

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	九年級
教師	彼陽司霖	上課週節數	每週(2)節，共18週，本學期共(36)節

課程目標：

體育

認識國內外適應體育發展起源與現況，關注並同理身心障礙者運動需求與權益，並協助他們參與運動願意。認識帕拉林匹克運動會的起源與項目，了解地板滾球的起源與比賽規則，並展現穩定的投球能力參與地板滾球比賽，並體驗身心障礙者參與地板滾球的特殊需求。

了解與學會籃球全場快攻各位置跑動路線。認識掩護在球場上的功能，並能實際運用。了解桌球旋轉的特性與原理，學會發與接下旋球、學會桌球雙打比賽，了解桌球雙打的策略及運用。引導學生了解排球比賽初級進攻戰術，激發學習動機；學會快攻動作技巧及各項技術分析。引導學生了解足球比賽的防守觀念和樂趣，激發學習動機。

海豚游、蝶泳打腿、蝶泳划手、蝶泳換氣前進。能了解扯鈴各項動作的技術原理；能展演扯鈴的進階組合動作。認識及了解詠春拳的基本手型及其動作發力的原理；運用基本的詠春拳手型，連貫並組成連續動作；透過練習活動，掌握詠春拳的基本動作技巧，並將其技巧應用在防身術上。

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	第四篇超越 運動障礙 第1章運動 無礙	健體-J-C3 具備敏察 和接納多 元文化的 涵養，關 心本土與	一、學習引導 利用課本事件或是學校特殊教育宣導相關活動，引導學生認識有特殊需求的身心障礙者也有運動權。 二、認識國內適應體育發展現況 1. 講解： (1)利用課文講解帕拉林匹克運動會舉辦的起源與目的是源自奧林匹克運動精神的理	1. 問答：能說出帕拉林匹克運動會舉辦之意義。 2. 問答：能說出帕拉林匹克運動會的主要價值與體現事例。 3. 發表：能分享	【國際教育】 國 J2 具備國際視野的國家意識。

	<p>國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。</p>	<p>念，而且也是每四年舉行一次。</p> <p>(2)利用課本知識Plus說明帕拉林匹克運動會標誌的意義，說明三條彩帶圍著一個中心點，象徵世界各地的運動員都有機會參與。</p> <p>三、認識帕拉林匹克運動會的文化價值與運動員分級</p> <p>講解：利用課本說明帕拉林匹克運動會的文化價值是公平、尊重與包容。為了展現公平競爭的理念，帕拉林匹克運動會比賽時會依據運動員的身心障礙狀況進行鑑定分級。利用體育署帕拉林匹克運動分級中心資源，說明分級流程與類別。</p> <p>四、認識帕拉林匹克運動會的包容價值與比賽種類</p> <p>1.講解：利用課本說明帕拉林匹克運動會為展現包容價值，與奧林匹克運動會一樣包括冬季與夏季比賽項目，再依據主辦國意願增辦某些項目，例如：東京2021年的帕拉林匹克運動會比賽項目就有22項。</p> <p>2.欣賞：利用網路資源，讓學生欣賞帕拉林匹克運動會比賽影片，引導他們分享觀賞心得。</p> <p>五、認識帕拉林匹克運動會的尊重價值</p> <p>講解：說明帕拉林匹克運動會因應運動員特殊需求增列無障礙的設施、服務和修正競賽規則，彰顯「尊重」運動員尊嚴的價值。</p> <p>六、思考與行動</p> <p>講解：利用課本表格和示例，分享在運動參與或學習經驗中，可以展現運動價值的事件。</p> <p>1. 認識國內保障身心障礙者運動權的作法</p> <p>1.講解：保障身心障礙者參與運動是世界高品質體育發展的趨勢，利用課文說明國</p>	<p>觀賞帕拉林匹克運動會相關比賽影片心得。</p> <p>4.實作：利用學習單發表運動參與或學習經驗以展現運動價值的事件。</p> <p>5.問答：能說出身心障礙者參與運動的重要性以及國內外適應體育發展現況。</p> <p>6.實作：能分享如何協助有特殊需求的同學進行體育課或運動的具體作法。</p>	
--	-------------------------------	---	---	--

		<p>內已有相關法律條文規定保障其權力，希望學生能重視此觀念。</p> <p>2. 示例：以國內舉辦全國身心障礙運動會，讓優秀的身心障礙運動選手也有機會參與運動競賽。</p> <p>八、認識國內外適應體育推展方式 講解：利用課文講解國內目前保障身心障礙者的運動權，營造友善運動環境的作法，包括研發運動輔具，提高身體運動能力；修正比賽規則和器具，提供身心障礙者參加運動賽事機會；支持與倡導身心障礙者運動理念；興建無障礙運動場館；設置各類障礙協助人員（例如：視障者陪跑員等），請學生分享其他示例或相關活動。</p> <p>九、適應體育行動策略 講解：利用課文說明可以利用三個簡單的步驟將適應體育理念落實在生活中，協助有特殊需求的同學或他人。包括以同理心先列出他會遇到的運動參與障礙、評估他在從事運動、評估自己的能力。</p> <p>十、思考與行動 發表：利用課本 133 頁學習任務，引導學生要協助有特殊需求的同學要進行體育課或運動時，可以參考三步驟列出他會遇到的障礙，評估他在從事運動需要的協助以及評估自己能協助的能力，擬出具體的行動做為日後實踐之參考。</p>		
二	<p>第四篇超越運動障礙 第 2 章地板滾球</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 講解：利用 134 頁課本情境頁小育參與表姊地板滾球比賽的例子，引導學生發表是否也有相關觀賞經驗。</p> <p>二、認識地板滾球 講解：利用課本說明地板滾球是源自古希臘的一種投擲遊戲，分成個人賽、雙人賽</p>	<p>1. 問答：能說出地板滾球起源與特色。</p> <p>2. 問答：能說出地板滾球的器材與簡單賽制。</p> <p>3. 實作：能表現</p>	<p>【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。</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>和團體賽，以投出的色球更接近白色的目標球就能獲勝。利用知識 Plus 說明地板滾球在國內外納入身心障礙者比賽的情形。</p> <p>三、認識地板滾球的簡易規則</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 講解：利用課本圖說講解地板滾球的場地設計、器材和個人、雙人和團體賽制。 2. 練習：利用學校場地實際布置成地板滾球的場地，可以彈性地調整場地比賽大小，但是要標示出投擲區、V 字線和重置區。 <p>四、活動「投球練習」</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 講解：教師示範與講解發球和投準的基本要領和得分技巧。 2. 練習：引導學生布置場地，並分組練習發球和投準動作。 3. 發表：引導學生依據課文提問問題，討論投準的要領。 <p>五、活動「進攻練習」</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 講解：教師利用課本說明地板滾球得進攻策略。 2. 練習：引導學生進行 3 人兩組的修正式比賽，進行 2 輪比賽。 3. 發表：引導學生發表投準時的得分要領。 <p>六、進行地板滾球比賽</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 講解：教師講解地板滾球比賽的學習任務（裁判組和比賽組）和工作分配，讓學生自行布置場地和選擇參加比賽的組別，實際體驗一場比賽後，再換組進行比賽。 2. 比賽：分組進行比賽並計分，再公布比賽結果。 3. 發表：請表現優異的組別分享比賽策略。 <p>七、進行坐式地板滾球體驗</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 講解：教師說明坐式地板滾球體驗的目的。 	<p>地板滾球投準動作技能。</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. 問答：能說出參與比賽的領略或心得。 5. 實作：能表現出正確的參賽動作技能。 6. 問答：能說出參與修正式地板滾球的心得。 	
--	---	--	---	--

			<p>2.練習：16人一組坐在椅子或輪椅上，進行地板滾球的投準動作。</p> <p>3.發表：引導學生分享坐式投球動作會產生的困難以及可能的解決方法。</p> <p>八、體驗活動</p> <p>1.講解：教師利用書面紙捲成空心的紙棒或利用大的塑膠空心管作為投球輔具進行體驗活動。</p> <p>2.練習：引導學生輪流體驗以輔具進行發球或投準的感覺。</p> <p>3.發表：請學生發表體驗活動的心得。</p>		
三	<p>第五篇動如脫兔 第1章籃球 ~5x5全場比賽</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、學習引導 利用情境中，為何老伯隊能夠輕易獲勝，引導學生回想自己曾在比賽中所遭遇的問題，逐漸引起學生學習動機，同時帶入本單元的學習歷程與脈絡。</p> <p>二、介紹全場5X5比賽規則與進行方式</p> <p>1.與3X3不同的除了參與人數與場地需求不同外，尚有籃下3秒、8秒過半場與24秒內必須出手投籃的規則等。</p> <p>2.籃球是一項進攻與防守反覆交替的運動，持有球權掌握進攻才有得分機會，而防守方則須利用防守策略奪回球權。</p> <p>3.團隊防守包含區域防守與盯人防守，分別說明區域防守與盯人防守的優缺點。</p> <p>三、實際操作</p> <p>1.請幾名學生示範站位，簡單呈現區域防守類型與名稱由來。</p> <p>2.可以加入進攻者僅傳導球，讓學生能夠移動防守，同時藉由學生表現講解區域防守較容易暴露的缺點。</p> <p>3.規定學生僅能防守自己所設定的對象，不准幫忙守其他隊友的，然後請場下的同學，分享在盯人防守上所發生的問題。</p>	<p>1.問答：請學生想一想5X5籃球賽的規則與3X3的規則有何差異。</p> <p>2.實作：學生能口頭說出規則的差異性與違例的罰則。</p> <p>3.觀察：了解區域防守的種類。</p> <p>4.實作：能針對對手特性，選擇適合的防守隊形。</p> <p>5.觀察：能和同學討論使用區域防守的優、缺點。</p> <p>6.實作：進攻者是否能夠透過球的傳導獲得投籃機會。</p>	<p>【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</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>1. 團隊防守觀念與練習 講解：無論是區域或盯人防守都需具備防守意識，能夠做好防守的隊伍，對於勝利的取得會更有把握。常見的防守觀念有隨球移動（Jump to the ball）、阻擾接球（Deny）、補位（Help）與關門（Close）。</p> <p>五、實際演練 1. 教師可依照課本內容中的防守項目，按照時間與學生程度任意選擇欲授課的內容實施，主要是防守觀念建立與實際體驗團隊防守所需注意的事項。 2. 一開始同學尚未熟悉整體流程時，可以用走的來移動位置，但是必須發出聲音溝通防守與提醒隊友。</p>	<p>7. 實作：解讀防守意圖，利用切傳破壞防守。 8. 實作：防守者在移位防守後是否能夠回到原位。 9. 實作：防守者是否能依持球者位置調整補防的站位。 10. 實作：在練習時，能夠用聲音提醒隊友該站的位 置。 11. 實作：解讀進攻意圖，製造來得及協防的機會。</p>	
<p>四</p>	<p>第五篇動如脫兔 第1章籃球~5x5全場比賽</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、活動「格格不入」 1. 依據區域防守特性所改良的籃球活動，讓攻守雙方都能體會區域防守所需的技能與溝通能力。 2. 引導學生思考：「站位與傳、接球之間的關係」、「如何不讓同格子的對手接到球」與「當防守對象接到球時，如何降低其傳球的準確性」等問題，並嘗試解決。</p> <p>二、全場攻守轉換 1. 在嚴密防守下所獲得的球權，透過快速地傳導，可以創造得分的優勢。 2. 快攻是最輕鬆且快速的得分方式，同時容易擾亂對手防守陣式，讓自身球隊更有得分利多。</p> <p>三、快攻路線介紹 1. 在進行快攻操作時，為避免隊友之間未</p>	<p>1. 實作：學生防守的人都接不到球，想辦法在進攻者接到球後，能夠抄截。 2. 實作：對於持球的進攻者無法抄截的話，也要迫使其無法傳球或傳出質量不佳的球以利後續隊友抄球。 3. 觀察：快速站在正確的防守位置上，能降低進攻者得分的機</p>	<p>【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>

	<p>的問題。</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>保持適當距離產生失誤，所以原則上將場地劃分為三條假想路徑。</p> <p>2. 快攻的方式主要依照取得籃板後，場上隊友與防守方的位置而有所調整，從最精簡的一次傳球到需要中鋒拖車跟進的三、四次傳球都有，可分別規畫符合學生能力的快攻路線練習。</p> <p>四、活動「分秒必爭」</p> <p>1. 利用上一節課所教授的快攻概念與技能，和同學一同思考攻守策略，解決場上問題。</p> <p>2. 攻守雙方都需思考的問題：如何加快進攻節奏以及如何降低對方推進速度與得分。</p> <p>五、快攻的防守</p> <p>1. 在上一個活動中所面臨的狀況「如何有效地降低對手持球推進的速度」，也可以說「如何爭取讓隊友回防的時間」。</p> <p>2. 在快攻狀態下處於劣勢的防守方可以做的事有：做好對球的施壓，不要讓對方輕易將球傳導而打快攻、阻擾靠近接應位置的球員其餘快速退防以及放投外線不給切入等策略。</p> <p>六、活動「以寡擊眾」</p> <p>引導學生從活動中思考問題解決：</p> <p>1. 當你擔任防守方的時候，你們的團隊運用什麼策略來阻止快攻呢？請把方法寫下來，並和大家分享。</p> <p>2. 當角色轉換你成為進攻方時，有沒有什麼策略能夠讓你們快速將球傳給沒有防守者的隊友？請告訴大家你們的好方法。</p>	<p>會。</p> <p>4. 實作：場上的隊員能熟悉空間的掌握，不會都擠在一起。</p> <p>5. 實作：能夠發生聲音，彼此提醒走位或接球位置。</p> <p>6. 實作：傳球與走位動作流暢？不發生傳球失誤，且能得分。</p> <p>7. 實作：快攻過程中球不落地。</p> <p>8. 實作：計算從搶到籃板到上籃得分過程中，透過幾次運球與傳球來達成得分。</p> <p>9. 實作：傳接球動作是否流暢，同學間是否持續溝通。</p> <p>10. 實作：防守方透過對控球者的壓迫，不讓控球者能夠輕鬆的將球傳出。</p> <p>11. 實作：阻擾可能接應球的進攻同學，讓控球者找不到人可以傳球。</p> <p>12. 實作：讓快攻方能夠以外線投</p>	
--	---	---	---	--

				<p>籃結束，較能夠降低得分機率。</p>	
<p>五</p>	<p>第五篇動如脫兔 第1章籃球 ~5x5全場比賽</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度，並在體育活動和健康生活中培育</p>	<p>一、團隊進攻講解 1. 當快攻結束無法拿到分數時，必須慢下腳步，進入前場的進攻體系。 2. 全場的進攻站位與三對三相比，因為隊友人數的增加可以形成更多的變化，但原則上仍以三角站位做為基礎來延伸。 二、常見團隊進攻方法介紹 1. 運球切入後分球：運球切入防守者之間的縫隙，來吸引隊友的防守者協防，可以將球傳給有空檔的隊友投籃。 2. 高低位的聯繫：站在高低位的4、5號球員，他們能夠策應傳球或是自己進攻，所以對於防守者來說會造成極大困擾，因此藉由兩位隊員的連線創造出得分的機會。 三、活動「得分限定」 被防守的球員練習空手切入，其餘三人練習不同位置的傳導球以製造隊友的得分機會。 四、活動「整個底線都是你的得分區」 1. 透過修改式的籃球活動讓學生熟悉全場視野、利用傳切與掩護配合使球推進。 2. 為了降低學生能力的差異性，建議每得一分的隊伍，需替換接球者與防守者。 五、活動「勝利嚴選」 1. 活動目的為透過修改規則的全場比賽，學會團隊溝通與合作，一同享受勝利的喜悅。</p>	<p>1. 實作：場上的隊員能熟悉空間的掌握，不會都擠在一起。 2. 實作：能夠發聲提醒走位或接球位置。 3. 實作：傳球與走位動作流暢，不發生傳球失誤，且能得分。 4. 問答：能夠自我省察在比賽中，缺乏的技能是什麼以及如何透過練習，讓自己更好。 5. 問答：能夠說明自己與隊友在場上時，最常使用的配合方式並畫出來。</p>	<p>【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>

		<p>相互合作及與人和諧互動的素養。</p>	<p>2. 比賽時間到之後，仍須透過罰球來證明自己是隊伍的實力，先罰進的隊伍獲勝，這也是落敗隊伍能夠再次翻身的機會，更能體會比賽時關鍵罰球的緊張感受。</p>		
<p>六</p>	<p>第五篇動如脫兔 第2章桌球與雙打比賽</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</p>	<p>一、學習引導 1. 利用課本情境結合學生經驗引導，了解桌球旋轉的特性與可產生的效果。 2. 教師或請專長學生示範發下旋球、左(右)側旋球與不旋轉球，由同學以平擊方式回擊，實際觀看擊球後球體飛行的方向。 二、動動腦：旋球的回擊 1. 說明：觀看完教師示範不同旋轉的發球後，請同學思考回擊的方式。 2. 分享：請動手完成課本回擊方式並與同學分享。 三、活動「吸星大法」 1. 說明與示範：感受摩擦擊球，講解發球握拍可用前三指捏住球拍，較好運用手腕關節發力。 2. 操作：將球拍與球置於胸前，擊球拍面朝上，拋球引拍，以拍面摩擦球體下部位，擊球後觀察球體是否逆旋轉，並於彈到地板後不再往前移動或著回彈。 四、正手發下旋球 1. 說明：了解發球規則，說明製造旋轉最簡單的方式為透過發球，而旋轉球較容易理解學習的技術為發下旋球。 2. 示範：正手發下旋球，「提醒摩擦擊球才是關鍵，擊球瞬間手指手腕閃動發力」。 操作：</p>	<p>1. 觀察：完成動腦並勇於分享自己的看法。 2. 實作：學生能做出摩擦擊球動作。 3. 實作：學生能依動作要領成功做出正手發下旋球。 4. 觀察：學生能協助同學確實記錄練習狀況並給予建議。 5. 觀察：學生能在練習活動中積極認真參與。</p>	<p>【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>

		<p>保健的基本概念，應用於日常生活中。</p>	<p>(1)先以前一節課程「吸星大法」再次感受摩擦擊球。 (2)實際至球桌發球位置練習發下旋球。 3.叮嚀：吸星大法練習為向前方空間擊出，不需考慮第一彈跳到桌面問題，但實際至球桌發球則須注意，因此可將球拍稍微傾斜，引拍擊球微調成斜上至斜下方向。 五、活動「下旋發球練習」 1.講解：能成功做出發球旋球後，進階練習將球發向不同位置角度增加對手接球困難度，操作過程中，請同桌同學依據紀錄表協助記錄每個位置的發球，並給予同儕建議。 2.操作：每位同學發4分鐘後交換，每個區域至少成功發進3次以上為目標，最後4分鐘同學觀看紀錄表並互相給予建議。</p>		
<p>七</p>	<p>第五篇動如脫兔 第2章桌球雙打比賽 (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、切球技術 1.講解：以第一節動動腦活動複習球體旋轉原理，回擊的方法也應使用摩擦方式。 2.操作：依動作要領操作反手與正手切球動作，切球時右手持拍者右腳向前迎擊。 (1)原地正、反手切球動作練習。 (2)以發多球形式發下旋球，操作者判斷來球方向使用反手或正手切球技術回擊。 3.示範：正手發下旋球，「提醒摩擦擊球才是關鍵，擊球瞬間手指手腕閃動發力」。 二、活動「切球比賽」 1.說明：從發下旋球開始進行單打比賽，過程中只能發下旋球。 2.操作：比11分，結束後，請向隔壁球桌互換對手再次比賽。 3.回饋與檢討：教師觀察回饋學生比賽狀況，過程中是否能成功操作出發下旋球與切球回擊，當球體旋轉程度不同時，是否</p>	<p>1.實作：學生能依動作要領成功做出正、反手放小球。 2.觀察：學生能在練習與比賽活動中積極認真參與。 3.實作：學生能成功做出正手抽下旋球。 4.觀察：能互相協助完成練習。</p>	<p>【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</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>調整拍面角度或揮拍軌跡。 三、回擊下旋球的方法 1. 提問：當對手發下旋球後，我們只能以切球回擊嗎？ 2. 說明：講解回擊下旋球的方法，並了解擊球後球體旋轉的改變。 (1)切球回擊持續為下旋球。 (2)抽下旋球回擊改變為上旋球。 四、正手抽下旋球技術 1. 說明：說明使用抽下旋球的目的與時機，依動作要領講解抽下旋球的動作技巧。 2. 示範：請同學協助發下旋球，教師示範正手抽下旋球技術。 五、活動「抽下旋球練習」 1. 說明：隊友以彈桌後切球給操作者練習抽下旋球，當抽球者能穩定的成功做出抽下旋球，切球者可改變切球的力道，讓抽球者感受不同旋轉程度的下旋球調整回擊。 2. 操作：每個人練習 20 球後交換。</p>		
<p>八</p>	<p>第五篇動如脫兔 第 2 章桌球與雙打比賽</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</p>	<p>一、雙打比賽 講解：說明雙打比賽的發球與回擊方式，雙打規則介紹。 二、雙打的站位與跑位 1. 講解：以口訣「右側擊球向右跑，左側擊球向左跑」，「跑後不發呆，回到中間站」講解雙打跑位與輪轉方式。 2. 提醒勿邊跑邊打球，應站穩再打，打完再走的原則進行跑位輪轉。 三、活動「雙打跑位練習」 1. 說明：熟悉擊球跑位輪轉，並於打球過程中熟記口訣。 2. 操作：以發多球形式進行左、右兩側的餵球，操作同學判斷來球方向擊球。擊球</p>	<p>1. 發表：學生能說出雙打跑位輪轉口訣。 2. 實作：學生能流暢的做出雙打跑位輪轉。 3. 觀察：能互相協助完成練習。 4. 觀察：學生能在練習活動中積極認真參與。 5. 實作：進行比賽，完成紀錄表。</p>	<p>【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>

		<p>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，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p>	<p>者從4至6人慢慢減少至2人，請同學感受跑動輪轉的差異。</p> <p>3.紀錄：完成雙打跑位紀錄表。</p> <p>四、想想看</p> <p>1.說明：若兩人左手持拍或一左一右持拍時，又該如何跑位？講解繪製方式，請同學在下節課前畫出跑動輪轉路線。</p> <p>2.討論與分享：將前一節課想想看活動小組分享。</p> <p>3.引導：雙打的策略與跑位有關。</p> <p>五、雙打的策略運用</p> <p>1.說明：以策略1、策略2講解雙打的策略運用，並介紹桌球雙打的暗號。</p> <p>2.示範：教師搭配3位同學，以策略1、策略2方法分別3.示範演練。</p> <p>六、活動「雙打比賽」</p> <p>1.說明與操作：2人一組進行3場雙打比賽，比賽後請完成紀錄表。</p> <p>2.回饋與分享：雙打策略與比賽心得分享。</p>	<p>6.觀察：學生能在練習活動中積極認真參與。</p>	
<p>九</p> <p>第五篇動如脫兔 第3章排球~初級進攻戰術</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</p>	<p>一、透過六人制比賽的講解，學習如何創造出進攻戰術的變化</p> <p>1.說明：過去已學會的扣球技術，依據舉球員傳出的位置有中間高球及長邊高球二種。</p> <p>2.講解：二種舉球路線的差異，在於舉球傳球距離的遠跟近。</p> <p>3.提問：詢問學生二種不同舉球的扣球位置，是否會造成對手防守隊形不同？</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：不同的扣球位置就能影響對手防守差異性，因此，只要舉球員和攻擊手設定好不同扣球的距離、高低、速度，就能創造出不同的進攻戰術。</p>	<p>1.提問：是否能說出各種舉球戰術號碼的差異性。</p> <p>2.觀察：是否認真參與討論初級進攻戰術，需要運用哪些已學會的技巧。</p> <p>3.實作：能寫出常見的進攻戰術暗號。</p> <p>4.觀察：是否認真參與扣快球練習。</p>	<p>【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>

	<p>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</p>	<p>二、舉球員基本戰術暗號介紹</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 說明：讓同學認識常見的舉球戰術暗號，藉此了解傳球能做出高、低、遠、近、平、快的差異性。 2. 講解：依據同學過去的學習經驗，運用扣中間高球及長邊高球二種方式，就能創造出初級的進攻戰術。 3. 示範：舉球員做出相同的傳球動作，但透過力量大小、伸臂方向和出手速度，就能產生不同球路的差別。 4. 操作：寫下常見進攻戰術暗號，藉此了解進攻戰術變化的多樣性。 <p>三、能正確的說出扣快球動作要領</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 說明：攻擊手需在舉球員尚未觸球前準備起跳，迅速揮臂擊球，目的要使對方攔網不及。 2. 示範：隨著接發球越過攻擊手身體位置，攻擊手隨即啟動助跑加速，在舉球員尚未將球傳出之前迅速起跳。 3. 操作：起跳後迅速揮臂，在舉球員傳出網口時，瞬間將球扣出。 <p>四、活動「扣快球練習」</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 說明：以扣球者速度為主，舉球者配合將球送至扣球位置，扣球者迅速完成助跑揮臂扣球動作。 2. 講解：扣球者助跑節奏輕快，出手不求加重力道，目的要將球快速扣進對方場區內。 3. 示範：扣球者要完整做好助跑、起跳，並掌握擊球時間，才能讓扣快球特性發揮出來。 4. 操作：舉球員在拋球過程中要記住每位攻擊手的助跑速度和擊球高度，未來在舉球時才能相互搭配完成快攻扣球。 	<ol style="list-style-type: none"> 5. 實作：能加速起跳，完成快速揮臂擊球練習。 6. 發表：能正確的說出扣快球動作要領。 	
--	---	---	---	--

		素養。			
十	第五篇動如脫兔 第3章排球 ~初級進攻 戰術	<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、A、B、C、D 快攻介紹</p> <p>1. 說明：A、B、C、D 是國際通用的快攻戰術暗號，讓球員在場上能快速意會完成攻擊。</p> <p>2. 講解：快攻是以舉球員為中心，舉球員與攻擊手做出距離遠近、身體前後，不同形態的進攻方式。</p> <p>3. 示範：用扣快球的方式，A 與 C 式快攻是距離舉球員前後 0.5 公尺的近身攻擊，B 與 D 是快攻是距離舉球員前後 3 公尺的遠身攻擊。</p> <p>二、活動「A 式快攻練習」</p> <p>1. 說明：與扣快球練習相似，增加一位學生拋球給舉球員，舉球員用高手傳球方式將球送至攻擊手的擊球位置。</p> <p>2. 講解：學生拋球的時機很重要，拋球前要先喊聲示意給攻擊手和舉球員，讓攻擊手做好啟動助跑的準備。</p> <p>3. 示範：拋球一過攻擊手頭頂上方，攻擊手隨即啟動助跑起跳，待舉球員將球傳出球網上緣後，揮臂擊球至對方場區內。</p> <p>4. 操作：舉球員需配合攻擊手的助跑速度及起跳高度，舉球時眼睛正視來球，餘光瞄準扣球者的擊球位置，再將球傳出完成 A 式快攻。</p> <p>三、初級進攻戰術——平行攻擊介紹</p> <p>1. 說明：運用過去已學會的基本技巧，組合成排球比賽中最初階的進攻戰術，體驗</p>	<p>1. 觀察：是否認真參與各種快攻攻擊型態的討論。</p> <p>2. 發表：能正確的說出各種快攻的差異性。</p> <p>3. 實作：能做出 A 式快攻的扣球動作。</p> <p>4. 發表：能說出平行攻擊的特色。</p> <p>5. 觀察：是否認真參與比賽演練。</p> <p>6. 實作：能做出平行攻擊的技巧。</p>	<p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</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>排球比賽進攻戰術的樂趣。</p> <p>2. 講解：A式快攻的掩護，與長距離攻擊的支援，兩者的組合搭配能創造出進攻戰術的層次，讓對手防守難以掌握。</p> <p>3. 示範：舉球員高手傳球是整體戰術成功與否的關鍵，利用傳球力量大小的差異，在相同的傳球軌跡中，做出不同進攻的方式。</p> <p>四、活動「平行攻擊戰術演練」</p> <p>1. 說明：模擬比賽的演練活動，嘗試做出平行攻擊戰術，認識初級進攻戰術，作為未來學習排球比賽戰術的延伸。</p> <p>2. 講解：後排學生負責接球，前排學生練習平行攻擊戰術，強調後排穩定供輸的重要性，前排學生才能在每一次的演練中改進。</p> <p>3. 示範：前排快攻與長攻啟動助跑的時間有差異性，A式快攻者在接球傳過原本站立位置後開始啟動，長攻則是等待舉球員將球送出之後啟動。</p> <p>4. 操作：舉球員可以預先設定好要將球傳送給哪一位攻擊手，待接發球後找尋來球落點，再穩定的將球傳送至暗號戰術的高度及位置，完成平行攻擊。</p>		
<p>十一</p>	<p>第五篇動如脫兔 第4章足球 ~防守</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</p>	<p>一、介紹足球運動的防守方式及概念</p> <p>1. 說明：透過影片介紹，認識盯人和區域防守的形式。</p> <p>2. 講解：指出盯人與區域防守的差異，讓學生有足球防守的基本概念。</p> <p>3. 提問：詢問學生二種防守方式，哪一種防守的效果比較好？</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：不同的防守方式能創造出不同的防守效果，關鍵在小組防守默契，就能形</p>	<p>1. 提問：同學們是否能說出盯人與區域防守的差異性。</p> <p>2. 觀察：是否認真參與鬼抓人遊戲活動。</p> <p>3. 實作：能做出個人盯防的防守動作。</p> <p>4. 觀察：是否認</p>	<p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>

	<p>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</p>	<p>成嚴密的防守陣形。</p> <p>二、活動「鬼抓人遊戲」</p> <p>1. 說明：透過遊戲方式，學習盯防和甩開對手的基本技巧。</p> <p>2. 講解：逃跑的5人要團結合作，互相溝通、指揮逃跑的路線，盡可能在角錐間遊走，讓鬼無法掌握行蹤。</p> <p>3. 示範：當鬼的人要眼觀四方，隨時突襲逃跑的人，在慌亂之下產生溝通失誤。</p> <p>4. 操作：在足球比賽個人盯防中，人就像進攻方要甩開對手，鬼就像防守方要隨時緊盯或突襲進攻方。</p> <p>三、小組防守觀念介紹</p> <p>1. 說明：防止隊形在對手的快速傳導之下形成突破口，壓迫、補位、平衡團隊防守的基本概念。</p> <p>2. 講解：隊形要隨著球的移動和傳導做變化，讓對手不易突破防線。</p> <p>3. 示範：小組防守要有團隊意識，在快速移動下還能保持防守隊形的平衡。</p> <p>4. 操作：防守隊形變換時，補位和平衡的人也要同時注意自己的防守目標，以免被虛晃甩開突破防線。</p> <p>四、活動「小組防守演練」</p> <p>1. 說明：透過遊戲方式，學習壓迫和補位的小組防守技巧。</p> <p>2. 講解：控球方必須在線上隨著球的移動改變站位，讓球不斷的在相互流動。</p> <p>3. 示範：防守方要有團隊壓迫補位意識，隨時改變角色壓迫對手，迫使失誤。</p> <p>4. 操作：防守方要隨時傳達指揮，壓迫者減少對手的傳球選擇，補位者伺機截球。</p>	<p>真參與小組防守活動演練。</p> <p>5. 實作：能做出壓迫及補位的小組防守陣形。</p> <p>6. 發表：能正確說出壓迫、補位、平衡的團隊防守技巧和概念。</p>	
--	---	---	---	--

		及與人和諧互動的素養。			
十二	第五篇動如脫兔 第4章足球～防守	<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、單邊斷球戰術介紹</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 說明：有策略性的將進攻方逼向邊界，減少對手的進攻選擇。 2. 示範：要快速的跟隨帶球者，並運用身體阻擋，迫使對方往單邊方向行進。 3. 講解：前方隊友壓迫帶球者，後方補位的隊友要伺機攔截球，並可能的包夾防守，形成以多守少的情況。 <p>二、活動「2對2單邊斷球防守練習」</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 說明：防守的兩人要化被動為主動，有策略性的壓迫、斷球，甚至是趨前包夾。 2. 講解：人盯人防守時首先要防止對方突破，在適當時機趨前壓迫，誘使對方帶球落入包夾防守陣形中。 3. 示範：進攻方要有帶球突破或隨時傳球的動作，讓對手不易形成包夾戰術。 4. 操作：防守方不能讓對手輕易看出包夾企圖，壓迫和補位要迅速的更換防守陣形。 <p>三、盯人防守觀念介紹</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 說明：盯人防守要展現個人良好的防守技巧和速度，嚴防被對手擺脫和突破。 2. 講解：盯防未持球者要保持適當距離，太遠無法攔截對手傳球，太近容易被對手擺脫。 3. 示範 盯防持球者要擋在球門方向前，避免對手直接射門；並且上前給予壓迫，讓對手把注意力放在護球上，失去觀察周圍 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 觀察：是否認真參與2對2單邊斷球防守練習。 2. 實作：能與隊友合力完成單邊斷球防守戰術。 3. 發表：能正確的說出單邊斷球觀念和動作要領。 4. 發表：能說出各項團隊防守觀念和技巧。 5. 實作：在演練中能做出團隊防守陣形的變換。 6. 觀察：是否認真參與各項團隊防守演練。 7. 發表：能說出盯人防守與區域防守的優、缺點。 8. 觀察：是否認真參與比賽演練。 9. 實作：能做團 	<p>【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</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>時間。</p> <p>4. 操作：上半身正面面對對手，雙腳保持一前一後姿勢，不管對手從哪個方向進攻，都能立即作出反應。</p> <p>四、區域防守觀念介紹</p> <p>1. 說明：區域防守著重在團隊的防守觀念和溝通，要隨時換防注意區域的變化。</p> <p>2. 講解：在比賽開始前，依照陣形分配好各自的防守區域，一旦對手進入自己的防守區域，就要立即上前給予壓迫。</p> <p>3. 示範：當對手離開負責的區域時，不要窮追不捨，把盯防的職責交接給隊友，維持區域防守的陣形平衡。</p> <p>4. 操作：要站在同時可以看見球和對手的位置上，讓球和負責盯防的對手在視野中，並且預測對手的行動，趁對手傳球時將球攔截。</p> <p>五、團隊防守觀念介紹</p> <p>1. 說明：盯人防守和區域防守是可以在比賽中，因應對手的進攻隨時變換、呈現。</p> <p>2. 講解：盯人防守要展現個人良好的防守技巧和速度，嚴防被對手的擺脫和突破。</p> <p>3. 示範：區域防守著重在團隊的防守觀念和溝通，要隨時換防注意區域的變化。</p> <p>4. 操作：團隊的防守策略要依據對手的特性設定，並能隨時靈活轉換，讓對手難以突破防線。</p> <p>六、活動「3對3足球比賽」</p> <p>1. 說明：讓學生在比賽中，嘗試做出盯人防守與區域防守的變換。</p> <p>2. 講解：各組在進行比賽前，要先依據對手討論防守對策，擬定團隊防守戰術。</p> <p>3. 示範：教師可以隨時在比賽過程中，提醒學生防守站位和移動。</p> <p>4. 操作：教師可以在賽後，針對失分的情況分析，讓學生了解原因和檢討改進。</p>	<p>隊防守的觀念及技巧。</p>	
--	--	---	-------------------	--

<p>十三</p>	<p>第六篇我愛運動 第1章游泳 ~蝶泳</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-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>健體-J-C2</p>	<p>一、情境式教學引導 以海洋生物海豚游泳動作作為議題，與同學討論游泳技能原理，進而拋出議題如何保護海洋，探討永續海豚生態發展。</p> <p>二、動作說明與執行 1. 引導學生了解海豚泳的動作發展。 2. 學習步驟：依照海豚游示意圖學習海豚游。 3. 學習步驟的認識： (1)出發入水(2)雙腿打腿(3)換氣</p> <p>三、活動「海豚游」 1. 活動目的：藉由海豚游，了解蝶腿技能。 2. 活動方式： (1)立姿出發，如海豚入水面一樣，躍入水面 (2)入水時，雙手必需比頭部還早進入水中。 (3)進入水中後，可連續蝶腿前進 (4)出水時雙手向後划，使頭部先出水面。 (5)出水後，雙手後推到底，以海豚泳讓頭出水面後站立。</p> <p>四、想想看 除了認識海豚游泳的方式，還有什麼方法可以幫助同學認識海豚游技巧？</p> <p>五、引起動機 說明：蝶泳（Butterfly）因外形像蝴蝶飛舞而得名，是現代奧運游泳項目中，最晚發展的一項泳姿。</p> <p>六、想想看 請形容海豚游像什麼？由哪個肌群啟動打腿？該如何保護頭部，避免撞到池底或池壁？</p> <p>七、活動「連續蝶泳打水 25 公尺」 1. 說明：透過連續蝶腿的練習，提升踢水穩定度。</p>	<p>1. 認知：認識海豚游動作，建立蝶泳蝶腿基礎。 2. 情意：勇於挑戰的學習態度。 3. 技能：熟練海豚游蝶腿技能。 4. 實作：學生能做出有節奏性的蝶泳打腿練習。 5. 觀察：學生能積極的參與活動，找出屬於自己的打腿節奏。 6. 觀察：有效的認識蝶泳動作技能，並能依照動作順序完成蝶式技能。 7. 實作：能安全地小組合作完成單臂蝶泳陸上練習。</p>	<p>【海洋教育】 海 J2 認識並參與安全的海洋生態旅遊。</p>
-----------	----------------------------------	---	--	--	---

		<p>具備利他及合群的態能與態度，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>2. 活動方式： (1) 手持浮版進行連續蝶腿，視線直視前方。 (2) 蝶腿時，體會動力從蝶腿傳經腰部，讓身體往前推進。 八、蝶泳陸上划水練習 1. 延伸外展：雙臂向前延伸，手腕向外畫弧，啟動立肘抓水。 2. 抓水前臂保持高手肘抓水，抓水時雙手掌要通過胸前，準備向後推水。 3. 推水：高手肘將水推至大腿旁出水。 4. 回復：手臂出水後，沿水平面移至頭前，以大拇指帶領入水。 九、蝶泳水中站立划水練習 步驟：熟練水中蝶泳划水路徑。 1. 站在水深至腰處，頭沒入水面，雙手由頭前啟動抓水。 2. 抓水時由外至內、由深至淺進入推水。 3. 推水時，用力將水往後堆至大腿側，使身體前進。 十、想想看 鼓勵學生畫出划水路徑圖，藉此認識自己的划水路徑。</p>		
十四	<p>第六篇 我愛運動 第1章 游泳(第二次段考)</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、動作說明單臂划手蝶泳技能 1. 說明：分為手部動作與蝶退動作。 2. 操作：學生分組練習。 3. 提醒：蝶泳打水時身體要平衡，並能提供動力為目的。蝶泳打水應配合單臂划手有節奏的前進一次手臂划水循環，需要有二次蝶腿。 二、活動「單臂蝶泳划手練習」 1. 活動目的：藉由有節奏的打腿，體會蝶泳的划水路徑，進而發現換氣時機。 2. 活動方式(以右手為例)： (1) 以流線型體姿蹬牆出發，並有節奏的連</p>	<p>1. 觀察：有效的認識蝶泳動作技能，並能依照動作順序完成蝶式技能。 2. 實作：能安全地小組合作完成單臂蝶泳陸上練習。 3. 說明：能了解蝶腿與划手的節奏與目的。</p>	<p>【海洋教育】 海 J2 認識並參與安全的海洋生態旅遊。</p>

	<p>揮主動學習與創新求變的能力。</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>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</p>	<p>續蝶腿前。</p> <p>(2)以單臂(左、右)進行一次划手，接著以蝶泳雙臂划手，使頭出水面換氣。</p> <p>(3)設定15公尺，試著進行划手練習換氣。並與同學討論捷式換氣和蝶泳換氣的差異為何。</p> <p>三、動作順序與活動練習</p> <p>1. 第一階段：「蝶腿」+「划手推水」使「頭出水面」換氣。雙臂入水划手時，進行第一次蝶腿。雙臂推至大腿側時，進行第二次蝶腿，使頭出水面換氣。</p> <p>2. 第二階段：「蝶腿」+「回復入水」使「頭沒入水面」向前延伸為連續動作。換氣後，頭先入水面雙臂以小拇指帶領出水面手水時，大拇指領先入水，同時第二蝶腿。</p> <p>四、游泳動起來</p> <p>1. 活動目的：將所學的蝶泳技能實踐於課堂。</p> <p>2. 活動方式： (1)全班分成8組，一組水道4位，於水道上進行蝶泳競賽。 (2)可以蝶泳前進或站立式換氣，或水中步行完成。</p> <p>五、蝶式自我檢核表 藉由自我檢核表提升自身對蝶泳的認識，進而修改蝶泳技能。</p> <p>六、學習帶著走</p> <p>1. 藉由反思，找出蝶泳技能的運用。</p> <p>2. 學習蝶泳技能：蝶腿，可以運用在：水中探索學習蝶泳技能：抓水，可以運用在：捷式抓水</p> <p>3. 實作：學生能做出最後，請同學試著表達何謂海豚游及蝶泳換氣(開放式答案)</p>	<p>4. 說明：複習單臂划手練習後再進行蝶泳連續動作練習</p> <p>5. 實作：熱身完畢後先熟悉水性，再進行單臂划手練習，再執行蝶泳動作練習。</p> <p>6. 實作：能將所學的蝶泳技能實踐於課堂。</p> <p>7. 觀察：能完成檢核表與學習單。</p>	
--	--	---	--	--

		<p>諧互動的素養。</p>			
<p>十五</p>	<p>第六篇我愛運動 第2章民俗體育～扯鈴</p>	<p>健體-J-B3 具備審美的能力，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、介紹扯鈴運動的文化發展 1. 利用課本的學習引導內容說明台灣扯鈴文化的發展，隨著科技先進，研發出更好的器材，鈴速更容易加速，鈴身更穩定表現；也因為如此，使得展演的動作不單是過去民俗傳統技藝的制式動作，更能創意發展出炫技，甚至直立鈴動作都已普及發展，以舊文化帶入新意識，讓扯鈴更好玩、更具有新鮮感及無限創意的延伸性。 2. 扯鈴運動結合現代音樂及燈光效果，帶動流行熱潮，讓扯鈴運動儼然已是職業表演性運動，台灣已有幾位職業選手，在明星帶領風潮之下，台灣扯鈴民俗文化蓬勃發展。</p> <p>二、介紹扯鈴加速運鈴的技術原理及分組練習 銜接國小到國中的運鈴方式演進，運用摩擦力帶動轉動的概念相同，學習不同的開線、繞線模式，使得加速運鈴更有效率。</p> <p>三、進行扯鈴繞腿的進階動作練習 說明及操作： 1. 分段化學習，首先，能做出繞線運鈴及開線動作，讓右手提高左手降低，使鈴滑向左側保持固定位置，此動作下，鈴速需能保持穩定5秒鐘左右。 2. 接續上點動作下，左手輕彈使鈴向上彈出，再以棍頭瞄準後接住鈴，要能重複接到5次。</p>	<p>1. 問答：能說出扯鈴運動的相關概念與文化意涵。 2. 實作：能正確表現扯鈴運鈴技能，展現身體的協調和控制能力。 3. 實作：能與同儕相互觀摩及正向學習。 4. 說明：學生能清楚了解繞腿分段化的基本動作要領。 5. 實作：學生能做出繞腿分段化的各項動作。 6. 觀察：學生能因達成分段化的目標而積極學習，樂在參與。</p>	<p>【多元文化教育】 多 J2 關懷我族文化遺產的傳承與興革。</p>

			<p>3. 同第 1 點動作後，再將右大腿從鈴線上跨出成弓箭步，再做第 2 點動作使鈴滑到左側，鈴要能停留 5 秒鐘左右。</p> <p>4. 接著，同第 3 點，左手將鈴輕彈起後繞過右大腿，以棍頭瞄準接住鈴心，重複 5 圈即可。</p> <p>5. 若跨步使得重心太低，鈴容易敲地，可運用小板凳，使右腳可以踩在上面增加高度，可更容易練習動作。</p> <p>四、進行扯鈴繞手的進階動作練習</p> <p>說明及操作：</p> <p>1. 分段化學習，首先，能做出繞線運鈴及開線動作，讓右手垂直提高左手降低，使鈴靠近左手，此時右手大拇指頂推棍棒，此動作下，鈴速需能保持穩定 5 秒鐘左右。</p> <p>2. 接續第 1 點動作下，右手提高，以右手肘壓線，左手降低鈴滑向左手，身體微微面向左側方，此動作下，鈴速需能保持穩定 5 秒鐘左右。</p> <p>3. 接著第 2 點動作後，左手輕彈，將鈴拋越過右臂後接住。</p> <p>4. 接著，同第 3 點，接住鈴後再將鈴送至左手，輕彈起，重複動作 5 次。</p>		
十六	<p>第六篇 我愛運動 第 2 章 民俗體育～扯鈴</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</p>	<p>一、進行扯鈴肩甩的進階動作練習</p> <p>1. 說明及操作：</p> <p>(1) 分段化學習，首先，能做出繞手的第 2 點肘壓線動作，右棍繞過鈴心 1 圈，左棍同時放開鈴心，此動作使鈴不會歪斜，維持 5 秒鐘左右。</p> <p>(2) 接續第 1 點，身體向右轉，將鈴往上甩開，重複 5 次動作。</p> <p>(3) 接著銜接一個魚躍龍門，請搭配課本的圖 6-7 學習指導內容，此動作完成 5 次。</p> <p>(4) 接著身體轉回到正面，請搭配課本的圖</p>	<p>1. 說明：學生能清楚了解大輪迴分段化的基本動作要領。</p> <p>2. 實作：學生能做出大輪迴分段化的各項動作。</p> <p>3. 說明：學生能清楚了解連貫動作的連接要領。</p> <p>4. 實作：學生能</p>	<p>【多元文化教育】 多 J2 關懷我族文化遺產的傳承與興革。</p>

	<p>增進生活中的豐富性與美感體驗。</p>	<p>8 學習指導內容。 (5) 試著連貫所有動作。 二、進行扯鈴大輪迴的進階動作練習 1. 說明及操作： (1) 分段化學習，首先，開線狀態做出望月動作，請搭配課本第 228 頁的圖片學習指導內容，接續右手鬆開鈴棍，左手順勢抬高，讓鈴呈現鐘擺狀態，吊垂在在身體下半側，此動作重複 5 次。 (2) 接續第 1 點，左手順著鈴擺甩，一個順勢帶上，鈴飛越過肩膀到達右側，不須接鈴，但身體與拋過來的鈴相對位置，好銜接下一個動作。這邊要注意，在大輪迴時，要使鈴線是直線，不應該鬆軟呈現曲線。 (3) 接續第 2 點，鈴飛越肩膀右側後試著以右手接住棍棒。 三、進行扯鈴連貫動作的組合一練習 說明及操作：先不拿鈴，持棍棒模擬數次「繞手→肩甩→大輪迴」的連結路線，再實際運鈴操作。 四、進行扯鈴連貫動作的組合二練習 1. 說明及操作： (1) 分段化學習，首先，先進行繞腿→拋鈴的連貫動作，繞腿後讓鈴靠近右棍棒時，一個提拉讓鈴彈至空中，此時左腳盡快跨過棍繩，讓右棍棒高舉瞄準鈴心並接住，重複練習 5 次。 (2) 先不拿鈴，持棍棒模擬數次「繞手→肩甩→大輪迴→繞腿→拋鈴」的連結路線，再實際運鈴。 五、進行同儕評量方法 評量： 1. 請搭配課本第 231 頁的動作評分表格，找一位同學，完成對同儕表現的評分表。 2. 同儕好的表現能給予正面肯定與讚美，</p>	<p>做出連貫動作的組合動作。 5. 觀察：學生能因達成目標而積極學習，樂在參與。 6. 說明：學生能清楚了解連貫動作的連接要領。 7. 實作：學生能給予同儕建議，並透過分享能與他人良性溝通。</p>	
--	------------------------	--	---	--

			針對可改善的部分給予實質建議。		
十七	第六篇我愛運動 第3章武術 ~詠春拳	<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-C2 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>一、情境式教學引導 以熱門的詠春拳〈葉問〉電影的系列拋出議題，進而引導學生分享在影片中所看到以及武術相關的理解，並鼓勵同學發表對詠春拳的看法。</p> <p>二、詠春拳起源及發展 說明：詠春拳的歷史及詠春拳的演變。</p> <p>三、想想看 1. 說明：透過觀看葉問系列的相關電影或是與詠春拳有關的武術影片，以提問方式與學生互動，進而聚焦並介紹其套路及獨特之處。 2. 提問：詠春拳為何與眾多的中國武術有所區隔？對於詠春拳的動作中哪些動作令人印象深刻？</p> <p>四、詠春拳基本馬步介紹 說明： 1. 兩人一組，進行分組練習，一位同學做動作，另一位在旁幫忙觀看其動作，並比較彼此動作的差異。 2. 在尚未透過詠春拳的對練，先行思考在詠春拳對練中選擇內外門進攻之差異。</p> <p>五、詠春拳的攻擊手型介紹 講解： 1. 兩人一組，進行分組練習，一位同學做動作，另一位在旁幫忙觀看其動作，並比較彼此動作的差異。 2. 左右兩手的耕手、綁手均需練習，並嘗</p>	<p>1. 問答：學生能與教師間互動，回答問題並再深入提問。 2. 說明：學生能夠瞭解詠春拳的起源、詠春拳的基本套路以及理解詠春拳在眾多中國武術中的獨特性。 3. 說明：學生能清楚了解詠春拳手型的各種手型。 5. 實作：學生能示範出詠春拳的基本站馬步、攤手、衝拳、綁手、耕手。 6. 觀察：學生能否將動作做到確實到位。 7. 觀察：請同學們仔細觀察彼此的動作，藉由觀察中求得進步。 8. 實作：學生能</p>	<p>【人權教育】 人J4 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。 人J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。</p>

	<p>活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>	<p>試把動作放慢以感受在做動作時，其施力的方向和身體重心的轉移。</p> <p>六、詠春拳防禦手型介紹——耕手、練習活動 1</p> <p>說明：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 兩人一組，進行分組練習，一位同學做動作，另一位在旁幫忙觀看其動作，並比較彼此動作的差異。 2. 左右兩手的耕手、衝拳均需練習，並嘗試把動作放慢以感受在做動作時，其施力的方向和身體重心的轉移。 <p>2. 詠春拳防禦手型介紹——攤手、練習活動 2</p> <p>說明：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 兩人一組，進行分組練習，一位同學做動作，另一位在旁幫忙觀看其動作，並比較彼此動作的差異。 2. 左右兩手的攤手、衝拳均需練習，並嘗試把動作放慢以感受在做動作時，其施力的方向和身體重心的轉移。 <p>八、詠春拳防禦手型介紹——綁手、練習活動 3</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 說明：兩人一組，進行分組練習。 2. 操作：在練習過程中，兩者動作需交換，體驗攻防轉換。 3. 提醒：同學須提高專注度，以安全至上。 	<p>示範出詠春拳的攤手、衝拳、耕手等動作的組合應用。</p>	
<p>十八</p>	<p>健體-J-A1 第六篇我愛運動 第3章武術 ~詠春拳</p> <p>具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動</p>	<p>3. 詠春拳防禦手型介紹——4、5、6、7</p> <p>說明：兩人一組，進行分組練習。</p> <p>操作：在練習過程中，兩者動作需交換，體驗攻防轉換。提醒：同學須提高專注度，以安全至上。</p> <p>4. 詠春拳起源及發展</p> <p>說明：詠春拳的近代發展及詠春拳的演變以及詠春拳的武術哲理。</p>	<p>1. 說明：學生能夠清楚說出攤手的內門動作配合殺頸手並接續肘關節制伏的動作設計用意。</p> <p>2. 實作：能夠做出攤手、殺頸手</p>	<p>【人權教育】</p> <p>人 J4 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。</p> <p>人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。</p>

	<p>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-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>5. 問題討論</p> <p>1. 討論：在透過實際演練詠春拳結合擒拿，並思考動作本身的用途，以及操作每項動作後可改進之處。</p> <p>2. 統整：在歸納一下詠春拳單元給你最大的收穫是什麼？是動作技術層面上的收穫？還是對中國武術有了不同體認？（鼓勵學生跟大家分享）</p>	<p>加上肘關節制伏的連續整合動作。</p> <p>3. 觀察：觀察自身動作，並比較與別人動作之差異。</p>	
--	--	---	---	--