

新北市立鳳鳴國民中學 114 學年度 七年級第 1 學期(體育)部定課程計畫 設計者：潘麗琪

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>依總綱核心素養項目及具體內涵勾選(以主要指標為主，勿過多)。</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> A1身心素質與自我精進</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> A2系統思考與解決問題</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> A3規劃執行與創新應變</p> <p><input type="checkbox"/> B1符號運用與溝通表達</p> <p><input type="checkbox"/> B2科技資訊與媒體素養</p> <p><input type="checkbox"/> B3藝術涵養與美感素養</p> <p><input type="checkbox"/> C1道德實踐與公民意識</p> <p><input type="checkbox"/> C2人際關係與團隊合作</p> <p><input type="checkbox"/> C3多元文化與國際理解</p>	<p>請依各領域(科目)綱要核心素養具體內涵填寫，例如：</p> <p>國-J-A1 透過國語文的學習，認識生涯及生命的典範，建立正向價值觀，提高語文自學的興趣。</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> <p>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。</p> <p>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。</p>

※本課程計畫自編或改編之比例：25% (小幅度刪改) 50% (架構進度不變，內容調整) 75% (大幅度改編) 100% (自編為主)

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：

(一) 本課程未實施跨領域或跨科目協同教學，無需另申請鐘點費。

(二) 教師得於首週說明學習平臺路徑及相關數位學習資源應用 (Google Classroom 或其他媒介)：

本課程相關學習平臺或資源：翰林行動大師 康軒雲 南一備課雲 真平語文
因材網 學習吧 酷客雲 均一教育平臺 Cool 英網 其他：

(三) 課程教學進度表

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1週 09.01-09.05	<p>4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。</p> <p>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。</p> <p>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>	<p>Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。</p>	<p>第四篇運動好健康 第一章體適能 一、分站健康體適能檢測 1.佈置體適能檢測分站（量身高體重、一分鐘仰臥起坐、坐姿體前彎、立定跳遠、10公尺折返跑），分配各站檢測員，利用檢測單記錄體適能檢測結果。 2.進行 1600 公尺或 800 公尺跑走測驗。</p> <p>一、說明科技進步和身體活動量的關係 1.利用課本的學習引導內容說明體適能檢測的目的，以及分析科技與生活的進步造成現代人缺乏運動或是運動量不足的情形。</p>	2	<p>1.教學影片 2.教用版電子教科書</p>		實作 觀察 問答		

		<p>2.如果平時不進行身體活動，體適能的表現會隨之下降。</p> <p>3.展現攸關國內青少年肥胖比率偏高、體適能較低落的相關報導，引導學生思考與發表是哪些因素造成青少年體適能低或體重過重。</p> <p>4.教師利用課文講述體適能的定義是指身體適應生活、運動與環境的綜合能力。</p> <p>二、說明體適能的重要性</p> <p>1.利用課文說明體適能是身體健康的重要指標，還能促進心裡健康、紓解壓力，是全方位健康不可或缺的一環。</p> <p>2.引導學生分組討論初一項體適能的重要性，再發表分享。</p> <p>三、總結活動</p> <p>1.利用教育部體育署網站統整體適能 5 大重要性。</p> <p>2.引導學生思考自己小學階段體是能檢測表現如何？對生活有何影響？</p> <p>四、體適能的分類</p> <p>1.利用課文說明體適能分為「健康體適能」與「技能體適能」兩大類。</p> <p>2.請學生發表學校體適能的檢測項目有哪些？而其中目的為何？</p> <p>3.歸納健康體適能分為五個要素：身體組成、柔軟度、肌力、肌耐力、心肺耐力。</p> <p>4.利用課文講解技能體適能分為六個要素：瞬發力、速度、協</p>					
--	--	--	--	--	--	--	--

			<p>調性、敏捷性、平衡感、反應時間。</p> <p>5.講解與示範技能體適能檢測方法，引導學生思考這些要素與哪些運動向目的表現有關？例如 100 公尺短跑是展現瞬發力和速度。</p> <p>6.鼓勵學生利用網路資源蒐集有關其他健康體適能或技能體適能檢測方式，再與大家分享。</p>						
<p>第 2 週 09.08-09.12</p>	<p>4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。</p> <p>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。</p> <p>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>	<p>Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。</p>	<p>第四篇運動好健康 第一章體適能</p> <p>一、分站健康體適能檢測</p> <p>1.佈置體適能檢測分站（量身高體重、一分鐘仰臥起坐、坐姿體前彎、立定跳遠、10 公尺折返跑），分配各站檢測員，利用檢測單記錄體適能檢測結果。</p> <p>2.進行 1600 公尺或 800 公尺跑走測驗。</p> <p>3.教師可視時間狀況，讓學生進行技能體適能的檢測項目。</p> <p>4.引導學生發表測驗過程的收穫與問題，共同思考如何解決。</p> <p>二、評估體適能等級</p> <p>1.利用課文說明體適能運動處方設計的概念與步驟。</p> <p>2.引導學生填寫身體狀況自我檢核表。</p> <p>3.利用教育部體育署體適能網站登錄與評估個人體適能等級</p>	2	<p>1.教學影片</p> <p>2.教用版電子教科書</p>		<p>實作 觀察 問答</p>		

			<p>4.利用課本表格說明如何設定改善目標，引導學生思考與分享自己所訂定的目標。</p> <p>三、設計體適能運動處方</p> <p>1.利用課文說明運動處方四要素：運動頻率、運動強度、運動類型與運動時間。</p> <p>2.引導學生利用評估結果與目標，擬訂自己的運動處方。</p> <p>四、總結活動</p>						
<p>第3週 09.15-09.19</p>	<p>4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。</p> <p>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。</p> <p>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>	<p>Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。</p>	<p>一、分站健康體適能檢測</p> <p>1.佈置體適能檢測分站（量身高體重、一分鐘仰臥起坐、坐姿體前彎、立定跳遠、10公尺折返跑），分配各站檢測員，利用檢測單記錄體適能檢測結果。</p> <p>2.進行 1600 公尺或 800 公尺跑走測驗。</p>	2	<p>1.教學影片</p> <p>2.教用版電子教科書</p>		<p>實作觀察問答</p>		
<p>第4週 09.22-09.26</p>	<p>4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。</p>	<p>Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。</p>	<p>一、分站健康體適能檢測</p> <p>1.佈置體適能檢測分站（量身高體重、一分鐘仰臥起坐、坐姿體前彎、立定跳遠、10公尺折返</p>	2	<p>1.教學影片</p> <p>2.教用版電子教科書</p>		<p>實作觀察問答</p>		

	<p>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。</p> <p>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>		<p>跑)，分配各站檢測員，利用檢測單記錄體適能檢測結果。</p> <p>2.進行 1600 公尺或 800 公尺跑走測驗。</p>					
<p>第 5 週 09.29-10.03</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>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>1b-IV-1 自由創作舞蹈。</p> <p>1b-IV-2 各種社交舞蹈。</p>	<p>自編教材 大會操</p> <p>一、介紹大會操的起源</p> <p>二、進行大會操基本動作練習</p> <p>1.說明大會操的來源以及動作。</p> <p>2.引導學生進行下律動的練習，學習如何掌握音樂節拍，呈現下半身上下、左右、前後等三種坊向變化的下律動。</p> <p>3.引導學生基本動作的練習，例如踩步、提膝、踏跳等變化。</p> <p>三、小結活動</p> <p>1.統整律動的技巧，包括要靠腹部核心肌群控制豚部移動。</p> <p>2.鼓勵學生善用課後時間練習，以增進身體的律動和協調性。</p> <p>四、總結活動</p> <p>1.讓學生跟隨音樂節拍進行自主練習。</p> <p>2.說明下一節課即將進行的進度</p>	2	<p>1.教學影片</p> <p>2.教用版電子教科書</p>		<p>觀察 實作</p>	

<p>第6週 10.06-10.10</p>	<p>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。 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>1b-IV-1 自由創作舞蹈。 1b-IV-2 各種社交舞蹈。</p>	<p>自編教材 大會操 一、進行大會操基本動作練習 1.大會操的基本動作教導。 2.引導學生學習如何掌握音樂節拍 三、小結活動 1.統整律動的技巧，包括要靠腹部核心肌群控制豚部移動。 2.鼓勵學生善用課後時間練習，以增進身體的律動和協調性。 四、總結活動 1.讓學生跟隨音樂節拍進行自主練習。 2.說明下一節課即將進行的進度</p>	<p>2</p>	<p>1.教學影片 2.教用版電子教科書</p>	<p>觀察 實作</p>		<p>10.06 中秋節 10.10 國慶日</p>
<p>第7週 10.13-10.17</p>	<p>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。 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>1b-IV-1 自由創作舞蹈。 1b-IV-2 各種社交舞蹈。</p>	<p>自編教材 大會操 一、進行大會操全套動作練習 1.引導學生動作的練習並搭配大會操音樂進行練習。 三、小結活動 1.統整律動的技巧，包括要靠腹部核心肌群控制豚部移動。 2.鼓勵學生善用課後時間練習，以增進身體的律動和協調性。 四、總結活動 1.讓學生跟隨音樂節拍進行自主練習。 2.說明下一節課即將進行的進度</p>	<p>2</p>	<p>1.教學影片 2.教用版電子教科書</p>	<p>觀察 實作</p>		<p>10.15-10.16 第一次定期考查</p>

<p>第8週 10.20-10.24</p>	<p>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。 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>1b-IV-1 自由創作舞蹈。 1b-IV-2 各種社交舞蹈。</p>	<p>自編教材 大會操 讓學生跟隨音樂完整動作呈現並作隊形編排</p>	<p>2</p>	<p>1. 教學影片 2. 教用版電子教科書</p>		<p>觀察 實作</p>		
<p>第9週 10.27-10.31</p>	<p>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-3 應與思考能力與分析能力，解決運動情境問題。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p>	<p>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。</p>	<p>自編教材 大會操 讓學生跟隨音樂完整動作呈現並作隊形編排</p> <p>第六篇健康跑跳碰 第一章田徑</p> <p>1、長短距離大不同 說明： 1. 短距離選手因比賽距離較短，必須在較短的時間決定勝負，在跨步動作上，需要將雙腿抬高、向前跨出，來加速身體前進的頻率；在擺臂動作上，短距離選手雙手需較大幅度的擺動，以帶動雙腿加快頻率，並列舉短跑選手需要的身體素質，突顯短跑的動作技術上的特色。 2. 長距離選手因比賽距離較長，擺臂動作上是隨著步伐的前進，雙手做較小幅度且輕鬆</p>	<p>2</p>	<p>1. 教學影片 2. 教用版電子教科書</p>		<p>觀察 技能 情意</p>		

		<p>自然的擺動;在跨步動作上是盡可能保持一致的跨步幅度，來維持身體前進的速度，並列舉長跑選手需要的身體素質，突顯長跑的動作技術。</p> <p>二、說明擺臂動作要領</p> <p>1. 手臂的擺動:以肩為支點，屈肘約 90 度，微握拳頭或是手刀，肩胛骨向後拉，並保持肩、手臂肌肉放鬆。</p> <p>2. 軀幹:上半身挺胸，並保持軀幹微微前傾。</p> <p>3. 以擺臂帶動下肢:手臂應向身體內收，由後往前擺動的作用力，帶動身體重心，幫助雙腿往前跨出。</p> <p>三、活動「擺臂動作練習」</p> <p>操作：</p> <p>1. 須要求學生在擺臂動作時，要注意學生不可以彎腰駝背，需要挺胸、下背部出力，讓上半身的軀幹保持微微前傾即可。</p> <p>2. 要求學生在擺臂時去感受由後往前擺振的作用力方向。</p> <p>四、活動「擺臂必要性體驗」</p> <p>操作：</p> <p>1. 可將學生分為六人一組，要求學生跑 30 公尺的距離，前 10 公尺是以手插腰部去快跑，後 20 公尺強調加上擺臂，以正常跑的方式去快跑，感受手腳搭配的協調。</p> <p>2. 要求學生在體驗不擺臂的跑步的情況下，上半身不要太過</p>					
--	--	---	--	--	--	--	--

			於前傾或是向後仰，以避免學生跌倒受傷。 要求尚未操作的同學，觀察操作組同學的動作，並能夠比較出擺臂的差異性。					
第 10 週 11.03-11.07	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-3 應與思考能力與分析能力，解決運動情境問題。 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。	自編教材 大會操 讓學生跟隨音樂完整動作呈現並作隊形編排 第六篇健康跑跳碰 第一章田徑 2、長短距離大不同 說明： 1. 短距離選手因比賽距離較短，必須在較短的時間決定勝負，在跨步動作上，需要將雙腿抬高、向前跨出，來加速身體前進的頻率；在擺臂動作上，短距離選手雙手需較大幅度的擺動，以帶動雙腿加快頻率，並列舉短跑選手需要的身體素質，突顯短跑的動作技術上的特色。 2. 長距離選手因比賽距離較長，擺臂動作上是隨著步伐的前進，雙手做較小幅度且輕鬆自然的擺動；在跨步動作上是盡可能保持一致的跨步幅度，來維持身體前進的速度，並列舉長跑選手需要的身體素質，突顯長跑的動作技術。 二、說明擺臂動作要領 1. 手臂的擺動：以肩為支點，屈肘約 90 度，微握拳頭或是手	2	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書	觀察技能情意		

			<p>刀，肩胛骨向後拉，並保持肩、手臂肌肉放鬆。</p> <p>2. 軀幹:上半身挺胸，並保持軀幹微微前傾。</p> <p>3. 以擺臂帶動下肢:手臂應向身體內收，由後往前擺動的作用力，帶動身體重心，幫助雙腿往前跨出。</p> <p>三、活動「擺臂動作練習」</p> <p>操作：</p> <p>1. 須要求學生在擺臂動作時，要注意學生不可以彎腰駝背，需要挺胸、下背部出力，讓上半身的軀幹保持微微前傾即可。</p> <p>2. 要求學生在擺臂時去感受由後往前擺振的作用力方向。</p> <p>四、活動「擺臂必要性體驗」</p> <p>操作：</p> <p>1. 可將學生分為六人一組，要求學生跑 30 公尺的距離，前 10 公尺是以手插腰部去快跑，後 20 公尺強調加上擺臂，以正常跑的方式去快跑，感受手腳搭配的協調。</p> <p>2. 要求學生在體驗不擺臂的跑步的情況下，上半身不要過於前傾或是向後仰，以避免學生跌倒受傷。</p> <p>要求尚未操作的同學，觀察操作組同學的動作，並能夠比較出擺臂的差異性。</p>						
第 11 週 11.10-11.14	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。	<p>第六篇健康跑跳碰</p> <p>第一章田徑</p> <p>自編教材:測驗 100、200 公尺</p>	2	<p>1. 教學影片</p> <p>2. 教用版電子教科書</p>	觀察技能情意			

	<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-3 應與思考能力與分析能力，解決運動情境問題。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p>	<p>Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。</p>	<p>一、蹲踞式起跑 說明： 1. 說明起跑的短距離起跑前 10 公尺距離中，起跑速度的優、劣，往往是奠定勝負的結果。 2. 說明短跑成績差異只在小數點後的秒數上，因此起跑優劣式勝負的關鍵。 操作： 1. 蹲踞式及直立式起跑在「各就位」、「預備」與「起跑出發」三個階段應有動作技巧。 2. 可讓全班學生兩人一組，一人練習起跑口令，一人練習動作，讓學生體會發令動作的節奏，及起跑時的瞬間發力。</p> <p>二、活動「絕佳拍檔」 說明： 1. 2 人一組，分成若干組，讓學生實際練習調整自己的蹲踞式的起跑重心，找到適合自己的起跑姿勢。 2. 在操作一輪後，輔助者與起跑者的動作必須交換。 操作： 2 人一組預備做平衡練習，輔助者站在起跑者後方，並以雙手輕微扶著跑者的腰部，體會預備動作重心前移，感受起跑蹬地的動作。</p> <p>三、活動「沒有最快，只有更快」 說明： 以訓練個人起跑動作的反應時間為主。</p>						
--	---	---------------------------------	--	--	--	--	--	--	--

			操作： 6 人一組以俯臥起跑方式於起跑線後，聽到哨聲或口令，以雙手撐起向前跑 20-30 公尺。						
第 12 週 11.17-11.21	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-3 應與思考能力與分析能力，解決運動情境問題。 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。	第六篇健康跑跳碰 第一章田徑 自編教材:測驗 100、200 公尺 一、站立式起跑 說明： 1. 說明不同於蹲踞式起跑較為複雜的動作技術，直立式是以身體重心較高、較為省力的方式做預備起跑的動作。 2. 直立式起跑主要應用在中、長距離的徑賽項目，雖不同於短距離必需爭取起跑的時間，但起跑對於長距離來說仍然重要。 操作： 1. 準備動作:雙臂下垂，身體保持自然前傾。 2. 各就位:上半身保持前傾，前腳屈膝，至於弧形起跑線後。 3. 起跑:後腿一蹬地，前腿隨即向前跨出，雙臂配合下肢做迅速的擺動。 二、活動「起跑瞬間的加速度練習」 說明： 感受起跑瞬間加速度的重要性。 操作： 提醒學生身體的重心是自然的向前傾，隨即的跨出第一步，	2	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書	觀察 技能 情意			

		<p>過程要求學生保持專注以避免受傷，體會起跑時迅速跨出第一步的感受。</p> <p>三、活動「起跑姿勢大比拚」</p> <p>說明：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 在活動過程，「各就位」、「預備」與「起跑出發」三個階段的口令。 <p>操作：</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. 2人一組，實際跑 60 公尺為距離，且讓學生選擇自己所適合的起跑姿勢。 3. 全部操作兩次，兩次的操作皆不需規範學生起跑的方式。 4. 提醒學生在做蹲踞式起跑時，要聽清楚三個階段的口令，養成學生起跑時不會搶拍。 5. 讓學生去觀察他人起跑的動作，以及了解自己起跑動作的限制，選擇適合自己的起跑動作。 <p>四、同心協力-接力賽跑</p> <p>引導：「9 秒 58(100 公尺世界紀錄)×4 棒>38 秒 42(400 公尺接力世界紀錄?)」</p> <p>討論：問題的原因為何？</p> <p>統整：接力賽是田徑賽中唯一的團體競賽賽目，其勝負關鍵由跑者的速度與傳接棒動作優劣來決定。</p> <p>說明：接力賽的傳接棒動作必須是在傳接棒兩者急速狀態中完成，並說明傳接棒需要注意的事項。</p>					
--	--	---	--	--	--	--	--

		<p>五、傳接棒秘訣</p> <p>說明： 介紹「第一棒握棒方法」及「棒次間的傳接方法」。</p> <p>實作： 1. 請學生實際練習蹲踞式起跑「第一棒握棒方法」的姿勢。 2. 請學生進行「傳接棒練習」：下壓式接棒、上挑式接棒。</p> <p>6、活動「使命必達」</p> <p>說明： 1. 介紹「第一棒握棒方法」以及「棒次間的傳接方法」。 2. 分人四個人一組，將全班分成若干組，不規範每個組別的學生傳接棒的方式。</p> <p>實作： 1. 4人一組，每人相距一大步，組內的成員擺臂頻率要盡量一致。 2. 每組可自行決定該組別的傳接棒方式。 3. 同一方向從前傳到後，統一再向後轉，逆方向再操作一次。</p> <p>七、活動「絕佳夥伴」</p> <p>說明： 1. 以實際 200 公尺或 400 公尺的田徑場地讓學生實際操作。 2. 不規範學生傳接棒的方式及棒次安排，由班級自行決定。 3. 不規範學生傳棒、接棒手的方向，由班級自行決定。</p> <p>實作：請學生以實際接力賽跑做計時比賽。</p>						
--	--	---	--	--	--	--	--	--

			<p>八、出奇制勝、堅持到底</p> <p>教師回饋：</p> <p>1. 引導學生分析團體所使用的傳接棒方式的優點、常犯的錯誤動作，以及團隊可以改善的方法。</p> <p>2. 引導學生思考，分析選擇接力賽跑策略的優劣，並做策略上適當的調整。</p>					
<p>第 13 週 11.24-11.28</p>	<p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</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-3 應與思考能力與分析能力，解決運動情境問題。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p>	<p>Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。</p> <p>Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。</p>	<p>自編教材:傳接棒練習</p> <p>說明：</p> <p>介紹「第一棒握棒方法」及「棒次間的傳接方法」。</p> <p>實作：</p> <p>1. 請學生實際練習蹲踞式起跑「第一棒握棒方法」的姿勢。</p> <p>2. 請學生進行「傳接棒練習」：下壓式接棒、上挑式接棒。</p> <p>說明：</p> <p>1. 介紹「第一棒握棒方法」以及「棒次間的傳接方法」。</p> <p>2. 分人四個人一組，將全班分成若干組，不規範每個組別的學生傳接棒的方式。</p> <p>實作：</p> <p>4 人一組，每人相距一大步，組內的成員擺臂頻率要盡量一致。</p>		<p>1. 教學影片</p> <p>2. 教用版電子教科書</p>	<p>觀察 技能 情意</p>		
<p>第 14 週 12.01-12.05</p>	<p>1d-V-1 分析各項運動技能原理。</p>	<p>Ic-IV-1 民俗運動進階與綜合</p>	<p>自編教材</p> <p>跳繩</p> <p>一、介紹民俗運動-跳繩的起源</p>	2	<p>1. 跳繩比賽影片參考</p>	<p>觀察 實作</p>		<p>12.02-12.03 第二次定期考查</p>

	3c-V-1 表現全身性的 身體控制能力 。	動作。	<p>二、進行跳繩基本動作練習</p> <p>1. 說明跳繩的來源以及動作。</p> <p>2. 引導學生進行小跳繩的練習，學習初階跳繩技巧，包含：身體挺直、雙眼直視前方、利用前腳掌落地即可、握繩手腕發力作外展內旋運動，使兩手在體側做畫圓動作。</p> <p>3. 說明跳繩需要的能力，包含平衡感、協調性、心肺適能等。</p> <p>4. 引導學生做分組練習：全班分單雙數組，各一分鐘快速跳繩，訓練學生心肺能力、肌耐力。</p> <p>二、總結活動</p> <p>1. 鼓勵學生多利用課餘時間練習</p> <p>2. 說明下一節課即將進行的進度</p>					
第 15 週 12.08-12.12	1d-V-1 分析各項運動 技能原理。 3c-V-1 表現全身性的 身體控制能力 。	Ic-IV-1 民俗運動 進階與綜合 動作。	<p>自編教材 跳繩</p> <p>一、進行大跳繩分組練習</p> <p>1. 分組討論：簡易以單雙數號全班分兩組，讓學生思考大跳繩如何跳能夠教多次數。</p> <p>2. 引導學生做大跳繩的練習、給予甩繩同學動作修正，包含：以肩為軸通過大臂用力甩繩，在繩擺到最低點時一定要降低重心快速甩繩。</p> <p>二、總結活動</p> <p>1. 鼓勵學生利用非體育課時間進行大跳繩練習</p>	2	1. 跳繩比賽 影片參考	觀察 實作		

			2. 說明下一節課即將進行的進度						
第 16 週 12.15-12.19	1d-V-1 分析各項運動技能原理。 3c-V-1 表現全身性的身體控制能力。	Ic-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。	自編教材 跳繩 1. 樂趣化多人跳繩分組練習。 2. 單人計次跳繩 30 秒測驗。	2	1. 跳繩比賽 影片參考		觀察 實作		
第 17 週 12.22-12.26	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。 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。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	第五篇健康動起來 第一章籃球 一、籃球歷史與規則介紹 說明：講解籃球在何種環境下誕生，球場的規格與畫線的名稱與功用。 二、裁判手勢與狀況解說 說明：規則簡介，討論犯規與違例的差別，並以實際狀況作為舉例 三、介紹持球三重威脅動作 說明： 1. 三威脅做為基本的持球動作，其目的在於方便投籃、傳球、與過人運球，好的持球動作，往往使得防守者不易解讀持球者的下一步動作，將對防守者造成困擾。 2. 三威脅姿勢很重要的是保護球的能力，因將球放低於膝蓋附近，能夠避免防守者，輕易將球撥動或打掉。 四、介紹球感練習	2	1. 跳繩比賽 影片參考		觀察 實作		12.25 行憲紀念日

			<p>說明：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 球感練習的重要性，可視為很重要的基本功。 能幫助學生更能掌握球的特性與位置。 2. 手指熟悉球，增進觸覺的靈敏，方便控制球。 熟悉球的彈性以方便控球。 3. 讓手指熟悉球體旋轉以利接球以及讓身體熟悉球體大小以利運球。 4. 讓手指熟悉球體不同角度之彈跳，以增進運球技巧。 						
<p>第 18 週 12.29-01.02</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。 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。</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>第五篇健康動起來 第一章籃球</p> <p>一、介紹傳接球動作要領 說明： 1. 好的傳球，能夠縮短進攻時間，減少防守者的干擾。 2. 傳給隊友的球能有一定的高度，以方便隊友掌握來球，並減少失誤。</p> <p>二、胸前傳球 說明： 1. 胸前傳球被公認為是最快、最準的傳球方式，用雙手持球把球置於胸前，傳球時往前伸直雙臂將球釋放。這種傳球簡單自然便於發力，球的運行軌跡幾乎呈一條跟地面平行的直線，由於來自手臂的力量，球速極快，球能夠在很短的時間內到達接球者手中。</p>	2	<p>1. 教學影片 2. 教用版電子教科書</p>	<p>認知 情意 技能</p>			

		<p>2. 將籃球置於胸前，然後看著目標推出雙手，這是最基本、最常用的傳球。在雙手將球傳出時再踏出腳來。重點是將雙腕扭向外側，使球產生逆旋轉。</p> <p>三、地板傳球</p> <p>說明：</p> <p>1. 在面對高強度防守之下，地板傳球非常有用，在傳球或者運球時都可以將球傳出。</p> <p>2. 持球者要先預估自己和接球者之間的距離，然後調整傳球力量和角度，球的落點應該在與接球者三分之二的位置。通過對球旋轉還可以改變球的運行軌跡。透過練習，地板傳球能夠傳出許多好球幫助隊友得分。</p> <p>四、過頂傳球</p> <p>說明：適用於當被緊密防守的時候，由於防守者的重心降低，可將球拿起選擇過頂傳球，或者當你比防守者還高的時候，過頂傳球是個很好的選擇。</p> <p>五、側邊傳球</p> <p>說明：</p> <p>1. 利用轉身的腳步動作，製造出防守者兩側有可以傳球的空間。</p> <p>2. 在製造側邊傳球空檔時，也同時學習護球動作，避免被防守者將球抄走。</p> <p>六、介紹傳球動作要領</p>					
--	--	---	--	--	--	--	--

		<p>討論：引起學生討論，籃球場上的傳球失誤怎麼發生的？是傳球者的問題還是接球者的問題？</p> <p>說明：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 接球者也就是場上沒有持球的人心態上必須以為我的隊友會隨時把球傳給我，因此必須注視與留意傳球者，才不至於忽略或沒看到傳球造成失誤。 2. 接球動作必須正確，確定接到球後，才可以進行下一個動作，也是避免失誤的方法。 3. 墊步接球能夠與下一個進攻動作更快的銜接，所以必須要確實的練習。 4. 從不同方向、不同速度與不同跑動路徑練習墊步接球後能夠面向籃框。 5. 養成傳完球就要移動的習慣，並能在跑動中注視來球，完成傳接球以及墊步動作。 <p>七、活動「突破防守的傳球練習」</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師可先向同學說明活動中負責防守的同學，一開始不用太積極的抄球，只要給持球者施加壓力即可，對於沒有打球經驗的同學來說，有防守者站在他(她)的前面，就是很大的壓力了 2. 當持球者將球傳出後，負責防守的同學，立刻移動去守另一個接球者，繼續阻礙傳球。 						
--	--	--	--	--	--	--	--	--

			<p>3. 叮嚀傳球的同學，不可以傳出拋物線太高的球，因為這樣的傳球速度慢，在空中的時間過長，容易在比賽中被防守者抄截。</p> <p>4. 如果為了提高同學的活動量，可以要求成功傳出 10 球才換防守者。</p> <p>5. 持球的同學可以利用腳步的變換，如前轉身、後轉身以及肢體的假動作，例如：眼神、手部的擺動等，來擾亂防守，順利將球傳給隊友。</p>					
<p>第 19 週 01.05-01.09</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。 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。</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>第五篇健康動起來 第一章籃球</p> <p>一、傳接球基本概念介紹 說明：在比賽中我們往往受到防守者的嚴密防守而無法接獲隊友傳球，因此我們必須針對防守者的站位作出策略的應用才能順利完成接球。以下內容將介紹面對防守者時，如何接到球的基本概念。</p> <p>1. 持球者有三種傳球時機，尚未運球之前、運球當中以及停止運球收球後。 2. 尚未運球前能將球傳給隊友，表示隊友擺脫了防守者，或是站在一個有利接球的位置。 3. 當開始需要運球時，表示持球者被自己的防守者緊密防守並沒有好的位置或是角度來傳給隊友，需要藉著運球移動來</p>	2	<p>1. 教學影片 2. 教用版電子教科書</p>	<p>觀察 實作</p>		

			<p>找尋傳球的機會。而此時的隊友也面對沒有好的接球位置而需要移動。</p> <p>4. 運球過程中發現與隊友出現了能夠傳接球的好時機，立刻收球並傳出。</p> <p>二、活動「要球單打我最行」</p> <p>1. 利用全身的每一個部位擋住對手。</p> <p>2. 傳球者較常使用的是以腳邊為傳球目標的地板傳球，以及往接球者頭上的高吊球。</p> <p>3. 接球者一邊擋住防守者，一邊以手勢要球，示意隊友傳球路線。</p> <p>4. 完成接球後，可選擇投籃或切入上籃，投進得三分、碰框得兩分、打到籃板得一分。</p> <p>三、運球</p> <p>說明：開始打籃球的第一個步驟是運球，什麼時候才要運球？引導學生思考並回答</p> <p>1. 運球的要領</p> <p>手指自然張開，碰觸到球的頂端，膝蓋彎曲重心要低，上半身自然挺直，以指尖來控制球彈起來的方向。</p> <p>2. 有無防守者的運球方式</p> <p>說明：無人防守情況下，速度比保護球重要，球可在前面運，使球彈起較高，有利於步幅加大，進而上籃。而面對有人防守時，要用身體保護球，把球保持在遠離防守的另一邊。</p>					
--	--	--	--	--	--	--	--	--

		<p>1. 原地運球：是籃球中最基本的運球方式，目的在於做到眼睛不需看球，雙手卻能夠掌握球的動向。</p> <p>2. 換手運球：最常用來變換運球方向的運球，基本的換手運球熟練後，可以進階作出背後運球、跨下運球等更高難度的運球。</p> <p>3. 轉身運球：此動作與換手運球相比，多了以背部作為護球並同時碰撞對手的運球方式，此外也極具觀賞價值。</p> <p>4. 教學時提醒學生腳步的變換以及轉身中身體重心的維持。</p> <p>5. 轉身時為了帶動球一起轉，所以此時碰觸球的那隻手是置放在球的側面，對於控球不熟悉的學生來說，容易產生失誤。</p> <p>6. 鼓勵學生大膽嘗試，失誤了再重來即可，不能因為怕球掉了，就將手掌放在球底下，形成持球違例。</p> <p>四、活動「變『換』莫測」</p> <p>說明：1. 當運球學生面對著另一位運球學生時，可將其視為場上面對他前來的防守者。</p> <p>2. 在場地圈圈移動時，會面臨三位防守者，每當遇見一位防守者，做出右手換左手的換手運球動作，來避免碰撞，像是場上的運球過人。</p> <p>3. 此活動也可視同學能力同時練習其他運球過人動作，例如</p>					
--	--	--	--	--	--	--	--

			背後運球、跨下運球等，但需要規定同一方向，避免碰撞造成運動傷害。					
第 20 週 01.12-01.16	<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>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-2 運用運動比賽中的各種策略。</p>	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	<p>第五篇健康動起來</p> <p>第一章籃球</p> <p>一、轉身運球</p> <p>說明：</p> <p>1. 此動作與換手運球相比，多了以背部作為護球並同時碰撞對手的運球方式，此外也極具觀賞價值。</p> <p>2. 教學時提醒學生腳步的變換以及轉身中身體重心的維持。</p> <p>3. 轉身時為了帶動球一起轉，所以此時碰觸球的那隻手是置放在球的側面，對於控球不熟悉的學生來說，容易產生失誤。</p> <p>4. 鼓勵學生大膽嘗試，失誤了再重來即可，不能因為怕球掉了，就將手掌放在球底下，形成持球違例。</p> <p>二、活動「運球我最行」</p> <p>說明：</p> <p>1. 本活動是一對一單打的加強版，增加了個人的控球時間以及傳球給另一位隊友的配合。</p> <p>2. 當拿球的同學面臨防守者時，在大約 10 秒的時間裡需要運用運球的方式來移動，並同時破壞防守者的站位，以尋求突破且上籃得分。</p> <p>3. 活動開始時，練習各種運球來突破防守，然後將球傳給另</p>	2	<p>1. 教學影片</p> <p>2. 教用版電子教科書</p>	觀察 實作		01.15-01.16 第三次定期考查

			<p>一邊的隊友，隊友接球後重覆同樣的動作。</p> <p>4. 經過幾次的傳球即可變成二隊二的半場進攻模式，出手投籃後，原先擔任進攻者成為新的防守者，面對後續兩位新的進攻同學。</p> <p>三、活動「我會作選擇」</p> <p>實作：請教師引導同學先自行思考自己的選擇理由，再來對照書本所提供的選項，才填入答案欄中。</p> <p>說明：</p> <p>1. 在教師的引導下，將學生帶入場上比賽的情境中，如果球正在他（她）手上時，將如何做傳球或運球的選擇？</p> <p>2. 課本中提供一些常見的狀況來做為參考，教師可請學生以自己狀況來回答，同時可以請同學發表自己為何做這樣的處理方式，供大家參考並一起精進。</p>						
<p>第 21 週 01.19-01.20</p>	<p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。</p>	<p>Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。</p> <p>Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。</p> <p>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。</p>	<p>第四篇運動好健康 第二章運動安全</p> <p>一、良好的身心狀況</p> <p>說明：為維護運動安全，每個人都應掌握自己的身心狀況，以判斷是否適合從事該項運動。</p> <p>提問：同學是否會在運動前評估身心狀況？</p> <p>歸納：生病、疲勞、睡眠不足、過於緊張、情緒不佳、注</p>	2	<p>1. 教學影片</p> <p>2. 教用版電子教科書</p>		<p>實作 觀察 問答</p>	<p>安全教育 安 J6 了解運動設施安全的維護。</p>	01.20 結業式

		<p>意力不集中、對運動缺乏自覺性和積極性，或過度重視輸贏，皆會增加運動傷害的發生率。</p> <p>二、注意環境安全與氣候</p> <p>提問：同學是否有留意過運動場所的告示牌？</p> <p>發表：說出自己曾在何處看過此類告示牌？告示牌的內容為何？(運動安全)</p> <p>統整：運動前應檢查運動場地及器材，並參照場邊的公告標示。</p> <p>三、暖身運動與緩和運動</p> <p>提問：同學是否會在運動前做暖身運動？運動後做緩和運動？</p> <p>說明：暖身運動的目的在於提升體溫，使肌肉、關節與神經系統進入適合運動的狀態；緩和運動可讓激烈運動後的生理機能恢復常態，並促進疲勞物質的代謝與消除。</p> <p>四、遵守運動規則</p> <p>說明：運動規則的制定，在於讓比賽公平進行及防止危險發生。</p> <p>提問：參與各項運動前，是否會先學習該項運動的規則？</p> <p>統整：參與運動時應遵守規則、服從裁判，以期降低運動傷害發生率。</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。