

南投縣仁愛國民中學 113 學年度部定課程計畫

【第一學期】

領域 /科目	健體/體育	年級/班級	八年級
教師	彼陽司霖	上課週節數	每週(2)節，共21週，本學期共(42)節

課程目標：

體育

認識運動對身體發展的影響，並學習如何鍛鍊自己的身體，深化、進階七年級學習過的各類球類運動，課程也規劃跳遠、跳繩、飛盤等全新學習內容，希望同學藉此培養多元興趣與良好體能。

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	第四篇運動全方位運動與第一章運動與身體發展	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	<p>一、學習引導 利用阿康的例子，引導學生知道運動對身體發展有影響，說明青春期階段，是成長和運動能力強化的黃金時段，多運動可以有效促進身體發展。</p> <p>二、簡介運動時身體的生理反應 1. 講解：利用課文說明生長和發展的差異，並引導學生理解運動時能消耗身體熱量、加速新陳代謝，也可強化骨骼和肌肉促進生長。 2. 統整：說明運動的身體反應雖然有時會造成身體不舒服的感覺或負擔，但這些反應都有益身心，應該多參與運動，促進身體健康成長。</p> <p>三、運動促進身體發展</p>	<p>1. 問答：能說出運動時身體的生理反應。</p> <p>2. 實作：能利用資訊科技或書籍來蒐集與運動功能相關資料。</p> <p>3. 問答：能說出運動對身體發展的正面效益。</p> <p>4. 問答：能說出運動對身體發展和身心健康之間的關係。</p>	【生涯規劃教育】

		<p>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、資訊、媒體的互動關係。</p>	<p>講解：結合運動時的生理反應，再利用課本圖文說明這些反應可以有效地促進身體各種機能的發展，提升體適能和運動技能。 四、運動時身體的正面循環效益 講解：教師利用圖示統整運動時身體各部位發生的現象帶動身心健康的正面效益，鼓勵學生願意參與運動促進身心健康。</p>		
<p>二</p>	<p>第四篇運動全方位運動與第一章運動與身體發展</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</p>	<p>一、運動訓練原則 講解：複習之前學過的設計運動處方要考慮運動的類型、時間、頻率和強度的四個要素，再強調運動效益需要掌握運動訓練的原則，讓身體接受各種挑戰和鍛鍊，才能刺激身體機能產生正向生理變化。 講解：利用課文表格說明運動訓練的個別化、特殊性、超負荷、適應性、漸進性、可逆性(廢退)等6個原則。 二、運動訓練原則應用討論 分組討論：分配各組選一個訓練原則，討論應用在運動處方設計的具體作法，再輪流分享。</p>	<p>1. 問答：能說出運動訓練原則的原理。 2. 問答：能舉出應用運動訓練原則的例子。</p>	<p>【生涯規劃教育】</p>

		<p>習與創新求變的能力。</p> <p>健體-J-B2</p> <p>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。</p>			
三	<p>第四篇運動全方位第一章運動與身體發展</p>	<p>健體-J-A3</p> <p>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</p>	<p>一、運動相關科技或資訊</p> <p>1. 講解：利用課文介紹四類生活中常見的運動相關科技或資訊來源，包括媒體雜誌、網路資源、手機APP和運動科技產品。</p> <p>2. 發表：引導學生發表自己運動參與過程中對於運動相關科技或資訊應用情形。</p> <p>二、運動E點通</p> <p>1. 講解：教師結合科技領域概念，展現4個較容易操作的網路資源，包括教育部體育署體適能網站、教育部體育署i運動資訊平台、YouTube影音分享平台與網路搜尋網站，引導學生應用這些網站進行運動參與</p>	<p>1. 問答：能說出運動相關科技或資訊的種類和功效。</p> <p>2. 問答：能發表自己如何利用網路資源解決運動參與相關問題。</p> <p>3. 實作：蒐集與發表運動相關科技或資訊應用情形。</p>	【生涯規劃教育】

		<p>揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p>健體-J-B2</p> <p>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。</p> <p>資料搜尋。</p> <p>2.發表：請學生發表自己如何利用網路資源解決運動參與相關問題。</p> <p>3.統整：使用運動產品可以提高運動效益，但必須清楚使用方式和相關功能，才能發揮其主要功效。</p> <p>三、分組報告</p> <p>1.講解：利用課本範例操作手機APP以及智慧手環的使用方法，並引導學生思考如何分析產品功能和使用注意事項。</p> <p>2.發表：學生分組分享運動產品使用經驗，希望透過大家集思廣益，互相分享使用的經驗和效益，有助於日後運動參與應用的參考。</p> <p>3.統整：鼓勵學生日後在生活中遇到運動相關問題，也可以善用診察分析、問題解決方法擬定、實踐、分析等步驟解決。</p> <p>四、思考與行動</p> <p>1.講解：針對課文的兩個案例，請學生參考運動訓練原則和運動相關產品，評估運動處方實踐成功的因素，做為學生日後設計運動處方之參考。</p> <p>2.統整：透過團隊討論分享，有助於問題解決，如果能付出實際行動，就能有效的幫助自己或他人達到運動效益的目的。鼓勵學生日後在生活中遇到運動相關問題，也可以善用診斷分析、問題解決方法擬定、實踐、分析等步驟解決。</p>	<p>4.問答：能分析運動相關資訊科技的功能和使用注意事項。</p> <p>5.實作：能利用資訊科技解決運動參與問題。</p> <p>6.發表：能應用所學進行運動處方執行的成效分析。</p>	
--	--	---	---	--

<p>四</p>	<p>第四篇運動全方位第二章肌力訓練</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>	<p>一、介紹肌力於日常生活中的使用與應用情形 舉例說明並與學生討論日常生活有關肌力與肌耐力的使用場合。 舉例說明： 1. 走路上學：多數學生都有上學經驗，無論是走到學校，或是走到公車站搭車，都是一種肌耐力的表現方式。 2. 爬樓梯：捨棄搭電梯與電扶梯，也能夠增加肌力訓練的機會，同時也增進心肺適能。 3. 倒垃圾、提水是負荷重量的情境。 4. 其他還有看電視時深蹲、站立時的屈膝與坐在椅子上的腿部拉抬等，都可以訓練到下肢的肌力。</p> <p>二、增進肌肉適能的益處 說明：擁有良好的肌肉適能。包括肌力與肌耐力，可持續較久的運動而不易疲勞。能夠提昇生活品質與減少運動傷害。</p> <p>三、分別介紹上肢、核心與下肢肌群的名稱與作用 認識肌力訓練所鍛鍊的肌群。</p> <p>四、肌肉適能增進的方法 1. 訓練時維持正常的呼吸，不要閉氣，避免努責現象。 2. 原則上先訓練大肌肉群再訓練小肌肉群。 3. 介紹個別動作時，應提醒學生動作的正確性遠比次數做得多還要重要。</p>	<p>1. 問答：學生能夠了解哪些是生活情境中的肌力訓練。 2. 觀察：認識肌力訓練所鍛鍊的肌群。 3. 實作：學生能運用肌力訓練知識規畫適合自己的訓練計畫。</p>	<p>【生涯規劃教育】 【閱讀素養教育】</p>
----------	------------------------	---	--	---	------------------------------

五	<p>第四篇運動全方位第二章肌力訓練</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>	<p>一、動作與訓練肌群介紹與示範 上肢訓練方式：介紹手壓牆伏地挺身、標準伏地挺身、三頭肌撐體的訓練方式，同時讓學生了解上肢訓練主要鍛鍊胸大肌、肱三頭肌和前三角肌。 二、動作與訓練肌群介紹與示範 核心肌群訓練：介紹三頭肌撐體、平板撐體、斜平板支撐的訓練方式，同時讓學生了解腹肌是保護內臟的重要肌肉，背肌多練習能整矯正駝背的不良姿勢。</p>	<p>1. 問答：能說出肌肉適能的增進方法。 2. 實作：能於生活情境中作出有效的肌力訓練。 3. 觀察：學會各部分肌群的訓練動作。</p>	<p>【生涯規劃教育】 【閱讀素養教育】</p>
六	<p>第四篇運動全方位第二章肌力訓練</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>	<p>一、動作與訓練肌群介紹與示範 下肢訓練：介紹俄羅斯轉體、深蹲訓練方式，同時讓學生了解下肢訓練主要鍛鍊四頭肌，但對腹肌和骨盆周圍肌肉，也有明顯幫助。 一、動作與訓練肌群介紹與示範 下肢訓練：介紹波比跳訓練方式，同時讓學生了解下肢訓練主要鍛鍊四頭肌，但對腹肌和骨盆周圍肌肉，也有明顯幫助。</p>	<p>1. 問答：能說出肌肉適能的增進方法。 2. 實作：能於生活情境中作出有效的肌力訓練。 3. 觀察：學會各部分肌群的訓練動作。</p>	<p>【生涯規劃教育】 【閱讀素養教育】</p>

<p>七</p>	<p>第五篇玩球 樂趣多籃球 第一章(第一次 考)</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-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。</p>	<p>一、透過影片介紹NBA常見的上籃形式 說明：曾經獲得6次NBA總冠軍的金洲勇士隊，其輝煌戰績與成就並非只依靠投籃，上籃與戰術也配合的天衣無縫，當然也創造出大量的投籃機會。 講解：勇士隊是一支善於攻守轉換和跑動切傳的球隊，高效率的快速進攻及戰術執行力是打出近年優異的戰績的因素之一。 提問：經過比賽長期的演化，上籃有許多種形式，空手跑動接球上籃及跑動傳球上籃，是不是也與三步上籃技術有相關聯？ 發表：讓學生自由發表、討論，老師適時引導學生。 系統：引導學生了解上籃與快速進攻戰術的特性與連結，但技術的學習是循序漸進的，同學必須從基礎的運球三步上籃開始的學習，而快速進攻戰術的成功關鍵在於能在比賽中掌控上籃技術與時機。</p> <p>二、運球三步上籃動作要領 說明：運球三步上籃可拆成5個分解動作，讓學生了解每個動作的斷點及連接點。 講解：可讓學生先空手跑動練習，先分解動作，熟練後再做連續動作。 示範：強調蹬地起跳前，眼睛要注視籃框，起跳後將球穩定送進籃框。 操作：提醒學生可以選擇將球直接投入籃框，或者利用籃板反彈力道讓球進入籃框。</p> <p>三、活動「空手跑跳練習」 說明：分解上籃動作，空手跑動跳躍練習來增加上籃的動作的完整性。 講解：蹬地起跳、前腳抬腿，讓學生了解動作發力、延展的部位。 示範：強调用身體記憶，不用刻意記步伐，讓身體自然完成動作。 操作：熟練後是否也能完成非慣用手上籃</p>	<p>1. 問答：同學們是否能了解上籃技術在快速進攻戰術所扮演的關鍵角色？ 2. 觀察：是否認真參與活動。 3. 觀察：是否認真參與上籃分解動作練習。 4. 發表：能正確的說出上籃分解動作要領。 5. 實作：能依照動作要領做出上籃動作。</p>	<p>【性別平等教育】 【人權教育】 【生涯規劃教育】</p>
----------	---	--	--	--	---

			<p>的步伐，從思考中讓身體增加動作記憶。</p> <p>四、活動「蹬地起跳擦板上籃」</p> <p>說明：練習運球三步上籃後期動作，也是進球的關鍵。</p> <p>講解：眼睛要注視籃框及籃球，步伐和起跳要靠身體記憶自然完成。</p> <p>示範：最後上籃手部動作要穩定，可以選擇直接進籃或打版進籃，重點要能控制送球位置，提高命中率。</p> <p>操作：進行活動時，同學可以互相觀察、互相學習，達成共同進步的學習目標。</p>		
八	<p>第五篇 玩球 樂趣多 第一章 籃球</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-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在</p>	<p>一、活動「空手跑動接球上籃循環練習」</p> <p>說明：空手跑動接球上籃是比賽中很重要的小組配合戰術，默契好的隊友能依靠此戰術輕鬆得分。</p> <p>示範：強調每位學生所站的位置、跑動的速度、給球的時機都是成功與否的關鍵，需要大量的練習來增加彼此的默契。</p> <p>操作：提醒學生可藉由聲音傳達、溝通協調來修正合作的默契，能力好的學生要盡量給予不熟練的學生多一點協助。</p> <p>二、活動「3人一組直線上籃練習」</p> <p>說明：入門的三人小組配合戰術，透過三線進攻，讓球場空間有效運用，提升得分效率。</p> <p>示範：跑動中的三人需要搭配速度共同前進，跑動速度越快傳球的速度越快，才能在上籃前完成5次傳球。</p> <p>操作：過程中因為不能運球，傳球與跑動的位置必須更加精準。另外，操作時小組可以運用聲音溝通，來調整彼此的默契。</p> <p>三、活動「快速進攻戰術—以多打少」</p> <p>說明：俗稱「快攻」，以速度增取人數多打少、得分效率高的快速組織進攻戰術。</p> <p>提問：球場上與競爭對手，彼此的速度、</p>	<p>1. 觀察：是否認真參與空手跑動接球上籃練習活動。</p> <p>2. 實作：掌握3人小組直線上籃技巧，運用傳導推進完成上籃練習。</p>	<p>【性別平等教育】 【人權教育】 【生涯規劃教育】</p>

		<p>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。</p>	<p>人數都在相等的條件下，如何比對手快？進攻人數比對手多？請同學思考。 發表：題目沒有設限，請同學盡量思考、踴躍表達，盡可能給予勇敢表達的同學，正面的肯定及鼓勵。 講解：關鍵在於快速進攻戰術的四大要領：時機、階段、推進、及路線，如果能掌握此四大要領，快速進攻戰術將無往不利。 統整：讓同學知道即使了解關鍵因素，還需要仰賴大量的練習及默契，才能將快速進攻戰術發揮的淋漓盡致。</p>		
<p>九</p>	<p>第五篇玩球 樂趣多 第一章籃球</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。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態</p>	<p>一、活動「轉守為攻的快速進攻戰術練習」 說明：讓學生了解初級快速進攻概念，模擬在禁區搶得籃板球後，角色轉守為攻為發動快速進攻的時機。 示範：向學生示範搶得籃板球的發動者，可以自行運球推進，再傳給隊友接應，或者傳球給隊友接應再運球推進，關鍵在於視場上對手防守情況而決定。 操作：活動剛開始進行時，可以先用較慢的跑動速度，帶學生了解跑動技巧與傳導的概念，熟練後便可以慢慢增加跑動及傳球的速度。 提醒：讓學生知道2人跑動的速度、路線需要相互配合，因此，透過聲音傳達溝通很重要，從錯誤中不斷的改進學習。 二、活動「半場2打1快速進攻戰術練習」 說明：運用教練戰術板模擬演練方式，讓學生知道半場2打1快速進攻戰術的跑動及傳球路線。 示範：執行板上沙盤推演的戰術，提醒學生上場執行時要融入對抗，與真實比賽狀況越相近越能檢視戰術是否成功。</p>	<p>1. 發表：能說出快速進攻戰術—以多打少的四大要領。 2. 觀察：能與他人溝通合作，從錯誤中學習調整。 3. 實作：能在活動中熟練的做出2人快速進攻戰術。 4. 觀察：戰術執行前，是否認真參與教練戰術板模擬演練活動。 5. 觀察：戰術執行後，是否了解執行過程的優與劣，並加以改善。</p>	<p>【性別平等教育】 【人權教育】 【生涯規劃教育】</p>

		<p>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。</p>	<p>操作：提醒學生要隨機應變，無論戰術成功與否，都要將過程記錄下來，下場後經由討論修正，讓進攻戰術更加熟練完備。</p> <p>三、活動「全場3打2快速進攻戰術練習」</p> <p>說明：雖然進攻人數增加為3人，但防守人數也因此增加為2人，戰術的執行需要更多細膩的個人技術，以及觀察判斷。</p> <p>示範：提醒學生進攻戰術執行需要耐心，來觀察防守者的選擇決定，運用以多打少的優勢，快速傳導製造空檔，提高成功率。</p> <p>操作：演練的人數越多戰術執行的變數就越多，跟學生強調善用戰術執行結果檢核表來檢視戰術的優與劣，才能在學習中求進步。</p>		
<p>十</p>	<p>第五篇 玩球 樂趣多 第一章 籃球</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-C2 具備利他</p>	<p>一、活動「影像資料分析，檢討與調整快速進攻戰術」</p> <p>說明：戰術執行結果固然重要，但過程自我檢視才是技術再進化的關鍵。</p> <p>示範：引導學生透過影像紀錄，在戰術執行後討論分析，從檢核表中了解個人或小組的搭配，是不是能更有效率。</p> <p>操作：強調賽後檢討的重要性，僅對技、戰術檢討改進，以整體戰力提升為目標，盡量以鼓勵代替責罵，切勿淪為相互責怪的工具。</p> <p>二、活動「籃球3對3比賽練習」</p> <p>說明：介紹國際籃總FIBA 3對3籃球規則，讓同學了解3對3籃球比賽基本的運作方式。</p> <p>示範：賽前小組可以依據每個人的技術專長，討論進攻或防守策略。</p> <p>操作：提醒學生無論進攻或是防守，都應重視團隊合作的戰力運用。並且在賽後作檢討、調整，從相互對抗中，提升全班籃</p>	<p>1. 觀察：是否認真參與三對三籃球比賽練習活動。</p> <p>2. 實作：戰術執行後是否能透過影像資料分析，提升團隊進攻效率。</p>	<p>【性別平等教育】 【人權教育】 【生涯規劃教育】</p>

		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。	球運動的實力。		
十一	第五篇玩球 第二章排球	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。	<p>一、透過影片介紹比賽中各式肩上發球的種類</p> <p>1說明：發球為比賽的開始，進攻的節奏。有效的發球在比賽中能爭取主動，不僅能直接得分，還能破壞或削弱對方的進攻。</p> <p>2講解：介紹比賽中各式肩上發球的種類。</p> <p>3提問：詢問學生各式肩上發球的技術特點，在比賽中的目的為何？</p> <p>4發表：讓學生自由發表、討論，老師適時引導學生。</p> <p>5統整：聽完並了解各式肩上發球的特性，讓學生了解各式肩上發球有技術難度高低之分，且學習上是循序漸進的。關鍵在於能否掌控發球的質量，而非一味追求學會難度最高的跳躍旋轉發球。</p> <p>二、肩上漂浮發球動作要領</p> <p>1說明：發球為比賽的開始，進攻的節奏。有效的肩上漂浮發球在比賽中能爭取主動，不僅能直接得分，還能破壞或削弱對方的進攻。</p> <p>2講解：肩上漂浮發球動作主要分四個階段，準備姿勢、引臂拋球、揮臂上伸、擊</p>	<p>1. 問答：同學們是否能了解各式肩上發球在比賽戰術中所使用的目的。</p> <p>2. 觀察：是否認真參與活動。</p> <p>3. 觀察：是否認真參與肩上漂浮發球活動。</p> <p>4. 發表：能正確的說出肩上漂浮發球的動作要領。</p> <p>5. 實作：能依動作要領做出肩上漂浮發球的動作。</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>【人權教育】</p> <p>【生涯規劃教育】</p>

			<p>球放鬆。可先讓學生空手揮臂練習，先做分解動作，熟練後再做連續動作。</p> <p>3示範：強調拋球位置決定發球的進球率，擊中球心能提升球質。</p> <p>4操作：提醒學生擊球瞬間手臂完全伸直、瞬間發力擊中球心，能將力量完全釋放，當球飛出後，揮臂手停頓後再順勢輕鬆放下。</p>		
十二	<p>第五篇玩球 樂趣多 第二章排球</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>一、活動「檢視自己是否能完成肩上漂浮發球前的各項準備動作」</p> <p>1.說明：可藉由各項準備活動伸展手指、手腕、肩膀等關節，讓學生活動中練習肩上漂浮發球的基本技術。</p> <p>2.講解：對地向下拍擊球感受手掌擊球點及瞬間發力，丟高遠球的目的是感受身體及手臂瞬間發力，最後再嘗試對牆發球能固定及習慣拋球的高度。</p> <p>3.示範：提醒學生盡量用身體去感受及記憶，針對感受能力較差的同學，教師給於適時的指導。</p> <p>4.操作：進行活動時，同學可以互相觀察、互相學習，達成共同進步的學習目標。</p> <p>二、活動「連續肩上漂浮發球」</p> <p>1.說明：連續肩上漂浮發球的練習目的，透過連續的發球增加練習數量，讓身體加強記憶。</p> <p>2.示範：強調靠近球網發球，可檢視擊球瞬間手臂是否有伸直擊球，並要求球的飛行軌跡能夠以較平的路線通過球網，增加發球的球質。</p> <p>3.操作：提醒學生即使是連續發球也要隨時注意動作的正確性及完整性，協助給球的同學可以適時的提醒修正錯誤動作。</p> <p>三、活動「肩上漂浮發球及接發球循環訓</p>	<p>1.觀察：是否認真參與肩上漂浮發球活動。</p> <p>2.實作：能掌握肩上漂浮發球技巧，控制直、斜線發球的落點位置。</p>	<p>【性別平等教育】 【人權教育】 【生涯規劃教育】</p>

			<p>練」</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 說明：循環訓練可增加跑動及練習數量，並可以模擬比賽讓學生學會比賽基本運作模式。 2. 示範：在跑動中隨著在球場上的角色更換，提醒學生輪轉到各個位置都能確實完成規定的動作技巧。 3. 操作：強調控制好肩上漂浮發球的落點位置，才能使本項活動順利進行，如果發球出界，負責撿球的同學一樣去撿球，每個人都必須進到下一個位置進行下一個動作。 		
十三	<p>第五篇玩球 樂趣多 第二章排球</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>一、活動「肩上漂浮發球準確度練習」</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 說明：講解W型分格區域發球活動的進行方式。 2. 示範：讓學生了解如何控制力量及方向，來改變發球的落點。 3. 操作：決定好發球時的站立點後，要求學生必須在同一個點上發出不同方向及落點的球路。 4. 提醒：讓學生知道先要求發球落點的準確度，再要求發球的球質，發球進指定區域的成功率會相對提高。 <p>二、活動「9人制排球比賽」</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 說明：本次競賽活動的相關規定，並在比賽中觀察對手的接發球隊型，成功的運用發球策略，就越能贏得比賽。 2. 示範：講解將球發在後排兩位接發球者的中間，及強迫前排接發球者在網前接球，容易造成那些失誤。 3. 操作：分析對手方的接發球對型的優、缺點，來擬訂發球的對戰策略，透過團隊戰術、合作默契，來提升彼此的排球運動能力。 4. 提醒：排球競賽運動需要透過團隊合作 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 發表：能說出肩上漂浮發球在比賽中策略及運用。 2. 觀察：知道如何與他人溝通合作從比賽中獲得勝利。 3. 實作：能在活動或比賽中，熟練的使用肩上漂浮發球技術。 	<p>【性別平等教育】 【人權教育】 【生涯規劃教育】</p>

			<p>才能有機會贏得比賽，期望學生能從比賽中學習發球戰術及策略，達成學習目標，並且體驗排球運動的樂趣。</p>		
十四	<p>第五篇玩球 樂趣多 第三章羽球 段 (第二次考)</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-B1 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</p>	<p>一、學習引導</p> <p>1. 利用課本情境引導學生表達是否有這樣的經驗，瞭解甚麼是後場區域擊球與高擊球的關聯性，並討論高擊球有那些技術。</p> <p>2. 教師持拍示範長球、殺球與切球等三種高手揮擊動作，請同學猜猜每一種動作在揮擊哪一種球路呢？</p> <p>二、活動「高手丟擲大賽」</p> <p>說明：藉由高手丟擲比賽熱身，模擬羽球單打比賽情境。體驗高擊球的揮擊動作，並啟發同學思考如何運用高擊球製造的球路獲得勝利。</p> <p>操作：分組比賽問題與討論再次比賽，瞭解高擊球的效果及丟擲方式，引導接下來如何持球拍揮擊。</p> <p>討論：完成問題與討論表格並與同學分享。</p> <p>三、長球</p> <p>說明：說明長球的種類及其目的，瞭解甚麼是防守性長球、甚麼是攻擊性長球。</p> <p>示範：長球之動作要領，「強調擊球點高、擊球時手臂伸直」。</p> <p>操作：</p> <p>1. 原地操作1側身舉拍在強調欲利用身體轉動的力量，所以應將身體側身準備。</p> <p>2. 引拍即抓背動作，延伸手臂關節角度。3擊球時請同學感受擊到球的位置，重心踩至前腳4擊球後順勢將後腳放鬆前踩。同學</p>	<p>1. 說明：學生能夠了解何謂羽球後場、什麼是高擊球。</p> <p>2. 實作：學生能夠做出高手丟羽球的動作。</p> <p>3. 觀察：完成表格並勇於分享自己使用的丟擲方式。</p> <p>4. 實作：學生能完成長球、殺球、切球的球路落點與效益。</p> <p>5. 觀察：是否能夠熱烈參與活動與討論。</p> <p>6. 實作：學生能依動作要領成功擊出長球。</p> <p>7. 實作：學生能依動作要領成功擊出殺球。</p> <p>8. 觀察：是否能夠與同儕合作並熱烈參與活動。</p> <p>9. 實作：完成紀</p>	<p>【性別平等教育】 【人權教育】 【生涯規劃教育】</p>

	<p>保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>健體-J-C2</p> <p>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。</p>	<p>瞭解擊球位置與引拍動作後，教師可逐漸簡化步驟成側身舉拍擊球跟隨，或側身舉拍擊球跟隨二步驟。</p> <p>四、活動「我會打長球」</p> <p>說明：長球的目的是打至對方後場區域，且球在未達後場時不該被對手擊到，否則擊出之球較像平擊後場球而已。</p> <p>操作：練習拋高羽球，如同後場區域高度較高的來球，接著依動作要領擊球。攔截者僅能在後1/3的線上攔截，若擊球者擊出之球未被攔截，也代表所擊長球為有效且成功的長球，夠高且夠遠。</p> <p>紀錄：紀錄擊球，瞭解並思考自己的動作問題如何修正。</p> <p>五、殺球</p> <p>說明：說明殺球與長球的動作相似處與差異點。</p> <p>示範：殺球之動作要領，「強調擊球點前上方、扣腕」。</p> <p>操作：原地操作1側身舉拍強調將利用身體旋轉的力量擊球。2引拍延伸手臂關節角度。3擊球時「特別強調扣手腕動作」，並感受打擊到的「位置前於長球」4擊球後順勢將後腳放鬆前踩。同學瞭解擊球位置與引拍動作後，教師可逐漸簡化步驟成側身舉拍擊球跟隨，或側身舉拍擊球跟隨二步驟。</p> <p>六、活動「你殺我擋」</p> <p>說明：隊友發高遠球距離僅需過半場，練習殺球者自行移位擊球。</p> <p>操作：透過分組比賽增加趣味，雖為A、B兩隊比賽，實則藉由敵對的觀察者與接球者，讓殺球者瞭解自己的殺球軌跡與威力如何。</p> <p>提醒：活動需彼此協助完成，所以每個角色都很重要，如進攻方若隊友發球發失</p>	<p>錄表並寫下優點或改進建議。</p>	
--	--	--	----------------------	--

			<p>誤，防守方沒有在球網旁觀察殺球是否殺太高，都有可能造成自己團隊的失分。 紀錄：紀錄擊球，瞭解並思考自己的動作問題如何修正。</p>		
十五	<p>第五篇玩球 樂趣多 第三章羽球</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-B1 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</p>	<p>一、切球 說明：說明切球與殺球、長球的動作相似處與差異點。 示範：切球擊球之動作要領「強調擊球點前上方、收力」。 操作：原地操作1側身舉拍。2引拍延伸手臂關節角度。3擊球時強調拍面向內傾斜角度與擊球瞬間的削切收力，並感受打擊到的位置4擊球後順勢將後腳放鬆前踩。同學瞭解擊球位置與引拍動作後，教師可逐漸簡化步驟成側身舉拍擊球跟隨，或側身舉拍擊球跟隨二步驟。</p> <p>二、活動「切球自拋自打」 說明：重點強調拍面角度、削切收力，以自拋自切的方式可快速的操作與感受。</p> <p>三、活動「切球積分賽」 說明：從發高遠球開始，進行切球技術的練習。 提醒：小組內彼此合作，利用易見的桌球圍布架為工具，若無圍布架也可運用其他類似高度的桌、椅、擋板…替代。</p> <p>四、後場高擊球技術檢核與複習 1運用手機、平板等具錄影功能之設備互相紀錄同學的擊球動作，立即觀看，瞭解自己所看不到的揮擊盲點。 2每種技術各操作10分鐘，除了自我觀看，也相互瞭解同儕的擊球動作如何，並說出自己觀察影像中做到與沒做到的部分。</p>	<p>1. 實作：學生能依動作要領成功擊出切球。 2. 觀察：學生能在練習活動中積極認真參與。 3. 實作：學生能完成拍攝立即觀看。 4. 觀察：是否能夠熱烈參與活動。 5. 實作：能了解組合方式的用意，完成表格。 6. 實作：對戰紀錄。 7. 觀察：學生能在練習活動中積極認真參與。 8. 發表：學生能從進攻方與防守方的角度說出擊球的策略。</p>	<p>【性別平等教育】 【人權教育】 【生涯規劃教育】</p>

	<p>保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>健體-J-C2</p> <p>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。</p>	<p>五、高擊球的軌跡與落點 講解：複習與熟練高擊球技術後，講解三種球路的飛行軌跡與可能的落點，如殺球也有近殺與長殺之分。三種球路的軌跡不同，製造的效果也會有很大的差異。 動動腦：思考高擊球技術能有甚麼組合策略？ 寫下自己專屬的進攻組合策略。</p> <p>六、長球、殺球、切球的運用 說明：複習高擊球的球路特性與落點，以自己所寫下的組合球進行下述活動，看看是否如自己預設的策略獲得勝利。</p> <p>七、高擊球攻防戰 說明：5球輪流的攻守，雖然防守僅能回擊高球，但還是可以思考如何回擊讓攻方不易進攻而造成擊球失誤。 操作：進行高擊球攻防戰。 檢核與反思：瞭解想像與實際的狀況是否符合期待，思考還可以如何組合？</p> <p>八、半場單打比賽 說明：擊球時並非一味地攻擊就有效，重點在於輕、重、緩、急的搭配，更可製造效果，而防守一方也需思考回球的角度與落點，如何使進攻者不易進攻。 操作：實際進行半邊場地單打比賽，紀錄使用了多少次的高擊球技術贏球，瞭解高擊球技術的重要性。 分享：從進攻的角度與防守的角度分享勝利方程式，思考還有甚麼進攻策略？</p>		
--	--	--	--	--

<p>十六</p>	<p>第五篇玩球 第四章棒球</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。 健體-J-B1 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。</p>	<p>一、畫出「好球區」區域 講解：試試看，找出好球區請利用直尺及鉛筆，試著繪出你認為的好球帶在哪裡呢？ 步驟一：膝蓋下緣延伸線。 步驟二：打者腰帶和肩膀的延伸線。 步驟三：找出腰帶及肩膀的中間延伸線。 步驟四：好球區於本壘板上方。 二、活動「手掌擊球」 講解：常見的打擊站姿有三種，請同學利用：閉鎖式、開放式、平行式反覆練習，最後依據自己最能判斷好球的站姿位置。 專有名詞解釋：站上打擊區時，重心分布以後腳為七、前腳為三的姿勢站立，站姿分為開放式、平行式和閉鎖式三種不同站法。打者可以根據投手的類型、球種和球路而採取不同的站姿，目的是能讓自己更看得清楚出手點最重要。以下就開始找出適合自己的打擊站姿。 三、揮棒練習 講解：揮棒分為四個階段：預備動作、啟動、擊球、餘勢動作 實作：揮棒軌跡練習 方法：三位同學一組，兩位同學手持跳繩或橡皮筋繩設定揮棒區，另一位同學則在設定的揮棒區練習揮棒動作，提升揮棒軌道的穩定度。 四、強棒出擊 方法：放適合大小的球在三角錐上，練習擊球。 五、接、拋大球，掌握打擊時機 講解與實作：練習者接住球後，進行內收擺盪，準備將球拋出。 方法：2人一組，以籃球進行接、拋，練習掌握打擊的時機。 六、低拋球打擊活動</p>	<p>1. 認知：能充分了解棒球好球區範圍。 2. 情意：尊重同學對於好球帶的判斷，並互相學習判斷方式。 3. 情意：認真參與練習活動。 4. 認知：能指出打擊動作要領。 5. 技能：能做出揮棒動作。</p>	<p>【性別平等教育】 【人權教育】 【生涯規劃教育】</p>
-----------	------------------------	--	--	--	---

		<p>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。</p>	<p>講解與實作：藉由棒球、大皮球、排壘球進行打擊練習，打擊者可以透過不同的球種，體會打擊的感受。</p> <p>1. 基本打擊姿勢檢視 說明：藉由「基本打擊姿勢檢視」活動，讓學生了解自己是否學會了本章節的各項打擊動作要領。</p>		
十七	<p>第五篇玩球 樂趣多 第四章棒球</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-B1</p>	<p>一、課程講解：接滾地球動作要領 講解：接滾地球分為三個階段：接球前、接球時、接球後。 實作：藉由最好的接球位置認識滾地球特性。</p> <p>二、活動「接球練習」 說明：藉由同學間拋滾地球練習接球，提升接球技巧，試著攔截看看你能攔截幾顆球。</p> <p>三、課程講解：接高飛球動作要領 講解：接高飛球分為雙手接球及單手接球。接球前，應專注打擊者將球打出去的方向。移動時，視線應注視飛球，才能精準的判斷飛球。</p> <p>四、三人制棒球 說明：讓學生藉由「三人制棒球」活動，實際在比賽中應用本章節學習到的各項打擊、守備動作要領。</p>	<p>1. 情意：認真參與練習活動。 2. 認知：能說出接滾地球動作要領。 3. 技能：能做出接滾地球動作表現。 4. 情意：參與三人制棒球活動。 5. 認知：能說出跑壘方法與攻略。 6. 技能：活動中能綜合運用所學技能。</p>	<p>【性別平等教育】 【人權教育】 【生涯規劃教育】</p>

	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>健體-J-C3 具備敏察和接納多</p>			
--	--	--	--	--

		<p>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。</p>			
<p>十八</p>	<p>第六篇 運動 樣樣行 田賽 第一章</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-B2 具備善用體育與健</p>	<p>一、情境式教學引導 1. 以生活中需要使用到跳躍的情境出發，例如：採摘水果時需要垂直跳躍、跳躍障碍物時，需要左右前後變化著跳、由高處跳水的跳…等，引導學生了解跳躍的不同軸向之變化性及重要性。 2. 跳躍可廣泛地運用在各種運動項目，如：三步上籃的最後一步的單腳起跳、排球扣球的最後一步的雙腳垂直跳、手球射門的最後一步單腳跨跳…等，引導學生了解跳躍在運動中的重要性。</p> <p>二、立定跳遠 說明：立定跳遠的預備→起跳→空中→落地姿勢的動作要領。 操作： 1. 引導學生在預備姿勢過程中，能協調地做出雙手前後助擺，並搭配腿部屈伸，擺幅愈來愈大，速度愈來愈快，力量愈帶愈強的身體感受。 2. 藉由提問來引導學生體會起跳瞬間，下肢瞬間爆發，透過重心由全腳掌轉移到腳尖的快速推蹬。 3. 藉由提問來引導學生體會在最高點快速雙手向後壓擺，維持身體重心前傾，延遲</p>	<p>1. 說明：學生能夠清楚了解立定跳遠的動作要領。 2. 問答：學生能說出立定跳遠的要領，並觀察同學的動作比較出差異性。 3. 實作：學生能做出立定跳遠的動作。 4. 實作：學生能手持重物擺臂下，立定跳遠跳出更遠的距離。 5. 問答：學生能感受並說出手持重物及徒手的立定跳遠之間的差異性。 6. 觀察：是否能透過教師示範及資料蒐集，合作</p>	<p>【性別平等教育】 【人權教育】 【生涯規劃教育】</p>

		<p>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。</p> <p>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。</p> <p>空中時間。</p> <p>三、古代奧運立定跳遠賽 說明：古代選手在參加跳遠比賽時，必須手持1.5~4.5公斤的石制或金屬製啞鈴，古希臘人認為這些重物可以讓選手更精確地掌握擺臂的幅度，更增強推力及保持身體平衡，進而讓選手跳得更遠；比賽中，還會在笛聲的伴奏之下進行，目的在激發選手情緒及掌握節奏。</p> <p>操作： 1. 引導學生由輕量開始適應手持重物助擺動作。 2. 提問引導學生思考身體在活動中的體會與感受。</p> <p>四、跳躍的變化性 說明： 1. 講解20公尺的跳躍關卡設計理念，引導學生思考生活情境中所能用到的跳躍，組合出5種以上的跳躍動作提供其他組同學挑戰。 2. 教師舉例說明並示範多樣化的跳躍動作，提供學生參考。 3. 各組同學分組實作並能勇於挑戰直到成功。</p> <p>提醒：引導學生以動作示範或口語表達來相互合作，並能正向鼓勵彼此。</p> <p>五、運動欣賞——規則聽我說 說明： 1. 引導學生討論何謂成功的一次試跳？進而介紹跳遠場地（含起跳板）。 2. 提問方式讓學生思考及討論跳遠比賽評比方法、規則及比賽流程。 3. 跳遠距離測量；人工丈量及電子儀器丈量方法介紹。</p> <p>操作：教師可透過學習單或口語問答方式，讓學生實際觀看比賽或網路觀賞影片</p>	<p>設計出的跳躍多樣組合動作。</p> <p>7. 觀察：學生是否能夠鼓勵他人，共同完成挑戰。</p>	
--	--	---	--	--

			<p>後，教師透過提問讓學生思考並確認是否理解並能活用規則。</p>		
<p>十九</p>	<p>第六篇運動 第一樣章田賽</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-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增</p>	<p>一、跳遠 說明： 1. 以鮑勃·貝蒙的完美一跳造就貝蒙障礙一詞的故事，開啟本堂課跳遠的介紹。 2. 引導學生是否觀看過跳遠比賽？以提問方式讓學生討論對於跳遠的助跑、起跳、空中、落地動作4個階段的認知，再進一步的說明介紹。 3. 引導學生討論空中動作大致有3種方式：蹲踞式、挺胸式及走步式（剪腿式），其中走步式是時下選手最常使用，也是本課程要學習的方式。</p> <p>二、助跑練習 說明：學生要清楚知道自己的起跳慣用腳，以左腳為例，每次都要以左腳踩到角錐參考點。 示範：助跑重點在於果決並流暢的跑出速度，啟動後之過程不要算步伐，專注在身體姿勢因速度不同而產生的角度之變化。 操作：能精準地跑出助跑的速度，多次練習下，能穩定步幅，固定助跑距離並體會到身體姿勢的改變。</p> <p>三、起跳動作練習 說明：起跳時，注意身體仰角，起跳慣用腳在踩蹬瞬間及雙臂加速帶動上提的動作要領。 操作： 1. 引導學生單腳起跳至最高點時，體會足</p>	<p>1. 說明：學生能夠清楚了解跳遠規則。 2. 發表：學生透過影片能看懂並說出對規則的認識，進而能發現問題並解決。 3. 說明：活動中學生能了解並自行調整角錐距離。 4. 實作：能在活動中跑出流暢的助跑節奏、速度及做出身體姿勢的控制。 5. 實作：能做出雙臂協調向上帶動及單腳起跳動作，並能借助拍球來體會到空中時間。 6. 觀察：覺察同學動作缺失並能幫助同學調整動作。 7. 實作：能依動</p>	<p>【性別平等教育】 【人權教育】 【生涯規劃教育】</p>

	<p>進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p> <p>健體-J-C2</p> <p>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。</p>	<p>部由腳跟到腳尖的快速推蹬下，力量的轉移的過程。</p> <p>2. 引導學生在起跳的最高點拍球過程中，體會這段空中時間的存在，以便將來銜接空中走步的動作。</p> <p>四、起跳動作練習二</p> <p>說明：利用彈力帶增加阻力，訓練學生單腳起跳的爆發力。</p> <p>操作：踩蹬時，注意起跳腳由腳跟到腳尖的重心轉移，推蹬的時間愈快愈好。</p> <p>五、起跳動作練習三</p> <p>說明：增加高度延長空中時間，體會空間感及保持身體姿勢的平衡。</p> <p>操作：能夠做出協調的1、3及5步踩蹬動作，踩蹬愈重，高度愈高，空中時間就愈長。</p> <p>六、空中走步式動作練習</p> <p>說明：學生清楚了解手腳協調的輪動動作及模擬走步式動作內容。若能熟練此兩種動作，對於跳遠在空中瞬間要能控制我們的身體有很大的幫助。</p> <p>示範：教師能協調地及步驟化地表現出連貫動作。</p> <p>操作：學生能以慢動作步驟化練習著，透過多次修正後進而加快速度流暢完成。</p> <p>七、落地動作練習</p> <p>說明：</p> <p>1. 藉由椅子能模擬接近地面的空中感，坐在椅子上核心肌群要用力，才能保持身體的平衡，不可癱軟或歪斜。</p> <p>2. 果決流暢地向後擺手及向前伸腿，上半身愈接近腿部愈好，維持此時身體角度愈接近地面愈好。</p> <p>3. 落地時，核心肌群需要用力才能讓腿部快速屈膝及臀部前移。</p> <p>八、成果發表會</p>	<p>作要領做出起跳動作及空中走步式動作。</p> <p>8. 觀察：學生能在練習活動中積極認真參與。</p> <p>9. 實作：能在椅子上做出平衡身體的動作。</p> <p>10. 實作：能正確地做出落地動作。</p> <p>11. 發表：能評估自身的狀況，進而選擇適合自己的跳遠方式展現。</p> <p>12. 觀察：學生能在成果發表中欣賞同學，能肯定讚賞他人。</p>	
--	--	---	---	--

			<p>1. 2人一組，1位同學跳，另1位協助攝影；先跳的同學排成一列給予序號，給予練習一次後就開始試跳3次；攝影的同學在沙坑兩側準備攝影及觀察給予建議。</p> <p>2. 教師以紅白旗評定成功與否，安排固定同學丈量距離，開始進行正式檢測，教師以口令「1號跳，2號預備」及「成功，丈量」的指令讓學生流程進行。</p> <p>3. 檢測結束後，讓學生分享一次自身的經驗及觀察他人的想法。</p>		
<p>二十</p>	<p>第六篇運動 第一章民俗 運動一 跳繩</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>一、學習引導 利用課本情境頁筱晴的案例，引導學生理解跳繩簡單易學、受場地及時間限制的特性，是健身和健康促進運動的最佳選擇。 發表：學生發表自己學習跳繩的經驗與參與情形。</p> <p>二、跳繩的效益 講解：利用課文引導學生統整跳繩運動可以強化身體機能，促進生長發育。醫學界也認為跳繩對體重控制、防止老化和心肺機能提高有所助益。</p> <p>三、跳繩暖身 示範：示範跳繩應強化的下肢暖身活動，並引導學生自由練習跳繩的基本技能。</p> <p>四、跳繩技術分析 講解：利用課本圖片簡介跳繩以甩繩和跳躍的兩項動作技能為基礎，再將甩繩方式分成迴旋方式和手臂變化的重要技能。 自主練習：引導學生試做，自評已學會的基本技術。</p> <p>五、空迴旋技術 講解與示範：說明空迴旋是指迴轉的繩子未經過雙腳，在身體上方和四周進行迴旋。示範與引導學生複習頭上、體前空迴旋，再指導單手和雙手體側空迴旋。</p>	<p>觀察 實作</p>	<p>【性別平等教育】 【人權教育】 【生涯規劃教育】</p>

			<p>實作：學生個人練習如何綜合性呈現空迴旋的組合與串連。</p> <p>六、水平迴旋技術 講解與示範：利用課本圖片和課文說明與示範單手水平迴旋和軸心跳迴旋方式與垂直迴旋的差異和要領。 分組練習：引導學生透過同儕互惠合作方式，練習水平迴旋技術。</p> <p>七、轉身一圈迴旋技術 講解與示範：說明轉身迴旋是花式跳繩動作常用的技術，先引導學生進行口訣要領練習-右、左、左、右、左的體側空迴旋方向變化，再進行動作分析和示範引導。 實作：學生個人練習轉身體側空迴旋的與其他跳繩技巧的組合串連。</p>		
<p>二十一</p>	<p>第六篇運動樣章第一節（第三次考）</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>一、體側交叉技術 講解與示範：利用課本圖片和課文說明與示範體側外交叉和內交叉的差異，引導學生的從試做中比較兩者的差異，並注意迴旋的流暢性與跳躍時機的掌握。 分組練習：引導學生透過同儕互惠合作方式，練習體側交叉跳的技術。</p> <p>二、前交叉與後交叉跳技術 講解與示範：說明前後交叉跳手部交叉時機的差異及要領，並分析和示範動作技巧。 實作：學生透過同儕互惠練習前、後交叉，允許學生可以進行前交叉跳為主，後交叉跳屬於挑戰動作。</p> <p>三、挑戰活動 講解與示範：利用課文說明與示範三種跳繩挑戰的目標，引導學生自主選擇參與模式，並設定挑戰目標或練策略。 分組練習：引導學生依據三種模式進行分組，再透過同儕互惠與互助方式朝自己設</p>	<p>觀察實作</p>	<p>【性別平等教育】 【人權教育】 【生涯規劃教育】</p>

		<p>定的目標練習。</p> <p>四、挑戰分享 分享與反思：引導學生發表挑戰心得以及日後參與計畫的反思和修正。</p> <p>五、雙人跳繩技術 講解與示範：利用課本圖片和課文說明雙人跳繩的要領，包括雙人一繩在姿勢變化和雙人操控一繩的默契建立。雙人雙繩時迴旋時機的變化。 分組練習：引導學生兩人一組進行基本技巧和進階技巧的練習。</p> <p>六、團體跳繩 講解與示範：說明團體跳主要要領是甩繩方式的變化呈現不同的迴旋形式，引導學生分工輪流體驗跳躍和甩繩技巧。 實作：學生分組挑戰各種團體跳形式。 統整：複習跳繩的功能，鼓勵學生利用課後時間選擇喜歡的跳繩模式進行運動。</p>		
--	--	---	--	--