

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	九年級
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

瞭解運動中會存在哪些風險並學習如何處理運動傷害，此外學習跆拳道、長跑、啦啦隊舞蹈及各種球類運動，培養更多興趣，讓自己在運動時，能有更多有趣的選擇。

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	第四篇挑戰自我 第1章運動防護	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>一、學習引導 利用 122 頁課本情境頁小育的例子，引導學生運動環境中存在許多風險，容易造成運動意外傷害。具備運動風險評估知識，避開高風險或具備運動防護技巧，才能降低運動意外傷害的發生。</p> <p>二、認識學校運動風險管理 1. 講解：利用課文說明運動風險的意義，強調事前可以做好風險評估及預防措施，就可以避免許多不必要的危害。 2. 示例：以學校為例，利用課文表格說明學校運動風險類別，如何預防與處理運動風險的作法。請學生發表自己參與學校運動風險管理活動的相關經驗。</p>	<p>1. 問答：能說出運動風險的類別以及學校有關預防與管理運動風險的作法。 2. 行為：願意配合學校運動風險管理的相關措施。 3. 問答：能說出運動風險評估 BREAKS 六項指標的意義。 4. 發表：能表達</p>	<p>【安全教育】 安 J6 了解運動設施安全的維護。 安 J11 學習創傷救護技能。</p>

	<p>與解決體育與健康的問題。</p>	<p>三、理解運動風險評估指標</p> <p>1. 講解：利用課文 124 頁講解運動風險評估 BREAKS 六項指標的意義，提醒學生運動前先檢視是否符合這些指標，就能降低運動風險。</p> <p>2. 案例討論：引導學生利用運動風險評估指標分組討論課文 122 頁中小育在夜間打籃球受傷的例子，分析此情境潛藏運動風險，以及如何降低運動風險的做法。</p> <p>四、運動風險評估指標應用</p> <p>1. 案例討論：引導學生分組討論如何運動風險評估指標來降低參與班際大隊接力的潛藏運動風險。</p> <p>2. 統整：教師再依據各組發表內容歸納可行的方法。</p> <p>五、認識急性運動傷害處理原則</p> <p>1. 講解：利用課文說明 PRICE 是目前最常用在來處理 48~72 小時內急性運動傷害的原則，可以減緩傷處發炎、腫脹情形，利於後續的醫療處理復健。</p> <p>2. 講解：利用課文 126、127 頁的圖文，說明每一個步驟的目的與主要的處理技巧。提醒學生如果發生嚴重的出血、骨折或身體內傷情形，應緊急就醫處理較佳。</p> <p>六、演練 PRICE 處理步驟</p> <p>1. 演練：引導學生實際演練 PRICE 處理步驟，互相檢視是否正確。</p> <p>2. 發表：學生分享與檢視之前處理運動傷害的經驗，是否符合這樣的流程。</p>	<p>如何運用風險評估指標來降低參與班際大隊接力的潛藏運動風險的作法。</p> <p>5. 問答：能說出 PRICE 處理原則與步驟。</p> <p>6. 實作：能正確操作 PRICE 處理技巧。</p>	
--	---------------------	---	--	--

<p>二</p>	<p>第四篇挑戰 自我防衛 運動</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 128 頁課本情境頁小琳參與跆拳道社團的學習例子，引導學生發表對跆拳道運動參與的經驗，以及國內跆拳道運動發展的看法。</p> <p>二、跆拳道的運動價值 1. 講解：說明跆拳道起源韓國古代強身健國的武術，具備健身、防身和修身的效果。 2. 講解：說明跆拳道在國內推展情形與重要的得獎事蹟，鼓勵學生可以參與具備健身和防衛的運動。</p> <p>三、跆拳道基本動作——準備姿勢 1. 講解：說明跆拳道比賽，分為「對打」和「品勢」，兩者都有共同的基礎動作來展現攻擊和防守技術。 2. 練習：引導學生練習跆拳道平行和實戰的準備姿勢。提醒學生專心做好準備姿勢，可以展現認真的學習態度。</p> <p>四、跆拳道基本動作——基本手法 1. 講解：基本手法——正拳的技能概念。 2. 練習：引導學生練習正拳的握拳和出拳動作。 3. 發表：引導學生發表正拳的動作技能可應用在哪些運動項目？</p> <p>五、跆拳道基本動作——基本步法 1. 講解：基本步法——馬步、弓步和三七步的技能概念。 2. 練習：引導學生練習馬步、弓步和三七步的動作。 3. 發表：引導學生發表馬步、弓步和三七步的動作差異。</p> <p>六、跆拳道基本動作——基本步法 1. 講解：基本步法——交叉步、前行步、前滑步和後滑步的技能概念。 2. 練習：引導學生練習交叉步、前行步、</p>	<p>【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p> <p>1. 問答：能說出跆拳道起源與運動價值。 2. 問答：能說出跆拳道準備姿勢與基本手法的技能原理。 3. 實作：能表現跆拳道準備姿勢與基本手法。 4. 問答：能說出跆拳道基本步法的技能原理。 5. 實作：能表現跆拳道基本步法。</p>
----------	------------------------------	---	--	---

			<p>前滑步和後滑步的動作。</p> <p>七、進行綜合練習</p> <p>1. 練習：兩人一組，一人握拳在圈內當攻擊者，一人拿腳靶在胸前當目標區，練習用不同步法移動接近目標區，再用正拳攻擊。</p> <p>2. 統整：統整學生綜合練習時應展現的身體控制能力，提醒如果平時在家中練習沒有腳靶時也可以用巧拼墊或泡棉棒取代，但要注意安全。</p>		
<p>三</p>	<p>第四篇挑戰 自我防衛運動</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、跆拳道基本動作——基本腳法</p> <p>1. 講解：基本腳法——前踢、側踢的技能概念。</p> <p>2. 練習：引導學生練習前踢、側踢的動作。</p> <p>3. 發表：引導學生比較前踢、側踢的動作差異。</p> <p>二、跆拳道基本動作——基本腳法</p> <p>1. 講解：基本腿法——旋踢的技能概念，強調後腳抬膝迅速轉側身，以腳背或前腳掌向前方目標踢擊。</p> <p>2. 練習：引導學生練習旋踢的動作。</p> <p>3. 發表：引導學生比較側踢、旋踢的動作差異。</p> <p>三、跆拳道基本動作——基本腿法</p> <p>1. 講解：基本腿法——下壓的技能概念，強調後腳向上，以腳掌或後腳跟向目標下壓踢擊。</p> <p>2. 練習：引導學生練習下壓的動作。</p> <p>3. 統整：綜合說明各種腳法與攻擊部位的應用。</p> <p>四、進行攻擊技巧的模式對練</p> <p>1. 講解：跆拳道安全的模式對練方式，先熟練應用基本攻擊動作的要領，之後再增加不同的練習情境，因應攻擊目標的不</p>	<p>1. 問答：能說出跆拳道基本腳法的技能原理。</p> <p>2. 實作：能表現跆拳道基本腳法。</p> <p>3. 問答：能說出跆拳道基本腿法的技能原理。</p> <p>4. 實作：能表現跆拳道基本腿法。</p> <p>5. 問答：能說出跆拳道基本攻擊技巧概念。</p> <p>6. 實作：能表現基本攻擊技巧。</p> <p>7. 發表：能分享展現的責任與禮節。</p> <p>8. 行為：願意進行課後自主練習。</p>	<p>【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>

			<p>同。</p> <p>2. 練習：練習攻擊固定式的目標物、不同高度的目標和兩人對打等三種模式對練。</p> <p>五、模擬對練比賽</p> <p>1. 講解：說明對練比賽規則。</p> <p>2. 比賽：三人一組，扮演比賽者和裁判，利用簡易的比賽場地進行模擬對練比賽。</p> <p>3. 學習反思：引導學生依據課本 140 頁的四個問題檢視自己比賽中運動禮節的展現。</p> <p>六、思考與行動</p> <p>引導學生依據課本 140 頁的四個問題檢視自己比賽中運動禮節的展現。</p> <p>七、練習活動的修正</p> <p>引導學生思考，如果要進行攻擊技巧對練或模擬比賽時沒有專用器材要如何維持活動的安全性。</p> <p>八、自主練習策略規劃</p> <p>講解：利跆拳道運動的攻擊技巧除了要踢得準以外，速度和力量也是重要的因素。平時可以利用安全的器具或場地進行自主練習，增強踢腿的速度和力量，提高基本的攻擊能力。</p>		
四	<p>第五篇團隊動力</p> <p>第 2 章籃球</p> <p>3X3 籃球</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、學習引導</p> <p>利用情境中三位同學對於球賽狀況的敘述，引導學生回想自己在場上所遇到的問題，逐漸引起學生學習動機—怎麼做可以更好？</p> <p>二、簡介三對三籃球規則</p> <p>1. 比賽時間 10 分鐘。先得到 21 分的球隊立刻獲勝。或比賽時間終了時分數較高隊獲勝。</p> <p>2. 如時間結束時仍平手則加時直至一隊勝出 2 分。</p> <p>3. 單次進攻時間限制為 12 秒，球員 4 次犯</p>	<p>1. 問答：能說出國際三對三籃球賽的規則與一般規則有何差異。</p> <p>2. 實作：使用國際籃球規則的球權更替方式，來進行比賽。</p> <p>3. 問答：能說出三對三不同站位方式的特點與進</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-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>規則被罰出場。團隊犯規累計 7 次則全隊進入加罰狀態。</p> <p>4. 進攻方得分後防守方不需洗球，只需將球自籃下拾起。</p> <p>5. 防守方球員獲得球權後需運球或傳球出三分線外，才能開始進攻。</p> <p>三、實際操作新規則</p> <p>將學生分組後，以國際三對三規則進行比賽，體驗不同的比賽規則。</p> <p>四、三對三站位與空間</p> <p>講解：籃球比賽中空間的概念相對的重要，能夠拉大進攻範圍，就能增加投籃的機會，同時增加防守的難度。利用課本圖文說明三對三籃球賽基本三角形站位，而每一種站位又有其獨特的切傳與移動路線，同時也能讓同學體認適合自己的位置與打法。</p> <p>五、實際演練</p> <p>1. 教師先以課本的內容，請班上三位同學實際操作，同時解說動作與方法的關鍵處並提醒同學常見的錯誤，然後將同學分組和分配場地，按照課本的方式進行練習。</p> <p>2. 一開始同學還不熟悉時，可以用走的來移動位置，但仍要做出要球與接球動作，同時發出聲音，來引導隊友共同完成。</p> <p>六、無防守者練習</p> <p>傳球與走位的速度都與在比賽時一樣，增加整體籃球技巧的質量來進行練習。</p>	<p>攻特性為何。</p> <p>4. 實作：能利用與隊友之間的空間進行傳球走位並尋找得分機會。</p>	
<p>五</p>	<p>第五篇團隊動力</p> <p>第 2 章籃球</p> <p>3X3 籃球</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</p>	<p>一、無球的移動</p> <p>1 講解：利用課文介紹球的傳動、人的移動、球與人同時流動所產生的差異。比賽中需依照自己的能力、以及對手的防守強度，進行有球或無球的移動。</p> <p>2 發表：</p> <p>(1) 引導學生發表自己在比賽中沒有持球</p>	<p>1. 實作：能夠透過球的傳導獲得投籃機會。</p> <p>2. 實作：解讀防守意圖，利用切傳破壞防守。</p> <p>3. 實作：能夠與</p>	<p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</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>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，如何移動來增加自己或隊友的投籃機會。</p> <p>(2)為什麼要與隊友維持適當的空間呢？因缺乏空間概念容易引發比賽中的失誤。</p> <p>二、傳切練習</p> <p>傳球是籃球場上基本打法，是展現團隊籃球最好例子，教師可以銜接上一節所學的站位，示範如何利用空間來獲得空檔。</p> <p>三、傳導狩獵活動</p> <p>著重於引導學生透過隊友之間流暢的傳導球與跑位，來製造出碰到移動中的對手。</p> <p>四、沒有持球移動的重要性講解</p> <p>講解：比賽時大多數時間，只有一個人可以拿到球，所以很多的時間都會做無球的移動，這些無球的移動是用來製造自己或隊友的空檔，當學會無球的移動可以讓自己成為更好的球員，同時能夠幫助隊友得分，提升三人小組的進攻能力。</p> <p>五、實際練習</p> <p>1. 當防守者的手擋在隊友和你之間的傳球路線時，就應該改變方向。或者當防守者在短時間的視線範圍內無法看到你時，也可以做出開後門的切入。</p> <p>2. 成功的開後門切入與閃切，來自於與傳球者的溝通以及快速地往籃下切入，萬一溝通不佳，很容易人尚未跑到位置，而球已經傳出造成失誤。</p> <p>六、無防守者練習</p> <p>傳球與走位的速度都與在比賽時一樣，增加整體籃球技巧的質量來進行練習。</p>	<p>隊友一同討論設計自己的進攻路線與方式。</p> <p>4. 實作：在練習時，能夠用聲音提醒隊友切入的時機。</p> <p>5. 實作：解讀防守意圖，製造空間來獲得空檔。</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相互合作及與人和諧互動的素養。

一、閃切結合開後門切入的練習說明

講解：三對三比賽中，由於節奏快速，身體碰撞次數也多，往往也造成了進攻的難度，因此一次的得分，通常無法由一種策略來達成，而是需要結合幾種不同的切入方式，並視場上狀況快速調整來達成得分。

二、活動「三對零訓練」

即要求學生必須做到精準的傳球與切入，並且能夠完成得分，過程中球不得落地或是失誤。

三、活動「球球到位」

1. 進攻方默契、傳球視野與技能的養成，防守方換防、協防觀念初養成。
2. 對話：由於活動並非固定路線，因此當成員一起移動時，彼此間的持續溝通變得特別重要。
3. 擺脫防守快速移動到空缺的位置，方便隊友傳球。

四、活動「類全場三對三比賽」

1. 當被過度防守時，選擇閃切或開後門切的移動接球，維持場上的空間與平衡，才能方便傳球與移動。
2. 持球者須留意擔任籃框的同學位置以及隊友是否空切與要球。

五、小組防守觀念說明

講解：

1. 避免對方低位球員接到球，以四分之三的身體在球與你的防守者之間，降低通常是較為高大的低位進攻者持球後對籃下的威脅。隨球移動（jump to the ball）可以讓擔任防守的學生站在一個能夠抄截且幫忙隊友的協防位置。

六、實際練習

六個學生一組，三人擔任進攻者在外圍導球，另外三個為防守者，當進攻者傳球

【生涯規劃教育】

涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

1. 觀察：場上的隊員能熟悉空間的掌握，不會都擠在一起。
2. 實作：能夠發生聲音，彼此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. 實作：快速站在正確的防守位置上，能降低進攻者得分的機會。

			<p>時，防守者須跟著並站在正確的位置上，進攻者可等防守者站到正確位置後，再傳下一個球。</p> <p>七、活動「攻守轉換」 該活動透過規則的設計，雖然是三對三的半場比賽卻能產生接近全場比賽的節奏，在活動中會產生較多的三打二或二打一甚至無人防守的情況，作為下學期全場籃球比賽教學的課程活動。</p>		
<p>七</p>	<p>第五篇團隊動力 第2章排球攔網（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。</p> <p>健體-J-B1 備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互</p>	<p>一、透過影片介紹排球的扣球技術 1. 說明：攔網是防守的第一道防線，能直接得分帶動士氣，是比賽中重要的得分利器之一。 2. 講解：介紹攔網技術在比賽中的使用時機及方法，如何反守為攻製造得分機會。 3. 提問：詢問學生從影片中能找出幾種不同的攔網方式？ 4. 發表：讓學生自由發表、討論，老師適時引導學生。 5. 統整：攔網技術要因應對手不同戰術，分為單人攔網、雙人攔網、及多人攔網等，本章以單人攔網基本技術為主，再搭配單人攔網防守陣形為輔，引導學生學習動機。</p> <p>二、活動「攔截遊戲-天羅地網」 1. 說明：學生在學習攔網動作前，沒有阻擋、攔截的概念，透過遊戲活動學習攔網的原理及目的。 2. 講解：運用攔網與防守的組合，學習交錯站位的防守觀念，防止對手直接將球丟進己方防守地面。 3. 示範：為了越過攔網者的封阻，丟球的人必須把球的拋物線拉高，增加防守方的移動時間及動作反應，正是攔網的主要目的。</p>	<p>1. 提問：同學們是否能理解攔網技術在比賽中的重要性。 2. 觀察：是否認真參與攔截遊戲——天羅地網練習活動。 3. 實作：能在活動或比賽中，熟練的運用攔網觀念與技術。 4. 觀察：是否認真參與攔網練習。 5. 實作：能控制身體，做出跨步、助跑攔網練習。 6. 發表：能正確的說出攔網動作要領。 7. 觀察：是否認真參與跨步攔網練習活動。 8. 發表：能正確</p>	<p>【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>

	<p>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>4. 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、攔網跨步、助跑起跳動作要領</p> <p>1. 說明：比賽中攻擊手是進攻戰術的發動者，攔網者必須因應攻擊手的戰術、路線，快速改變攔網步法而形成封阻。攔網步法又分為跨步及助跑起跳兩種。</p> <p>2. 示範：跨步、助跑緊貼球網，是為了在起跳後不會離網太遠、讓來球順著球網落地失分。起跳時雙腳腳尖必須面向球網，起跳後才能正對球網、雙臂沿著球網盡力上提，達到最高的攔網點及最大的攔網面。</p> <p>3. 操作：起跳在空中瞬間停留，雙手掌緊繃封鎖扣球角度，不要讓來球擊中手臂後反彈出界。落地後，隨著來球方向迅速轉身，準備下一個動作。</p>	<p>的說出助跑攔網動作要領。</p> <p>9. 實作：能做出助跑攔網動作，並用雙掌將目標球體包覆住。</p>	
<p>八</p>	<p>第五篇團隊動力</p> <p>第2章排球攔網</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，</p>	<p>一、活動「左右跨步攔網練習」</p> <p>1. 說明：面對對方攻擊手的跑動及移位，攔網者要善用靈活的步法，讓身體面對攻擊手的擊球位置，才能取得有利的攔網定位。</p> <p>2. 講解：運用身體重心及步法，能靈活的向兩側移動。面對對手瞬間跑動，才能快速移位。</p> <p>3. 示範：移動到拋球者的定點後，雙腳要迅速彈跳，讓雙臂沿著球網盡力上提。</p> <p>4. 操作：在空中攔截來球，運用手腕將球</p>	<p>1. 觀察：是否認真參與攔網練習。</p> <p>2. 實作：能控制身體，做出跨步、助跑攔網練習。</p> <p>3. 發表：能正確的說出攔網動作要領。</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>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</p>	<p>壓回，要提醒學生切誤觸碰球網，養成習慣才不會在比賽中造成失分。</p> <p>二、活動「助跑攔網練習」</p> <p>1. 說明：因應攔網目標距離較遠，可以運用助跑來增加攔網速度及高度，常用於3號位協助組合攔網。</p> <p>2. 講解：3號位攔網者在協助兩側組合攔網時，常使用助跑攔網，因此必須具備至少左右各3公尺的助跑攔網能力，才能攔截到兩側長攻的攻擊手。</p> <p>3. 示範：攔網助跑動作類似扣球助跑，向左側移動步法與右手扣球助跑方式一樣；但向右側移動步法與左手扣球助跑方式相同。因此，向左助跑第一步為左腳；向右助跑第一步為右腳。</p> <p>4. 操作：運用加速度助跑，雙手擺臂迅速上拉，讓身體由水平速度，轉變成垂直上升的跳躍動作，動作越協調，在空中停留的時間越持久。</p> <p>三、活動「兩人面對面扣球攔網」</p> <p>1. 說明：站立於地面練習攔網手勢，讓老師可以從中調整手部動作，並讓學生體驗扣球攔網的實際感受。</p> <p>2. 講解：強調雙掌包覆球體的攔阻動作，並觀察攔回的球是否反彈於地面上，藉此瞭解來球的入射角及反射角與手勢的關聯性。</p> <p>3. 示範：雙手臂盡可能貼近，避免來球從雙臂之間穿入；下巴微微內縮、雙眼上飄瞄準來球，避免來球直接扣到眼睛而受傷。</p> <p>4. 操作：觀察扣球者是否能準確將球扣到設定位置，並且觀察攔網後球體的反彈位置，直接、快速落在地面上才是正確的攔網動作。</p> <p>四、活動「高台扣球——跨步攔網」</p>	<p>真參與跨步攔網練習活動。</p> <p>5. 發表：能正確的說出助跑攔網動作要領。</p> <p>6. 實作：能做出助跑攔網動作，並用雙掌將目標球體包覆住。</p> <p>7. 發表：能說出正確的攔網手勢。</p> <p>8. 觀察：是否認真參與課程內容。</p> <p>9. 實作：能熟練的完成跨步攔網技術。</p>	
--	---	---	--	--

		<p>相互合作及與人和諧互動的素養。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 說明：在地面上完成攔網手勢動作後，嘗試左右跨步攔網動作，檢視起跳後是否能維持正確的攔網手勢。 2. 講解：在跨步的過程中觀察扣球者的拋球、擊球動作，在扣球者預備揮臂擊球的瞬間，抓準時機起跳完成攔網動作。 3. 示範：攔網者起跳後，要在空中維持攔網包覆球體的姿勢，並且盡可能的滯留空中越久越好，增加攔球回彈的成功率。 4. 操作：跨步攔網成功的關鍵在於攔網起跳時機，攔網者必須在拋球前移動至定位，在即將揮臂扣球的瞬間起跳，並完成攔網手勢。 		
<p>九</p>	<p>第五篇團隊動力 第2章排球攔網</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</p>	<p>一、 團隊防守概念——不攔網防守隊形</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 說明：當對方沒有扣球動作或沒有攻擊威脅時，可以採用不攔網隊形。 2. 講解：類似接發球的防守隊形，目的是讓場上五個人（不包含舉球員）相等距離拉開，讓場上防守位置站滿沒有死角。 3. 示範：當對方沒有攻勢、準備將球送過球網時，已隊隊友可以互相提醒一起大喊「chance！」，讓彼此意會立即改變成不攔網陣形。 4. 操作：不攔網陣形的好處是可以解除攔網動作，提早退下接球準備防守反擊，因此，隊友間是否有共同默契、瞬間反應最為重要。 <p>二、 團隊防守概念——單人攔網的防守隊形</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 說明：當對方扣球攻擊力不強，或者已方來不及組合攔網，可以採用單人攔網的防守陣形。 2. 講解：單人攔網可以阻擋對方攻擊手最順手的扣球路線，其餘防守者可以分佈在攔網者的後方兩側，防守對方較不順手的 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 發表：能說出不攔網陣形動作要領。 2. 觀察：是否認真參與單人攔網陣形練習活動。 3. 實作：能在練習活動中與他人合作，熟練的操作攔網與防守技術。 4. 發表：能說出六人制單人攔網防守陣形動作要領。 5. 觀察：是否認真參與二打二排球比賽練習活動。 6. 實作：能在練習活動中與他人合作，熟練的使 	<p>【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>

	<p>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>扣球路線。</p> <p>3. 示範：單人攔網可以減少後方防守者的防守範圍，攔網與防守交錯站位，可以攔阻對手大部分的扣球路線，以利防守方。</p> <p>4. 操作：單人攔網陣形必須透過長時間練習培養默契，讓場上每個人各司其職的守住自己的責任區域，並提早準備防守反擊。</p> <p>三、活動「二打二排球比賽」</p> <p>1. 說明：透過小型模擬比賽，增加學生練習機會，學習與隊友合作完成攔網與防守隊形。</p> <p>2. 講解：二人制排球比賽需要與隊友高度合作，攔網與防守位置必須交錯，減少對手直接將球扣進己方場地。</p> <p>3. 示範：以前排攔網為主，後排防守找縫隙為輔，成功將球守起之後，前排攔網者轉變角色為舉球員，後排防守者轉變為攻擊手反擊。</p> <p>4. 操作：二人合作過程中，必須不斷的發出聲音溝通，讓彼此知道下一個動作，在角色轉變中能增加處理球的穩定性。</p> <p>四、活動「兩側高台團隊攔網防守佈陣練習」</p> <p>1. 說明：模擬對手扣球時，六人進行單人攔網的防守陣形，在成功將球守起之後，再嘗試將球扣至對方場地。</p> <p>2. 解讀：單人攔網防守陣形，前排沒有攔網的兩位防守者必須防守前排區域，後排位防守者必須成半弧形，與前排攔網者交錯站位。</p> <p>3. 示範：當高台上的扣球者將球拋起，靠近攻擊手的攔網者必須起跳攔網，其餘隊友必須快速移動至防守站位。</p> <p>4. 操作：當防守方將球守起，舉球員快速移位舉球，前排另外兩名攻擊手主動喊出</p>	<p>用攔網技術。</p>	
--	---	---	---------------	--

			戰術號碼進行扣球攻擊。		
十	第五篇團隊動力 第3章羽球擊前場區域擊球	<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</p>	<p>一、學習引導 利用課本情境結合學生經驗引導，了解學習前場區域擊球的重要性。</p> <p>二、想想看 說明：最常見的前場區域擊球技術為放小球與挑球，這兩項技術雖沒有後場殺球強大的殺傷力，但卻有很好控制對手的掌控力，請動手完成課本連連看後再與同學分享討論這兩項技術具有甚麼特點，及可為你製造的機會為何。</p> <p>三、活動「向上擊球練習」（放小球） 1. 說明：藉由已學過的向上擊球球感活動，體驗正、反手放小球的手感練習。過程中需掌控擊球後的高度以不超過一支球拍為原則。 2. 操作：(1)自拋自打。(2)二人合作向上擊球。 3 討論：活動後，由老師逆向思考說明，二人合作向上擊球時，若要使對方難打應該怎麼做。</p> <p>四、正、反手放小球 1. 說明：說明放小球的使用時機及目的。 2. 示範：正、反手放小球之動作要領，「提醒多以往前碰擊、搓擊方式擊球，勿由下往上打擊」。 3 操作：原地操作正、反手放小球動作（右手持拍者右腳向落球點踩往前）。 4 動作檢核：(1)身體、腳步往來球方向。</p>	<p>1. 問答：學生能夠說出何謂羽球前場與相關技術。 2. 觀察：完成連連看並勇於分享自己的看法。 3. 實作：學生能夠做出向上擊球動作並控制擊球高度。 4. 實作：學生能依動作要領做出正手放小球。 5. 觀察：能檢核同學的動作並協助調整。 6. 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>相互合作及與人和諧互動的素養。</p>	<p>(2)拍頭朝向球網方向。(3)手腕微高於拍面。 五、複習正、反手放小球技術動作要領 講解：放小球可使對手向場地前方移動，且若擊出的球貼網而過，可使對手無法處理或被迫挑高回球，所以操作時請以此為原則，應盡量讓球正好貼網過為佳。 六、活動「替代性放小球練習」 1 講解：利用桌球回彈特性，熟練正反手放小球技術動作，操作時盡量以搓擊方式擊球。 2 說明：於牆面簡易繪製羽球網高，搓擊過程中讓球回彈地面距離牆面 2 公尺內為原則。 3 操作：依正、反手放小球要領擊球，熟練腳到手到之整體性動作。</p>		
<p>十一</p>	<p>第五篇 團隊動力 第 3 章 羽球前場區域擊球</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。 健體-J-C2</p>	<p>一、活動「一拋一打」 1. 說明：判斷來球的落點，以腳部帶動身體往來球方向，使用放小球技術回擊。 2. 操作：同學由下而上拋至練習者前場，練習者依正、反手放小球要領擊球，過程中請參照檢核表檢視自己的結束動作。 二、活動「網前球對抗」 1. 說明：依照比賽規則進行放小球比賽，為一項綜合練習，擊球前應判斷來球以反手或正手放小球回擊。 2. 想想看：漂亮的放小球應(1)球盡量貼網過(2)使球體翻轉或旋轉。 作法：(1)盡量在往高處擊球(2)拋物線原理，擊出球的最高點應在自己場區(3)以手指發力。 三、正、反手挑球 1. 說明：說明挑球的使用時機及目的，瞭解主動挑球與被動挑球的用意。 2. 示範：正、反手挑球之動作要領，注意</p>	<p>1. 實作：學生能依動作要領做出正手放小球。 2. 觀察：能核核同學的動作並協助調整。 3. 觀察：學生能在練習活動中積極認真參與。 4. 實作：學生能依動作要領成功擊出正、反手挑球。 5. 觀察：能互相協助完成練習。 6. 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>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>擊球點約在膝蓋前上方位置，揮拍由下而上，非由右向左（正手）與左向右（反手）。</p> <p>四、複習正、反手挑球技術動作要領 說明：挑球可使對手向後場移動，被動挑球可爭取更多準備時間，而主動挑球可壓迫對手使其後退不及，關鍵作法在於「球點位置與拍面角度的搭配」。</p> <p>五、活動「向上擊球練習(挑球)」 1. 說明：以正手或反手握拍法握拍，分別進行向上擊球練習。為了使球打向上方，擊球點應移至胸前高度位置，由下往上用力甩動手腕揮拍，盡可能地將球打至天花板。 2. 提醒：反手挑球時，因擊球須由手肘帶動前臂揮擊，所以身體應稍微前傾較好施力。</p> <p>六、活動「拍面角度練習」 說明：此為揮拍軌跡檢核方式，以球網下緣為擊球點，了解擊球拍面角度與揮拍軌跡，若擊球拍面無法正對球網下緣，代表揮拍軌跡與拍面角度歪斜了。</p>		
<p>十二</p>	<p>第五篇團隊動力 第3章羽球前場區域擊球</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</p>	<p>一、活動「一拋一打」 1. 說明：依來球方向使用正或反手挑球技術，練習者站位應稍微後退一點較容易延伸球拍擊球，過程中需感受擊球位置與拍面角度的搭配。 2. 操作：同學由下而上拋至練習者前場，練習者依正、反手挑球要領擊球。 3. 觀察：觀察球體飛行的軌跡與落點。</p> <p>二、前場技術的運用與回擊 1. 說明：了解如何回擊對手的放小球與挑球，思考擊球策略。 2. 活動：放、挑運用策略戰。 3. 分享：從發球方與接球方的角度分析自</p>	<p>1. 實作：完成小組討論表。 2. 觀察：學生能在練習活動中積極認真參與。 3. 發表：學生能分析對手與自身站位說出擊球的策略。</p>	<p>【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>

		<p>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相互合作及與人和諧互動的素養。</p>	<p>己的擊球策略與同學分享。</p> <p>三、區域站位羽球賽</p> <p>1. 說明：依比賽規則進行對戰，責任劃分培養默契，後場擊球者不可殺球。</p> <p>2. 小組討論：比賽前小組需討論如何合作擊球，並於賽中檢視賽前討論的結果是否需要調整，賽後再進行統整並與同學分享。</p> <p>四、前後區域羽球賽</p> <p>1. 說明：活動如同雙打比賽前後站位，擊球的範圍變大了，責任區域也增加了，故擊球站位與隊友的搭配更顯重要。</p> <p>2. 操作：進行比賽時，前場隊友應感受後場擊球的方位與對手可回擊的角度以選擇站位，讓自己的進攻與防守固若金湯。</p> <p>3. 想想看：中場請寫下與隊友討論的站位、擊球與其他策略性問題。</p>		
<p>十三</p>	<p>第五篇團隊動力 第4章棒球觸擊短打與布陣戰術</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、引起動機 藉由課文進入觸擊短打與佈陣。</p> <p>二、請同學以代號的方式認識棒球守備位置，及其動作要領</p> <p>三、觸擊短打動作要領 講解：了解觸擊短打站姿與擊球落點。</p> <p>四、短打替代練習</p> <p>1. 活動「短打替代練習」</p> <p>2. 講解：藉由替代練習，掌握短打要領。視線從弧口處看球，練習以慣用手打擊的短打替代練習。</p> <p>五、引起動機 講解：藉由突襲短打破壞佈陣，引起學生學習突襲短打的動機。</p> <p>六、突襲短打動作要領</p>	<p>1. 認知：能充分了解觸擊短打動作要領。</p> <p>2. 情意：尊重同學對於觸擊短打的判斷，並互相學習技術要領。</p> <p>3. 情意：認真參與練習活動。</p> <p>4. 認知：能指觸擊短打擊突襲短打不同之處。</p> <p>5. 技能：完成觸擊短打擊突襲短打知動作技能。</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-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>講解：了解突襲短打站姿與擊球落點。</p> <p>七、活動發表會</p> <p>講解：請同學間藉由攝影器材將短打動作拍攝下來，並於活動後作為彼此進步的依據。</p>		
--	--	--	--	--

<p>十四</p>	<p>第五篇團隊動力 第4章棒球觸擊短打與布陣戰術 (第二次段考)</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-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。 健體-J-C3</p>	<p>一、短打練習一「點球進籃」 講解：藉由替代練習，掌握短打要領；可透過桌球丟擲，讓打者完成短打練習。 二、短打練習二「短打練習」 講解：進入打擊區，並藉由短打技巧，試著將球擊項最佳落點。 三、基本打擊姿勢檢視 三人一組，請同學間藉由檢核表相互檢視。 四、引起動機 攻守佈陣的戰術策略為何？ 五、課程講解 1. 無人出局、二人出局時，應擴大防守範圍，防守方原則上以正常守備為主，避免進攻方進壘或得分。 2. 一人出局或壘上有跑者時，二壘、游擊手以雙守備為主；一、三壘手就正常守備，面對攻方可能採取的攻擊戰術。 六、活動「進攻戰術打帶跑」 說明：進攻方為強制上壘或防止雙殺而進行的進攻戰術，能使壘上隊友到下個壘包的機會；若執行失敗卻有可能被捕手阻殺，形成出局。</p>	<p>1. 情意：認真參與練習活動。 2. 認知：能說不同出局數的佈陣分析。 3. 技能：能進行打帶跑的相關技能。</p>	<p>【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>
-----------	---	---	--	---	--------------------------------------

		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。			
十五	第五篇團隊動力 第4章棒球擊短打與布陣戰術	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	<p>一、引起動機 攻守佈陣的戰術策略為何？</p> <p>二、課程講解 無人出局、二人出局時，應擴大防守範圍，防守方原則上以正常守備為主，避免進攻方進壘或得分。</p> <p>三、活動「進攻戰術打帶跑」 說明：進攻方為強制上壘或防止雙殺而進行的進攻戰術，能使壘上隊友到下個壘包的機會；若執行失敗，卻有可能被捕。防守方說明：游擊手於二壘處進行攔截，接球後即刻將球傳往本壘，防止三壘跑者盜往本壘得分。</p> <p>四、活動「排壘球練習賽」 1. 引起動機：說明排壘球活動可不分性別共同參與，也增加參與人數，是合作為接觸棒球運動前的運動賽事。 2. 場地規格與比賽人數：除棒球守備九人外，另增加右游擊手、內野手二位及外野手二位；每隊上場人數十四人。 3. 活動方式：</p>	<p>1. 情意：認真參與練習活動。</p> <p>2. 認知：能說不出局數的佈陣分析。</p> <p>3. 技能：能進行打帶跑的相關技能。</p>	<p>【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>

		<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。</p> <p>健體-J-C3 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。</p>	<p>(1)投手以拋物線方式進行拋球，球落在地墊上為好球。</p> <p>(2)女生打擊出去的球，防守方只有女生可以做接殺動作，男生只能待擊出的球落地，才能拾起。</p> <p>(3)投手、打擊、跑壘等限制及出局數皆與棒球規則相同。</p> <p>五、活動省思 經過比賽後，同學是否能了解規則與戰術運用？請依課本題目回答。</p>		
十六	<p>第六篇超越自我 第1章田徑-長距離跑</p>	<p>健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現</p>	<p>一、情境式教學引導</p> <p>1. 利用小琳與小翰對話的例子，引導學生思考長距離跑的意義，它不單單只是比賽性質，重點不在快慢，而是對生活的一種挑戰、一種堅持、一種興趣、一股熱情。</p> <p>2. 讓學生分享自己的長跑經驗或生活中所看見他人的長跑經驗。</p>	<p>1. 問答：能說出對長距離跑的印象與想法。</p> <p>2. 說明：學生能夠清楚了解長距離跑的項目及內容。</p>	<p>【國際教育】 國 J4 尊重與欣賞世界不同文化的價值。</p>

	<p>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-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>二、長距離跑介紹 說明： 1. 介紹田徑比賽的長距離跑項目。 2. 講解長距離跑技術內容。 3. 講解長距離跑的起跑動作要領。</p> <p>三、起跑及加速跑 1. 說明：講解起跑及加速跑的動作要領。 2. 操作： (1) 示範以腳跨步的啟動與身體碰壞重心後的啟動動作，讓全班觀察兩者的差異性並分享觀察心得。 (2) 教師統整重點，讓學生實際操作，引導學生用心體會啟動的差異性並修正身體跑步姿勢。</p> <p>四、中間跑 1. 說明：講解中間跑的動作要領。 2. 實作：設計三趟50公尺跑步，分別要求學生以腳跟、全腳掌及前腳掌著地的三種方式去跑，並用心感受其差異性。 3. 發表：藉由提問，讓學生以自身體驗去說明上述三者的差異性。 4. 統整：腳跟著地對於膝蓋衝擊最大，不建議使用；全腳掌受力面積較大，衝擊力量較小；前腳掌著地的方式，衝擊力較全腳掌大，但向前推進效率也較佳，因此建議學生可以從全腳掌著地開始，待跑步姿勢穩定後，為了更快更有效率，進而再以前腳掌著地的方式跑。</p> <p>五、彎道跑 1. 講解：講解彎道跑的動作要領。 2. 操作： (1) 引導學生直道進彎道跑，為對抗離心力，身體須向內傾斜，此時不宜加速。 (2) 引導學生彎道進直道跑時，順應離心力，身體順勢向外，此時宜加速前進。 (3) 發表：引導學生發表自己參與過程的情</p>	<p>3. 實作：能做出長距離跑的動作。</p> <p>4. 說明：學生能清楚了解起跑及加速跑的動作要領。</p> <p>5. 實作：學生能做出起跑及加速跑及中間跑的動作。</p> <p>6. 說明：學生能清楚了解彎道跑及終點衝刺的動作要領。</p> <p>7. 實作：學生能做出對抗離心力的身體變傾斜角度動作。</p> <p>8. 說明：學生能夠分享在活動中的體會。</p>	
--	---	---	--	--

			<p>形。</p> <p>六、長距離跑步姿勢注意事項</p> <p>1. 說明：講解長距離正確姿勢與常見錯誤姿勢的不同。</p> <p>2. 統整：引導學生能理解並說出正確姿勢，其應具備頭部注視前方、擺臂的位置、身體體姿須成一直線。</p>		
十七	<p>第六篇超越自我</p> <p>第1章田徑-長距離跑</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-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計</p>	<p>一、法克雷克 Fartlek 訓練法</p> <p>1. 說明： (1) 學生清楚了解訓練法定義與具體內容。 (2) 教師分別以距離類、時間類及地形類舉例說明，引導學生融會貫通並能活用。 操作：讓學生嘗試設計活動，並能結合資訊能力呈現成果，運用口語能力表達想法，並能帶領同學參與其中。</p> <p>二、上下坡跑</p> <p>1. 說明：講解人為了在不同地形中跑步，該如何調整身體姿勢去適應地形。</p> <p>2. 操作： (1) 引導學生在連續上坡跑及下坡跑時，去感受身體姿勢的變化。 (2) 引導學生針對在上坡與下坡時的地形變化下，身體姿勢、頻率及步幅要如何調整，進行討論與分享。</p> <p>三、馬拉松的起源</p> <p>說明： (1) 「馬拉松」名詞由來的典故。 (2) 馬拉松列入奧林匹克運動項目，距離由40公里到42.195公里的演變。</p>	<p>1. 實作：能結合學校生活環境及所學的概念，創意思意發揮，設計規劃一條訓練路線。</p> <p>2. 實作：能展現資訊能力去表達及呈現成果。</p> <p>3. 觀察：學生能與他人討論與合作。</p> <p>4. 說明：學生能了解並說出馬拉松的起源。</p> <p>5. 說明：學生能了解並說出馬拉松距離為42.195公里的由來。</p>	<p>【國際教育】</p> <p>國 J4 尊重與欣賞世界不同文化的價值。</p>

		畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。			
十八	第六篇超越自我 第1章田徑-長距離跑	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。 健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與	一、兔子的故事 1. 問答：以課文圖片或相關蒐集的照片去提問，引導學生了解兔子的由來與職責。問題舉例如下： (1) 圖片中的人去為何要背著汽球？ (2) 為何氣球上面要寫數字？ (3) 氣球上數字代表什麼意思？ (4) 兔子在路跑當中的使用時機為何？ 2. 說明： (1) 講解賽犬追兔子的故事。 (2) 講解兔子配速的重要性及其影響。 二、配速 1. 說明： (1) 講解配速內涵及重要性。 (2) 講解配速在長距離跑上的重要性及其影響。 2. 操作： (1) 讓學生跑三組 200 公尺，分別以課文中三種配速去嘗試。 (2) 讓學生分享在不同配速下身體的感受。 (3) 統整：了解先快後慢的配速，容易造成後繼無力；先慢後快往往保留體力，以至於成績不容易提升；長距離跑步，還是以均勻的速度跑是最為有效率且省力。 三、創新產品與路跑的結合應用 1. 說明： 講解跑步服裝設備及相關電子產品的功能性及使用方式。	1. 問答：學生能邏輯思考並大膽臆測，更能與老師深入對答。 2. 說明：學生能了解並說出兔子的由來。 3. 說明：學生能清楚了解配速的概念及重要性。 4. 實作：學生能做出相同距離不同配速的跑法。 5. 觀察：學生能認真參與活動。	【國際教育】 國 J4 尊重與欣賞世界不同文化的價值。

		<p>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>2. 提問： (1) 你在跑步過程中，使用過上述那些產品？試著分享你的使用心得。 (2) 你在跑步過程中，推薦的其他產品有？產品的功能性為何？ 四、跑出我的創意圖形 1. 說明：如何運用 APP 去定位及記錄軌跡並上傳雲端。 2. 說明： (1) 實際示範：首先找出你要的圖形，並於地圖上畫出路線。 (2) 以手機定位後開始跑步，中途可以電子產品協助確認路線的正確性。 (3) 跑步結束後將軌跡下載，可結合照片及文字作為成果報告，上傳雲端。</p>		
<p>十九</p>	<p>第六篇超越自我 第2章競技啦啦隊舞蹈</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。 健體-J-C2 具備利他及合群的</p>	<p>一、情境式教學引導 以高中籃球聯賽中場休息，常見競技啦啦隊熱情帶動場內氣氛為例，拋出議題，進而引導學生分享生活中所看到的各式各樣的啦啦隊的經驗。 二、競技啦啦隊起源及發展 1. 說明：介紹啦啦隊轉變成競技啦啦隊的由來。 2. 藉由國際或國內的啦啦隊比賽相關影片觀賞，加深同學對競技啦啦隊的認識。 三、手姿的基本練習 1. 說明：介紹 T 式、單折 T 式、雙折 T 式及高、低劍式的手姿動作要領及注意重點。 2. 操作： (1) 將全班分組，6 人一組，分組練習。 (2) 提醒同學注意身體軀幹要挺直，雙手用力緊繃，讓小組動作能整齊劃一。 四、介紹左、右 L 式及高、低 V 式的手姿動作要領及注意重點</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：學生能夠了解競技啦啦隊的比賽項目內容、口號的時間長短及編排方式、騰翻的動作介紹、舞伴技巧的人員角色及其任務、金字塔的高度限制及人員保護制度等。 3. 說明：學生能清楚瞭解手姿的基本動作要領。 4. 實作：學生能做出簡潔有力的</p>	<p>【安全教育】 安 J9 遵守環境設施、設備的安全守則 【國際教育】 國 J4 尊重與欣賞世界不同文化的價值。</p>

		<p>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>操作： (1)注意拳眼朝向的方向須一致。 (2)提醒同學注意臉部表情帶有精神，保持微笑。 (3)可拍打節奏，讓小組能搭配節奏做出連續動動作。 五、手姿的基本練習 1.說明： (1)複習上次課程內容。 (2)介紹斜對角式、斜對角上單折、斜對角下單折及斜對角雙折式的手姿動作要領及注意重點。 2.操作：提醒同學注意握拳拳眼位置要一致，兩手斜度要一樣，雙手力度要繃緊。 六、腳步的基本練習 1.說明：介紹開合步、弓箭步、抬腿及跳躍的腳步動作要領及注意重點。 2.操作： (1)提醒同學注意手腳須協調，動作可由慢到快的練習。 (2)步伐大小要一致，身體高度就會對齊。</p>	<p>手姿動作。 5.觀察：學生能積極的參與活動，能多次嘗試，做出動作。 6.實作：學生的能做出簡潔有力的手姿及腳步動作。</p>	
<p>二十</p>	<p>第六篇超越自我 第2章競技啦啦隊舞蹈</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</p>	<p>一、競技啦啦隊比賽中口號介紹 說明： 1.介紹比賽規則。 2.以彩球、標語海報板、傳聲筒等搭配口號現場示範不同器材帶來的效果。 3.介紹口號的重點在於聲音要宏亮、清晰，搭配動作要簡潔、有力，主要能在大環境中將聲音放送至最遠端觀眾席，進而能帶動全場氣氛。 二、口號及手姿的基本練習 說明： 1.講解並示範課文中的口號內容、節奏變化與肢體動作的搭配。 2.將全班以6人1組，進行分組練習。</p>	<p>1.說明：學生能清楚了解呼口號的各項重點。 2.實作：學生能做出有節奏性的呼口號，並搭配手姿動作。 3.觀察：學生能積極的參與活動，配合團隊多次練習。 4.實作：學生能自行組合動作並表現出來。</p>	<p>【安全教育】 安 J9 遵守環境設施、設備的安全守則 【國際教育】 國 J4 尊重與欣賞世界不同文化的價值。</p>

	<p>性與美感體驗。</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>3. 提醒同學聲音要短促清楚，手姿要展現力度並整齊劃一。</p> <p>4. 分組表演。</p> <p>三、創意滿分，口號我最行</p> <p>說明：</p> <p>1. 學生分組，透過節奏變化與肢體動作的搭配，創意編出一套口號動作。</p> <p>2. 講解評分表內容，學生透過欣賞，分析出他人的優缺點及特色，給予實質回饋與建議。</p> <p>四、舞伴技巧人員介紹</p> <p>說明：</p> <p>1. 講解底層人員、頂層人員及保護人員的性質及任務。</p> <p>2. 以提問方式與學生互動，藉以聚焦小組合作的關鍵因素。問題如下：要如何讓別人知道我的恐懼？我要如何知道他人喜不喜歡我的輔助動作？</p> <p>五、雙股立姿</p> <p>1. 說明：</p> <p>(1) 講解雙股立姿的底層、頂層及保護人員之動作要領。</p> <p>(2) 操作：分組進行練習。</p> <p>(3) 提醒：眼神專注，保持溝通，觀察彼此。</p> <p>2. 提醒：</p> <p>(1) 底層需穩定下肢力量，眼神注視頂層的手腳，穩定支撐頂層人員。</p> <p>(2) 頂層人員注意核心力量，使身體成為棒式。</p> <p>(3) 保護人員隨時支持與保護頂層人員。</p>	<p>5. 觀察：學生能樂在參與活動，能有自信地表演。</p> <p>6. 說明：學生能清楚瞭解舞伴技巧人員的性質、任務及安全重要性。</p> <p>7. 說明：學生能清楚了解雙股立姿的動作要領。</p> <p>8. 實作：學生能做出雙股立姿動作。</p> <p>9. 觀察：學生能積極的參與活動，並相互包容與配合。</p>	
--	--	---	--	--

<p>二十一</p>	<p>第六篇超越自我 第2章競技啦啦隊舞蹈段 (第三次段考)</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。 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、我們_____班的專屬加油歌</p> <p>1. 說明：分組後，講解各組別練習內容、表演順序及音樂搭配的段落，於20分鐘練習後集合，共同表演。</p> <p>2. 提醒：各組若有失敗動作，請務必恢復立正站穩，下一組別同學要臨危不亂的接上自己組別的節奏，不宜停止，繼續表演。</p> <p>二、運動欣賞</p> <p>說明：引導學生依照描述、分析及分享與讚美三大向度來進行口語表達，欣賞他人表現，給予讚美與具體建議。</p>	<p>1. 說明：學生能清楚了解牛角的動作要領。</p> <p>2. 實作：學生能做出牛角動作。</p> <p>3. 觀察學生能積極的參與活動，並相互包容與配合。</p>	<p>【安全教育】 安 J9 遵守環境設施、設備的安全守則</p> <p>【國際教育】 國 J4 尊重與欣賞世界不同文化的價值</p>
------------	--	--	--	---	---

