

南投縣仁愛國民中學 114 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，共 2 班
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	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。 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。	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。	【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。

		與解決體育與健康的問題。 三、理解運動風險評估指標 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。 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。 四、運動風險評估指標應用 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。 2. 統整：教師再依據各組發表內容歸納可行的方法。 五、認識急性運動傷害處理原則 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。 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。 六、演練 PRICE 處理步驟 1. 演練：引導學生實際演練 PRICE 處理步驟，互相檢視是否正確。 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。 【議題融入與延伸學習】 安全教育：學生能夠主動評估運動環境風險，提出預防措施；能將安全知識應用於學校與日常生活，成為運動安全的推廣者。	4. 發表：能表達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。 5. 問答：能說出 PRICE 處理原則與步驟。 6. 實作：能正確操作 PRICE 處理技巧。	
--	--	--	---	--

二	第四篇挑戰自我 第2章防衛運動	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、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。 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。 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。 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？ 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。 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。	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。	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
----------	----------------------------	---	--	---	---

			2. 練習：引導學生練習交叉步、前行步、前滑步和後滑步的動作。 七、進行綜合練習 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。 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。 【議題融入與延伸學習】 生涯規劃教育：透過跆拳道基本動作與價值的學習，幫助學生探索運動興趣與潛能。		
三	第四篇挑戰自我 第2章防衛運動	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、跆拳道基本動作——基本腳法 1. 講解：基本腳法——前踢、側踢的技能概念。 2. 練習：引導學生練習前踢、側踢的動作。 3. 發表：引導學生比較前踢、側踢的動作差異。 二、跆拳道基本動作——基本腳法 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。 2. 練習：引導學生練習旋踢的動作。 3. 發表：引導學生比較側踢、旋踢的動作差異。 三、跆拳道基本動作——基本腿法 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。 2. 練習：引導學生練習下壓的動作。	1. 問答：能說出跆拳道基本腳法的技能原理。 2. 實作：能表現跆拳道基本腳法。 3. 問答：能說出跆拳道基本腿法的技能原理。 4. 實作：能表現跆拳道基本腿法。 5. 問答：能說出跆拳道基本攻擊技巧概念。 6. 實作：能表現基本攻擊技巧。 7. 發表：能分享擔任不同角色展	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

		3. 統整：綜合說明各種腳法與攻擊部位的應用。 四、進行攻擊技巧的模式對練 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，因應攻擊目標的不同。 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。 五、模擬對練比賽 1. 講解：說明對練比賽規則。 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。 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。 六、思考與行動 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。 七、練習活動的修正 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。 八、自主練習策略規劃 講解：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。 【議題融入與延伸學習】 生涯規劃教育：結合跆拳道學習經驗，設計個人未來的成長與生涯路徑規劃。	現的責任與禮節。 8. 行為：願意進行課後自主練習。	
--	--	---	--	--

四	第五篇團隊動力 第2章籃球 3X3 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。 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、學習引導 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？ 二、簡介三對三籃球規則 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。 2. 如時間結束時仍平手則加時直至一隊勝出2分。 3. 單次進攻時間限制為12秒，球員4次犯規則被罰出場。團隊犯規累計7次則全隊進入加罰狀態。 4. 進攻方得分後防守方不需洗球，只需將球自籃下拾起。 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。 三、實際操作新規則 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。 四、三對三站位與空間 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。 五、實際演練 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。	1. 問答：能說出國際三對三籃球賽的規則與一般臺灣在使用的規則有何差異。 2. 實作：使用國際籃球規則的球權更替方式，來進行比賽。 3. 問答：能說出三對三不同站位方式的特點與進攻特性為何。 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。	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
---	----------------------------	--	--	--	---

			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。 六、無防守者練習 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。 【議題融入與延伸學習】 生涯規劃教育：透過籃球技術學習，幫助學生覺察自己的能力與興趣，並延伸到生涯探索。		
五	第五篇團隊動力 第2章籃球3X3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。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在	一、無球的移動 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。 2 發表： (1) 引導學生發表自己在比賽中沒有持球時，如何移動來增加自己或隊友的投籃機會。 (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。 二、傳切練習 傳球是籃球場上基本打法，是展現團隊籃球的最好例子，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。 三、傳導狩獵活動 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。 四、沒有持球移動的重要性講解 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。	1. 實作：能夠透過球的傳導獲得投籃機會。 2. 實作：解讀防守意圖，利用切傳破壞防守。 3. 實作：能夠與隊友一同討論設計自己的進攻路線與方式。 4. 實作：在練習時，能夠用聲音提醒隊友切入的時機。 5. 實作：解讀防守意圖，製造空間來獲得空檔。	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

		體育活動和生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	五、實際練習 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。 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。 六、無防守者練習 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。 【議題融入與延伸學習】 生涯規劃教育：將籃球學習經驗轉化為生活與職業規劃的啟示，提升學生的生涯思考能力。		
六	第五篇團隊動力 第2章籃球 3X3 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、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。	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。	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

		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。	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。 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。 【議題融入與延伸學習】 生涯規劃教育：將籃球場上的策略思考與角色分工經驗延伸到學業、職場與生活規劃中。	
--	--	---	--	--

七	第五篇團隊動力 第2章排球攔網（第一次段考）	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 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。	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。 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。 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。 三、攔網跨步、助跑起跳動作要領 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。 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	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：能正確的說出助跑攔網動作要領。 9. 實作：能做出助跑攔網動作，並用雙掌將目標球體包覆住。	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
---	--------------------------------------	--	---	---	--

		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。	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。 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。 【議題融入與延伸學習】 生涯規劃教育：學生能從動作學習中發現自己的優勢與興趣，結合生涯規劃，思考未來方向。		
八	第五篇團隊動力 第2章排球攔網	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、活動「左右跨步攔網練習」 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。 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。 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。 4. 操作：在空中攔截來球，運用手腕將球壓回，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。 二、活動「助跑攔網練習」 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。 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	1. 觀察：是否認真參與攔網練習。 2. 實作：能控制身體，做出跨步、助跑攔網練習。 3. 發表：能正確的說出攔網動作要領。 4. 觀察：是否認真參與跨步攔網練習活動。 5. 發表：能正確的說出助跑攔網動作要領。 6. 實作：能做出助跑攔網動作，並用雙掌將目標球體包覆住。	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

	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。	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。 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。 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。 三、活動「兩人面對面扣球攔網」 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。 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。 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。 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。 四、活動「高台扣球——跨步攔網」 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。	7. 發表：能說出正確的攔網手勢。 8. 觀察：是否認真參與課程內容。 9. 實作：能熟練的完成跨步攔網技術。	
--	--	--	--	--

			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。 【議題融入與延伸學習】 生涯規劃教育：透過課程學習學生不僅能掌握排球技巧，還能在學習過程中探索自我與未來發展。		
九	第五篇團隊動力 第2章排球攔網	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	一、 團隊防守概念——不攔網防守隊形 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。 二、 團隊防守概念——單人攔網的防守隊形 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扣球路線。	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，熟練的使用攔網技術。	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

	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。	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。 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。 三、活動「二打二排球比賽」 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。 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。 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。 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。 四、活動「兩側高台團隊攔網防守佈陣練習」 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。 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。 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。 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戰術號碼進行扣球攻擊。		
--	---	---	--	--

			【議題融入與延伸學習】 生涯規劃教育：鼓勵學生將課堂中學習的團隊合作、溝通技巧及角色定位運用在學習、生活與未來的職業生涯中。		
十	第五篇團隊動力 第3章羽球前場區域擊球	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-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	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。 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。 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。 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）。	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。	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

		相互合作及與人和諧互動的素養。	4 動作檢核：(1)身體、腳步往來球方向。(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。 【議題融入與延伸學習】 生涯規劃教育：從精細的擊球技術與場上策略，連結到學生日後所需的精確執行力、策略規劃能力，以及如何培養專注力與耐心，這些都是未來生涯發展的關鍵能力。		
十一	第五篇團隊動力 第3章羽球前場區域擊球	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、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。	1. 實作：學生能依動作要領成功做出正手放小球。 2. 觀察：能檢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	【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-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。	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）。 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」。 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。 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。 【議題融入與延伸學習】 生涯規劃教育：教師引導學生將羽球技術中的核心價值，如專注力、策略思考、精準執行與耐心，轉化為生涯規劃的關鍵能力，並鼓勵他們探索自己的興趣與優勢，規劃適合的學習與職業路徑。	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。	
--	---	---	--	--

十二	第五篇團隊動力 第3章羽毛球前場區域擊球	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-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、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。 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己的擊球策略與同學分享。 三、區域站位羽球賽 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。 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。 四、前後區域羽球賽 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。 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。 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。 【議題融入與延伸學習】 生涯規劃教育：引導學生理解技能的提升來自於專注力與不斷練習，與未來職涯的持續學習相呼應。	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。	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
----	---------------------------------	---	--	---	---

十三	第五篇團隊動力 第4章棒球觸擊短打與布陣戰術	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、引起動機 藉由課文進入觸擊短打與佈陣。 二、請同學以代號的方式認識棒球守備位置，及其動作要領 三、觸擊短打動作要領 講解：了解觸擊短打站姿與擊球落點。 四、短打替代練習 1. 活動「短打替代練習」 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。 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。 六、突襲短打動作要領 講解：了解突襲短打站姿與擊球落點。 七、活動發表會 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。 【議題融入與延伸學習】 生涯規劃教育：幫助學生認識和逐步改進的重要性，並落實其學業和職業目標的完成。	1. 認知：能充分了解觸擊短打動作要領。 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。 3. 情意：認真參與練習活動。 4. 認知：能指觸擊短打擊突襲短打不同之處。 5. 技能：完成觸擊短打擊突襲短打知動作技能。	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
-----------	-----------------------------------	---	--	---	--------------------------------------

		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。			
十四	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)	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、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，試著將球擊向最佳落點。 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」	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。	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

	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 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。	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。 【議題融入與延伸學習】 生涯規劃教育：鼓勵學生透過實踐，認識自己的能力和興趣，幫助他們為未來的學習和職業生涯選擇做出更清晰的人生規劃。		
--	--	---	--	--

十五	第五篇團隊動力 第4章棒球觸擊短打與布陣戰術	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、引起動機 攻守佈陣的戰術策略為何？ 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。 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 2 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。 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： (1) 投手以拋物線方式進行拋球，球落在地墊上為好球。 (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。 (3) 投手、打擊、跑壘等限制及出局數皆與棒球規則相同。 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。 【議題融入與延伸學習】 生涯規劃教育：透過棒球運動學習，將這些核心技能和價值觀與職場中的未來學習連結起來，幫助學生規劃更明確的職涯方	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。	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
-----------	-----------------------------------	---	---	---	--------------------------------------

		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。	向，並培養在團隊合作與個人成長中的核心職能。		
十六	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。	一、情境式教學引導 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。 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。 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。 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。	1. 問答：能說出對長距離跑的印象與想法。 2. 說明：學生能夠清楚了解長距離跑的項目及內容。 3. 實作：能做出長距離跑的動作。 4. 說明：學生能清楚了解起跑及加速跑的動作要領。 5. 實作：學生能做出起跑及加速跑及中間跑的動作。 6. 說明：學生能清楚了解彎道跑	【國際教育】 國 J4 尊重與欣賞世界不同文化的價值。

		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。	(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。 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。 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形。 六、長距離跑步姿勢注意事項 1.說明：講解長距離正確姿勢與常見錯誤姿勢的不同。 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。 【議題融入與延伸學習】 國際教育：透過跑步與文化的結合，學生能學會尊重與欣賞多元文化，並理解如何在跨文化交流中展現彈性與包容。	及終點衝刺的動作要領。 7.實作：學生能做出對抗離心力的身體變傾斜角度動作。 8.說明：學生能夠分享在活動中的體會。	
--	--	---	---	---	--

十七	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，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新	一、法克雷克 Fartlek 訓練法 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。 二、上下坡跑 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。 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。 三、馬拉松的起源 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。 【議題融入與延伸學習】 國際教育：透過跑步的體驗與故事，學生能學會尊重世界不同文化的精神內涵，並在生活中實踐耐力與適應力的價值觀。	1. 實作：能結合學校生活環境及所學的概念，創意發揮，設計規劃一條訓練路線。 2. 實作：能展現資訊能力去表達及呈現成果。 3. 觀察：學生能與他人討論與合作。 4. 說明：學生能了解並說出馬拉松的起源。 5. 說明：學生能了解並說出馬拉松距離為42.195公里的由來。	【國際教育】 國 J4 尊重與欣賞世界不同文化的價值。
-----------	-------------------------------	--	--	--	---

		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，以擬定運動與保健計	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。

		畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。	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。 【議題融入與延伸學習】 國際教育：透過跑步中的故事、產品與創意，學生能學會欣賞世界不同文化的價值，並找到屬於自己的生活節奏與目標。		
十九	第六篇超越自我 第2章競技啦啦隊舞蹈	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 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。	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。	【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。

	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)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 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。 【議題融入與延伸學習】 安全教育：在動作練習中注重安全守則，學會尊重彼此並相互協作，是啦啦隊精神的重要體現。 國際教育：讓學生認識不同文化的表現方式，激發其創造力，並在競技啦啦隊中找到屬於自己的學習樂趣。	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：學生能做出簡潔有力的手姿及腳步動作。	
--	---	--	---	--

二十	第六篇超越自我 第2章競技啦啦隊舞蹈	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。	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。 3. 提醒同學聲音要短促清楚，手姿要展現力度並整齊劃一。 4. 分組表演。 三、創意滿分，口號我最行 說明： 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。 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。 四、舞伴技巧人員介紹 說明： 1. 講解底層人員、頂層人員及保護人員的特質及任務。 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？ 五、雙股立姿 1. 說明： (1) 講解雙股立姿的底層、頂層及保護人員之動作要領。	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。 5. 觀察：學生能樂在參與活動，能有自信地表演。 6. 說明：學生能清楚瞭解舞伴技巧人員的特質、任務及安全重要性。 7. 說明：學生能清楚了解雙股立姿的動作要領。 8. 實作：學生能做出雙股立姿動作。 9. 觀察：學生能積極的參與活動，並相互包容與配合。	【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。
----	-----------------------	---	--	---	--

			(2)操作：分組進行練習。 (3)提醒：眼神專注，保持溝通，觀察彼此。 2.提醒： (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。 (2)頂層人員注意核心力量，使身體成為棒式。 (3)保護人員隨時支持與保護頂層人員。 【議題融入與延伸學習】 安全教育：在動作實作中注重安全守則，學會互相支持與保護，培養責任感與合作精神。 國際教育：認識不同文化背景的表現方式，讓學生透過競技啦啦隊了解多元文化的價值與尊重的重要性。		
二十一	第六篇超越自我 第2章競技啦啦隊舞蹈（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。 健體-J-C2 具備利他	一、我們_____班的專屬加油歌 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。 2.提醒：各組若有失敗動作，請務必恢復立正站穩，下一組別的同学要臨危不亂的接上自己組別的節奏，不宜停止，繼續表演。 二、運動欣賞 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。 【議題融入與延伸學習】 安全教育：在動作實作中注重安全守則，學會互相支持與保護，培養責任感與合作精神。 國際教育：認識不同文化背景的表現方式，讓學生透過競技啦啦隊了解多元文化的價值與尊重的重要性。	1.說明：學生能清楚了解牛角的動作要領。 2.實作：學生能做出牛角動作。 3.觀察學生能積極的參與活動，並相互包容與配合。	【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

		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。			
--	--	---	--	--	--

南投縣仁愛國民中學 114 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，共 2 班
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，連貫並組合成連續動作；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-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動	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. 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。	【人權教育議題】 人 J6 正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。

		與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，放不棄。	(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念，而且也是每四年舉行一次。 (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。 三、認識帕拉林匹克運動會的文化價值與運動員分級 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。 四、認識帕拉林匹克運動會的包容價值與比賽種類 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。 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。 五、認識帕拉林匹克運動會的尊重價值 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。 六、思考與行動 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。 1. 認識國內保障身心障礙者運動權的作法	3. 發表：能分享帕拉林匹克運動會相關比賽影片心得。 4. 實作：利用學習單發表運動參與或學習經驗與展現運動價值的事件。 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。 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。	
--	--	--	---	---	--

		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。 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。 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。 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。 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。 【議題融入與延伸學習】 人權教育：透過課堂學習與實踐，學生不僅能理解適應體育的理念，更能以實際行動參與推動身心障礙者的運動權保障，促進公平、尊重與包容的體育文化。		
--	--	---	--	--

二	第四篇超越運動障礙 第2章地板滾球	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、學習引導 講解：利用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。 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。 三、認識地板滾球的簡易規則 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。 四、活動「投球練習」 1. 講解：教師示範與講解發球和投準的基本動作技能。 2. 練習：引導學生布置場地，6 個人一組練習發球的投準動作。 3. 發表：引導學生依據課文提問問題，討論投準的要領。 五、活動「進攻練習」 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。 六、進行地板滾球比賽 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。	1. 問答：能說出地板滾球起源與特色。 2. 問答：能說出地板滾球的器材與簡單賽制。 3. 實作：能表現地板滾球投準動作技能。 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。	【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。
---	------------------------------	---	---	---	--

			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。 七、進行坐式地板滾球體驗 1. 講解：教師說明坐式地板滾球體驗的目的。 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。 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。 八、體驗活動 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。 2. 練習：引導學生輪流體驗以輔具進行發球或投準的感覺。 3. 發表：請學生發表體驗活動的心得。 【議題融入與延伸學習】 人權教育：學生能夠在體驗與實踐中理解地板滾球的運動價值，學習尊重與包容不同身心需求的同伴，進一步展現人權教育的核心精神。		
三	第五篇動如脫兔 第 1 章籃球 ~5x5 全場 比賽	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、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。 二、介紹全場 5X5 比賽規則與進行方式 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。 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。	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。 2. 實作：學生能口頭說出規則的差異性與違例的罰則。 3. 觀察：了解區域防守的種類。 4. 實作：能針對對手特性，選擇	【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-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的和諧互動的素養。	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。 三、實際操作 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。 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。 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，然後請場下的同學以及上場的同學，分享在盯人防守上所發生的問題。 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）。 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。 【議題融入與延伸學習】 生涯規劃教育：結合生涯規劃教育的課程補充與議題延伸，學生不僅能掌握籃球防守的策略與技術，還能更清楚地了解自己的興趣與能力，為未來生涯發展奠定基礎。	適合的防守隊形。 5. 觀察：能和同學討論使用區域防守的優、缺點。 6. 實作：進攻者是否能夠透過球籃的傳導獲得投籃機會。 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的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。 11. 實作：解讀進攻意圖，製造來機。	
--	---	---	--	--

四	第五篇 運動如脫兔 第1章 籃球比賽 5x5 全場	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 具備利他的及合群的知 能與態度，並在體育活 動和健康生活中培育相 互合作及與人的和諧 互動的素養。	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。 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。 三、快攻路線介紹 1. 在進行快攻操作時，為避免隊友之間未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。 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。 四、活動「分秒必爭」 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。 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。 五、快攻的防守 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」。 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	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會。 4. 實作：場上的隊員能熟悉空間的掌握，不會都擠在一起。 5. 實作：能夠發生聲音，彼此提醒走位或接球位置。 6. 實作：傳球與走位動作流暢？不發生傳球失誤，且能得分。 7. 實作：快攻過程中球不落地。 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。	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
----------	--	---	--	--	---

			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。 六、活動「以寡擊眾」 引導學生從活動中思考問題解決： 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。 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。 【議題融入與延伸學習】 生涯規劃教育：透過課程學習，學生不僅 能提升籃球技術與戰術思維，更能透過活 動發現自己的興趣與能力，進一步將體育 學習經驗應用於未來的職涯探索與發展。	9. 實作：傳接球 動作是否流暢， 同學間是否持續 溝通。 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。 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。 12. 實作：讓快攻 方能夠以外線投 籃結束，較能夠 降低得分機率。	
五	第五篇動如 脫兔 第1章籃球 ~5x5全場 比賽	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	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. 全場進攻的站位與三對三相比，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。 3. 基礎站位區分為基本、高、低位三角站 位。 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」	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 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. 問答：能夠自 我省察在比賽 中，缺乏的技能 是什麼 以及如何	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

		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的和諧互動的素養。	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。 2. 比賽時間到之後，仍須透過罰球來證明自己隊伍的實力，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。 【議題融入與延伸學習】 生涯規劃教育：通過團隊進攻與修改比賽，學生能提升策略應用、溝通與合作能力，並結合個人興趣進行反思。	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。	
六	第五篇動如脫兔 第2章桌球與雙打比賽	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	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、正手發下旋球	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。	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

		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。	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： (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。 四、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。 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。 【議題融入與延伸學習】 生涯規劃教育：引導學生將桌球訓練的專注力、靈活性與團隊合作精神應用於未來的學業與生涯規劃中，形成綜合能力提升的模式。	5. 觀察：學生能在練習活動中積極認真參與。	
--	--	---	---	-------------------------------	--

七	第五篇動如脫兔 第二章桌球與雙打比賽段(第一次考)	健體-J-A2 具備理解體育與健康的環境的全貌，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、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	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。	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
---	--------------------------------------	--	---	---	---

			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。 【議題融入與延伸學習】 生涯規劃教育：通過技術學習與比賽，學生能認識自身的技術特點與興趣，並將專注力、策略思考等技能應用到未來學習與生涯規劃中。		
八	第五篇動如脫兔 第 2 章桌球雙打比賽	健體-J-A2 具備理解體育與健康的環境的全貌，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	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。 3. 紀錄：完成雙打跑位紀錄表。 四、想想看 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。 五、雙打的策略運用 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。 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。	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。 6. 觀察：學生能在練習活動中積極認真參與。	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

		動，並理解體育與保健的基礎概念，應用於日常生活中。	六、活動「雙打比賽」 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。 2. 回饋與分享：雙打策略與比賽心得分享。 【議題融入與延伸學習】 生涯規劃教育：通過技術學習與比賽，學生能認識自身的技術特點與興趣，並將專注力、策略思考等技能應用到未來學習與生涯規劃中。		
九	第五篇動如脫兔 第 3 章排球～初級進攻戰術	健體-J-A2 具備理解體育與健康的體能，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	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 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。 2. 講解：二種舉球路線的差異，在於舉球傳球距離的遠跟近。 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？ 4. 發表：讓學生自由發表、討論，老師適時引導學生。 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。 二、舉球員基本戰術暗號介紹 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。	1. 提問：是否能說出各種舉球戰術號碼的差異性。 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。 3. 實作：能寫出常見的進攻戰術暗號。 4. 觀察：是否認真參與扣快球練習。 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。	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

		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。	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。 三、能正確的說出扣快球動作要領 1. 說明：強調動作與基礎扣高球技術相同，差別僅在於啟動助跑及揮臂擊球時機提早。 2. 講解：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。 3. 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。 4. 操作：起跳後迅速揮臂，在舉球員傳球出網口時，瞬間將球扣出。 四、活動「扣快球練習」 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。 【議題融入與延伸學習】 生涯規劃教育：認識自身在團隊中的角色與價值，將技術學習與生涯規劃相結合，為未來探索多元可能性奠定基礎。		
--	--	---	---	--	--

十	第五篇動如脫兔 第3章排球～初級進攻戰術	健體-J-A2 具備理解體育與健康的環境的全貌，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、A、B、C、D 快攻介紹 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。 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。 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。 二、活動「A 式快攻練習」 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。 2. 講解：學生拋球的的時機很重要，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。 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。 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。 三、初級進攻戰術——平行攻擊介紹 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，體驗排球比賽進攻戰術的樂趣。 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。 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。	1. 觀察：是否認真參與各種快攻攻擊型態的討論。 2. 發表：能正確的說出各種快攻的差異性。 3. 實作：能做出 A 式快攻的扣球動作。 4. 發表：能說出平行攻擊的特色。 5. 觀察：是否認真參與比賽演練。 6. 實作：能做出平行攻擊的技巧。	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
---	---------------------------------	--	--	--	---

		健體-J-C2 具備利他的 及合群的態 知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作和與人的和諧互動的素養。	四、活動「平行攻擊戰術演練」 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。 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。 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。 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。 【議題融入與延伸學習】 生涯規劃教育：認識自身興趣與能力，學會在團隊合作中展現價值，為未來職涯探索提供方向與動力。		
十一	第五篇動如脫兔 第 4 章足球～防守	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	一、介紹足球運動的防守方式及概念 1. 說明：透過影片介紹，認識盯人和區域防守的形式。 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。 3. 提問：詢問學生二種防守方式，哪一種防守的效果比較好？ 4. 發表：讓學生自由發表、討論，老師適時引導學生。 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，就能形成嚴密的防守陣形。 二、活動「鬼抓人遊戲」 1. 說明：透過遊戲方式，學習盯防和甩開對手的技巧。	1. 提問：同學們是否能說出盯人與區域防守的差異性。 2. 觀察：是否認真參與鬼抓人遊戲活動。 3. 實作：能做出個人盯防的防守動作。 4. 觀察：是否認真參與小組防守活動演練。	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

	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. 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。 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。 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。 三、小組防守觀念介紹 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。 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。 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。 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。 四、活動「小組防守演練」 1. 說明：透過遊戲方式，學習壓迫和補位的小組防守技巧。 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。 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。 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。 【議題融入與延伸學習】 生涯規劃教育：可邀請足球教練或防守專家進行講座，分享他們的職業經驗與技能成長之路。	5. 實作：能做出壓迫及補位的小組防守陣形。 6. 發表：能正確說出壓迫、補位、平衡的團隊防守技巧和概念。	
--	--	---	---	--

十二	第五篇動如脫兔 第4章足球～防守	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、單邊斷球戰術介紹 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。 二、活動「2對2單邊斷球防守練習」 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。 三、盯人防守觀念介紹 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，失去觀察周圍時間。 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。 四、區域防守觀念介紹 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。	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：能做團隊防守的觀念及技巧。	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
-----------	-----------------------------	---	--	---	---

		健體-J-C2 具備利他及合群的態度，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：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。 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。 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。 【議題融入與延伸學習】 生涯規劃教育：透過活動和反思，學生能認識到自身的能力與興趣，為未來的生涯規劃提供參考與方向。		
十三	第五篇動如脫兔 第4章足球～防守	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、團隊防守觀念介紹 1. 說明：盯人防守和區域防守是在比賽中，因應對手的進攻隨時變換、呈現。 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。 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。 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。 二、活動「3對3足球比賽」 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。 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。 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。 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。 【議題融入與延伸學習】	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。	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

		健體-J-B1 備情意的能力，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 具備利他的及合群的能力與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人的和諧互動的素養。	生涯規劃教育：學生可以將防守過程中展現的特質（如溝通能力、策略設計能力）記錄到自己的生涯規劃筆記中。	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：能做團隊防守的觀念及技巧。	
--	--	--	---	---	--

十四	第六篇我愛運動 第1章游泳 ～蝶泳(第二次段考)	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。 健體-J-B3 具備審美的與表現的能力，了解運動與健康在美術學上的特質與表現方式，以增進生活其中的豐富性與美感體驗。	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。 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 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。 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？ 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。 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？ 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。	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。	【海洋教育】 海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。 海 J2 認識並參與安全的海洋生態旅遊。
----	---	---	--	--	---

		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. 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。 【議題融入與延伸學習】 海洋教育：學生能學會游泳技巧，也通過議題討論與活動，提升團隊合作、問題解決與環境保護的綜合能力。		
十五	第六篇 我愛運動 第1章 游泳～蝶泳	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。 健體-J-B3 具備審美	一、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。 二、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。 三、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。 四、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。	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。 4. 說明：複習單臂划手練習後再進行蝶泳連續動作練習 5. 實作：熱身完畢後先熟悉水性，再進行單臂划手練習，	【海洋教育】 海 J2 認識並參與安全的海洋生態旅遊。

	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。	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，需要二次蝶腿。 五、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，並有節奏的連續蝶腿前。 (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。 (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。 【議題融入與延伸學習】 海洋教育：透過蝶泳技能的學習與海洋議題的融入，學生不僅能在水中展現自信，還能在保護海洋環境的行動中成為更具責任感的全球公民。	再執行蝶泳動作練習。 6. 實作：能將所學的蝶泳技能實踐於課堂。 7. 觀察：能完成檢核表與學習單。	
--	---	--	---	--

十六	第六篇我愛運動 第1章游泳 ～蝶泳	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。 健體-J-B3 具備審美的與表現的能力，了解運動與健康在美術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、動作順序與活動練習 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。 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手水時，大拇指領先入水，同時第二蝶腿。 二、游泳動起來 1. 活動目的：將所學的蝶泳技能實踐於課堂。 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。 三、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。 四、學習帶著走 1. 藉由反思，找出蝶泳技能的運用。 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 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） 【議題融入與延伸學習】 海洋教育：透過蝶泳技能的學習與海洋議題的融入，學生不僅能在水中展現自信，還能在保護海洋環境的行動中成為更具責任感的全球公民。	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。 4. 說明：複習單臂划手練習後再進行蝶泳連續動作練習 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。 6. 實作：能將所學的蝶泳技能實踐於課堂。 7. 觀察：能完成檢核表與學習單。	【海洋教育】 海 J2 認識並參與安全的海洋生態旅遊。
-----------	----------------------------------	--	---	---	---

		健體-J-C2 具備利他的 及合群的態 知能與態度，並在 體育活動和 健康生活中 培育合作及 相互合作的 和諧互動的 素養。			
十七	第六篇我愛運動 第2章民俗體育～扯鈴	健體-J-B3 具備審美的 與表現的能力， 能了解運動與 健康在美術學 上的特質與表 現方式，以生活 增進豐富中性 與美感體驗。	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，研發出更好更穩定的器材，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。 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。 三、進行扯鈴繞腿的進階動作練習	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藝，展現身體的協調和控制能力。 3. 實作：能和其他同學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。	【多元文化教育】 多 J2 關懷我族文化遺產的傳承與興革。

		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。 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。 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。 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。 四、進行扯鈴繞手的進階動作練習 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。 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。 3. 接著第2點動作後，左手輕彈，將鈴拋越過右臂後接住。 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。 【議題融入與延伸學習】 多元文化教育：學生能從扯鈴文化出發，討論文化遺產的保存與發展議題，培養對多元文化的尊重與關懷。	6. 觀察：學生能因達成分段化的目標而積極學習，樂在參與。	
--	--	--	--------------------------------------	--

十八	第六篇我愛運動 第2章民俗體育～扯鈴	健體-J-B3 具備審美的能力，了解運動與健康在美術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、進行扯鈴肩甩的進階動作練習 1. 說明及操作： (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。 (2)接續第1點，身體向右轉，將鈴往上甩開，重複5次動作。 (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。 (4)接著身體轉回到正面，請搭配課本的圖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頁的图片學習指導內容，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——練習一 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——練習二 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，	1. 說明：學生能清楚了解大輪迴分段化的基本動作要領。 2. 實作：學生能做出大輪迴分段化的各項動作。 3. 說明：學生能清楚了解連貫動作的連接要領。 4. 實作：學生能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。	【多元文化教育】 多 J2 關懷我族文化遺產的傳承與興革。
----	-------------------------------	--	--	--	---

		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，針對可改善的部分給予實質建議。 【議題融入與延伸學習】 多元文化教育：透過扯鈴運動技能的學習，結合文化歷史的傳承與創意展現，學生不僅能提高運動技巧，也能增進對台灣文化的認識與珍惜，成為具備文化素養與創造力的現代公民。		
--	--	---	--	--