

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	七年級
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

了解如何欣賞運動，進而學習籃球、排球、桌球、足球、游泳與體操等運動技能，讓運動豐富生活，並學習在水上活動時保護自己的安全。

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 大視界運動 第一章運動 新視野	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	一、學習引導 利用 88 頁課本情境，引導學生事前利用網路資源或書籍，蒐集攸關運動功能的資料，再進行個人或分組發表。 二、簡介運動功能 講解：運動具備許多正面的多元的功能，可以先分成身體方面和心理方面。複習上學期曾學過運動對體適能促進的功能，這學期會繼續探討運動幫助學習和調整心情的功能。 三、評估運動功能 1. 自評：引導學生利用課本運動功能評估表，分析自己對運動功能重要性的排序，並和同學分享。	1. 問答：能評估自己對運動功能的想法。 2. 實作：能利用資訊科技或書籍蒐集運動功能的相關資料。	【生涯規劃教育】 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。

		棄。	2. 統整：說明每個人對運動功能認知的差異，會影響他運動參與的動機和選擇，鼓勵學生多了解運動的相關功能，也能從參與運動中去體驗。		
二	第四篇運動 第一章運動 新視野	健體-J-A1 具備體育的態 與健康與能度， 知能與展現運動 自與我運動潛能， 能與探索自我價 值與生命意義， 並積極實踐，放 棄。	一、探究運動對學習效益的影響 1. 講解：零時運動實驗計畫的效益，引導學生肯定運動價值。複習教育部SH150計畫的目的，強化運動的多元功能。 2. 發表：學生分享自己參與運動後對學習影響的效益，或是不參與運動的原因。 二、案例評析 1. 自評：根據課本兩個案例，引導學生反思自己生活型態中運動參與情形。 2. 統整：鼓勵學生試驗在學校上課前或課間，進行運動，體驗運動對學習的影響。 三、探究運動對心理的影響 1. 講解：利用運動改造大腦：EQ和IQ大進步的關鍵一書的研究知識，講解運動對心理的正面效益。 2. 發表：鼓勵學生分享運動對心理調適的體驗或是參與運動歷程的感覺。 3. 統整：鼓勵學生試驗在學校上課前或課間，進行運動，體驗運動對學習的影響。 四、理解學校SH150活動 1. 講解：透過課文講解SH150政策的意義，並引導學生發表對學校SH150活動的理解。 2. 實作：利用課文的範例分析學校SH150活動推廣成效，提出自己的想法。 五、探究運動對心理的影響 1. 講解：利用運動改造大腦：EQ和IQ大進步的關鍵一書的研究知識，講解運動對心	1. 問答：能說出運動對學習的正面效益和SH150活動的意義。 2. 實作：能分析學校SH150活動的做法和效益，並提出自己的想法。	【生涯規劃教育】 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。

			理的正面效益。 2. 發表：鼓勵學生分享運動對心理調適的體驗或是參與運動歷程的感覺。 3. 統整：鼓勵學生試驗在學校上課前或課間，進行運動，體驗運動對學習的影響。		
三	運動視界運動新視野 第四章運動新視野	健體-J-A1 具備體育的態能與健康度，展現運動潛能，自我保健，探索人性價值與生命意義，並積極實踐，放棄。	一、案例評析 1. 發表：分組閱讀課本林義傑和林書豪短文，分享閱讀後的對兩位案例表現值得學習的精神分析。 2. 自省：根據課本兩個案例，引導學生反思運動技能的學習過程經驗，再思考如何突破精進的相關動能。 二、理解終身運動的重要性 1. 講解：複習本單元攸關運動功能的相關概念，引導學生反思與發表對運動功能的分析是否已改變。 2. 講解：利用課文說明學習終身運動的知識、技能和習慣，知識可以促進終身運動參與。 三、擬定終身運動計畫 1. 講解：利用國外全球健康大腦委員會網路資源建議的運動參與方式，提供學生運動參與的有效策略——制定具體運動計畫、增加一天的活動量、選擇不同功能的運動、團體性的運動，增加參與動力。 2. 課後學習任務：利用習作表格，引導學生理解擬定終身運動計畫應考量的分析相關要素，再嘗試擬定更完整的運動計畫。	1. 問答：能分析運動對心理的正面效益。 2. 行動：願意體驗有助於心理調適相關的運動。 3. 實作：能利用媒體識讀能力分析案例運動精神的意涵。 4. 問答：能理解終身運動的重要性和運動參與原則。 5. 實作：利用習作擬定自己運動參與的計畫。	【生涯規劃教育】 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。

四	第四篇運動大視界 第二章奧林匹克運動會	健體-J-B2 具備善用體育與健康的相關科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並思考辨別人與科技、資訊、媒體的互動關係。 健體-J-B3 具備審美的表現力，了解運動與健康在學上的特質與表現方式，以增進生活增進的豐富性與美感體驗。 健體-J-C3 具備敏察多和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康	一、學習引導 利用 94 頁課本情境，引導學生關注四年舉辦一次的奧林匹克運動會訊息。並說明奧林匹克運動會是國際重要的運動賽事，也是全世界運動員最佳的舞台。 二、簡介奧林匹克運動會起源 講解：奧林匹克運動起源於古希臘，並說明其象徵以及現代運動會興起的原因。 三、簡介奧林匹克運動會旗的意義 1. 講解：利用圖片說明奧林匹克運動會旗五環標誌的意義，引導學生理解奧運會強調不分人種、男女，只要是表現優異者都可以參與的概念。 2. 統整：推廣奧運之父-皮耶德·古柏坦的理念-讓全世界的運動員能在奧運會上互相競爭，又能從競賽過程獲得友誼和尊重的理念。學校舉辦的運動會也希望同學從參賽中學會互重互愛的精神。 四、探究奧林匹克運動會理念 1. 講解：利用課本圖片說明奧林匹克運動會的格言、主義和聖火傳遞的意義。 2. 發表：請學生分享自己奧林匹克運動會的格言、主義和聖火傳遞的意義的價值，以及日常生活中相關事件的關連，自己如何展現其價值。 五、最佳運動員報導 1. 發表：欣賞有關奧運會的轉播影片，提問運動員在比賽中的表現包含哪些層面(運動技能、身體姿勢、運動道德、運動穿著……)。 2. 學習作業：鼓勵學生利用課本範例選擇一位自己心中的最佳運動員，進行分析報導，再與同學分享。	1. 問答：能說出奧林匹克運動會的歷史起源。 2. 實作：能蒐集有關奧林匹克運動會的相關資訊。	【國際教育】 國 J5 尊重與欣賞世界不同文化的價值。 【生涯規劃教育】 涯 J14 培養並涵化道德倫理意義於日常生活。
---	--------------------------------	---	--	--	--

		題，並尊重其間差異。			
五	第四篇運動會 第二章奧林匹克運動會	健體-J-B2 具備善用體育與健康的科技、資訊及媒體，以增進學習、思考、與人與科技、資訊的互動關係。 健體-J-B3 健體具備審美的表現，了解運動與健康的關係，能解讀學質方增進生活豐富性與體驗。	一、探究奧林匹克運動會理念 1. 講解：利用課本說明奧運會所推廣的核心理念，包括卓越、尊重和友誼，倡導公平競爭、尊重多元與和平共處的道德展現。 2. 案例分析：利用課本圖片引導學生發表演講，對該案例的想法，建構學生對運動道德的認識。 二、奧林匹克運動精神宣導活動 1. 講解：複習本單元攸關奧林匹克運動會歷史、文化和教育意義的相關概念，引導學生思考如果擔任奧林匹克運動精神宣導大使，會專注在哪些理念的傳達。 2. 分組實作：讓學生分組進行分組實作，並將成果展示在校園。	1. 問答：能分析奧運精神的具體展現行為。 2. 實作：能用美觀的方式，欣賞自己的對運動員表現的分析。 3. 問答：能利用運動道德思辨能其運動道力分析課本或其運動精神展現的運動精神。 4. 實作：能結合媒體知識、資訊技能，呈現奧運精神，宣導學習任務。	【國際教育】 國 J5 尊重與欣賞世界不同文化的價值。 【生涯規劃教育】 涯 J14 培養並涵化道德倫理意義於日常生活。

		健體-J-C3 具備敏察多 和接納元的 涵養文化， 心本與體育 國際健康議 與題，並尊 重其間的差 異。			
六	第五篇球類 第一章籃球	健體-J-A2 具備理解健 體育與健的 健康情境， 全貌，並思 做獨立分析 考的與能， 進而運用策 適當略，處 略與育的問 題。	一、講解不同投籃技巧的差異與使用時機說明： 1. 離籃框遠近以及防守者的特性不同，例如禁區多為高個子，必須使用鉤射來避免被打火鍋的機會。上籃得分則是在快速跑動下，能夠靠近籃框的高命中率投籃技巧。 2. 籃球規則中，計分為一分、二分與三分，是在何種狀況以及距離來計算的。 3. 投籃之於籃球運動的重要性，在每場 40 分鐘的比賽中出手投籃次數、與命中率對球賽勝敗的影響。 4. 講解籃球運動特性為得分多者獲勝。 二、投籃姿勢的示範與講解說明： 1. 投籃姿勢與動作分別有單手輔助投籃、罰球、跳投、三分球、勾射、上籃等。本章節僅介紹常用的單手投籃動作與運球上籃。 2. 從手部持球動作、雙腳預備動作與出手時的連貫動作分別說明。 3. 指導學生原地投籃的預備動作（可空手不持球），並讓學生模擬出手感覺。	1. 認知：學生能夠了解籃球得分規則。 2. 認知：學生能理解正確投籃動作與提升命中率之間的關係。 3. 觀察：能否做出正確的投籃動作。 4. 觀察：投籃動作是否流暢。 5. 觀察：上籃動作是否正確。	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

			4. 持球並試著將球投出，教師從旁指導與糾正。 三、運用身體協調提昇命中率 說明： 1. 投籃作為籃球運動的得分手段，而良好流暢的投籃動作能增進投籃效率，增加投籃得分的成就感。 2. 投籃動作前的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。		
七	第五篇 球類運動 第一章 籃球 第一節 (第一次考)	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並能獨立思考，進而運用策略，處理體育與健康的問題。	一、針對投籃常見錯誤動作加以修正 說明： 1. 每位同學可以在連續幾次的出手機會下，一球一球的修正投籃姿勢。 2. 在旁傳球的同學可依書本提到的投籃姿勢，比對正在投籃同學的動作，給予適當的提醒。 二、活動「激戰 21」 說明 1. 結合上學期所學的傳接球技術，與同學互助合作，提升命中率挑戰高得分。 2. 除了投籃的同學必須提升命中率之外，為了避免一趟活動空手而歸沒有得分，相對地投不進時，隊友是否能在球未落地前搶到籃板，也會是勝負關鍵。 3. 籃下搶籃板補進的同學，必須預先判斷沒進球的彈跳，才能有第二次的投籃機會。 三、上籃動作要領示範與講解 說明： 1. 以右手上籃為例，站立位置距離籃框 3~4 公尺，運球後，球彈起同時，右腳跨出雙手將球接住，接著將左腳踩出用力向上跳，此時右膝蓋向上可幫忙帶動身體上升，瞄準籃圈後長方形框的右上角，將球	1. 觀察：是否認真參與活動並能指出同學動作錯誤的地方。 2. 觀察：能否透過同學告知或自行了解動作為何錯誤。 3. 觀察：當作出錯誤動作時，將會影響投籃動作的流暢度。	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

			投出。 2. 注意投出的球與籃板的接觸位置，是學生經常做錯的地方。 四、活動「後有追兵上籃練習」 說明： 1. 依可使用的籃框數，將班上學生分為若干組。 2. 擔任防守角色的學生持球，傳給擔任進攻角色的學生。 3. 傳完球後，必須觸碰接球者背後的標誌桶，作為延遲防守時間的動作，以使接球者能夠利用短暫無防守干擾時去完成上籃動作。 五、填寫上籃動作檢核表與教師回饋 說明： 1. 將這堂課所教的上籃動作與要領做一簡單的整理。 2. 透過文字的檢核，將各項上籃知識理解與記憶。		
八	第五篇球類 第一章籃球	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、切傳練習 說明： 1. 持球者面對防守者先做出三威脅動作，同時瞄籃與刺探步用來轉移防守注意力，尋找運球切入的機會。 2. 切入的方向盡量朝兩位防守者的中間前進，吸引另一位防守者前來協防。 3. 另一位沒持球的進攻者，趁著自己的防守者前往協防時，盡快移動到能夠接到隊友傳球的位置，接球後投籃。 二、四人一組，開始練習 1. 擔任進攻的兩位學生，結束進攻後，變成防守者，原先的防守者則再次排到隊伍中，成為下一次新的進攻者。 2. 進攻的基本練習隊形，如課本中站立。當同學都熟練後，可由教師自行改變切入	觀察：運球切入後是否觀察防守者位置，做出好的傳球。	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

			方向與位置，來更進一步練習。 3. 提醒學生何時是好的傳球時機，以及無球接應學生移動到何處，才方便接球，並能在接球後有足夠時間完成出手。		
九	第五篇 球類 第一章 籃球	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、基本小組戰術與動作示範 說明： 1. 與隊友配合的基本戰術：給球與跟進接球。 2. 複習上學期所學的傳接球技術，對於傳球時機與位置更加要求。 3. 一位擅於投籃的球員總是常被貼身防守，因為無法接獲隊友傳球，就更不用說能投籃了，所以培養自己能運用移動假動作來接球是相當重要的能力。 二、給球後跟進投籃練習 說明： 1. 留意跑動接球投籃的重心轉移。 2. 先別急著出手投籃，應等接到球後穩定身體才出手。 3. 傳球的同學同時複習上學期教授的傳球方式。 4. 本活動的傳球是一種簡單球轉移的概念與練習。 5. 接到球後也能做出假動作與運球切入來投籃。 三、講解活動操作原則與練習流程 說明： 1. 當圍著籃球繞圈時，立刻集中精神專注於老師的哨音，準備搶球。 2. 搶到球者視為比賽時的抄截，應當快速運球上籃得分。 3. 上完籃後自己搶籃板，並將球滾到半場	1. 觀察：是否能運用空手走位擺脫防守者。 2. 觀察：持球者的傳球時機與位置是否正確。	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

			內的任意地點。 4. 其餘三位學生撿起球後，成為同隊，進行三打一的得分任務。 四、進行主要活動練習 說明： 1. 三打一時，除了注意防守者之外，也應了解另外兩名隊友的位置。 2. 當發現隊友的得分機會比自己好時，能立即將球安全的傳至隊友手上。 3. 多練習運球切入後，分球給隊友投籃的情境演練。		
十	第五篇球類 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。 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，	一、透過影片介紹舉球員在比賽中的角色 1. 說明：舉球員與隊友傳達暗號的時機與形式。 2. 講解：介紹舉球員在比賽中的工作及重要性。 3. 提問：詢問學生舉球員能用高手傳球做出幾種不同球路的變化？ 4. 發表：讓學生自由發表、討論，老師適時引導學生。 5. 統整：高手傳球動作極為細膩，可以透過些微的變化改變球路，讓進攻戰術更為豐富及隱蔽，讓對手防不勝防。 二、高手傳球的動作要領 1. 說明：從手型、觸球、運用身體力量反彈，讓球平穩飛出。 2. 示範：確實掌握來球的位置與落點，如何抓準擊球時機，避免持球或二次觸球情況產生。 3. 操作：可以先從單顆操作，習慣觸球點及彈球感覺後，再慢慢增加顆數，並且將球越推越高。 三、活動「高手對牆傳球練習」 1. 說明：1顆排球、1面牆壁，用最簡易的方式檢視高手傳球動作是否正確。	1. 提問：同學們是否能指出舉球員在比賽戰術中所使用的手勢。 2. 觀察：是否認真參與活動。 3. 實作：能依動作要領做出正面高手傳球的動作。 4. 觀察：是否認真參與高手傳球活動。 5. 發表：能正確的說出高手傳球動作要領。 6. 實作：能依高手傳球動作要領將球控制在目標範圍。	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

		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。	2. 講解：步驟一近距離面對牆作快速反彈動作，施作時要盡可能靠牆，才能讓雙肘撐開、下巴抬起、在額頭上方觸球。 3. 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。 4. 操作：進行步驟二個人彈地遠距離傳球動作時，提醒學生觸球瞬間，運用雙腳推蹬、手臂完全伸直、手腕手掌外翻，瞬間將球彈出。 四、活動「高手傳球投籃練習」 1. 說明：運用籃框來檢視高手傳球的高度及方向是否能朝自己的意志控制，也能從中調整傳球的力道及感覺。 2. 講解：正面與背後高手傳球兩者前期預備動作盡可能越像越好，當兩者動作有隱蔽性時，對手就無法判斷球是要往前、還是往後，對於比賽中進攻戰術的執行比較有利。 3. 示範：背後高手傳球動作後期因細微變化與正面形成差異，腹背發力、指腕後翻動作越晚做動越好，讓兩者動作產生隱蔽性。 4. 操作：姿勢正確，越能善用身體推蹬的力量，挑戰更遠的距離。提醒學生正確的高手傳球技術球體是不能旋轉，球體旋轉容易被裁判抓「二次擊球」。		
十一	第五篇球類 真好玩 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，	一、活動「高手傳球跑動練習」 1. 說明：嘗試在跑動中進行正面、背後高手傳球，不但可以增加樂趣、也能增加練習量。 2. 示範：提醒學生一開始先將球舉高，讓隊友有充裕的時間來跑。 3. 操作：動要同學先熟記球的傳球路線及人的跑動路線，跑動時盡快抵達指定位置，	1. 觀察：是否認真參與高手傳球跑動練習活動。 2. 發表：能正確的說出六人制排球賽隊形輪轉及換位方式。 3. 實作：能控制	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

	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。 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。	傳球位置也要盡量精準才能有效執行。 二、活動「模擬比賽中舉球員練習」 1說明：讓學生了解舉球員在球場上基本跑位及練習將球舉至長攻目標位置。 2講解：提醒學生輪到4號位及2號位的攻擊手，可以運用低手或高手傳球嘗試將來球送過球網，作為排球攻擊的先備經驗。 3示範：讓學生知道舉球員即是用高手傳球技術將球送至目標位置，盡可能將球送至固定方向、距離及高度，以利攻擊手進行扣球技術。 三、六人制排球比賽方式及隊形介紹 1說明：六人制排球賽隊形輪轉的邏輯性，輪轉方式是順時針、發球順序是逆時針方向進行。 2示範：可以在球場上直接操作，讓學生了解比賽運作情形。 四、六人制排球比賽接發球隊形換位方式介紹 1示範：講解比賽越位規則後，讓學生知道要如何避免越位，並學習在發球擊球瞬間更換位置，以利組織攻擊戰術。 2講解：六人制排球賽隊形換位目的，是讓球場上的選手各司其職，讓舉球好的選手舉球、讓攻擊好的選手攻擊，提升球隊進攻能力。	高手傳球技巧，並做出跑動傳球練習。 4. 觀察：是否認真學習六人制排球比賽規則及運作方式。	
--	--	--	---	--

十二	第五篇球類 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，進而運用適當的策略，處理與育的問題。 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與健康的概念，應用於日常生活中。 健體-J-C2 具備利他及合群態度，並在體育活動和健康生活中相互合作	一、活動「比手畫腳趣味活動」 1. 說明：介紹比賽常用的裁判手勢與判決，讓比賽能依靠裁判進行。 2. 示範：強調裁判手勢的標準位置及力道，可以讓選手一眼就能理解裁判之判決。 3. 操作：讓學生知道場上案例要和判決合而為一，先演出場上狀況，裁判再做出判決及手勢。 4. 提醒：裁判吹哨音、比出手勢的時機很重要，太快會影響比賽進行，太慢容易造成判決不公。 二、活動「六人制排球比賽」 1. 說明：本次競賽活動的運作方式，其中首重隊形輪轉及換位規定，由教師擔任裁判，盡可能用哨聲及手勢判例控制比賽。 2. 示範：輪轉到擔任舉球員同學必須在死球狀態，對手發球前將戰術及隊形完成佈陣，並盡可能用暗號手勢傳達。 3. 操作：各隊自行設計正面舉球及背後舉球各一個暗號手勢，但舉球員的同學必須將球送到暗號指定位置，讓攻擊手嘗試將球送至對方場地內。 4. 提醒：排球競賽運動需要透過團隊合作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。	1. 發表：能說出比賽裁判常用的手勢與判決。 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：能在活動比賽中，熟練的使用高手傳球技術。	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
----	------------------------	---	--	---	---

		及與人和諧互動的素養。			
十三	第五篇球類 第三章桌球	健體-J-A2 具備理解體育與健康的 全貌，並做獨立思考與分析， 進而運用策略，處理與健康的問題。	一、桌球運動發展歷史及各式球拍持法特性 1. 講解：說明直拍及橫拍握法的優缺點，可先就學生的喜好做決定。 2. 提問：詢問學生這兩大類握拍方式的技術特點為何？ 3. 發表：學生自由發表、討論，老師適時引導學生，強調沒有對錯，只有適不適。 統整：聽完並了解各式持拍方式的特性，讓學生自己決定要用何種方式來從事桌球運動。 二、正手發不旋轉長球的動作要領 1. 說明：正手發不旋轉長球為桌球運動重要的基本技巧，做為未來延伸正手發各種旋轉球路的準備。 2. 示範：強調發球規定的基本原則，並說明桌球在桌面上的跳動軌跡，讓學生能感受發球的落點位置。 三、活動「連續正手發不旋轉長球」 1. 操作：透過分組練習中的互相觀察，適時提醒學生動作的正確性，並能從練習中修正錯誤的動作。 四、正手平擊球的動作要領 1. 說明：正手平擊球為桌球運動重要的基本技巧，重點在於能將球推至對方的底線，以便為自己製造攻擊的機會。 2. 示範：重點在於熟悉桌球的跳動軌跡，	1. 提問：對於各式球拍及持法介紹，同學們是否能找到最適合自己的持拍方式，並且能完成標準持拍動作。 2. 觀察：是否認真參與活動。 3. 發表：能正確說出正手發不旋轉長球及正手平擊球的動作要領。 4. 實作：能依動作要領做出正手發不旋轉長球及正手平擊球的動作。	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

			並強調在桌球反彈後最高點時期擊球，才能確實掌握關鍵的擊球時機。 五、活動「正手平擊球循環練習」 操作：利用正手平擊球的技巧，來迎擊各個方向與位置的來球，藉以體驗使用此種技巧在不同的位置及來球方向的差異點，進而學習不同的基本技巧。		
十四	第五篇球類 第三章桌球 （第二考）	健體-J-A2 具備理解健體與健康的關係，並能獨立思考與分析，進而運用適當的策略，處理與健康的問題。	一、反手發不旋轉長球的動作要領 1. 說明：反手發不旋轉長球為桌球運動重要的基本技巧，做為未來延伸反手發各種旋轉球路的準備。 2. 示範：剛開始練習時常會因為抓不到擊球時機而打不到球，若要增加擊中球的機率，擊球瞬間眼睛一定要盯著球。 二、活動「發球進藍」 操作：可藉由投籃比賽增加學生對於桌球反彈力道及方向性的感受，並從中體驗正、反手發不旋轉球技巧的差異性。 三、反手推擋球的動作要領 1. 說明：接發球是桌球運動中重要的技能，反手推擋球就是其中之一。若能熟練此技能，對於桌球比賽的實際演練將會有所幫助。 2. 示範：重點在於熟悉桌球的跳動軌跡，並強調在桌球反彈後最高點時期擊球，才能確實掌握關鍵的擊球時機。 四、活動「正手平擊球及反手推擋球組合練習」 操作：利用正手平擊球及反手推擋球組合練習，來迎擊各個方向與位置的來球，進而體驗兩種不同技巧在比賽中的使用時機。 五、活動「班級桌球個人單打排名賽」 1. 說明：本次競賽活動僅限用本章所教授之桌球技巧，可以藉此觀察學生在本章課	1. 發表：能正確說出反手發不旋轉長球及反手推擋球的動作要領。 2. 實作：能依動作要領做出反手發不旋轉長球及反手推擋球的動作要領。 3. 實作：能於比賽中善用本章所教授之技術。 4. 觀察：能說出比賽中自己和對手桌球技巧的優、缺點，並提出如何改善打球技巧的建議策略。	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

			程的學習上，桌球基本技巧是否有所精進。 2. 操作：每位學生必須運用自己的優、缺點來擬訂對戰策略，透過每一次的比賽來認識自己的桌球運動實力。 六、桌球個人單打比賽紀錄表 1. 說明：講解個人單打比賽紀錄表的操作與運用方法。 2. 操作：每位學生必須運用自己的優、缺點來擬訂對戰策略，透過每一次的比賽來認識自己的桌球運動實力。 3. 提醒：要詳實製作賽後記錄表，並於下次對戰前擬定作戰策略，才能在比賽時制敵機先。		
十五	第五篇球類 真好玩 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 備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理	一、介紹足球運動場地與發展，及場地規格與特色 1. 講解：說明足球運動的發展與特色。 2. 提問：五人制、七人制、十一人制的差異性及世界盃足球賽的演進？ 3. 發表：引導學生了解足球規則與發展。 4. 統整：了解足球運動的發展及演進。 二、活動「練習控球」 1. 講解：透過球網的特性，可練習緩衝，也可練習控球。 2. 示範：可藉由頭頂、肩膀、胸停，大腿腳踝連續踢球及控球。 3. 操作：同學可以互相觀察與學習，達成共同進步的目標。 三、盤帶球技術 1. 腳內側盤帶球：觸球面積較大，且最為頻繁，穩定度最高的控球位置。 (1)動作要領：正對來球，停球腳自膝蓋提起後外轉，腳尖放鬆上提，讓球體撞擊腳內側後，使球落停於控球腳前方。 (2)指導：控球者能熟練踢球動作要領，能	1. 認知：能充分了解足球運動起源，文化背景和特色。 2. 情意：尊重同學對於球網的運用，並互相學習踢球方式。 3. 觀察：認真參與練習活動。 4. 認知：能說出盤帶球基本原則。 5. 技能：能做出盤帶球的動作表現。	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

		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。	掌控來球方向，才能有效使球落於腳內側。 2. 腳外側控球：具有射門或傳球的良好效果。 (1)動作要領：行進中側對來球，停球腳自膝蓋提起、腳底內收，讓球體撞擊腳外側後，使球落於控球腳外側。 (2)指導：控球者能熟練腳外側動作要領，能掌控來球方向，才能有效使球落於腳外側。 3. 腳背盤帶球：適用於飛球落下之高球。 (1)動作要領：球自高點落下時，腳背正對來球，由上而下緩衝，觸球瞬間踝關節下壓使球落於腳邊。 (2)指導：控球者能熟練腳背停球動作要領，掌控來球方向，才能有效使球落於腳背。 4. 腳底盤帶球：控制身前高球或反彈球常用之部位。 (1)動作要領：正面來球，膝關節微彎提起，腳尖上提，讓球體撞擊腳底前半段後，使球停於腳底下。 (2)指導：控球者重點在於能熟練腳底停球動作，能掌控來球方向，才能有效控制球。 5. 活動「看誰帶球速度快」		
十六	第五篇球類 真好玩 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	一、傳球技術 (一)活動：腳內側傳球 1. 說明：腳內側傳球精準度較高，適用於近距離；踢球時，兩臂伸出保持平衡，踢球腳自膝關節外展，與球呈90度，以獲得正確的角度對準傳球路線，此時腳踝必須繃緊，踢球後則向前延伸。 2. 分解動作要領： (1)注視目標物。	1. 情意：認真參與活動。 2. 認知：能說出腳部傳球基本原則。 3. 技能：能做出傳球的動作表現。 4. 認知：能正確	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

	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。 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。	(2)支撐腳立於球體側後方約15公分，踢球腳以髖關節為軸心向後提起，此時膝蓋及踝關節略向外轉，腳尖朝上。 (3)踢球時，踝關節內側為碰觸面，腳尖向上固定繃緊，利用腳內側之中心點踢球，將球送出。踢球時應與球行進方向呈直角。 (4)踢球後，保持重心，身體跟隨踢球腳擺動前移。 3.指導：傳球者重點在於能熟練踢球動作要領，能掌控踢球的方向，才能確實減少隊友跑動。隊友能快速移動正面接球，並積極回傳練習。 (二)活動：腳背傳球 1.說明：腳背傳球能產生較強的力量與速度，常用來射門及長傳。踢球時，眼睛應注視著球，並將支撐腳立於最佳位置，踢球點偏左或偏右將造成弧線球 (所謂：香蕉球)。支撐腳位於球側，使球路偏低，若支撐腳位於球後，則球路偏高。 2.分解動作要領： (1)注視目標物。 (2)支撐腳立於足球左側約15公分，腳尖朝前，踢球腳以髖關節為軸心，盡可能向後擺。 (3)踢球時，踢球腳腳尖應下壓，朝著地面並緊繃，此時膝關節應在球體上方，以利踢出偏低球路。如：利用鞋子鞋帶之中心點踢球。 (4)踢球後，身體跟隨踢球腳擺動前移，以增加力量。 3.注意事項： (1)支撐腳位置不夠精準。 (2)踢球時，腳背未繃緊，造成腳趾觸球。 4.指導：傳球者重點在於能熟練踢球動作	的說出盤帶球的動作要領。 5.技能：能依動作要領做出傳球、控球的動作。 6.技能：能於活動中善用本章所教授之技術。 7.情意：透過盤帶球與同儕共同學習，促進成功經驗。	
--	--	---	---	--

			要領，能掌控踢球的方向，才能確實減少隊友跑動。隊友能快速移動正面接球，並積極回傳練習。 二、活動「傳球練習」 具備正確的傳、停球動作技巧與觀念。透過腳背、腳內側，才能既快又準且安全的將球傳到正確位置。 活動一：傳停球 活動方式：二人一組，相距5~7公尺，透過傳球、停球方式進行。 三、活動「小組控球對抗賽」 為提升控球能力，藉由傳控球及盤帶球進行攻防；請進攻同學討論看看，如何做一次有效的進攻？ 藉由傳球動作檢核表來檢視是否有達到動作要領，並請同學給予具體建議。 四、活動「通過目標過五關」 活動目的：為提升控球能力，藉由傳控球及盤帶球進行攻防；請進攻同學討論看看，如何做一次有效的進攻。 五、自我檢核表 六、活動「足球對抗賽」 1. 藉由所學的技巧運用在活動中，比賽分為上、下半場各 10 分鐘，請同學思考如何達成目標。 2. 可於賽前、賽中、賽後共同討論比賽策略。 七、問題與討論		
十七	第六篇就是愛運動 第一章游泳	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	一、蹬牆漂浮與水中站立 1. 說明：身體應放鬆漂於水上。 2. 示範：蹬牆時，雙臂向前延伸，漂於水上，四肢自然放鬆伸直。 二、陸上與水上踢水練習 1. 說明： (1) 陸上練習時上半身俯臥於陸上、下半身	1. 發表：了解基本泳姿的重要。 2. 實作：捷泳基礎練習，捷泳換氣。 3. 觀察：自我突破，達成目標。	【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。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

		能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。	於水面。 (2)水上練習時手握於池邊，踢水練習。 2. 示範：踢水練習。 三、活動「合作無間」 1. 說明：透過合作踢水的策略，共同完成任務，以提升踢水穩定度。 2. 示範：兩人一組共同踢水完成任務。 四、陸上划手動作分析 1. 說明：藉由陸上划手練習，提升划手表現。 2. 操作：划手動作分為：前伸、抓水、推水、回復的方式，左右循環進行。 五、水上划手基礎動作 1. 說明：水上划手動作分為：前伸、抓水、推水、回復的方式進行左右手循環動作。 2. 示範： (1)前伸：以拇指及食指先入水啟動、雙臂向前延伸。 (2)抓水：以高手肘的方式向下抓水。 (3)推水：透過轉肩帶動手臂，以高手肘推水動作推至大腿旁。 (4)回復：將手肘提高，手臂向前延伸，準備再一次的划水動作。 六、活動「划手記錄賽」 1. 說明：透過一定的距離，計算個人划手次數。 2. 示範：設定15公尺的游泳距離，以流線型體姿打水加上划手練習，過程中禁止換氣。	4. 發表：了解划手過程。 5. 實作：表現划手步驟。	
--	--	--------------------------------------	---	--	--

十八	第六篇就是愛運動 第一章游泳	健體-J-A1 具備體育的態 與健康的能與 知度，展現自 我運動潛能， 探索人性、自 我價值與生命 意義，並積極 實踐，不輕言 放棄。	一、換氣練習 1. 說明：藉由划手換氣練習，提升換氣表現。 2. 操作： (1)練習一：原地站立，手扶池邊，轉頭換氣練習。 (2)練習二：雙手扶池邊，打水加轉頭換氣練習。 (3)練習三：打水前進，手持浮板，划手轉頭換氣練習。 二、活動「檢測前哨站」 1. 說明：線型體姿、捷式踢水、划手及換氣動作，為國中階段挑戰換氣游完25公尺做準備。 2. 示範： (1)單臂持浮板划手換氣練習 (2)腿夾浮板划手換氣練習 (3)握拳划手前進換氣練習 (4)閉眼挑戰直線練習 (5)捷式挑戰練習 三、自我檢核表 四、活動「水球攻防戰」 說明：藉由水球攻防戰，提升水上活動能力，協助學生思考，如何在水中活動時達到最佳移動效果。 五、活動「游泳檢測」 說明：線型體姿、捷式踢水、划手及換氣動作，為國中階段挑戰完成。	1. 發表：了解換氣過程。 2. 實作：展現換氣能力步驟。 3. 觀察：自我突破，達成目標。 4. 發表：展現游泳能力，並不輕言放棄。 5. 實作：水上運動表現與游泳前進 25 公尺。	【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。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
十九	第六篇就是愛運動 第二章水上安全	健體-J-A1 具備體育的態 與健康的能與 知度，展現自 我運動潛能， 探索人性、自 我價值與生命 意義，並積極 實踐，不輕言 放棄。	一、常見水域發生意外的原因 1. 教師提問：常見的戲水環境有哪些？ 2. 學生發表：游泳池、水庫、池塘、河川、溪流及海邊。以上述參考圖片與問答方式分組討論各場域可能發生意外的原因。老師可藉由學生的答案建構完整安全戲水觀念。	1. 認知：了解開放水域的危險之處。 2. 認知：認識水域活動警示標示。 3. 認知：正確判	【安全教育】 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。 【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。

	能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。	二、認識水域遊憩活動警示 教師說明：藉由課本警示圖，認識不同旗幟的意義。 以上述參考圖片了解各場域警示圖所代表的意義。 三、討論活動 說明：戲水游泳時，看似平靜的海面，可不可以直接下水游泳？ 請列舉可行的判斷方式？ 1. 我會選擇哪一類型的水域戲水？ 2. 看到黃色旗幟該注意什麼？ 四、離岸流注意事項 說明：離岸流該如何判斷？遇到離岸流該如何面對？ 五、俯漂與仰漂 說明：藉由仰漂與俯漂使同學飄於水上。 操作： 1. 仰漂：以大字漂、一字漂練習漂浮。 2. 俯漂：以水母漂，於水上漂浮。 六、活動「挑戰自我——水上漂」 1. 說明：運用最少體力，維持最長時間的游泳方式。 2. 示範：俯漂前進25公尺後，再以仰漂前進折返，試著挑戰以最少體力完成自救。 七、自製浮具 1. 說明：失足落水時，身上穿的衣服和褲子是影響水上活動很大的阻礙，但脫下來的衣服、褲子卻可已成為最好的求生工具。 2. 介紹：介紹上衣利用法、褲子漂浮法以自救。 3. 反思： (1) 請學生發表看過哪些浮具？ (2) 找一適當材料練習自製浮具。 八、活動「救援任務 ing」 說明：藉由叫叫伸拋划練習救援。	斷水域活動警示旗。 4. 情意：遵守游泳規範，培育水域安全之概念。 5. 發表：能指出水域活動危險場域。 6. 實作：學習學會自救技能。 7. 觀察：認識警示旗幟及圖示。	
--	--------------------------------------	---	--	--

			示範：有人發生溺水時，該如何以快速、安全的方式達成救援任務。		
二十	第六篇就是 第三章體操	健體-J-B3 具備審美的了與健康在的表現，能解運動上的特異性與美感體驗。	一、學習引導 利用課本情境，引導學生發表學過的體操動作技能以及學習經驗，強調體操技能可以展現身體的多元能力，提升其學習動機。 二、體操起源與項目 1. 講解：利用教師手冊參考資料講解體操的起源，說明之前具備醫療的目的。 2. 講解：利用課本圖片和教師手冊參考資料引導學生比較男子競技體操與女子競技體操項目的差異。 3. 發表：請學生分享攸關其他體操比賽項目(韻律體操、彈翻床)的理解。 三、地板的基本技術 1. 講解：利用課本圖片簡介體操地板的八項基本技術。 2. 發表：學生分享自己學過的技術有哪些以及相關原理。 四、地板靜態技術 1. 示範：示範地板上的靜態動作，引導學生分析支撐、平衡和柔軟技術如何呈現。 2. 實作：學生分組練習展現三種靜態動作，之後互評與分享。 五、地板跳躍技術 1. 示範：示範地板上的跳躍技術-團身跳、鹿跳和分腿跳等三個動作要領，提醒跳躍動作在時膝蓋要微彎，減少著地時的衝擊力。	1. 問答：能說出體操的起源。 2. 問答：能說出競技體操的種類。 3. 問答：能比較體操地板的基本技術的差異。 4. 實作：能展演支撐、平衡、柔軟、跳躍的地板動作技巧。 5. 發表：能分析旋轉和滾翻技術的動作要領。 6. 實作：能展演旋轉與分腿滾翻的地板動作技巧。 7. 問答：能說出體操動作組合的技巧與原則。 8. 實作：能展現體操地板動作組合。 9. 實作：能利用表格進行體操地板動作組合創作	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

		2. 實作：學生分組練習三種動作。 3. 展演：鼓勵學生展演不同形式的跳躍動作。 六、地板旋轉技術 1. 講解：利用課本說明旋轉技術的動作要領。 2. 示範：示範地板上的單腳180度、360度擺臂、旋轉的動作要領。 3. 實作：學生分組練習單腳180度、360度。 4. 示範：示範地板上的跳轉180度的動作要領。 5. 實作：學生分組練習跳轉180度，再鼓勵學生挑戰跳轉360度。 6. 發表：引導學生發表單腳旋轉和跳轉動作要領的異同。 七、地板直膝前、後滾翻技術 1. 講解：利用課本說明滾翻技術的動作要領。 2. 複習舊經驗：引導學生練習前滾翻、後滾翻、屈膝分腿前、後滾翻，評估學生滾翻技巧做能力分組。 3. 示範：示範地板上的直膝分腿滾翻動作要領。 4. 實作：學生依能力分站練習-後滾翻、直膝分腿前滾翻、屈膝分腿後滾翻、直膝分腿後滾翻。 八、體操動作組合的技巧與原則 1. 講解：利用課本說明體操動作組合的參考流程，引導學生進行動作組合時要考慮場地限制，進行一組動作組合的數量和串連動作的連貫性，讓動作呈現流暢性與美感。 2. 實作：引導學生共同布置場地，列出自己學會的動作，思考如何在場地上呈現。 九、地板動作組合	與展演。 10. 展演：能評析體操地板動作組合，展現鑑賞能力。	
--	--	---	---	--

			1. 實作：分組進行地板組合動作練習，請分組內同學互相協助檢視動作之流暢性、完整和美感等因素。 2. 修正動作：依據同組同學和老師的意見修正動作，再練習。 十、展演 1. 講解：利用課本表格，說明同儕評分標準。 2. 展演：學生分組輪流展演與互評。 3. 統整：據學生表現講評學生展演表現。		
二十一	第六篇就是愛運動 第三章體操段 (第三次考)	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、學習引導 利用課本情境，引導學生發表學過的體操動作技能以及學習經驗，強調體操技能可以展現身體的多元能力，提升其學習動機。 二、體操起源與項目 1. 講解：利用教師手冊參考資料講解體操的起源，說明之前具備醫療的目的。 2. 講解：利用課本圖片和教師手冊參考資料引導學生比較男子競技體操與女子競技體操項目的差異。 3. 發表：請學生分享攸關其他體操比賽項目(韻律體操、彈翻床)的理解。 三、地板的基本技術 1. 講解：利用課本圖片簡介體操地板的八項基本技術。 2. 發表：學生分享自己學過的技術有哪些以及相關原理。 四、地板靜態技術 1. 示範：示範地板上的靜態動作，引導學生分析支撐、平衡和柔軟技術如何呈現。 2. 實作：學生分組練習展現三種靜態動作，之後互評與分享。 五、地板跳躍技術 1. 示範：示範地板上的跳躍技術-團身跳、	1. 問答：能說出體操的起源。 2. 問答：能說出競技體操的種類。 3. 問答：能比較體操地板的基本技術的差異。 4. 實作：能展演支撐、平衡、柔軟、跳躍的地板動作技巧。 5. 發表：能分析旋轉和滾翻技術的動作要領。 6. 實作：能展演旋轉與分腿滾翻的地板動作技巧。 7. 問答：能說出體操動作組合的技巧與原則。 8. 實作：能展現體操地板動作組合。	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

		鹿跳和分腿跳等三個動作要領，提醒跳躍動作在時膝蓋要微彎，減少著地時的衝擊力。 2. 實作：學生分組練習三種動作。 3. 展演：鼓勵學生展演不同形式的跳躍動作。 六、地板旋轉技術 1. 講解：利用課本說明旋轉技術的動作要領。 2. 示範：示範地板上的單腳180度、360度擺臂、旋轉的動作要領。 3. 實作：學生分組練習單腳180度、360度。 4. 示範：示範地板上的跳轉180度的動作要領。 5. 實作：學生分組練習跳轉180度，再鼓勵學生挑戰跳轉360度。 6. 發表：引導學生發表單腳旋轉和跳轉動作要領的異同。 七、地板直膝前、後滾翻技術 1. 講解：利用課本說明滾翻技術的動作要領。 2. 複習舊經驗：引導學生練習前滾翻、後滾翻、屈膝分腿前、後滾翻，評估學生滾翻技巧做能力分組。 3. 示範：示範地板上的直膝分腿滾翻動作要領。 4. 實作：學生依能力分站練習-後滾翻、直膝分腿前滾翻、屈膝分腿後滾翻、直膝分腿後滾翻。 八、體操動作組合的技巧與原則 1. 講解：利用課本說明體操動作組合的參考流程，引導學生進行動作組合時要考慮場地限制，進行一組動作組合的數量和串連動作的連貫性，讓動作呈現流暢性與美感。	9. 實作：能利用表格進行體操地板動作組合創作與展演。 10. 展演：能評析體操地板動作組合，展現鑑賞能力。	
--	--	--	--	--

		2. 實作：引導學生共同布置場地，列出自己學會的動作，思考如何在場地上呈現。 九、地板動作組合 1. 實作：分組進行地板組合動作練習，請分組內同學互相協助檢視動作之流暢性、完整和美感等因素。 2. 修正動作：依據同組同學和老師的意見修正動作，再練習。 十、展演 1. 講解：利用課本表格，說明同儕評分標準。 2. 展演：學生分組輪流展演與互評。 3. 統整：據學生表現講評學生展演表現。		
--	--	---	--	--