隊競賽、分組戰術討論，強化溝通能力、責任感與榮譽感。	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	【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。 品 J8 理性溝通與問題解決。 【國際教育】 了解桌球英文比賽用語、犯規術語	☐ 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：

	4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		過後，利用防守的錯位趁機轉身要球進攻。 3.進行 2 對 1 擋拆、2 對 2 對球掩護+擋拆綜合練習，反覆操作，熟悉跑動路線及場上狀況。活動後請學生反思如果擋拆時速度不夠快，造成防守者追上，有什麼應變的方式？						
第十五週	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。 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。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	單元七 球類入門 第 2 章 桌球 誰與爭鋒 活動內容： 1.說明常用的球拍共分為直拍和橫拍兩種。讓學生分別使用兩種握拍法進行向上擊球球感練習。 2.介紹桌球發球規則及得分的概念。 3.示範發球時的拋球動作及實作拋球練習，這樣的練習可以幫助學生更快的掌握發球的擊球時機和空間感。 4.依照發球四步驟：預備、引拍、擊球、還原來講解，可先做完整正確的動作後，再提醒常犯錯誤有哪些。 5.說明正拍發平擊球控制落點的技巧，提醒學生改變這三種擊球方式時，切勿一次改變太多，以免失誤率提高。	2	教科書 習作 投影片 教學影片 籃子 粉筆 空白紙張	體驗式學習，透過實際運動學習正確動作與知識，並能規劃體能訓練計畫。	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 【國際教育】 了解桌球英文比賽用語、犯規術語	☐ 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。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	單元七 球類入門 第2章 桌球 誰與爭鋒 活動內容: 1.講解反拍推擋分解動作。反拍推擋時容易出現由高處往低處擊球的情形。雖無規定不可如此，但可提醒學生，若按照此動作軌跡擊球，同伴會因球的弧線過低而不易將球回擊。 2.說明調整拍面角度需要利用手腕來控制內收、外展、前傾、後仰等角度。 3.引導學生依序操作各個動作變化，感受球路的掌握。 4.進行愛上體育課「反拍接龍對抗賽」活動，關鍵在於隊友輪轉的瞬間是否還能夠繼續穩定的擊球，控球方可以調整控球的速度，在隊友輪轉時將球速放慢、弧線打高，使隊友有充裕的時間進行輪轉。而負責輪轉的隊友們則須緊盯來球，隨時準備上前擊球。	2	教科書 習作 投影片 教學影片 籃子 粉筆 空白紙張	體驗式學習，透過實際運動學習正確動作與知識，並能規劃體能訓練計畫。	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 【國際教育】 了解桌球英文比賽用語、犯規術語	☐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：
第十七週	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。	Ha-IV-1 網/ 牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	單元七 球類入門 第3章 羽球 致命一擊 活動內容:	2	教科書 習作 投影片 教學影片 羽球 水桶	1.體驗式學習，透過實際運動學習正確動作與知識，並能規劃體能訓練計畫。	上課參與 態度檢核 技能測驗		☐實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)

	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。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。		1.讓學生複習七年級習得高遠球之舊經驗，開始前協助學生分組並講解規則。 2.講述羽球殺球主要目的、使用時機與運用方法。實際舉例東京奧運金牌選手王齊麟、李洋在比賽場中使用殺球的時機與方法，加深學生印象。 3.進行定點徒手殺球練習，並提醒學生丟球軌跡不可為拋物線。 4.說明殺球技術是搶奪分數的最佳利器，在比賽中若採取殺球攻擊，通常是為了要破壞對方節奏，取得整場控制權而進行。		羽球拍 三角錐 大呼拉圈	2.合作學習，透過團隊競賽、分組戰術討論，強化溝通能力、責任感與榮譽感。			1. 協同科目： 2. 協同節數：
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。 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。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Ha-IV-1 網/ 牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	單元七 球類入門 第3章 羽球 致命一擊 活動內容: 1.進行米字步伐徒手拋接練習，米字步是以球場中心出發，分前、中、後移動，訓練步伐的敏捷，沿著米字的「四撇」以及「中間左右兩側」移動，共6個位置。 2.練習左右、前後殺球及殺球上網練習。利用羽球場上的敏捷練習培養學生場上移動之能力。	2	教科書 習作 投影片 教學影片 羽球 水桶 羽球拍 三角錐 大呼拉圈	1.體驗式學習，透過實際運動學習正確動作與知識，並能規劃體能訓練計畫。 2.合作學習，透過團隊競賽、分組戰術討論，強化溝通能力、責任感與榮譽感。	上課參與 態度檢核 技能測驗	【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。 品 J8 理性溝通與問題解決。 【國際教育】 了解羽球英文比賽用語、犯規術語	☐ 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：

			3.進行體育客點點名「致命一擊」學習單，針對殺球所需的體適能力，進行課後引導思考及訓練。講解羽球後場攻擊使用時機與方法。針對當日比賽狀況分析與回饋，並給予學生正面鼓勵。						
第十九週	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。 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-3 應用思考與分析能力,解運動情境的問題。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	單元七 球類入門 第4章 壘球 身手矯健 活動內容: 1.說明慢速壘球場地特色。藉著壘球場地內外野的說明，一併說明攻防的概念，並帶入說明傳接球於守備起到的作用，講解傳接球之重要性。 2.傳接球練習並說明拋接的練習球速較緩，但實際比賽時，應該採取快速的傳球方式，直線的傳球更能爭取時間。 3.練習肩上傳球、接高飛球與滾地球，提醒學生判斷來球方向後，你需要預先用最快的速度移動至預測落點等待。	2	教科書 習作 投影片 教學影片 三角錐 棒球或壘球手套	1.體驗式學習，透過實際運動學習正確動作與知識，並能規劃體能訓練計畫。 2.合作學習，透過團隊競賽、分組戰術討論，強化溝通能力、責任感與榮譽感。	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	【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。 品 J8 理性溝通與問題解決。	☐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：

第二十週	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。 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-3 應用思考與分析能力,解決運動情境的問題。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	單元七 球類入門 第4章 壘球 身手矯健 活動內容: 1.進行傳接練習，示範該怎麼因應傳遞距離來改變傳球的方式。同樣都是傳球動作，但透過微調出手的角度，就可以展現出不同的飛行軌跡來因應賽場的各種變化。 2.引導學生觀察球速過快時該怎麼因應，若傳球總是容易偏移，需留意是否站穩才進行傳接球，輪到其他人時也要多多觀察。	2	教科書 習作 投影片 教學影片 三角錐 棒球或壘球手套	1.體驗式學習，透過實際運動學習正確動作與知識，並能規劃體能訓練計畫。 2.合作學習，透過團隊競賽、分組戰術討論，強化溝通能力、責任感與榮譽感。	上課參與態度檢核技能測驗分組競賽	【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。 品 J8 理性溝通與問題解決。	☐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：
第二十一週	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。	Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	單元七 球類入門 第4章 壘球 身手矯健 活動內容: 1.進行愛上體育課「壘間相傳」活動，講解遊戲規則並要	2	教科書 習作 投影片 教學影片 三角錐 棒球或壘球手套	1.體驗式學習，透過實際運動學習正確動作與知識，並能規劃體能訓練計畫。 2.合作學習，透過團隊競賽、分組戰術討論，強化溝通	上課參與態度檢核技能測驗分組競賽	【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。 品 J8 理性溝通與問題解決。	☐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：

	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-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。		求學生遵守遊戲規則及運動家精神，讓各隊討論戰術，並實際運用在比賽中，賽中亦可安排檢討，反饋成效。 2.帶領學生進行體育課點點名「慢速壘球知多少」學習單，請學生找夥伴一起完成傳接挑戰計劃，挑戰最遠可以到達幾公尺。也藉此機會互相提點，修正動作。			能力、責任感與榮譽感。			☐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：
--	---	--	--	--	--	-------------	--	--	---

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。