

南投縣仁愛國民中學 113 學年度部定課程計畫

【第二學期】

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

除了加深籃球、排球、桌球、足球、游泳、體操的技術教學，也提供了運動時要注意的營養及自行車知識。在選授課程的部分，這次則教授了「立式划槳」，希望同學在從事體育活動時，能有更多更有趣的選擇。

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	第四篇青春的躍動 第一章運動營養	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、情境式教學引導 說明：以小琳自行車之旅拋出主題，引導學生了解針對性地營養補充，不但可以補充運動時所流失的營養，還可以保持亦提高運動表現及加速運動後的疲勞消除。 操作：引導學生討論並發表分享。</p> <p>二、運動營養 說明：介紹運動中的營養素內容及其功能。 提問：你所知道身體所需的營養素有那些？這些營養素對於運動中的身體有什麼樣的幫助？你平時運動中的攝取有注意過這些的知識嗎？ 說明：清楚介紹讓學生了解各大營養素對於運動中的身體能帶來的功能。</p>	問答說明	【安全教育】

		<p>求變的能力。</p>	<p>三、升糖指數 說明：講解醣類食物區分成高升糖及低升糖的兩種食物，說明其定義及差異性。 四、簡易判斷升糖指數的變因 說明：依課文內容說明判斷升糖指數的變因的方式。 引導：問答方式加深學生理解簡易判斷變因，再以圖片進行小測驗，瞭解學生理解程度。 五、運動飲食策略 問答：我習慣在運動時吃些什麼？喝些什麼？ 我看到別人的運動飲食方式有哪些？運動前、中及後的飲食有不一樣嗎？差異性為何？ 說明： 1. 講解運動前、中及後的身體將會面臨的問題，引導學生理解為何運動中攝取營養須要區分時間，才能提升運動表現。 2. 講解運動前、中及後的飲食建議。</p>		
<p>二</p>	<p>第四篇 青春 的躍動 第一章 運動 營養</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、情境式教學引導 說明：以小琳自行車之旅拋出主題，引導學生了解針對性地營養補充，不但可以補充運動時所流失的營養，還可以保持亦提高運動表現及加速運動後的疲勞消除。 操作：引導學生討論並發表分享。 二、運動營養 說明：介紹運動中的營養素內容及其功能。 提問：你所知道身體所需的營養素有那些？這些營養素對於運動中的身體有什麼樣的幫助？你平時運動中的攝取有注意過這些的知識嗎？ 說明：清楚介紹讓學生了解各大營養素對於運動中的身體能帶來的功能。</p>	<p>問答 說明</p>	<p>【安全教育】</p>

		力。	<p>三、升糖指數 說明：講解醣類食物區分成高升糖及低升糖的兩種食物，說明其定義及差異性。</p> <p>四、簡易判斷升糖指數的變因 說明：依課文內容說明判斷升糖指數的變因的方式。 引導：問答方式加深學生理解簡易判斷變因，再以圖片進行小測驗，瞭解學生理解程度。</p> <p>五、運動飲食策略 問答：我習慣在運動時吃些什麼？喝些什麼？ 我看到別人的運動飲食方式有哪些？運動前、中及後的飲食有不一樣嗎？差異性為何？ 說明： 1. 講解運動前、中及後的身體將會面臨的問題，引導學生理解為何運動中攝取營養須要區分時間，才能提升運動表現。 2. 講解運動前、中及後的飲食建議。</p>		
三	第四篇 青春的躍動 第一章 運動營養	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	<p>一、運動與水分流失、運動補水法則 提問：在運動中的你，有沒有遇過身體缺少水分的情況，請同學描述並判讀當時自己的情形？ 說明： 1. 教導學生具備知識並懂得判斷自己的身體在運動中缺水的症狀。 2. 讓學生能清楚瞭解運動前、中及後補充水分的概念。</p> <p>二、電解質的補充 提問：長時間持續活動的運動如：騎乘自行車、路跑或登山時，你可看過他人補充電解質的狀況，請描述一下當時情況。你認為當時的補充是正確的嗎？ 說明：</p>	問答說明	【安全教育】

		力。	<p>1. 問答中，引導學生瞭解在哪些運動環境下，須特別注意補充電解質的概念。</p> <p>2. 提供學生補充電解質的食物或食品參考建議。</p> <p>三、應該避免的食物 說明：讓學生清楚理解應避免的食物及其原因。</p> <p>四、我的運動營養週記 說明：引導學生假想情境，自己的背包自己決定，不要忘記一趟旅程的長度，務必考量運動前、中、後的食物帶來效果不同，想一想，5分鐘後開始分享。第一位同學由教師決定上台發表，之後由發表者決定下一位。</p> <p>實作：教師掌握順序讓學生上台發表，教師歸納學生想法，引導學生間溝通互動，持續讓發表者與台下同學將主題聚焦。</p>		
四	<p>第四篇青春 的躍動 第二章休閒 運動-自行 車</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、自行車作為一項休閒活動，對身體健康的幫助有哪些？ 教師能夠自行舉例騎自行車的好處，例如：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 預防大腦老化，提高神經系統的敏捷性。 2. 提升心肺功能，鍛鍊下肢肌力和增強全身耐力。 3. 能讓肌肉結實，身形更加勻稱。 4. 與好友相伴騎行友誼加溫。 5. 強化血管組織，抵抗心臟病。 6. 出行簡單方便，不怕塞車。 7. 經濟便宜。 8. 節能環保，減少廢氣排放。 <p>二、車類型介紹 1. 通勤或購物用途：UBIKE、傳統淑女車。 通勤車就是大家生活中最常見的最普通的自行車，因為一般用於日常通勤所用，故</p>	問答說明	【安全教育】

		<p>得名。</p> <p>2. 休閒運動：越野登山車、公路競賽車。越野登山車為目前相當流行的一種單車，最初設計時便為適應山地崎嶇不平的路面，抓地力強，前叉避震，有變速器。公路車又稱為跑車。最大的特點是：快速！其車身的設計也都是為了減低風阻，此外較窄的高氣壓低阻力車胎、相對山地車去掉了避震器等等。而且公路車整體輪廓在所有車型中最高為優雅，十分耐看。但價格相對較貴。</p> <p>三、自行車基本結構介紹 依教師自由安排，介紹自行車基本結構。</p> <p>四、自行車各系統功能 說明：採用錯誤的動作或姿勢運動，容易因關節與肌肉失衡，造成運動傷害。</p> <p>1. 傳動系統：經由踏板、鍊條、齒輪與輪胎等機械組合，產生前進的動能。</p> <p>2. 變速系統：利用不同齒輪比，產生不同速度與施力比。</p> <p>3. 煞車系統：降低速度的安全裝置。</p> <p>4. 安全配備：用來讓來車或行人注意的配件。</p>		
五	<p>第四篇 青春躍動的第二章 休閒運動-自行車</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</p> <p>一、介紹騎車前準備事項與安全的關係 說明：雖是自行車但騎乘前的安全性也是不容小覷。檢查項目包括車體檢查與個人裝備檢查。</p> <p>1. 自行車體檢查 (1) 剎車：首先檢查前後輪剎車的靈敏度，試著拉拉剎把手，看看手感是否能順暢煞停。另外剎車皮是否已經磨損，或者嵌入異物。 (2) 變速器：起步後先試著各段變速，是否可以順暢的變到各檔速，是否會有奇怪的怪聲。</p>	問答說明	【安全教育】

揮主動學習與創新變化的能力。

(3)輪胎胎壓：仔細檢查車胎的氣壓，可以壓一壓輪胎，不足的話將之打到適當壓力。或者坐在車上，觀察車輪胎與地面的接觸面長度。還要記得檢查胎面有無傷痕、磨損或者是否有釘子玻璃片等異物。

(4)其他輔助裝備：比如說車燈、定位器等，注意保證設備使用的功能正常，避免在路上需要用到的時候，才發現設備失靈，這樣就不能解決及時之需。

2. 個人裝備檢查

為防止騎單車時因意外或勞損性受傷，個人裝備十分重要。適合的頭盔、護眼鏡、單車手套、單車衣服及單車褲，都能保護個人安全。

3. 身體狀況檢查

了解自己的身體狀況，並依此規畫適合的騎車路線。

二、正確的騎乘姿勢介紹

我們必須學習正確的單車騎乘姿勢。這對一位初出茅廬的單車初學者來說相當重要，騎乘單車是一種全身性的運動，身體的各部位若無採用正確的施力方式或姿勢，長久累積可能出現運動傷害的情況。

1. 上半身：應保持穩定，才不致在騎乘時歪斜或扭動。並且可有效的讓雙腿踩踏力量輸出。背部應自然向前彎曲，不可挺立僵直。若腰背持續維持不良姿勢，長久下來可能會導致腰背疼痛。

2. 手部：無論騎乘何種自行車，建議將手握於煞車把手位置，以便隨時反應突發狀況。

3. 下半身：騎乘時應將臀部坐滿坐墊，坐姿不可歪斜或只坐一部份。此外建議穿著車褲，可有效舒緩摩擦與久坐造成會陰及大腿的不適。騎乘者的腳掌應置於正確的位置，以達有效的輸出踩踏力道。

			<p>三、適合自己的座墊高度</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 坐墊的高度是單車設定中最重要的一環，尤其與膝蓋傷害與踏踩出力息息相關。 2. 坐墊太高的話膝蓋容易受傷，而且重心太高也容易產生意外。 3. 太低的話腳踏踩不出力量，長期用不正確的姿勢踏踩也會對膝蓋與腿部產生不好的影響。 <p>四、實際操作</p> <p>教師可以利用學生的通勤腳踏車做為各組現場調整或操作的教具。</p>		
六	<p>第四篇 青春的躍動</p> <p>第二章 休閒運動-自行車</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，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p>	<p>一、自行車禮儀解說與示範</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 為了提升騎乘自行車的安全，也推動新的自行車友善有禮騎乘運動。 2. 除了課文之外，尚可另外補充如下： <ol style="list-style-type: none"> (1) 騎乘時請勿併排。 (2) 超車或是人的時候，可以提醒前面的人，說一聲「不好意思喔，借過一下」。 (3) 騎乘時千萬要專心，不要戴著耳機聽音樂，也不要邊騎邊滑手機。 (4) 夜晚需要開燈時，請記得把燈照地上。不要直接把燈，直直的照著前方，避免閃到對向人員的眼睛。 (5) 與前車保持安全距離。 <p>二、自行車變換方向手勢</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 由於自行車沒有方向燈，後方駕駛對於車友轉彎方向無法即時掌握，導致事故頻傳。 2. 手勢等於開車時的方向燈，用來告訴其他用路人你的動向，讓用路人可以提早應變。 3. 比手勢有兩點要注意，第一點：要在自己可以平穩控制車子的情況下再比手勢，第二點：比手勢時要同時轉向注意後方車 	問答說明	【安全教育】

			<p>子的動態，切勿比完手勢後立即轉向。</p> <p>三、自行車道的建構與學校周遭的自行車道介紹</p> <p>說明：臺灣有許多優美的自行車道，不僅是運動好手喜愛騎單車的地方，也是網美們拍照打卡的好去處，請教師介紹臺灣各地特色自行車道與校園周遭自行車道，在引領學生填寫「我的單車日記」活動單。可參閱，交通部觀光局臺灣騎跡自行車入口網https://taiwanbike.tw/。</p> <p>四、填寫「我的自行車日記」</p> <p>說明：臺灣有許多優美的自行車道，不僅是運動好手喜愛騎單車的地方，也是網美們拍照打卡的好去處，請教師介紹臺灣各地特色自行車道與校園周遭自行車道。</p>		
七	<p>第五篇 運動大進擊 第一章 籃球(第一次段考)</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。 健體-J-B1</p>	<p>一、透過NBA影片欣賞關鍵防守如何贏得比賽</p> <p>說明：籃球防守有許多的形式與策略，現今籃球進攻方式多元發展，促使防守需要更靈活的技巧及觀念來應變。</p> <p>講解：NBA有很多球星是靠著防守讓人印象深刻，例如早期火鍋王Mutombo、籃板王Rodman、或者天下第二人Pippen都是以靠防守在NBA佔有一席之地。</p> <p>提問：NBA於2001~2002賽季後開放使用區域聯防的戰術，一對一防守與區域聯防對於進攻戰術的演變有何影響？</p> <p>發表：讓學生自由發表、討論，老師適時引導學生。</p> <p>統整：聽完並了解一對一防守與聯防的特性，讓學生了解三步上籃的學習是循序漸進的。關鍵在於能否在比賽中掌控上籃技術與時機，而非一味追求學會難度最高的歐洲步上籃。</p>	<p>提問 觀察</p>	<p>【品德教育】</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</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>二、個人防守基本動作自我檢核</p> <p>說明：透過自我檢核表可以再一次複習和檢驗過去的學習經驗。</p> <p>講解：防守姿勢和動作請學生找一塊大鏡子照著自我檢核表檢視，可以更了解自己身體是否符合標準，立即調整感受到回饋。</p> <p>示範：防守步法需要隨著對手在場上位置和進攻方式做調整，要善用步法才能將防守動作化被動為主動，對進攻者時而對應、時而施壓。</p> <p>操作：提醒學生防守姿勢、動作需要與步法在移動中作結合，不可以因為改變步法和方向就影響姿勢和動作，也不能因為防守姿勢、動作影響到步法的移動，造成防守漏洞。</p> <p>三、活動「防守步法結合Tabata循環訓練」</p> <p>說明：Tabata循環訓練是近期當紅的肌耐力訓練法，透過與防守技術結合，讓枯燥乏味的動作樂趣化，提高學生學習意願。</p> <p>講解：Tabata循環訓練法的時間、強度與籃球比賽進攻節奏相接近，提醒學生防守的每一刻都不能鬆懈，所以進行Tabata訓練過程要完全投入將課表做足。</p> <p>示範：過程中要不斷的要求學生動作的正確性，並且跟上團體的動作節奏，強調成功的防守動作是需要強大心肺和肌耐力做後盾。</p> <p>操作：善用籃球場地，讓學生有足夠空間的作完整動作，間隔距離加大讓移動範圍不受阻礙，完成標準動作。</p> <p>四、合法的防守觀念</p> <p>說明：國中學生熱衷於進攻技巧，對於防守觀念相對薄弱，認識圓柱體原則可以增</p>		
--	---	--	--	--

			<p>進防守知識及觀念，也是防守技術入門最重要的課程。</p> <p>講解：可以明確指出學生錯誤防守觀念是違反圓柱體原則，譬如：防守者將手放在進攻者身上阻止前進，讓規則與判例一起說明加深印象。</p> <p>示範：籃球比賽常見的製造進攻犯規，指的是預判進攻者的路線，在其通過前建立合法的防守站位，當進攻者侵犯到防守者的合法站位，就會形成所謂的進攻犯規。</p> <p>操作：國中生常犯的防守阻擋犯規，指的是用手阻擋或妨礙進攻者通過應擁有的空間，要教導學生正確的防守觀與技巧，雙手只是輔助對球壓迫，主要還是依靠步法快速移動站位防守。</p>		
八	<p>第五篇運動 第一章 擊球</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</p>	<p>一、人盯人防守 說明：最基本的防守陣型，也是最著重個人防守技巧及觀念的防守方式，將基本功做好，未來延伸至團隊防守才能1加1大於2。</p> <p>示範：可以透過一對一實際演練讓學生了解，如何運用快速移動用身體阻擋對手切入路線，雙手如何壓迫傳球、與干擾對手投籃。</p> <p>操作：無球防守要強調正確站位的重要性，隨著球的傳導移動，防守者要隨時伸臂在進攻方的傳球路線上，才能阻斷、壓迫對手間傳球。</p> <p>二、活動「一對一攻防實戰演練」 說明：是一項可以快速熱身，且加強防守移動步法訓練的練習活動。</p> <p>講解：過半場前，進攻方的移動空間和傳導範圍較大，防守方需要用交叉步法快速移動來應對。</p> <p>示範：過半場後進入到攻擊範圍，防守方</p>	觀察發表 觀察發表	【品德教育】

	<p>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</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>改用後撤步法，甚至進到禁區，要改採側移步法，目的是要阻擋進攻路線，並壓迫傳球和出手。</p> <p>操作：過程中進攻者要不斷改變進攻路線，讓防守者靈活運用移動步法，無論如何，防守者的身體都要跟隨或對上進攻者的移動路線。</p> <p>三、爭搶籃板球</p> <p>說明：預判投籃不中後，球碰撞籃框、板後的反彈狀況，需要靠長時間練習及經驗累積，才能早人一步、搶得先機。</p> <p>示範：轉身、移動卡位、以及迅速反應起跳，都是爭搶籃板球非常重要的技巧，身材條件相對不好的學生更應善用這些技巧搶得籃板球。</p> <p>操作：提醒學生有兩種情況容易形成爭搶籃板球犯規，一是沒有垂直起跳侵犯到對方圓柱體垂直原則，另一種是起跳前將對手推開搶球。</p> <p>四、活動「誰是籃板王」</p> <p>說明：透過遊戲方式來訓練爭搶籃板球的技巧，練習後再運用自我檢核表來檢討改善訓練成效。</p> <p>講解：投籃出手後，要快速轉身、壓低重心，雙手、雙腳自然展開，盡可能將對手擋在籃框的外側，增加爭搶籃板球的領空和範圍。</p> <p>示範：起跳時不可以侵犯對手的圓柱體垂直原則，也不可以將對手推開搶球，都是容易造成犯規的情形。</p> <p>操作：活動中請同學自由心證各自擔任裁判，當雙方有爭議情況發生，則由投籃學生輔助判決。如果認定有犯規情形，不予計分重新再來。</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。

一、強弱邊無球防守觀念
說明：要先界定強弱邊的定義，以籃框為中心將球場劃分成兩邊，當球進到其中一邊，有球的一邊稱為強邊、無球的稱之為弱邊。
講解：無球防守的主要目的是阻斷傳球及協助防守，要求學生雖然是無球防守，但隨時要緊盯進攻方對球傳導及人員跑動。
示範：強邊的無球防守要緊跟對手，趨前防守阻擋對手間的傳導，切勿過於站在對手前方，以防被對手開後門上籃得分。
操作：弱邊的無球防守，因為無立即出手的威脅性，防守者可以離對手稍開的距離，大約站在禁區邊線45度角位置，協防對手切入禁區。

二、活動「強弱邊無球防守」
說明：讓學生了解如何在兩邊對手人數相同的情況，卻能形成局部以多守少的概念，持續壓迫造成對方傳球失誤。
講解：強邊防守者必須「站前防守」阻絕對手第一時間的傳球，弱邊防守者進入禁區補防以防對手第二時間的開後門，同時又能守住自己看管的對手。
示範：防守方要主動出擊，在對手在企圖傳球之前就開始啟動「站前防守」及「補防」，讓對手不易找到空檔傳球。
操作：防守方迫使對手無法在強邊傳球，必須多一次的傳導才能將球往弱邊方向移動；當弱邊持球者接應後，防守方強弱邊防守者角色互換，持續壓迫進攻方，使其在傳導中發生失誤或將進攻時間消耗殆盡。

三、1、2、3線協防觀念
說明：是一種團隊合作全場協防觀念，無論是三對三或五對五，讓防守模式形成三種層次，使進攻推進受到層層阻礙。

觀察
發表
實作

【品德教育】

	<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：一線防守就是對球防守，要阻擋進攻者的三種威脅（傳球、切入、投籃），盡可能的壓迫減少進攻選擇性。 示範：二線防守要站在可以同時看守持球者與接應者有利的位置，這樣才能預判進攻動機，阻斷傳球，或協防包夾。 操作：三線防守的協防位置要盡可能站在禁區的邊線，可以同時防止看守的對象突然接到傳球出手，還可以協防持球進攻者切入禁區。 四、活動「3對3攻防實戰演練」 說明：有設定學習目標的3對3攻防實戰演練，重新發球（洗球）位置在3分線外45度角，檢視防守方是否能做出協防的動作及觀念。 講解：重新發球時，要求學生要做出強弱邊協防動作，雖然是3對3鬥牛比賽，但還是要求學生依照課程規定方式進行。 示範：發球後開始比賽，無論進攻方如何傳導、跑動，防守方也要進行一、二、三線協防動作及觀念，並教導學生如何溝通傳達變換防守。 操作：過程中要求學生發出聲音傳達溝通，發揮團隊合作的協防戰力，教師發現防守方跑位錯誤不要終止比賽，而是盡可能持續給予指導。</p>		
<p>十</p>	<p>第五篇運動大進擊 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</p>	<p>一、透過影片介紹排球的扣球技術 說明：扣球是排球比賽中最主要的得分方式，也是最迷人、最扣人心玄的地方。 講解：個人扣球技術可以整合成團隊攻擊戰術，在實戰中靈活變化。 提問：詢問學生從影片中能講得出幾種不同位置的攻擊戰術？ 發表：讓學生自由發表、討論，老師適時引導學生。</p>	<p>問表 發觀察 實作</p>	<p>【品德教育】</p>

	<p>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>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</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</p>	<p>統整：扣球技術要因應不同來球，有分高球、平球、長球、短球、及快球等，當團體戰術搭配起來目不暇給。但萬丈高樓平地起，要同學先把扣球基本技術做好。</p> <p>二、活動「羽毛球不落地練習」</p> <p>說明：可以助跑起跳丟球，目的讓學生在短時間內大量練習助跑起跳落地動作。</p> <p>講解：為了在有限的時間內將球丟向對方場地，要學生想辦法將球丟在有效區內越遠越好，從中也能練習到助跑起跳扣球動作。</p> <p>示範：丟的時候因為排球網比較高，一定是要用助跑起跳才能將球丟到對方場地，因此落地位置就很重要，要求學生務必要在球網前落地停下來。</p> <p>操作：提醒學生要隨時注意來球，特別是眼睛要小心被球丟到，避免發生眼睛受傷的危險。</p> <p>三、活動「站立自拋自扣練習」</p> <p>說明：將扣球技術拆解，用站立的方式讓手部習慣揮臂擊球動作。</p> <p>講解：自拋自扣的好處是可以控制拋球的高度及位置，讓學生專心在揮臂擊球動作上。</p> <p>示範：透過兩人互相觀摩學習，可以反思自我動作，也可以給予搭檔一些自我感受不到的建議。</p> <p>操作：提醒學生扣出的球體要朝目標方向旋轉，擊球時有手掌包覆住球體扎實的聲響，才是標準的扣球動作。</p> <p>四、活動「對牆連續扣球練習」</p> <p>說明：扣球技術的基礎練習，訓練控制球體的力道，並在短時間快速提升練習數量。</p> <p>講解：扣球位置距離牆面約3公尺，扣球的方向是向地面扣下，向前旋轉反彈至牆</p>		
--	---	--	--	--

		<p>活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>	<p>面，再利用牆面反彈至扣球手部位位置。 示範：連續擊球的關鍵在於能否掌握力道控制球體反彈的位置，即使如此，球體一樣要有旋轉及扎實的聲響才是標準的扣球技術。 操作：初學者在控制力道及方向難度較高會遭遇一點挫折，鼓勵學生隨著練習時間及次數增加，扣球技術會更佳熟練。 五、扣球準備的動作要領 說明：球場上通常舉球員在死球狀態與攻手達成暗號共識，因此扣球者心中會有來球預期高度與位置。 示範：助跑時機要先確認暗號是高球或平球，在本章節扣球活動皆以中間高球練習為主，當拋球者將球拋出後，扣球者再踩出啟動腳。 操作：助跑方向會隨著拋球者所拋的位置有所改變，扣球者的腳步與步伐要保持靈活，隨時做出調整。</p>		
<p>十一</p>	<p>第五篇運動大進擊 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</p>	<p>一、扣球助跑起跳動作要領 說明：助跑起跳動作與體型、肌力息息相關，教師須針對每位學生的差異性給予指導。 講解：運用身體重心由後往前落在前腳掌，讓身體從靜止到加速度。 示範：強調手腕發力、手指彈球，必須將球控制手掌裡反覆回彈。 操作：起跳位置需要透過大量練習累積，讓身體記憶習慣成自然。起跳後，右手後拉成弓身狀態準備擊球。 二、活動「標靶練習」 說明：運用靜止的目標，讓學生習慣助跑起跳動作及位置。 講解：學生看到目標會想要用力擊球，引起學生動機是好事，但也要時時提醒學生</p>	<p>觀察發表 觀察發表</p>	<p>【品德教育】</p>

	<p>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 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>重點放在助跑起跳動作。</p> <p>示範：尚未學習扣球動作，要求學生手臂上抬、手掌包覆碰球即可，主要還是感受助跑起跳的動作及位置。</p> <p>操作：運用身體重心轉移助跑加速度，雙手擺臂上拉，讓身體由水平速度，轉變成垂直上升跳躍。</p> <p>三、揮臂扣球動作要領</p> <p>說明：目標先讓扣出的球旋轉，運用手掌包覆住球體推壓下甩，使扣出的球加速呈向上旋轉，才是標準的扣球動作。</p> <p>示範：扣球要領要將分解動作內化成連續動作，完整的鞭甩動作扣球，才能將扣球力量釋放，提升扣球質量。</p> <p>操作：正確的扣球點才能控制扣球的力量與方向，找尋最佳的扣球點不能心急，學生還是需要靠自己體會，以及長時間的練習累積而成。</p> <p>四、落地動作要領</p> <p>說明：完成助跑起跳扣球後，落地動作要保護自己也保護對手。</p> <p>示範：在空中完成扣球動作之後，要讓自己與球網要有足夠的安全空間落地，因此，要控制好助跑方向與飛行距離，才能完成安全落地。</p> <p>操作：落地動作要運用雙腳緩衝，讓身體在球網前停止下來，並且隨時準備好執行下一個動作的反應。</p>		
--	---	--	--	--

<p>十二</p>	<p>第五篇運動 大進擊 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。 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、活動「自拋自扣（以右手二步助跑為例）」 說明：已經接近比賽扣球方式，一人一顆球完成整套扣球技術練習。 講解：男生球網高度設定在220公分、女生200公分，用二個場地進行活動，高度降低讓初次自拋自扣的學生對球網較無壓力。 示範：準備動作在距離球網6公尺位置拋球助跑，在空中擊球位置大約距離球網還有3公尺的距離，因此，手掌用推平方式扣球，讓球越過球網落在對面後場位置。 操作：自己拋球、自己扣球，可以讓初學者自行掌握擊球點，拋球拋歪了，或者助跑起跳時機沒有抓準，都可以透過練習加以改善。</p> <p>二、活動「連續扣中間高球練習」 說明：比賽戰術中常見的中間高球，在學會自我掌握扣球技術後，要轉換成接近比賽類型，由他人送球再進行扣球技術，完成合作模式。 講解：雖然已降低球網高度，但初學者還是會不適應扣球與球網的關係，一開始鼓勵學生先將球扣過球網，再慢慢要求和力量。 示範：由他人送球時，雙方需要事先設定好每一個號碼代表多少的高度、位置，甚至是速度，這樣才能在共同意志、默契下完成組織扣球。 操作：拋球位置、助跑時機需要透過長時間的訓練累積默契，請學生從每一次的扣球練習中，將好的扣球感受記下來，失誤的扣球調整。</p> <p>三、活動「二打二排球比賽」 說明：小型模擬排球比賽，可以增加學生處理球的機會，使用每一項基本技術才能讓比賽有效進行。</p>	<p>提問 觀察 實作</p>	<p>【品德教育】</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：無論9人制、6人制比賽，都有可能技巧性避開處理球的機會，但2人制就無法請隊友協助，可以迫使學生將所學技術展現出來。 示範：因為是2人合作的比賽，因此接發球的方向、舉球的方向都要配合隊友的位置來處理，目標就是想辦法將球送過去給對手。 操作：活動方式是失誤的人要去撿球，這樣可以讓學生明確的知道比賽規則，也讓學生互相觀察，了解厲害的人是如何一直留在場上。</p> <p>四、活動「個人扣球技術自主訓練」 說明：操作時可以面對牆面反彈減少撿球時間，或者利用高台站在球網前實際感受球體方向和速度的變化。 講解：扣出左、右斜線技術只是包覆球體的左半邊或右半邊，讓球體的旋轉方向改變，提醒學生扣球可變角度越大防守方向就越難掌握。 示範：刺球是加快球體下墜速度，吊球是減緩球體下降速度，兩者目的都是破壞防守者的節奏，善用時間差也能帶來意想不到的效果。 操作：扣平推球是讓球體平擊飛出，接觸到攔網或防守者的身體造成觸球出界，是一項高深的技術，未來再增加攔網技術時會時常用到。</p>		
十三	<p>第五篇運動大進擊 第三章桌球</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</p> <p>一、學習引導 1. 利用課本情境引導學生了解不同的擊球方式，並回顧自己在打桌球時是否也與課本一樣有類似的經驗。 2. 教師或請專長學生示範抽球，請同學試著說說看差異性在哪裡？</p> <p>二、說明抽球的特性原理與學習好處</p>	<p>說明 問答 實作</p>	<p>【品德教育】</p>

	<p>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>介紹流體力學馬格努斯效應，使用排球等較大的球體了解抽球的特色與原理，透過常見的棒球變化球、足球香蕉球等說明空氣阻力的影響，並配合課文插圖解釋球在空氣中產生的方向轉移。</p> <p>三、正手抽球技術</p> <p>講解：以正手擊球動作為基礎，利用課本三項差異之處說明如何能順利擊出抽球。</p> <p>實作：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 原地揮拍練習。 2. 利用向上擊球的球感練習方式，在擊球瞬間球拍向身體外側橫移擊球使球體旋轉。 <p>提醒：提醒學生在做動作時要時時檢視自己拍面角度是否前傾，軌跡劃上半圓弧線而非直線，並想像自己擊到球體的位置。</p> <p>四、活動「抽球停看聽」</p> <p>說明：以順利擊出抽球最重要的三項重點說明擊球方式。</p> <p>示範：重點在於擊球後若球體產生強烈的上旋球，從牆面反彈的球應可停在身體前方或附近而非向身體後方滾動，也需專注地看看球體是否旋轉？擊球聲音為何？都可以幫助了解自己是否成功擊出抽球技術。</p> <p>操作：手部動作能順利做出後，請同學增加身體的旋轉律動，以幫助擊球質量提升。</p> <p>分享：請學生說說看與平擊球的差異。</p> <p>五、活動「抽球攻防戰」</p> <p>說明：以自放自打的方式，於球桌後方約1.5公尺處落球彈地後擊球，讓擊球者感受擊球後的穩定性與球體飛行軌跡；接球者</p>		
--	---	--	--	--

			<p>則實際感受抽球彈跳的衝擊性。</p> <p>操作：一人抽球，其隊友依動作紀錄表協助記錄，擋球者兩人輪流回擊。</p> <p>分享：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 抽球者是否有成功抽球，感覺如何？記錄者以表格輔助分享。 2. 請學生分享回擊抽球的感覺與之前練習過的平擊球有什麼不同呢？ 		
十四	<p>第五篇運動大進擊 第三章桌球段 (第二次考)</p>	<p>健體-J-A2</p> <p>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、正、反手結合技術 說明：介紹基本正手位與反手位，講解判斷落點的重要性。當對手擊球時，可以預測球打到自己球桌的位置，提前做好正手或反手的準備動作迎擊。 提醒：以球桌區分正、反手位是一個基本的擊球分法，在熟練正反手技術轉換後，因接發球或擊球策略需要，其實反手位也是可用正手擊球，正手位也可使用反手擊球以製造進攻等機會。</p> <p>二、活動「左推右攻」 說明：反應左側與右側的來球，體驗正、反手技術的結合。 操作：整張球桌不使用網子，以手心、手背徒手擊球，不使球彈跳。 延伸：此活動在於判斷與反應，活動可以隨時隨地進行，不限何種球體，也不限球桌，可以在家中的小餐桌、會議桌、小平臺等進行。</p> <p>三、活動「節奏揮拍」 說明：以聲音判斷正、反手，熟練正、反手動作的轉換。 操作：由教師發令，請學生正確做出並自</p>	觀察實作	【品德教育】

我挑戰由慢而快的節奏，是否還能正確地做出動作。

提醒：手部動作操作時，擊球完後只須稍微還原，而在聽到指令的瞬間再迅速的還原擊球，若非如此，可能造成已還原反手但指令為正手而讓動作變形。另外，提醒學生除了手部動作外，身體的律動也須配合手部，如正手擊球時身體應側旋。

四、桌球步法

提問：同學們在左推右攻時是否遇到角度太大的球，你都怎麼處理？

介紹：介紹桌球基本步法與使用時機。

講解：

1. 側併步的動作方式與口訣。
2. 原地練習。

五、活動「側併步練習」

說明：活動目的與方式。

操作：進行分組活動。

提醒：此活動可自行決定先用向右移動或向左移動，但兩個方向都必須在同一次對戰中操作到。同學在操作後可分析，當彼此腳步都熟練的情況下，身體重心低會比重心高來的快速。

六、活動「左推右攻結合腳步練習」

說明：此活動與左推右攻相似，但送球同學可將角度加大，讓擊球者結合側併步的進行左推右攻。

操作：小組內同學輪流腳色分工操作。

提醒：在操作時，即使送球角度不大，腳步可以用近乎原地的方式小小移動，並非一定要移動距離大才叫做側併步，重點強調身體與手的協調配合。

十五	第五篇運動大進擊 第三章桌球	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。	活動「全檯對半檯單打比賽」 1. 比賽前先以「左推右攻結合腳步練習」複習與熱身。 2. 寫下發球與接發球的自我策略。 3. 實戰對打。 說明：對戰結束後，進行自我策略的反思，看看自己想的是否與實際狀況一樣並寫下。尋找下一位對手以同樣的方式進行次一場比賽。	觀察 實作 行動	【品德教育】
十六	第五篇運動大進擊 第四章足球	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。	一、引起動機 說明：藉由導引式，引發學生對個人進攻之思考，進而了解個人進攻的特色與重要性。 二、講解課程內容 目的：為提升個人進攻技術，透過盤帶球過角椎的活動，了解突破的重要性。 三、活動「攻佔堡壘」 目的：提升盤帶球的能力，並了解盤帶球的重要。 四、引起動機 說明：可共同討論護球要領，並藉由老鷹抓小雞活動體會護球重要性。 五、講解課程內容 目的：為提升個人進攻技術，透過盤帶球過角椎的活動，了解突破的重要性。 六、活動「老鷹抓小雞」	認知 情意 技能	【生涯規劃教育】 【品德教育】

	<p>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</p>	<p>說明：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 活動人員為防守者1名、阻擋同學1名、護球同學1名。 2. 防守者目的：試著繞過阻擋同學，並破壞護球同學腳上的球。 3. 阻擋同學目的：試著阻止防守者取球。 4. 護球同學目的：試著在活動時保護足球，避免被抄截。 <p>七、引起動機</p> <p>說明：學習如何從個人、小組到團隊，透過溝通協調共同完成團隊目標。</p> <p>八、活動「護球之王」</p> <p>說明：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 設定長10公尺、寬10公尺的場地範圍，每場計時3分鐘，一次上場10人，每1人以腳控制一顆球。 2. 活動中，每個人要保護自己的球，同時破壞他人腳下的球，將球踢到場外。 3. 球被踢出場外的同學即淘汰離場，最後成功護住球的同學將是護球之王。 		
--	---	--	--	--

		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。			
十七	第五篇運動大進擊第四章足球	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 備情意表	<p>一、活動「快速反擊」 目的：藉由導引式，引發學生對個人進攻方式的思考，進而了解個人進攻的重要性。</p> <p>二、引起動機 說明：藉由擴散思考，啟發學生對不同場區的職責與分工，掌握進攻要素「人員」、「場地」、「進攻方法」。</p> <p>三、活動「八字傳球」 說明：藉由八字跑位傳球，作為個人進攻與小組搭配的基本練習，同時建立戰術進攻的概念。 活動方式： 1. 三位同學一組（編號1.2.3），左右排開，分左路、中路、右路，由中路的同學帶球啟動。 2. 啟動後，進行第一次傳球：中路（2號）將球傳給左路（1號），1號上前接應後，盤帶球留在中路前進；2號將球傳出後，自1號後方移動至左路準備。 3. 第二次傳球：中路（1號）將球傳給右路</p>	認知情意技能	【生涯規劃教育】 【品德教育】

	<p>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 具備敏察和接納多元文化的</p>	<p>(3號)，3號上前接應後，盤帶球留在中路前進；1號將球傳出後，自3號後方移動至右路準備；此時三位同學已經換位。</p> <p>4. 依序上述說明，依此循環。</p> <p>5. 設定30公尺為練習距離試試看。</p> <p>四、活動「協防溝通」</p> <p>目的：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 透過溝通協調共同完成團隊目標。 2. 藉由傳球活動，發展屬於小組的進攻戰術，藉由戰術策略達到傳球。為組織小組進攻戰術，促進協防溝通觀念，請在活動中試試看可否順利接應傳球。 <p>活動方式：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 設置三角形場地，每邊約10-15公尺。 2. 三人為進攻傳球員、一人為防守員，活動中若被防守員攔截，則進行交換。 3. 進攻傳球員：沿著邊線帶球，透過溝通，必須將球傳給隊友。 4. 防守員：試著攔截傳球員的球，攔截後，與進攻員交換。 <p>五、活動「8人制足球賽樂趣版」</p> <p>目的：藉由進行8人制足球賽樂趣版，取代正式足球比賽，鼓勵學生把握上場機會，好好發揮本章所習得技能。</p>		
--	--	--	--	--

		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。			
十八	第六篇大家動起來 第一章游泳	<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</p>	<p>一、引起動機：如何透過仰姿漂浮、達到基本自救？ 說明：藉由導引式，引發學生對學習的思考。</p> <p>二、仰姿漂浮與換氣 講解：藉由準備動作、漂浮動作、換氣節奏、起身動作完成仰姿漂浮練習。 實作：兩人一組、一位練習，另一位進行戒護。 效果：仰姿漂浮達到自救效果即可。</p> <p>三、仰姿漂浮練習步驟 步驟：藉由準備動作、漂浮動作、換氣節奏、起身動作完成仰姿漂浮練習。 實作： 1. 準備動作：深吸一口氣：準備後仰，漂浮於水面。 2. 漂浮動作：漂浮時，身體放鬆，仰於水面。 3. 換氣節奏：口吸氣、口和鼻同時吐氣（標註於嘴邊） 4. 起身動作：閉氣後，於水中進行弓背，雙手於體側壓水。</p> <p>四、仰式動作說明、示範、講解 示範：可分組練習，並找同學示範。</p> <p>五、仰式動作說明、示範、講解</p>	認知 情意 技能	【海洋教育】

		<p>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> <p>健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態</p>	<p>範例：兩人一組，與同學合作學習，找出適合自己的仰泳划手。</p> <p>六、課程說明、示範、講解 說明：仰泳踢水力量是往上踢，讓膝蓋保持在水面下。 示範：可分組練習，並找同學示範。 講解：踢水時以腳背最大面積「內八腳」的方式向上踢水，確保腳踝放鬆，腳趾會露出水面，藉此建立有效率的仰泳踢水。</p> <p>七、課程練習 1. 站立式踢水：單腳站立，試著讓腳往上踢，讓水有往上滾開的水流出現。 2. 流線型踢水：方法：兩人一組，一人練習、另一人進行戒護。</p> <p>八、課程練習 1. 仰泳划手分解動作： (1)划手：向下划手約30公分深，身體同時向划手側進行滾轉，準備進入抓水階段。 (2)啟動：固定手肘位置，手掌及手指開始朝水面抓水；身體進行滾轉回復。 (3)推水：藉由滾轉回復，將手推至大腿側；準備換邊滾轉。 (4)回復：手經過眼線時，準備換手划水，將手臂通過肩膀上方。入水時，以小指在肩膀的前方入水，同時身體進行換邊滾轉。 2. 仰泳換氣時機練習。 說明：避免換氣時吃到水，可以趁著推手時口鼻同時吐氣，回覆時嘴巴張口進行換氣。</p> <p>九、運用手腳聯合與仰泳換氣，完成仰泳前進25公尺</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。			
十九	第六篇大家動起來 第一章游泳	<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</p>	<p>一、仰泳換氣課程說明 說明：避免換氣時吃到水，可以趁著推手時口鼻同時吐氣，回復時嘴巴張口進行換氣。 仰泳蹬牆出發，要趁著水流過臉頰後換氣 1. 推手時口鼻同時吐氣。 2. 恢復時嘴巴吸氣進行換氣。</p> <p>二、仰式手持浮板划手練習 活動目的：以單臂划手，進行仰式划手練習，可提升單臂划手的流暢性。 活動方式： 1. 流線型仰姿踢水出發，手持浮板在前。 2. 仰式單臂划手練習。 注意： 1. 推手時口鼻同時吐氣 2. 恢復時嘴巴吸氣進行換氣 進行三次划手後，換另一手練習。</p> <p>三、攀繩划手動作說明、示範、講解 示範：可分組練習，並找同學示範。</p> <p>四、仰式推繩滾轉練習 活動目的：加強划水軌跡，可藉由單臂攀繩練習，提升仰式划手軌跡穩定度。 活動方式： 1. 沿游泳池水道繩旁踢水前進，單臂自頭</p>	認知 情意 技能	【海洋教育】

	<p>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> <p>健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態</p>	<p>頂上方入水，啟動攀繩練習（圖一）。</p> <p>2. 攀繩練習時，將身體往手的方向拉（圖二）。</p> <p>3. 手臂沿水面移動後，身體滾轉，單臂留在腿側旁（圖三），以小拇指出水回復（圖四），進行循環。</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。			
二十	第六篇大家動起來 第二章體操	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。	一、情境式教學引導 1. 介紹體操運動區分為競技體操（器械體操）、韻律運動、有氣體操及彈翻床等運動。 2. 本章節主要介紹競技體操具體內容項目。 3. 觀看並介紹相關器械體操的影片。 二、平衡木介紹 說明： 1. 複習所學習過的地板體操動作，包含平衡、旋轉、滾翻、空翻、跳躍及支撐等技術動作。 2. 介紹平衡木獨特的上下木法。 3. 藉由丁華恬影片欣賞，從中讓學生對於平衡木運動有進一步的認識。 三、平衡木 說明：講解平衡木走的動作要領。 操作：將6條平衡木條平放在地上，讓學生分組進行。 提醒：組間提醒同學注意足間內側的感覺、身體軀幹要挺直、雙手可輔助平衡、眼睛觀看的地方，再次嘗試。 四、平衡木變化走	認知 情意 技能	【生涯規劃教育】

說明：

1. 講解2種平衡木走的變化方式，提醒同學要專注在身體平衡的感受。

操作：

1. 將6條平衡木條平放在地上，讓學生分組進行。

2. 各組同學分組實作並能勇於挑戰直到成功。

提醒：同學成功走完一條，可以雙手高舉表示成功，大家可以給予歡呼聲及掌聲。

五、平衡木變化走

教師複習前堂2種走法，再增加跳躍動作及接住拋物的變化走法，讓學生分組練習。

六、課程練習

說明：教師講解抬腿走及坐V平衡、團身跳及向前走步接單足旋轉1/2的動作要領。

操作：

1. 讓學生分組進行，首先在地面上找到一條直線，沿著直線練習4項動作。

2. 再將6條平衡木條平放在地上，讓學生分組進行。

3. 接著到有高度的平衡木上練習。

4. 各組同學分組實作並能勇於挑戰直到成功。

七、單足踏板上木

說明：

1. 上木為表演的開始，占有絕對的重要性。

2. 教師講解上木的動作要領。

操作：

1. 先在地面上找一條直線，以1步、3步、5

~ 7步單足踩上跳板垂直向上跳且落在同一條直線上，進行多次練習。

2. 再者，準備上木，先以1步單足踩上跳板後跳起讓另一足整個腳掌踏穩在平衡木上，此時，要注意腰部挺直，眼睛保持直視前上方，一氣呵成踩上平衡木。若平衡狀態不佳時，往左或往右跳下木下的軟墊，以確保安全。

3. 嘗試3步、5~7步上木法。

八、分腿挺身下木

說明：教師講解分腿下木的重要性及動作要領。

操作：一組平衡木上可站立4個人，同時練習。特別注意跳下木時必須往前方，與木保持適當距離確保安全。

九、平衡木技能檢核表

說明：引導學生了解自我學習狀況，進而銜接成果展現的組合動作設計。

十、成果展現

說明：

1. 教師引導學生依照自己能力去編排適切的組合3個動作，表演皆以上木開場，下木結束，過程重點不在挑戰難度，而在編排上動作是否流暢、動作的完成度及穩定性及姿勢的美感。

2. 分6組各自帶開練習，最後一堂課進行個人展演。

3. 成果展現過程中，每個人需要觀察一位

			同學的技能動作組合內容為何？並能給予讚美與具體建議。		
二十一	<p>大家起來體操段 第二、三章 (第三次考)</p>	<p>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。</p>	<p>一、情境式教學引導 1. 介紹體操運動區分為競技體操（器械體操）、韻律運動、有氣體操及彈翻床等運動。 2. 本章節主要介紹競技體操具體內容項目。 3. 觀看並介紹相關器械體操的影片。</p> <p>二、平衡木介紹 說明： 1. 複習所學習過的地板體操動作，包含平衡、旋轉、滾翻、空翻、跳躍及支撐等技術動作。 2. 介紹平衡木獨特的上下木法。 3. 藉由丁華恬影片欣賞，從中讓學生對於平衡木運動有進一步的認識。</p> <p>三、平衡木 說明：講解平衡木走的動作要領。 操作：將6條平衡木條平放在地上，讓學生分組進行。 提醒：組間提醒同學注意足間內側的感覺、身體軀幹要挺直、雙手可輔助平衡、眼睛觀看的地方，再次嘗試。</p> <p>四、平衡木變化走 說明： 1. 講解2種平衡木走的變化方式，提醒同學要專注在身體平衡的感受。</p>	<p>認知 情意 技能</p>	<p>【生涯規劃教育】</p>

操作：

1. 將6條平衡木條平放在地上，讓學生分組進行。

2. 各組同學分組實作並能勇於挑戰直到成功。

提醒：同學成功走完一條，可以雙手高舉表示成功，大家可以給予歡呼聲及掌聲。

五、平衡木變化走

教師複習前堂2種走法，再增加跳躍動作及接住拋物的變化走法，讓學生分組練習。

六、課程練習

說明：教師講解抬腿走及坐V平衡、團身跳及向前走步接單足旋轉1/2的動作要領。

操作：

1. 讓學生分組進行，首先在地面上找到一條直線，沿著直線練習4項動作。

2. 再將6條平衡木條平放在地上，讓學生分組進行。

3. 接著到有高度的平衡木上練習。

4. 各組同學分組實作並能勇於挑戰直到成功。

七、單足踏板上木

說明：

1. 上木為表演的開始，占有絕對的重要性。

2. 教師講解上木的動作要領。

操作：

1. 先在地面上找一條直線，以1步、3步、5~7步單足踩上跳板垂直向上跳且落在同一條直線上，進行多次練習。

2. 再者，準備上木，先以1步單足踩上跳板後跳起讓另一足整個腳掌踏穩在平衡木上，此時，要注意腰部挺直，眼睛保持直視前上方，一氣呵成踩上平衡木。若平衡狀態不佳時，往左或往右跳下木下的軟墊，以確保安全。

3. 嘗試3步、5~7步上木法。

八、分腿挺身下木

說明：教師講解分腿下木的重要性及動作要領。

操作：一組平衡木上可站立4個人，同時練習。特別注意跳下木時必須往前方，與木保持適當距離確保安全。

九、平衡木技能檢核表

說明：引導學生了解自我學習狀況，進而銜接成果展現的組合動作設計。

十、成果展現

說明：

1. 教師引導學生依照自己能力去編排適切的組合3個動作，表演皆以上木開場，下木結束，過程重點不在挑戰難度，而在編排上動作是否流暢、動作的完成度及穩定性及姿勢的美感。

2. 分6組各自帶開練習，最後一堂課進行個人展演。

3. 成果展現過程中，每個人需要觀察一位同學的技能動作組合內容為何？並能給予讚美與具體建議。

