

南投縣立鹿谷國民中學 114 學年度領域學習課程計畫

【第一學期】

領域/科目	健體/體育	年級/班級	九年級/901 班
教師	戴義明 教師	上課週/節數	每週 2 節，18 週，共 36 節

課程目標	1. 介紹奧林匹克之相關知識，並了解奧林匹克的價值精神，以實踐在日常生活中。 2. 了解體適能之相關知識與技能原理，並能思考與設計適合自己的運動計畫，進一步養成運動習慣。 3. 了解階梯有氧和拳擊有氧的基本動作要領與練習。 4. 了解標槍及鉛球的相關知識與動作要領。 5. 了解保齡球的相關知識與動作要領。 6. 了解棒壘球之相關知識與技能原理，並能反思和與發展學習策略，以改善動作技能。 7. 學習籃球三對三的進攻技術與策略，並能實際應用。 8. 了解排球防守與接球的差異，並能將排球的防守基本技術運用在比賽中。 9. 了解手球傳接球及射門之相關要領與方法。 10. 了解羽球正(反)手平抽球、正(反)手網前撲球之動作要領與運用時機，並能透過練習與反思增進動作技能。
------	---

教學進度		核心素養	教學重點	評量方式	議題融入/ 跨領域(選填)
週次	單元名稱				
一	第 1 章 五環運動力—奧林匹克教育	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	1. 第 1 節：讓學生觀賞奧運會開幕影片(2012 年倫敦奧運開幕典禮藝術文化表演) 2. 進一步了解觀看後的感想。引導學生分享想到奧運會你想到什麼。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 認知評量 4. 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。

		積極實踐，不輕言放棄。 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-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 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	3. 分享歷年奧運會標語、海報，詢問學生歷屆海報中你有看到什麼元素，為什麼會有這元素和標語？代表什麼意義並讓學生反思。 4. 介紹什麼是永續發展，讓學生思考奧運會跟永續發展有什麼關聯，以及學生如何落實友善環境在日常生活當中。 5. 第 2 節：詢問同學是否知道奧運會的起源是在哪個國家，並播放影片「奧林匹克運動會的起源」。 6. 教師分享古代奧運和現代奧運的起源、神聖休戰及和平鴿戴象徵的意涵及奧林匹克精神。	5. 學習活動單 6. 技能實作	
--	--	--	--	--------------------------------	--

		培育相互合作及與人和諧互動的素養。 學習目標 1. 能理解奧林匹克之相關知識與情意精神原理，並能實踐在日常生活當中。 2. 能理解奧林匹克與永續發展，並能在日常生活當中實踐愛地球。 3. 能展現奧林匹克與藝術文化的力與美學在日常生活。 4. 能展現包容異己並相互尊重之態度，以運用民主方式進行和諧溝通，並能相互協助指導，發揮團隊合作學習精神。 5. 能欣賞並實踐運動中力與美的展現，培養自信樂觀、勇於挑戰的堅			
--	--	---	--	--	--

		持不放棄的學習態度。			
二	第 1 章 五環運動力--奧林匹克教育	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-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。	1. 第 1 節：介紹古代奧運的會場並說明今日仿古奧運會流程，運動員進場、聖火傳遞、表演、古代奧運五項運動(包含跑步、跳遠、標槍擲遠、鐵餅擲遠以及摔角)。 2. 介紹短跑、古代跳遠、網球擲遠、擲飛盤、角力賽的規則，並分組進行比賽。 3. 第 2 節：播放一段何凱成及郭婞淳人物專訪影片，詢問學生觀看的心得，並引導學生思考，當他們遇到人生的困難和挫折有選擇放棄嗎？教師讓學生省思完，並引導學生遇到挫折不要放棄，多一點堅持，就像他/她們在運動場上的那份拚勁，那就是奧林匹克精神的所在。 4. 教師分享自己生命的溫度計，並分享生命的挫折如何面對，遇到低谷有做了哪些事情或信念，而後來有了哪些的改變和成長，並請學生省思自己生命並畫出屬於自己的生命溫度計。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 認知評量 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。

		健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 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。 *.核心素養 學習目標 1. 能理解奧林匹克之相關知識與情意精神原理，並能實踐在日常生活當中。 2. 能理解奧林匹克與永續發展，並能在日常生活當中實踐愛地球。 3. 能展現奧林匹克與藝術文化的力與美學在日常生活。			
--	--	--	--	--	--

		4. 能展現包容異己並相互尊重之態度，以運用民主方式進行和諧溝通，並能相互協助指導，發揮團隊合作學習精神。 5. 能欣賞並實踐運動中力與美的展現，培養自信樂觀、勇於挑戰的堅持不放棄的學習態度。			
三	第 2 章 打造健康規律新生活——體適能計畫擬定與執行	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。	1. 第 1 節：請學生分享喜愛的運動選手，並說明原因。 2. 討論為什麼有些人走路會跌倒，特別是老人家？ 3. 請學生對你來說美的定義是什麼？進一步了解並請每位學生分享。 4. 介紹美國各代表隊運動選手，不同的運動項目身形也不一樣，但這都是不同的美。 5. 介紹如何預防肌少症，以及可從日常生活中哪些習慣養成開始。 6. 第 2 節：結合肌肉適能、心肺適能、柔軟度將全班分三大組，排隊輪流循環訓練，依照時間教師吹哨換組，每組每個動作都會跑過兩次。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 認知評量 5. 運動行為計畫實踐表 6. 學習活動單	【生涯規劃教育】 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。

		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。 學習目標 1. 透過體適能之相關知識與技能原理，並能評估自我身體能力，反思及結合個人生活，擬定屬於自己的計畫並有效執行在日常生活當中。 2. 能正確做到深蹲、平板撐、單車式捲腹、上犬式及嬰兒式技術，手腳並用以提升全身性之肌力、柔軟度與協調性之體適能。 3. 能做到「堅持、不放棄」、守紀律之運動精神。			
--	--	---	--	--	--

		4. 能展現包容不同的力與美並相互尊重之態度，以省思及運用民主方式進行和諧溝通，並能相互協助指導，發揮個人差異化的團隊合作學習精神。 5. 能欣賞並實踐運動中力與美的展現，培養自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。			
四	第 2 章 打造健康規律新生活——體適能計畫擬定與執行	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。	1. 第 1 節：詢問同學是否知道健康體適能。藉由三種日常生活情境說明不同適能的訓練方式 2. 說明各適能的分解動作、注意事項及示範給學生。肌肉適能(深蹲、平板撐、單車式捲腹、寶特瓶核心訓練)、心肺適能(跳繩、慢跑)、柔軟度(毛巾伸展、瑜珈)。 3. 第 2 節：播放教師自行準備的 2 分鐘運動比賽影片，詢問學生的心得，例如：令人印象深刻的部分為何？藉此加強說明堅持不放棄、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，所以此節課要加強學過的技術並整合起來擬定屬於自己的運動計畫。 4. 個別化運動計畫，在前幾堂課練習後依自我技術表現情況，針對需要加強的身體適能，擬定個人訓練計畫，並於下節課繳交。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 認知評量 5. 運動行為計畫實踐表 6. 學習活動單	【生涯規劃教育】 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。

		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。 學習目標 1. 透過體適能之相關知識與技能原理，並能評估自我身體能力，反思及結合個人生活，擬定屬於自己的計畫並有效執行在日常生活當中。 2. 能正確做到深蹲、平板撐、單車式捲腹、上犬式及嬰兒式技術，手腳並用以提升全身性之肌力、柔軟度與協調性之體適能。 3. 能做到「堅持、不放棄」、守紀律之運動精神。			
--	--	--	--	--	--

		4. 能展現包容不同的力與美並相互尊重之態度，以省思及運用民主方式進行和諧溝通，並能相互協助指導，發揮個人差異化的團隊合作學習精神。 5. 能欣賞並實踐運動中力與美的展現，培養自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。			
五	第 3 章 有氧嗨起來--有 氧舞蹈	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。	1. 第 1 節：詢問同學是否聽過、看過或跳過有氧舞蹈。有氧舞蹈有許多風格類型，如放克（Funk）、街舞（Hip Hop）、拉丁（Latin aerobic）、階梯有氧（Step）或拳擊有氧（Kick Boxing），甚至學生喜歡跳的流行熱舞，都可以做為有氧舞蹈的動作元素；不同風格的有氧舞蹈，可以選配不同的音樂，反覆練習簡單的動作或組合練習，可消耗熱量，鍛鍊身體，提升身體的律動和舞感，令人活力充沛，精神愉快。 2. 教師介紹不同風格的有氧舞蹈，強調有氧舞蹈能提升健康體適能的概念。解析原地踏步、走三步點、側併步、麻花步、後勾腿、前抬膝、側點步、剪刀步、跑步動作要領。 3. 第 2 節：上一節課學習有氧舞蹈動作，接著詢問同學是否嘗試過創作呢？有氧舞蹈變化一下就可以	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 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。 品 EJU7:欣賞感恩。

		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-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。 *. 核心素養 學習目標 1. 了解階梯有氧和拳擊有氧的基本動作要領與練習方法。 2. 學習運用資訊，增進階梯有氧與拳擊有氧的技能。 3. 培養尊重他人及互助合作精神。	表演！強調本節課同學可以創新求變，體驗創作樂趣，試試手臂動作變化。 4. 複習第一節課學習的動作。 5. 介紹有氧舞蹈是一項結合舞蹈、體操與音樂的健身運動，通常動作都會重複進行，若運動量足夠，還可以提高心肺功能，有助新陳代謝，降低體脂肪，舒緩心理壓力，維持健康體態。 6. 介紹有氧舞蹈動作有高衝擊與低衝擊的區別。		
--	--	---	--	--	--

		4. 培養積極參與的態度，勇於表現自己的舞姿。 5. 經常跳有氧舞蹈，強化身體健康體適能。			
六	第 3 章 有氧嗨起來--有氧舞蹈	*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-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	1. 第 1 節：詢問同學有沒有在踏板上跳有氧舞蹈呢？知道運用踏板的有氧舞蹈名稱嗎？再播放 2 分鐘教師自行蒐集的階梯有氧影片，吸引學生觀賞，詢問同學觀後心得 2. 介紹階梯有氧舞蹈、操作注意事項，以及動作解析(前踏步、V 字步、K 字步、前抬膝)。 3. 第 2 節：嘗試拳擊有氧，詢問同學是否跳過呢？學會拳擊有氧還可以當防身呵！強調同學可以多元學習不同類型有氧舞蹈，來豐富自己的運動計畫，再播放 2 分鐘教師自行蒐集的拳擊有氧影片，吸引學生觀賞和學習。 4. 介紹拳擊有氧、操作注意事項，以及動作解析(直拳、側勾拳、上勾拳、前踢、側踢、後踢)。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 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。 品 EJU7:欣賞感恩。

		訊、媒體的互動關係。 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。 *. 核心素養 學習目標 1. 了解階梯有氧和拳擊有氧的基本動作要領與練習方法。 2. 學習運用資訊，增進階梯有氧與拳擊有氧的技能。 3. 培養尊重他人及互助合作精神。 4. 培養積極參與的態度，勇於表現自己的舞姿。 5. 經常跳有氧舞蹈，強化身體健康體適能。			
--	--	--	--	--	--

七	第 1 章 一擲定江山--投擲 【第一次 段考週】	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-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-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	1. 第 1 節：詢問學生是否知道 2017 年世大運標槍冠軍，並介紹鄭兆村選手，導入標槍比賽如何進行。 2. 講解標槍投擲動作、標槍握法，以及注意事項。 3. 第 2 節：詢問學生鉛球與標槍投擲方式有何不同，以及要如何讓自己投擲得更遠。 4. 講解鉛球握法(三指握球法、四指握球法、五指握球法)、站姿推鉛球動作(正向推球、側身推球、轉身推球)。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 認知評量 5. 運動行為計畫實踐表	【品德教育】 品 J1:溝通合作與和諧人際關係。
---	--	--	---	---	--

		培育相互合作及與人和諧互動的素養。 學習目標 1. 了解標槍及鉛球的動作要領。 2. 學會標槍及鉛球的動作技巧。 3. 養成練習時集中注意力並注意周遭環境安全的習慣。 4. 養成積極參與的態度，並隨時注意安全。 5. 培養尊重他人及團隊合作的精神。			
八	第 1 章 一擲定江山--投擲	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	1. 第 1 節：詢問學生對於推鉛球比賽的知識。 2. 側向式墊步推鉛球技術講解。 3. 第 2 節：進行遠度接力賽，全班分三組，依序編號，每組有 1 顆壘球及 1 個角錐，於跑道 100 公尺起點進行，第一組之編號 1 墊步投擲，編號 2 找尋壘球第一個落點，並擺上標誌物，同組其他同學於一旁觀察，並於投擲結束時，提醒編號 1 是否有動作須修正。第一組結束後換第二組進行，依序輪流，先到達 100 公尺終點的組別獲勝。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 認知評量 5. 運動行為計畫實踐表	【品德教育】 品 J1:溝通合作與和諧人際關係。

		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-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-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。 學習目標 1. 了解標槍及鉛球的動作要領。 2. 學會標槍及鉛球的動作技巧。	4. 進行投擲神射手比賽，全班分為二～三組，一組約六～八人，並依序編號。第一組投擲結束後換第二組，依序上場。準備 3 公斤鉛球、5 公斤鉛球與自製標槍，每種器材需有兩人投擲。鉛球須以側向墊步方式推擲，標槍須以原地投擲方式投擲。將有效落區畫出九宮格，並給予編號，以投擲落點的編號計分，落於有效區域外視為 0 分，先累積到剛好 30 分的隊伍獲勝。		
--	--	--	---	--	--

		3. 養成練習時集中注意力並注意周遭環境安全的習慣。 4. 養成積極參與的態度，並隨時注意安全。 5. 培養尊重他人及團隊合作的精神。			
九	第 2 章 滾球趣——保齡球	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-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	1. 第 1 節：詢問學生是否看過或玩過保齡球運動，並進一步了解對保齡球館設備的印象，以及觀看及玩過後的感想。引導學生說出所知的保齡球館相關設施與規則，教師彙整與補充學生未提及到的相關設施及計分方法。 2. 介紹保齡球運動簡史、個人裝備、場地設施、計分方法與術語講解。 3. 第 2 節：詢問同學是否知道保齡球投擲的方式？以及最常使用的步伐為何？藉此引導學生了解持球與助跑步伐的重要性，以及投擲準度與助跑之功用，並與後續授課內容相銜接。 4. 說明與講解持握球體，以及四步助跑動作講解與示範。 5. 各小組利用排球練習四步助跑投擲滾地球動作。全班男女生均分成二組，一組持躲避球站立於排球場二側邊線處採保齡球方式擲滾地球，另一組則從底線到對場底線之距離，進行跑動、跳躍及穿越球網通過球場。使用球數為組人數之一半數量，被滾地球碰到腳部算出局，必須出場；非滾地球則不	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 認知評量 4. 技能實作 5. 運動行為計畫實踐表 6. 任務單	【家庭教育】 家 J5: 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。

		的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 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。 學習目標 1. 能了解保齡球運動相關之基礎原理與規則，並評估自我身體能力，表現個人組合動作的技術與應用策略，養成自發練習與實踐的習慣，以持續精進自我身心表現，展現運動潛能。 2. 能理解保齡球運動的知識、技能原理與應用策略，採取整體系統性的全方位思考作為，應	算，繼續通行，一組結束後，換另一組進行。出局數較少者獲勝。		
--	--	--	--------------------------------------	--	--

		用適當的策略，進而完善地處理與解決運動情境中的問題。 3. 能了解保齡球運動的相關禮儀，並於活動進行中能展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力，以培養良好的公民意識。 4. 能在保齡球相關活動中展現自信樂觀、勇於挑戰的學習與包容異己，相互尊重之態度，並運用民主方式進行和諧溝通，相互協助指導，發揮團隊合作學習精神。			
十	第 2 章 滾球趣 ——保齡球	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。	1. 第 1 節：詢問學生是否有上網搜尋上節課所學之自然原理及數學線的概念與瞄準原理之關係，並請各組發表其搜尋與了解之程度如何？以利與後續課程相連結。 2. 瞄準投擲方法說明與講解(球瓶目標法、瞄準點目標法)、滾動球路之介紹(直球、曲球、勾球、飛碟球)、保齡球禮儀說明。 3. 進行步步為營活動，校園內尋找一塊地面材質是磨石子地板或泥(紅)土地，於地面畫上一條約 5 公	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 認知評量 4. 技能實作 5. 運動行為計畫實踐表 6. 任務單	【家庭教育】 家 J5: 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。

		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-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-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。 學習目標 1. 能了解保齡球運動相關之基礎原理與規則，並評估自	尺長包含助跑區及投擲線的場地。依照前述所教之動作要領、步驟與技巧，採徒手方式練習與體驗保齡球四步助跑的步伐。利用 500mL 寶特瓶裝滿水當球瓶；以躲避球或排球為保齡球，以 10 公尺之距離練習與體驗打齡球的樂趣。 4. 第 2 節：進行滾球大作戰活動，設定 5 公尺助跑區與投擲基準線，以及 10 公尺球瓶豎立距離。將全班分成四隊同時進行循環賽，每人每局僅有二次機會投擲，每隊另須派 1-2 位計分同學登記分數(可自行選擇採正式保齡球比賽計分或變更之簡易二種方式為之)，分數較高之隊伍為勝。思考與討論滾球大作戰活動每人每局僅能有二次投擲機會下，我們隊員的出場順序該怎麼排？以及在 P.K 擂台賽五戰三勝或七戰四勝之制度下，我們組出賽排點又該考量那些因素來安排？		
--	--	--	---	--	--

		我身體能力，表現個人組合動作的技術與應用策略，養成自發練習與實踐的習慣，以持續精進自我身心表現，展現運動潛能。 2. 能理解保齡球運動的知識、技能原理與應用策略，採取整體系統性的全方位思考作為，應用適當的策略，進而完善地處理與解決運動情境中的問題。 3. 能了解保齡球運動的相關禮儀，並於活動進行中能展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力，以培養良好的公民意識。 4. 能在保齡球相關活動中展現自信樂觀、勇於挑戰的學習與包容異己，相互尊重之態度，並運用民主方式進行			
--	--	--	--	--	--

		和諧溝通，相互協助指導，發揮團隊合作學習精神。			
十一	第 1 章 疾風勁壘 ——棒壘球	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。	1. 第 1 節：每人發一張紙，請同學畫出簡易棒壘球場地，包含場地線、壘包及打擊區，並分別用不同顏色畫出你認知中，跑一壘、二壘、三壘及全壘的路線，並分享討論。 2. 進行跑壘前測，依照自己畫的路線實際進行跑壘，並將測得的秒數紀錄下來。前測結束後，請學生分享，自己跑壘的感覺和看到別人跑壘有什麼優缺點？ 3. 第 2 節：詢問同學回家看棒壘球比賽時，有觀察到什麼跑壘技術和跑壘路線？詢問學生是否有看到球員進行滑壘動作，請學生思考判斷滑壘會比跑壘快嗎？提醒學生跑壘活動的安全注意事項。 4. 進行棒球離壘動作、壘球離壘動作練習。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 認知評量 4. 技能實作 5. 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。

		學習目標 1. 能了解棒壘球運動項目中跑壘的動作技巧發展，與其之相關知識與技能原理，並能反思和發展學習策略，以改善動作技能。 2. 能做出跑壘的各項動作技巧，並學習運用於其他運動項目或平日生活中，保護個人人身安全。 3. 藉由各式跑壘動作技巧，表現個人局部或全身性的身體控制能力，展現個人的運動潛能。 4. 藉由壘指導員指揮進行比賽，能具備戰術應用與表現的能力，同時培養良好人際關係與團隊合作精神。			
--	--	--	--	--	--

十二	第 1 章 疾風勁壘 ——棒壘球	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。 學習目標 1. 能了解棒壘球運動項目中跑壘的動作技巧發展，與其之相關知識與技	1. 第 1 節：詢問學生在跑壘時，假設守備員已經接到球並在壘包等待觸殺時，此時繞過守備員再踩壘這樣可以嗎？帶入三尺線的觀念，跑壘員跑壘時，因避開守方的觸球動作而脫離壘線左右方三尺以上者，跑壘者應被判出局。但若為閃避準備接球的守備員，則不在此限。 2. 說明各壘的跑法（本壘到一壘、本壘到二壘、二壘跑壘員、三壘跑壘員），並於說明結束後，讓學生分組操作，設一名投手，一名捕手及若干野手，老師在本壘一教學情境丟球，學生在壘上進行跑壘。 3. 第 2 節：介紹壘指導員，壘指導員是棒壘球比賽中，於進攻時分別站在一、三壘側，指定區域內的指導員，主要工作為下達戰術、提醒跑者球數和出局數等、指揮跑者跑壘、觀察整體守備位置。 4. 介紹三壘指導員的指揮技巧，通常三壘指導員會以手勢及聲音指揮跑者，由於場地大，加上守備方也會喊聲，造成混亂，手勢就顯得更為重要，介紹常見的手勢。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 認知評量 4. 技能實作 5. 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。
-----------	---------------------------------	---	---	---	---

		能原理，並能反思和發展學習策略，以改善動作技能。 2. 能做出跑壘的各項動作技巧，並學習運用於其他運動項目或平日生活中，保護個人人身安全。 3. 藉由各式跑壘動作技巧，表現個人局部或全身性的身體控制能力，展現個人的運動潛能。 4. 藉由壘指導員指揮進行比賽，能具備戰術應用與表現的能力，同時培養良好人際關係與團隊合作精神。			
十三	第 2 章 門陣特攻 ——籃球	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。	1. 第 1 節：介紹國內外最新籃球消息(NBA、SBL、WSBL、UBA、HBL、3×3)運動賽事。利用多媒體播放，國內外籃球賽事中的兩人進攻組合花絮。詢問同學知道 NBA 兩人最佳組合事嗎？引發動機並利用多媒體簡報介紹兩人擋拆的圖片，以及傳切和運球掩護的進攻組合。 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	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	【人權教育】 人 J3:探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。

		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-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-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 學習目標	最後一隻小雞都要運球。老鷹碰到最後一隻小雞或最後一隻小雞運球失控則成功，之後再互換。活動後引導學生進反思，母雞應該怎麼站才可以以最大範圍擋住老鷹？身體站正面或側面比容易阻擋？老鷹如何移動才能抓後面的小雞？藉此引導籃球防守的動作，正面面對移動進攻者(老鷹)，以及進攻者如何利用擺脫動作甩開防守者，達到進攻的目的(抓到小雞)。 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。老鷹碰到最後一隻小雞或最後一隻小雞運球失控則成功，之後再互換。 4. 第2節：詢問同學是否有上網搜尋 NBA、SBL、UBA 或 HBL、3×3 相關等相關影片或電視轉播節目，並請學生發表最常看到哪些進攻策略以及投籃的方式？ 5. 介紹傳切與切傳進攻策略的使用時機、執行流程與動作要領講解。 6. 進行貓捉老鼠活動，10 人一組，分成 2 隊。活動於半個籃球場，準備 10 條小方巾或 25-30 公分色紙條。將小方巾夾至運動褲鬆緊帶後方，以貓捉老鼠方式，相互追逐、擺脫並擋人，去搶下另一隊的小方巾。時間 1 分鐘，搶得數量最多的為勝隊。 7. 進行半場三對三傳切與切傳進攻策略模擬練習，先行模擬傳切進攻路線，傳切 8 次後再投籃或上籃。其次是模擬切傳路線，最後視兩者合併。	
--	--	---	--	--

		1. 能學會籃球三對三的進攻技術與策略，並實際應用於比賽或活動中。 2. 能了解所介紹的進攻策略的發展與成因。 3. 在活動中了解個別能力的差異性，學習積極溝通、包容和接納他人的想法。 4. 能遵守籃球規則，以培養守法、尊重他人和團隊合作之精神。 5. 養成積極參與的態度，並集中注意力隨時注意周遭環境安全。 6. 能具備審美與表現的能力，培養賞析、建構和分享的態度與能力，進而有效精進個人學習與挑戰個人極限。			
--	--	---	--	--	--

十四	第 2 章 門陣特攻 ——籃球 【第二次 段考週】	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-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-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	1. 第 1 節：詢問同學經過上一堂介紹的傳切和切傳進攻策略防守後，是否有去搜尋其他進攻策略？哪些經典畫面或人物讓你印象深刻？ 2. 介紹擋拆進攻策略，並說明使用時間、戰術執行過程與要領。 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 3 次後再投籃或上籃。教師亦可依不同進攻機會設計情境，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 2 節：再次說明傳切、擋拆進攻策略的使用時機，除此之外還有什麼進攻策略可使用，或者透過前面除此之外還有什麼進攻策略可使用，或者透過前面課程時，是否有發現其他同學有執行不一樣的進攻策略？以及國內比賽中，SBL、WSBL、HBL 有什麼經典的進攻策略？ 5. 介紹掩護進攻策略，並說明使用時間、戰術執行過程與要領。 6. 愛體育 攻城掠地：空間跑位與擋人練習，十人一組，五人進攻，五人防守。活動於全場籃球場地，以橄欖球模式為基礎，分邊對抗，由胯下開球，目標帶球衝進達陣區點地得 1 分。防守者觸碰持球進攻者，則攻守交換。每次進攻時間為 24 秒。比賽時間 5 分鐘，得分最多者獲勝。 7. 半場三對三掩護進攻策略模擬練習，6-9 人一組，使用半個籃球場，3 人先做，6 人先觀摩和休息。老師可視全班人數分成數組。先模擬進攻掩護執行路線，掩護 3 次後再投籃或上籃。教師亦可依不同進	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 5. 學習活動單	【人權教育】 人 J3:探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。
-----------	---	---	--	---	--

		人和諧互動的素養。 學習目標 1. 能學會籃球三對三的進攻技術與策略，並實際應用於比賽或活動中。 2. 能了解所介紹的進攻策略的發展與成因。 3. 在活動中了解個別能力的差異性，學習積極溝通、包容和接納他人的想法。 4. 能遵守籃球規則，以培養守法、尊重他人和團隊合作之精神。 5. 養成積極參與的態度，並集中注意力隨時注意周遭環境安全。 6. 能具備審美與表現的能力，培養賞析、建構和分享的	攻機會設計情境，如：先模擬上籃、投籃或跳投、傳球給籃下隊友投籃。		
--	--	--	---	--	--

		態度與能力，進而有效精進個人學習與挑戰個人極限。			
十五	第 3 章 防城如意 ——排球	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-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-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。	1. 第 1 節：詢問同學是否觀賞職業與非職業排球比賽影片，引導學生說出印象中防守方式有哪些？對於防守動作是否理解。 2. 教師講解防守基本動作要領與操作。 3. 兩人一組練習防守（一人丟球 + 一人防守）。 4. 第 2 節：進行兩人防守擋高（丟+守）與三人側轉向防守，並進行觀察同學防守動作正確與否分析。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 認知評量 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。

		學習目標 1. 了解排球的防守基本技術。 2. 學會如何將排球防守運用在比賽上。 3. 增加運動欣賞的能力。			
十六	第 3 章 防城如意 --排球	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-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-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	1. 第 1 節：個人防守球動作概念建立後，慢慢由正面防守轉化成身體側轉與 180 度轉向的強丟球防守練習，訓練防守者依照攻擊者(丟球者)位置，身體進行轉向，將球守回至攻擊方(丟球方)，並能修正防守回所需目標處，練習控球能力。 2. 進行三人 180 度轉向與打中至正防守練習，並進行觀察同學防守動作與身體轉向是否正確，並有否身體能回正將球防守至目標處。 1. 第 2 節：個人原地想像動作建立後，慢慢由原地變化成身體前後移動防守+托球綜合練習，訓練防守者將攻擊者(丟球者)球防守回至攻擊者後，立即依照攻擊者(丟球者)所拋出的球，身體進行移動至球下方守起至身體上方後，將球托回至攻擊方，立即回到準備位置。 2. 進行進退防守練習與固若金湯活動(請學生注意丟球距離、強度、落點進行移動防守，並將球守至場內)，並觀察同學防守動作與身體移動是否正確，並將球防守場內。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 認知評量 5. 運動行為計畫實踐表 6. 學習單	【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。

		人和諧互動的素養。 學習目標 1. 了解排球的防守基本技術。 2. 學會如何將排球防守運用在比賽上。 3. 增加運動欣賞的能力。			
十七	第 4 章 手到擒來 ——手球	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-C2 具備	1. 第 1 節：先簡述手球的運動方式與比賽型態。或事先要同學上網觀賞手球比賽的精彩畫面，從觀賞比賽講述手球運動對提升體適能具有全面性的功效，故對正值發育時期青少年的生長有很好的幫助。鼓勵學生從勇於面對挑戰，積極尋求解決方式，當個樂於接受「自我挑戰」的勇者。 2. 教師講述手球運動簡史、帶入運動明星的講述提升學生的注意力與興趣。 3. 解析接球動作(能分辨胸前接球與腹前接球的使用時機、肩上傳球動作)。 4. 進行二人對傳、三步傳球步法練習。 5. 第 2 節：詢問同學對上一節課的傳球技術是否熟練。想不想灌爆守門員防線，享受得分喜悅。 6. 複習三人接力傳接球，解說跨步射門、跳躍射門動作，並進行練習。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習活動單	【法治教育】 法 J1:探討平等。

		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。 學習目標 1. 認識手球及發展現況。 2. 能了解傳接球及射門的要領與方法。 3. 學會傳接球、跑動中傳接球及三步射門的動作技能。 4. 學習欣賞他人優點及能欣賞手球運動。 5. 培養自我肯定、遵守規則規範、尊重他人及團隊合作之精神。			
--	--	--	--	--	--

十八	第 4 章 手到擒來 ——手球	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-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。 學習目標 1. 認識手球及發展現況。	1. 第 1 節：教師於前一節課程結束，事先準備精彩的射門影片之連結（網路上有許多比賽的精彩射門剪輯，亦可參考本教師手冊所提供的連結），供學生觀摩。暖身前詢問學生的心得，例如：令人印象深刻的部分為何？比賽中要能得分，射門時要注意什麼？藉此加強學生對射門的要領意象。 2. 複習傳接球技術、射門技術。 3. 第 2 節：進行九宮格擲準比賽(射門方式可融入本課程「跨步射門」和「跳躍射門」二種射門方式)、井字○×遊戲(遊戲前，可先讓各隊討論策略，如第一球要擲入哪一格，以利後續發展)。 4. 進行整體的檢視，可再強調傳接球、射門等技術的要點，加強學生在心智上對技術的連結。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習活動單	【法治教育】 法 J1:探討平等。
-----------	--------------------------------	--	--	---	------------------------------

		2. 能了解傳接球及射門的要領與方法。 3. 學會傳接球、跑動中傳接球及三步射門的動作技能。 4. 學習欣賞他人優點及能欣賞手球運動。 5. 培養自我肯定、遵守規則規範、尊重他人及團隊合作之精神。			
十九	第 5 章 羽你有約 ——羽球	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-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。	1. 第 1 節：詢問同學是否觀看過羽球比賽？是透過什麼方式？ 2. 講解與示範正/反手平抽球動作，並說明此動作特點與方式。學生兩人一組，分別進行正/反手平抽球練習。 3. 第 2 節：同學是否知道羽球除了殺球還有哪些進攻球路？運用撲球照片引導學生撲球這項技術。 4. 講解與示範正/反手網前撲球動作，並說明此動作特點與方式。學生兩人一組，分別進行正/反手網前撲球練習。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 技能實作 5. 分組討論 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。

		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。 學習目標 1. 能了解羽球正/反手平抽球、正/反手網前撲球之動作要領與運用時機，並能透過練習與反思增進動作技能。 2. 能做到正確且流暢之正/反手平抽球、正/反手網前撲球動作，並充分實踐運用，進而有效提升身體適能，養成規律運動習慣。 3. 能了解個別差異，養成尊重他人之態度，透過合作學習解決學習歷程			
--	--	--	--	--	--

		所面臨之問題，並發揮團隊精神，促進人際互動關係。			
二十	第 5 章 羽你有約 ——羽球	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-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-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。	1. 第 1 節：分析同學在進行網前擊球時，會出現哪些問題。 2. 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 2 節：在分組綜合練習時，同學們如何鼓勵隊友，增加團體氣勢？ 4. 進行比賽，比賽採 50 分，落地得分制，平分不加分，先取得 50 分為勝方。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 分為一個基準做棒次接力。比賽開始，任一方分數先達到 10、20、30、40 時，雙方需同時下場，由下一棒同時上場做接力競賽。每隊人數固定，不可重複上場打與中途交換棒次。配合填寫學習單，分析觀察結果，並於賽後與其討論。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 技能實作 5. 分組討論 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。

		學習目標 1. 能了解羽球正/反手平抽球、正/反手網前撲球之動作要領與運用時機，並能透過練習與反思增進動作技能。 2. 能做到正確且流暢之正/反手平抽球、正/反手網前撲球動作，並充分實踐運用，進而有效提升身體適能，養成規律運動習慣。 3. 能了解個別差異，養成尊重他人之態度，透過合作學習解決學習歷程所面臨之問題，並發揮團隊精神，促進人際互動關係。			
二十一、二	總複習 【第三次 段考週】	對應體育第五冊核心素養以及學習目標。	複習第五冊課程內容。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 技能實作	第五冊相應的議題融入

附件 2-5（國中小各年級適用）

十一				5. 分組討論 6. 學習活動單	
----	--	--	--	---------------------	--

南投縣立鹿谷國民中學 114 學年度領域學習課程計畫

【第二學期】

領域/科目	健體/體育	年級/班級	九年級/901 班
教師	戴義明 教師	上課週/節數	每週 1 節，21 週，共 21 節

課程目標	1. 認識潛水及立式槳板(SUP)的基本技巧，並嘗試、體驗部分操作。 2. 認識仰泳規則，並引導學生循序漸進熟練仰泳技巧。 3. 認識高爾夫及撞球運動的基本技巧，並嘗試、體驗部分操作。 4. 認識高爾夫及撞球二項運動之規則，並引導學生循序漸進熟練動作技巧。 5. 認識棒壘球打擊技巧與觀念，建立指揮跑壘與下達比賽戰術的能力。 6. 了解籃球基本防守觀念，以及團隊防守技術與策略，並能實際應用。 7. 學習手球攻防技巧如側翼射門、7 公尺罰球和快攻射門，以及普通球員與守門員的防守技術。 8. 練習桌球正手發下旋球、正手切球、反手切球的技術，並了解桌球膠皮知識與單打比賽規則。 9. 熟悉排球攔網的動作要領及練習方法，並能判斷攔網起跳時間。 10. 透過單槓抓握技巧與懸垂、落地技術，學習控制身體，使其協調穩定。 11. 認識武術防禦八大式的技巧，並了解其實際運用的方式。
------	---

教學進度		核心素養	教學重點	評量方式	議題融入/ 跨領域(選填)
週次	單元名稱				
一	第 1 章 水域嬉遊 ——水域休閒	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	1. 第 1 節：引起動機：詢問同學是否有參與水域休閒活動的經驗？並分享活動的感想。 2. 主要活動：(1)教師引導並講解戶外休閒活動對於身心的影響，並透過分組討論，建構休閒活動的分類。(2)教師歸納並統整同學分組討論後提出的分類，並介紹水域休閒活動。(3)介紹浮潛活動的裝備。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 實作練習 4. 分享討論	【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。

		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-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。 學習目標 1. 認識水域休閒動的种类。 2. 了解參與水域活動的安全注意事項。 3. 學會基礎浮潛活動技能。	3. 綜合活動：(1)集合學生進行回饋分享，可請學生發表穿戴浮潛三寶的感覺與心得，並請教師強調如非必要避免穿蛙鞋在陸地上行走，以免跌倒受傷。(2)補充從事水域活動的安全注意事項。 4. 第 2 節：引起動機：詢問同學穿戴浮潛三寶的感想，即使用裝備應注意的事項。 5. 暖身活動：(1)慢跑後進行熱身活動，並加強手指、腕關節、肩關節、膝關節及髖關節等部位的活動。(2)安排兩人一組的熱身活動，建立兩人互助互信的觀念，包括兩人一組的伸展活動。 6. 主要活動：(1)教師說明配戴面鏡前的防霧方法。(2)教師說明並示範面鏡排水的方法。(3)教師說明並示範如何將面鏡與呼吸管結合，並練習呼吸管排水。 7. 綜合活動：(1)活動結束後，請動作技術較佳的組別進行示範。(2)請同學觀察並討論該組同學在動作上的優點及兩人合作的默契等。(3)穿著蛙鞋會使用較大力量踢水前進，可能造成腓腸肌過度使用而痙攣，教師說明抽筋自解的方法。		海 J2:認識並參與安全的海洋生態旅遊。
--	--	--	---	--	-----------------------------

二	第 1 章 水域嬉遊 ——水域休閒	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-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。 學習目標 1. 知道浮潛活動的裝備及功能。	1. 第 1 節：引起動機：請同學分享在上一堂浮潛活動後的感覺與心得。 2. 暖身活動：(1)慢跑後進行熱身活動，並加強手指、腕關節、肩關節、膝關節及髖關節等部位的活動。(2)練習單腳平衡的動作要領。(3)安排兩人一組的動態平衡，以網球或棒球練習平衡。 3. 主要活動：(1)介紹立式槳板裝備與器材。(2)介紹立式槳板的操槳動作要領。(3)分組立於岸邊，由教師發口令，練習岸上划槳。(4)講解並示範如何於岸邊上板。(5)分組練習。 4. 綜合活動：(1)活動結束後，請動作技術較佳的組別進行示範。(2)請同學分享在如何保持平衡的要領及身體的感覺。(3)預告下節課重點。 5. 第 2 節：引起動機：(1)經過上節課的學習後，同學們對於參與水域活動的感想。(2)想一想穿著救生衣要注意哪些事項？ 6. 暖身活動：(1)慢跑後進行熱身活動，並加強手指、腕關節、肩關節、膝關節及髖關節等部位的活動。(2)安排 3~5 人一組的熱身活動，建立團隊互助互信的觀念。 7. 主要活動：(1)說明 SUP 的特性及其從事的水域：SUP 是 Stand Up Paddle 的簡寫，中文稱為衝浪舟或立式槳板。具有機動性高、入門快的特點，適用在不同的水域，入門者可選擇較為平坦的水域如湖泊、水庫等，進階版則可以挑戰海域衝浪。(2)複習上板、划槳等操舟要領。(3)練習前進繞標，在	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 實作練習 4. 分享討論	【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。
---	--	--	---	---	--

		2. 學會立式槳板 (SUP) 的操作技能。 3. 能與同伴討論分享並在活動中展現團隊默契。	水中設立一目標，操控船艇進行繞標後返回。(4) 講解並示範落水上板的要領。 8. 綜合活動：(1)進行策略大師活動，經由小組討論，分析成員特點，重新分配任務。(2)再進行一次同舟共濟活動，看看經由調整位置與任務後的小組是否更為流暢。		
三	第 2 章 徜徉水面 ——游泳	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-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	1. 第 1 節：引起動機：請學生說一說上網搜尋仰式競賽項目的收穫，觀察競賽或教學影片後，對於仰式有什麼想法或疑問？ 2. 暖身活動：(1)依學生游泳程度分組。(2)請學生先下水進行韻律呼吸三次循環，每次 10 下。(3)請學生試著坐在岸邊進行仰式打水動作 20 下(此時教師須確認學生打水基礎)。 3. 主要活動：(1)打水練習。(2)引導學生認識可以如何進行仰式打水練習說明，並進行示範。 4. 綜合活動：(1)總結說明仰式打水的技巧，無論是坐在岸邊、浮板打水、浮條打水、仰漂打水、雙手夾頭打水，都要留意腳板動作。(2)請每一位學生選擇一個最適合自己目前程度，也最想要學習仰式打水的方式進行二循環 20 下的練習。(3)請學生說一說自己在練習打水過程中的收穫。 5. 第 2 節：引起動機：(1)請問學生上節課後是否曾經練習仰式打水？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)請問學生是否曾經觀察仰式競賽或是教學影片，還記得岸上仰式划手動作的特色嗎？鼓勵學生學好打水，也要學好划手姿勢，仰式才能事半功倍！	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	【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。 性 J12:省思與他人的性別權力關係，促進平等與良好的互動。 【人權教育】 人 J3:探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。 人 J4:了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。

		訊、媒體的互動關係。 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。 學習目標 1. 認識仰式動作特色，並了解國內外選手仰式競賽成績紀錄。 2. 學習仰式打水、划手、手腳配合的動作要領，及練習的方法。(1)打水練習：岸上打水、池邊打水、二人一組浮板打水、浮條打水、仰漂打水及雙手夾頭兩側打水。(2)划手練習：岸上站立划手、躺在池邊或看台上划手、二人一組划手、夾浮板或浮球划手。(3)手腳配合練習：	6. 暖身活動：請學生進行水中打水練習、岸上仰式划手動作步驟(建議教師先示範動作，再讓學生練習)。 7. 主要活動：(1)示範仰式划手動作(可運用教學影片進行動作分解說明)。(2)請一組學生進行兩人一組划手練習示範，再請學生試做。(3)若學生已具備有良好的仰式基礎，教師示範可以用大腿夾住浮板或浮球進行划手練習。(4)示範仰式划手、打水合併的連貫動作(划一次手踢六次腳)。 8. 綜合活動：請學生分享划手練習的收穫。		
--	--	---	---	--	--

		先進行仰式打水，讓身體浮在水面上且能穩定前進再練習單邊划手，確認二邊划手都能穩定前進再進行二手交替划手。			
四	第 2 章 徜徉水面 ——游泳	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-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	1. 第 1 節：引起動機：(1)請問學生上節課後是否曾經練習仰式打水？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)請問學生是否曾經觀察仰式競賽或是教學影片，還記得岸上仰式划手動作的特色嗎？鼓勵學生學好打水，也要學好划手姿勢，仰式才能事半功倍！ 2. 暖身活動：請學生進行水中打水練習、岸上仰式划手動作步驟(建議教師先示範動作，再讓學生練習)。 3. 主要活動：(1)示範仰式划手動作(可運用教學影片進行動作分解說明)。(2)請一組學生進行兩人一組划手練習示範，再請學生試做。 (3)若學生已具備有良好的仰式基礎，教師示範可以用大腿夾住浮板或浮球進行划手練習。(4)示範仰式划手、打水合併的連貫動作(划一次手踢六次腳)。 4. 綜合活動：請學生分享划手練習的收穫。 5. 第 2 節：引起動機：(1)請問學生上節課後是否曾經練習仰式打水以及划手動作？教師可強調打水及划手時應注意的動作細節。(2)請問學生是否嘗試過把打水與划手動作結合？感覺如何呢？	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	【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。 性 J12:省思與他人的性別權力關係，促進平等與良好的互動。 【人權教育】 人 J3:探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。 人 J4:了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。

		訊、媒體的互動關係。 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。 學習目標 1. 認識單臂划手及一手六腳等仰式練習方法。 2. 認識仰式新版出發及轉身競賽規則。 3. 能積極運用學會之游泳技能，發揮團隊合作精神，享受水中遊戲樂趣。	6. 暖身活動：請學生分別複習仰漂打水與划手動作。 7. 主要活動：(1)示範仰式打水與划手動作結合：先進行仰式打水，讓身體浮在水面上且能穩定前進再單邊划手，確認二邊划手都能穩定前進再進行二手交替划手。(2)練習二手交替(雙臂對稱)划手：一手臂在水中準備抓水抱水時，另一手也出水做空手移臂回復動作，當回復動作的手臂準備入水抓水時，另一手臂也剛好推水結束準備出水面做回復動作。(3)示範一手六腳動作，請學生練習。 8. 綜合活動：(1)請學說出打水划手時應注意的種點有哪些？(2)視教學時間是否充裕，可以進行神龍擺尾水中遊戲。		
五	第 1 章 推心置腹 ——高爾夫球	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	1. 第 1 節：引起動機：(1)詢問學生在電視上是否看過高爾夫運動比賽，或者是否有家長會利用假日去打高爾夫者？並進一步詢問是否了解對高爾夫運動的規則，以及觀看後的感想。引導學生說出所知的高爾夫運動的模樣。(2)講述高爾夫簡史。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 運動賞析紀錄表	【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。

		積極實踐，不輕言放棄。 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-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。 學習目標 1. 能了解高爾夫運動相關之基礎原理與規則，並評估自	2. 暖身活動：(1)跟著老師動一動：肩膀向前轉與向後轉各 10 次。(2)二者一組背對背，雙手開掌上舉於胸前，二人同時做左、右轉體擊掌動作 10 次。 3. 主要活動：(1)介紹高爾夫個人裝備。(2)介紹場地設施。(3)推桿動作之握桿姿勢講解、示範與練習。(4)推桿站姿講解、示範與練習。(5)推桿動作講解、示範與練習。(6)推推樂活動。 4. 綜合活動：(1)請二位同學示範推桿動作，教師予以進一步指導錯誤之處與鼓勵今日大家的表現。(2)歸納與總結本節課認知概念與技能。(3)鼓勵學生日常生活中，相信大家多多少少都有拍照的經驗吧！其中比「讚」及「愛心」這二個小動作是最普遍被運用的。因此，能將「讚」加「愛心」二個小動作結合起來做得好，高爾夫球技巧事實上已邁進一大步。(4)發放校園平面圖請各組，請各組同學一同設計與規劃校園 18 洞的場地設計圖。 (5)請學生課後參照習作內之動作自我檢核表自主練習。 5. 第 2 節：引起動機：(1)請各組同學將規劃之場地圖展示，讓全班票選出最佳的校園 18 洞場地。(2)補充介紹臺灣高爾夫球起始於淡水臺灣高爾夫俱樂部，最初只有六個洞，期間因第二次世界大戰而關閉。 6. 暖身活動：(1)跟著老師動一動：將全身關節活動與肌群伸展。(2)18 洞場地巡禮，以了解洞口位置。		
--	--	--	--	--	--

		我身體能力，表現個人組合動作的技術與應用策略，養成自發練習與實踐的習慣，以持續精進自我身心表現，展現運動潛能。 2. 能應用思考與分析能力並善用校園環境有限的資源，規畫與擬定體驗高爾夫運動的方式，有效解決運動情境的問題，以培養執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 3. 能做到欣賞高爾夫運動的基本禮儀和力與美的特質，並在活動中展現中審美與表現的能力，以增進生活中的豐富性與美感體驗。 4. 能在高爾夫相關活動中展現自信樂觀、勇於挑戰的學習與包容異己，相	7. 主要活動：(1)高爾夫運動欣賞要點。(2)觀賞禮儀。(3)校園十八洞賽規則說明。(4)進行校園十八洞賽。 8. 綜合活動：(1)頒獎勝利隊伍。(2)鼓勵同學進一步學習與了解高爾夫運動。(3)請同學完成習作之作業「運動賞析紀錄」，並於於下一節體育課時繳交		
--	--	--	---	--	--

		互尊重之態度，並運用民主方式進行合諧溝通，相互協助指導，發揮團隊合作學習精神。			
六	第 2 章 一桿入袋 ——撞球	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-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。	1. 第 1 節：引起動機：(1)詢問學生在電視上是否看過撞球運動比賽，或者曾有玩過者？並進一步詢問是否了解對撞球運動的規則，以及觀看後的感想。引導學生說出所知撞球運動的模樣。(2)講述撞球運動簡史。(3)提問：上述內容，比較撞球和高爾夫球哪個運動發明的歷史較早些？線索為何？ 2. 暖身活動：(1)跟著老師動一動：身體各個關節轉動及相對肌群伸展各 10 次。(2)做 OK 及拇指與食指交叉狀手勢各 5 次。 3. 主要活動：(1)介紹撞球工具設備。(2)介紹比賽種類。(3)補充其他玩法。(4)撞球動作之架桿及身體姿勢講解、示範與練習。(5)講解撞球常見犯規動作。 4. 綜合活動：(1)請二位同學示範架桿動作，教師予以進一步指導錯誤之處與鼓勵今日大家的表現。(2)歸納與總結本節課技能認知概念。(3)請學生課後將自然課所教過的碰撞與反彈原理加以複習。 5. 第 2 節：引起動機：(1)詢問學生是否還記得體育課學過的籃球擦板投籃的技巧嗎？可以運用自然課所學到的哪個物理原理來使球更容易進擦板入網呢？再試想看看，生活中還有哪些體育運動會和碰	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 認知習題 5. 踏查探究作業紀錄表	【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。

		學習目標 1. 能理解撞球運動的知識、技能原理與應用策略，採取整體系統性的全方位思考作為，應用適當的策略，進而完善地處理與解決運動情境中的問題。 2. 能應用思考與分析能力並善用校園環境有限的資源，規畫與擬定體驗撞球運動的方式，有效解決運動情境的問題，以培養執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 3. 能在撞球相關活動中展現自信樂觀、勇於挑戰的學習與包容異己，相互尊重之態度，並運用民主方式進行合諧溝通，相互協助指導，發揮團隊合作學習精神。	撞與反彈的現象有關？(2)學生討論與發表；教師統整補充說明。 6. 暖身活動：(1)跟著老師動一動：將全身關節活動與肌群伸展。(2)各組學生練習擦板投籃與接住反彈球。 7. 主要活動：(1)講解碰撞原理運用於撞球運動所產生之現象。(2)講解反彈原理運用於撞球運動所產生之現象。(3)校園撞球體驗活動規則說明。(4)進行立竿見影比賽。 8. 綜合活動：(1)頒獎勝利隊伍。(2)教導學生在相互給予回饋時，要使用良好和善的用語，避免相互批評，才是適當的溝通方式。(3)鼓勵同學進一步學習與了解撞球運動。(4)請同學完成習作之作業~自我檢核與探究踏查紀錄，並於於下一節體育課時繳交。		
--	--	--	---	--	--

七	第 1 章 比手畫腳 ——棒壘球 【第一次段考週】	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-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。 學習目標 1. 能了解棒壘球運動之規則，以及進階打擊動作的相關知識與技能原理，並能反思、發展學習策略，改善動作技能。 2. 能做出棒壘球打擊戰術短打、打帶跑等動作，表現個人局部或全身性的	1. 第 1 節：引起動機：(1)詢問學生：知道那些棒、壘球比賽的進攻戰術？這些戰術的用意為何？(2)觀念教學：棒壘球運動，非常注重規則、戰術、禮儀與團隊協作精神。團隊精神是棒壘球運動的核心價值，無論多矯健的投手，也必須靠隊友接球、傳球，才能完成出局。想贏得比賽，團隊配合協作是必要條件。(3)犧牲觸擊戰術介紹：若兩隊比分接近，且一壘或二壘上有跑者，打者可利用犧牲短打，將球輕點落地，讓跑者推進至下一壘。(4)提醒學生場地安全之相關注意事項。 2. 暖身活動：做操。 3. 主要活動：(1)觸擊短打戰術說明：短打(Bunt)，可用來護送壘包上的隊友，使其推進至下一個壘包，稱為犧牲觸擊(Sacrifice Hit)。若出奇不意的擺出短打，使守備方混亂，以達上壘目的，則為突襲短打(也稱偷點)。(2)觸擊短打分解動作講解並練習。(3)突襲短打分解動作講解並練習。 4. 綜合活動：(1)課本「愛體育」短打基礎功。(2)提醒學生，練習過程中應留意彼此間隔距離是否適當，並且保持專注，以免造成不必要的意外及運動傷害。 5. 第 2 節：引起動機：(1)詢問同學：是否在棒壘球比賽中看過打跑戰術？戰術成功需具備那些條件？(2)觀念教學。(3)打跑戰術介紹。(4)提醒學生場地安全之相關注意事項。 6. 暖身活動：(1)背對背手拉手。(2)雙人拱背。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習活動單	【品德教育】 品 J1:溝通合作與和諧人際關係。
----------	---	--	--	--	--

		身體控制能力，展現個人的運動潛能。	7. 主要活動：(1)打帶跑戰術說明。(2)打帶跑動作教學。 8. 綜合活動：(1)課本「愛體育 打帶跑實戰」。 (2)學生在活動實施前，應注意個人的暖身是否充分完成，避免運動傷害。(3)提醒學生，練習過程中應留意彼此間隔距離是否適當，並且保持專注，以免造成不必要的意外及運動傷害。(4)賽後進行自我檢視與討論。		
八	第 1 章 比手畫腳 ——棒壘球	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-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。 學習目標 1. 能學會棒壘球攻擊暗號手勢，依賽況運用戰術，並	1. 第 1 節：引起動機：(1)詢問同學：棒壘球比賽時，誰可以打暗號？若不確定暗號時，可以怎麼做？(2)提醒學生場地安全之相關注意事項。 2. 暖身活動：做操後複習短打技術，五人一組，分別為投手、打者、一壘手、三壘手、捕手，投手距打者 5 公尺，以低手拋球的方式投球，打擊者以觸擊短打的方式，將球點成一、三壘方向的滾地球，一人十球。 3. 主要活動：(1)介紹攻擊暗號種類。(2)介紹攻擊暗號的手勢。(3)進行愛體育 簡單式手勢活動。(4)進行愛體育 組合式手勢活動。 4. 綜合活動：進行課本「愛體育 超級比一比：擊遠比賽(於籃球場進行)」。 5. 第 2 節：引起動機：「偷暗號」指觀察對方球隊的指令與行為，以便獲得戰術優勢，此行為一直備受爭議。有人認為這是作弊行為，也有人說這是棒壘球文化的一部分，詢問學生對於偷暗號行為的看法為何？	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 認知測驗卷(白紙)	【品德教育】 品 J1:溝通合作與和諧人際關係。

		能於活動中能保護個人及他人的人身安全。 2. 能欣賞、表現及運用戰術於棒壘球運動中，培養良好人際關係與團隊合作精神，並精進、挑戰個人能力。	6. 暖身活動：做操，兩人一組進行雙人伸展活動「背對背手拉手」、「雙人拱背」，同此章第二節的暖身活動。 7. 主要活動：(1)界內與界外的判定要點。(2)課本愛體育 棒壘大賽。 8. 綜合活動：在「愛體育棒壘大賽」活動之後，各組依「比賽紀錄表」，將自己在比賽中觀察到的優缺點回饋給同學，並互相討論如何改進與修正。		
九	第 2 章 防禦陣線聯盟 ——籃球	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-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝	1. 第 1 節：引起動機和介紹籃球盯人防守觀念與位置。 2. 暖身活動：(1)詢問學生身體狀況，預防運動傷害或加重病情的情況。(2)由老師帶領班上同學，進行單人或雙人伸展活動。 3. 主要活動：對錯選邊站：製作數張有關球線與強弱邊示意圖。 4. 綜合活動：(1)紅色警戒六人一組，一組進攻，一組防守。(2)防守組依球場A(3人)、B(2人)、C(1人)區站位，並只能在線制定區域活動。(3)進攻組六人，同時從 A 區出發，被防守者抓到即淘汰。存活者可順利進到 B 區，依此，最後成功通過 C 區者，為該組得分。(4)完成之後，兩組再互換。(5)活動後引導學生進反思。 5. 第 2 節：引起動機：詢問同學是否有上網搜尋 NBA、SBL、UBA 或 HBL、3×3 相關等相關影片或電視轉播節目，並請學生發表最常看到哪些防守策略。	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	【人權教育】 人 J3:了解探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則、落實平等自由之保障。

		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-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。*.核心素養 學習目標 1. 能學會籃球三對三的防守技術與策略，並實際應用於比賽或活動中。 2. 能了解所介紹的防守策略的發展與成因。 3. 在活動中了解個別能力的差異性，學習積極溝通、包容和接納他人的想法。 4. 能遵守籃球規則，以培養守法、	6. 暖身活動：(1)詢問學生身體狀況，預防運動傷害或加重病情的情況。(2)由老師帶領班上同學，進行動態伸展，自籃球場一邊的罰球線到另一邊的罰球線。先來回慢跑，再設計 6-8 個動態伸展動作進行熱身，如：側併步、跳躍步、手部伸展、軀幹伸展、腿部伸展(內容老師可自行設計)。(3)熱身活動：你跑我追。 7. 主要活動：(1)半場三對三團隊防守觀念與站位模擬練習。(2)愛體育猜猜猜活動：防守觀念與站位練習。		
--	--	---	--	--	--

		尊重他人和團隊合作之精神。 5. 養成積極參與的態度，並集中注意力隨時注意周遭環境安全。 6. 能具備審美與表現的能力，培養賞析、建構和分享的態度與能力，進而有效精進個人學習與挑戰個人極限。			
十	第 3 章 手腦並用 ——手球	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。	1. 第 1 節：引起動機：(1)簡述職業運動員的學習歷程，導入手球球星在國外打拼的精神，進而鼓勵學生從勇於面對挑戰，積極尋求解決方式，當個樂於接受自我挑戰追求夢想的勇者。(2)教師講述側翼射門與跳躍射門異同之處，導引同學回顧先前所學之射門技術。 2. 暖身活動：(1)教師根據球的數量適當分組。(2)進行適當的伸展活動。(3)兩人一組進行三上愛體育「持球暖身活動」的三個組合遊戲。 3. 主要活動：(1)左翼射門之動作解析與練習。(2)右翼射門之動作解析。 4. 綜合活動：(1)傳球與射門。(2)注意要點。(3)技能活動學習結束後，可讓學生相互討論技術得失與可以改進部分，學生間及師生間互相給予回饋。藉此加強學生對於動作技術的了解，並學習適當的溝通表達方式，培養欣賞他人動作技術的能力。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習活動單	【法治教育】 法 J1:探討平等。

		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-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。 學習目標 1. 了解球星發展的心路歷程。 2. 能了解不同射門技術的要領與方法。	(4)發放「側翼射門學習單」，於下一節體育課時繳交。 5. 第 2 節：引起動機：詢問同學對上一節課的射門技術是否熟練。提供守門員防守成功精彩剪輯。 6. 暖身活動：(1)進行身體動靜態的伸展活動。(2)教師根據球的數量與場地，適當將同學分組。(3)用守門操（守門員基本防守動作）作為熱身，以呼應這節課的主題-守門員防守技術。 7. 主要活動：(1)複習左翼和右翼射門。(2)7 公尺射門之動作解析與練習。(3)守門員防守技術講解與練習。 8. 綜合活動：(1)金牌守門員。(2)亦可以擲罰 7 公尺球的方式，進行 7 公尺射門和守門員防守對決的練習。(3)發放「7 公尺射門和守門員防守技術學習單」，於下一節體育課時繳交。		
--	--	--	---	--	--

		3. 學會防守基本技術及守門員的防守要領。			
十一	第 3 章 手腦並用 ——手球	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-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。	1. 第 1 節：引起動機：(1)詢問同學對先前所學射門技術與守門員技術是否熟練。(2)教師可播放守門員救球成功的精彩比賽回顧（可參考本教師手冊所提供的連結），供學生觀摩，或當作前一節課的學習單，要同學課前觀看。(3)規劃以「老鷹捉小雞」遊戲作為暖身活動，並吸引同學了解防守的重要性。 2. 暖身活動：(1)進行身體動靜態的伸展活動。(2)教師根據球的數量與場地，適當將同學分組。以老鷹捉小雞的活動作為熱身，亦可呼應這節課的主題—防守技術。 3. 主要活動：(1)複習射門和守門員的防守技術。(2)對人的相關規則解說：講授防守的相關規則，規則 8:1 和 8:2。(3)普通球員防守基本姿勢要領與練習。(4)防守步法講說與練習。 4. 綜合活動：(1)步法集訓：進行課本愛體育的「步法集訓」的練習。(2)發放「普通球員防守技術學習單」，於下一節體育課時繳交。 5. 第 2 節：引起動機：教師於前一節課程結束，事先準備精彩的比賽影片之連結（亦可參考本教師手冊所提供的連結），供學生觀摩。暖身前詢問學生的心得，例如：令人印象深刻的部分為何？比賽中	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習活動單	【法治教育】 法 J1:探討平等。

		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。 學習目標 1. 從小組攻守中透過溝通及反思，以加強團隊攻守默契及技能。 2. 學習欣賞他人優點及能體驗手球運動的力與美。 3. 遵守規則規範、尊重他人及培養自我肯定和團隊合作之精神。	要能得分，射門時要注意什麼？藉此加強學生對射門的要領意象。 6. 暖身活動：(1)進行身體靜態的伸展活動。(2)以防守基本步法作為動態伸展活動。(3)或以教師手冊的替代活動最為暖身活動。 7. 主要活動：(1)複習射門和守門員的防守技術。(2)講解攻守陣型。(3)講解防守陣型。 8. 綜合活動：(1)進行課本愛體育「攻城掠地——團隊攻守」練習。(2)自己作主：進行自我檢核以關學習成效。(3)課程總結：手球課程階段結束，進行整體的檢視，除了強調基本技術的要點外，更要同學們互相討論、反思隊友間的合作，以發揮團隊精神，加強同學在心智上對技術的連結。		
--	--	---	--	--	--

十二	第 4 章 乒乓旋風 ——桌球	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-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-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	1. 第 1 節：引起動機：將黏貼不同膠皮的球拍給同學們傳遞，可仔細觀察平面與顆粒的差異，教師說明平面及顆粒膠皮的特性。 2. 暖身活動：(1)以三張桌球桌為範圍，慢跑兩圈，不同方向併步各兩圈。(2)原地開合跳、原地抬腿跑、原地腿後勾跑各 30 次。(3)肩關節、腕關節、踝關節繞環伸展。 3. 主要活動：(1)說明觸摸不同位置排球時的注意事項。(2)手腳併用。(3)反手切球動作示範。(4)個人單次擊球練習。 4. 綜合活動：(1)兩人連續切球。(2)詢問若下旋球到非持拍手方向時，有怎樣可以回擊球的方式。 5. 第 2 節：引起動機：提供上節課程問題的解答：若下旋球來到非持拍手方向時，可移動腳步仍以反手切球回擊，亦可採用今日課程重點之正手切球來做回擊。 6. 暖身活動：(1)以三張桌球桌為範圍，慢跑兩圈，不同方向併步各兩圈。(2)原地開合跳、原地抬腿跑、原地腿後勾跑各 30 次。(3)肩關節、腕關節、踝關節繞環伸展。 7. 主要活動：(1)正手切球動作示範。(2)個人單次擊球練習。 8. 綜合活動：(1)一人反手切球，將球送至不固定點；另一人視來球方式，做出正手或反手切球，並將球固定為至對方反手位，兩人連續切球練習。(2)一人正手切球，將球送至不固定點；另一人視來球	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【品德教育】 品 EJU9:公平正義。
-----------	--------------------------------	---	--	--	--------------------------------

		人和諧互動的素養。 學習目標 1. 能了解桌球運動之相關知識與基本技術原理，藉由各項練習與反思，學習正確動作技能，於練習與競賽中展現。 2. 進行練習或競賽時，遵守規範，注意運動安全，並尊重個別差異，採用溝通與合作的模式，培養團隊意識。	方式，做出正手或反手切球，並將球固定為至對方正手位，兩人連續切球練習。		
十三	第 4 章 乒乓旋風 ——桌球	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	1. 第 1 節：引起動機：說明除了對打中可以切球製造出下旋外，發球更能透過不同的拍面角度摩擦球體不同部位，製造出各種不同的旋轉，以利比賽中為自己製造優勢。 2. 暖身活動：(1)以三張桌球桌為範圍，慢跑兩圈，不同方向併步各兩圈。(2)原地開合跳、原地抬腿跑、原地腿後勾跑各 30 次。(3)肩關節、腕關節、踝關節繞環伸展。 3. 主要活動：(1)於球桌旁說明並示範正手發下旋球的要領與完整動作。(2)於空曠處示範正手發平	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習活動單 5. 我的個人戰術表	【品德教育】 品 EJU9:公平正義。

		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-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-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。 學習目標 1. 透過持續學習，感受桌球運動的樂趣，同時技能與體適能皆獲得提升與增強，進而養成規律的運動習慣。	擊球、正手發下旋球，可藉由兩種不同的發球在地板上前進的軌跡，讓同學比較兩種旋轉的差異後。 (3)讓同學各自找空曠處練習，自我檢視其正手發下旋球是否會前進後原地停留，甚至往回跳的情況。 4. 綜合活動：(1)兩人一組，一人做正手發下旋球至左、右半區，另一人以反手推球、正手平擊將球打回，若無法將球擊回，代表其發球有產生下旋，練習數次後，兩人交換。(2)同樣以正手發下旋球至左、右半區，接球者則採反手切球、正手切球將球回擊後，兩人連續切球。(3)說明下次上課將進入比賽，詢問比賽中除了比賽的選手外還有什麼人呢？ 5. 第 2 節：引起動機：提問在發球、擊球都會有了不同旋轉的技術後，是否能夠在比賽中好好組合與應用呢？藉由上節課程的問題比賽中除了比賽的選手外還有什麼人，導入裁判及裁判手勢介紹。 6. 暖身活動：(1)以三張桌球桌為範圍，慢跑兩圈，不同方向併步各兩圈。(2)原地開合跳、原地抬腿跑、原地腿後勾跑各 30 次。(3)肩關節、腕關節、踝關節繞環伸展。 7. 主要活動：(1)裁判手勢介紹：下位發球員、得分、重發。(2)比賽方式、規則介紹。(3)單打比賽紀錄表介紹。 8. 綜合活動：(1)我的個人戰術表介紹。(2)單打比賽。		
--	--	---	--	--	--

十四	第 5 章 東攔西阻——排球 【第二次 段考週】	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-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-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。 學習目標 1. 了解排球的攔網基本技術。	1. 第 1 節：引起動機：詢問同學是否觀賞或現場看過排球攔網影片，引導學生說出印象中攔網方式有哪些？對於攔網動作是否理解。 2. 主要活動：(1)教師配合課文講解攔網基本動作要領與操作。(2)教師引導學生進行攔網時起跳練習操作。(3)兩人一組無球攔網(原地起跳攔網)。 3. 主要活動：(1)兩人一組練習(一人丟球+一人原地攔網)。(2)兩人一組練習(一人丟球 + 一人左右攔網)。(13)進行觀察同學攔網動作正確與否分析。	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。
-----------	--	---	--	--	---

		2. 學會如何將排球攔網運用在比賽上。			
十五	第 5 章 東攔西阻 ——排球	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-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-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。	1. 第 1 節：主要活動：(1)兩人與三人攔網隔網練習(一人丟球+一人、兩人攔網)。(2)浮板攔網(一人攻擊 + 兩人(浮板攔網))。(3)進行觀察同學攔網動作正確與否分析。 2. 第 2 節：主要活動：(1)四人一組攔網隔網練習(一人丟球(托球)+一人攻擊+一人攔網+一人撿球)。(2)四人一組攔網(一人丟球(托球)+一人攻擊+兩人攔網)。(3)進行觀察同學攔網動作正確與否分析。 ※會考後微課程：藍球	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。

		學習目標 1. 了解排球的攔網基本技術。 2. 學會如何將排球攔網運用在比賽上。			
十六	第 1 章 操之在我 ——體操	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-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-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。	1. 第 1 節：引起動機：(1)以圖卡(可參考課本體操比賽欣賞家圖片)介紹競技體操單槓、雙槓及高低槓項目，引導學生討論槓類運動之特性與所需能力及周邊可見的懸吊式器材(可參考課本圖 7-1-2 及第四頁資訊站家中單槓圖片)。(2)說明安全規範(教師上課沒有教學與練習之動作不可隨意模仿及嘗試、練習時須鼓勵並協助夥伴、不可出現推拉同學等嬉鬧行為。 2. 暖身活動：(1)肌肉伸展(強調上肢與腹背伸展)。(2)單槓抓握技術介紹(正握、反握、側向前後握)。(3)練習正握、反握懸垂，體會身體控制與懸垂動作的關係。 3. 主要活動：(1)正握橫移。(2)側向舉腿。 4. 綜合活動：烤乳豬：(1)兩人一組，以腳進行夾擊。(2)能堅持抓握不掉落者獲勝。(3)需以雙腳落地。 5. 綜合回饋。 6. 第 2 節：引起動機：(1)根據學生繳交之槓上達人養成計畫學習單內容給予回饋及鼓勵。(2)詢問學生上節課後是否有那些部位會痠痛?藉此以圖卡介紹上肢與核心肌群部位，並說明練習槓上懸垂運動	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習活動單(運動行為計畫實踐表)	【安全教育】 安 J9:遵守環境設施設備的安全守則。

		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。 學習目標 1. 能夠安全且流暢地完成槓上動作。 2. 能夠享受完成單槓動作的樂趣及成就感。 3. 透過練習槓上動作學會控制核心肌群並提升核心與上肢肌力。 4. 發現自己動作技術上的問題並設計合理的解決方法，且能夠把自己的想法轉達給他人。	對於身體的影響（肌肉鍛鍊、儀態調整、前庭刺激等）。(3)介紹懸垂舉腿動作型態與訓練功效。 7. 暖身活動：(1)肌肉伸展（強調上肢與腹背伸展）。(2)核心肌群控制（模擬槓上動作）。 8. 主要活動：(1)懸垂舉腿。(2)分組練習立寶特瓶、夾球拋球及踢球射門。 9. 綜合活動：(1)分組計時比賽。(2)綜合回饋。 ※會考後微課程：排球		
--	--	---	--	--	--

十七	第 1 章 操之在我——體操 第 2 章 形神兼備 內外兼修——武術	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-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-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	【第 1 章操之在我——體操】 1. 第 1 節：引起動機：(1)根據學生繳交之槓上達人養成計畫學習單內容給予回饋及鼓勵。(2)介紹引體向上動作型態與訓練功效。(3)以圖卡呈現超級變變變的動作範例，預告主要活動將進行動作創作。(4)介紹體操比賽組合動作要素與概念。 2. 暖身活動：(1)肌肉伸展(強調上肢與腹背伸展)。(2)教師給予口令，學生躺在地板上做出動作。 3. 主要活動：(1)引體向上。(2)超級變變變小組創作與討論。 4. 綜合活動：(1)超級變變變發表與欣賞。(2)綜合回饋。(3)介紹體操比賽評分方式與欣賞重點。(4)播放競技體操單槓、雙槓、高低槓影片及單槓健身運動影片。(5)學生分享觀賞心得(6)引導學生討論不同槓類項目的特性與差異。(7)提醒學生進行學習單活動。 【第 2 章形神兼備、內外兼修——武術】 5. 第 1 節：引起動機：(1)意識對談。(2)身體活動。 6. 主要活動(可分組進行)：(1)防禦八大式-馬步架掌。(2)防禦八大式-弓步架衝掌。(3)防禦八大式-獨立彈踢。 7. 綜合活動：(1)說明武術練習訣竅。(2)分組練習。(3)回饋時間。	【第 1 章操之在我——體操】 1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習活動單(運動行為計畫實踐表) 【第 2 章形神兼備、內外兼修——武術】 5. 課堂觀察 6. 學生自評 7. 技能實作	【第 1 章操之在我——體操】 安 J9:遵守環境設施設備的安全守則。 【第 2 章形神兼備、內外兼修——武術】 【安全教育】 安 J1:理解安全教育的意義。 【多元文化教育】 多 J8:探討不同文化接觸時可能產生的衝突、融合或創新。
----	--	--	--	---	--

		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。 學習目標 【第 1 章操之在我——體操】 1. 發現自己動作技術上的問題並設計合理的解決方法，且能夠把自己的想法轉達給他人。 2. 積極參與體操運動，能夠支持夥伴的學習並認同每個人有不同的課題與挑戰。 3. 能夠隨時注意安全並培養尊重他人及團隊合作的精神。	※會考後微課程：羽球		
--	--	---	-------------------	--	--

		4. 能夠欣賞體操比賽、關注體操運動員並分析比較其動作表現。 【第 2 章形神兼備、內外兼修——武術】 5. 能辨別、評估生活中潛在危險環境與人、事、物特徵 6. 能說明「八大式」技擊動作之使用時機 7. 能正確操作不同攻防、位移動作 8. 能展現「武德」精神。 9. 能熟練並靈活運用至少三種防衛技巧。 10. 能相互協助指導、重組習得動作並進行不同套路編排，發揮創意。 11. 有能力鑑賞武術運動並判別技能			
--	--	--	--	--	--

		操作過程中之優缺點。 12. 培養積極、自信，勇於挑戰的學習態度。			
十八	第 2 章 形神兼備 內外兼修 ——武術 【畢業週】	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-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	1. 第 1 節：引起動機：(1)意識對談。(2)身體活動。 2. 主要活動：(1)防禦八大式-馬步推掌。(2)防禦八大式-弓步穿掌。(3)禦八大式-弓步蓋掌衝拳。 3. 綜合活動：(1)分組練習。(2)回饋時間。 4. 第 2 節：引起動機：播放一段準備之拳術影片，並說明拳術與賽事名稱(若有的話)，於觀看後以問答加深同學對武術訓練要求的印象，列如：加強哪些能力有助於武術動作的練習？武術訓練對於日常生活有何正面幫助？迄今為止還記得那些可用於防禦、掙脫的動作等？並告知接下來要把所有動作串連起來，以連續技方式呈現（所有格鬥項目都會將數個攻擊動作聯結起來進行流暢練習，以提升協調、敏捷能力，同時找出最適合個人的連擊方式）。 5. 主要活動：(1)暖身。(2)主要活動：防禦八大式-弓步頂肘撐掌彈踢、防禦八大式-馬步雙砸拳。 6. 綜合活動：(1)分組練習。(2)回饋時間。	1. 課堂觀察 2. 學生自評 3. 技能實作	【安全教育】 安 J1:理解安全教育的意義。 【多元文化教育】 多 J8:探討不同文化接觸時可能產生的衝突、融合或創新。 【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。

		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。 學習目標 1. 能辨別、評估生活中潛在危險環境與人、事、物特徵 2. 能說明「八大式」技擊動作之使用時機 3. 能正確操作不同攻防、位移動作 4. 能展現「武德」精神。 5. 能熟練並靈活運用至少三種防衛技巧。 16. 能相互協助指導、重組習得動作			
--	--	--	--	--	--

		並進行不同套路編排，發揮創意。 7. 有能力鑑賞武術運動並判別技能操作過程中之優缺點。 8. 培養積極、自信，勇於挑戰的學習態度。			
--	--	--	--	--	--

註：

1. 本表格係依〈國民中學及國民小學課程計畫備查作業參考原則〉設計而成。
2. 計畫可依實際教學進度填列，週次得合併填列。