

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	七年級，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

除進一步認識體適能及運動安全之外，並持續練習籃球、排球、羽球及棒球等運動，同時學習具挑戰性的徑賽與街舞，藉此培養出多元興趣與良好體能。

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	第四篇運動好健康 第一章體適能	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。	一、說明科技進步和身體活動量的關係 1. 利用課本的學習引導內容說明體適能檢測的目的，以及分析科技與生活的進步造成現代人缺乏運動或是運動量不足的情形。 2. 如果平時不進行身體活動，體適能的表現會隨之下降。 3. 展現攸關國內青少年肥胖比率偏高、體適能較低落的相關報導，引導學生思考與發表是哪些因素造成青少年體適能低或體重過重。 4. 教師利用課文講述體適能的定義是指身體適應生活、運動與環境的綜合能力。 二、說明體適能的重要性	1. 問答：能正確說出體適能的定義。 2. 問答：能理解體適能的重要性。	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

		健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。	1. 利用課文說明體適能是身體健康的重要指標，還能促進心裡健康、紓解壓力，是全方位健康不可或缺的一環。 2. 引導學生分組討論初一項體適能的重要性，再發表分享。 三、總結活動 1. 利用教育部體育署網站統整體適能5大重要性。 2. 引導學生思考自己小學階段體適能表現如何？對生活有何影響？ 四、體適能的分類 1. 利用課文說明體適能分為「健康體適能」與「技能體適能」兩大類。 2. 請學生發表學校體適能的檢測項目有哪些？而其中目的為何？ 3. 歸納健康體適能分為五個要素：身體組成、柔軟度、肌力、肌耐力、心肺耐力。 4. 利用課文講解技能體適能分為六個要素：瞬發力、速度、協調性、敏捷性、平衡感、反應時間。 5. 講解與示範技能體適能檢測方法，引導學生思考這些要素與哪些運動向目的表現有關？例如100公尺短跑是展現瞬發力和速度。 6. 鼓勵學生利用網路資源蒐集有關其他健康體適能或技能體適能檢測方式，再與大家分享。 【議題融入與延伸學習】 生涯規劃教育：幫助學生在學習科技與體適能的同時，增強對自身興趣、能力與健康的覺察，並進一步規劃適合的生活方式與生涯方向。		
--	--	---	---	--	--

二	第四篇運動好健康 第一章體適能	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-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。	一、分站健康體適能檢測 1. 佈置體適能檢測分站（量身高體重、一分鐘仰臥起坐、坐姿體前彎、立定跳遠、10 公尺折返跑），分配各站檢測員，利用檢測單記錄體適能檢測結果。 2. 進行 1600 公尺或 800 公尺跑走測驗。 3. 教師可視時間狀況，讓學生進行技能體適能的檢測項目。 4. 引導學生發表測驗過程的收穫與問題，共同思考如何解決。 二、評估體適能等級 1. 利用課文說明體適能運動處方設計的概念與步驟。 2. 引導學生填寫身體狀況自我檢核表。 3. 利用教育部體育署體適能網站登錄與評估個人體適能等級。 4. 利用課本表格說明如何設定改善目標，引導學生思考與分享自己所訂定的目標。 三、設計體適能運動處方 1. 利用課文說明運動處方四要素：運動頻率、運動強度、運動類型與運動時間。 2. 引導學生利用評估結果與目標，擬訂自己的運動處方。 四、總結活動 1. 讓學生小組內分享自己的運動處方，並適時提供回饋。 2. 引導學生利用教育部體育署體適能網站的運動大撲滿記錄自己執行結果。 【議題融入與延伸學習】 生涯規劃教育： 1. 培養學生對健康體適能的認識與關注，並學會設計運動處方。 2. 幫助學生從檢測與計畫中發掘自身能力與興趣，並將其與生涯規劃相結合。 3. 增強學生的團隊合作與健康管理能力，為未來的生涯選擇奠定基礎。	1. 問答：能正確說出體適能的類別和要素。 2. 體適能測驗：能利用網路與體適能檢測資源，分析與評估個人體適能表現。	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
---	----------------------------	---	--	---	--

三	第四篇運動好健康 第一章體適能	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-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。	一、運動計畫執行成果 1. 引導學生利用教育部體育署體適能網站的運動大撲滿和自己的紀錄在分組內進行分享。 2. 各組派執行成效最家成果的學生進行發表。 3. 引導學生思考執行成效佳的原因。 二、運動計畫修正 1. 利用課文說明運動計畫執行後進行評估與修正的方法。 2. 鼓勵學生發表自己運動計畫執行失敗的原因，讓全班共同解決相關問題。 三、總結活動 1. 鼓勵學生善用網路資源和體適能處方原則來促進體適能。 2. 歸納進體適能。體適：有計劃有規律的運動參與才能發揮效益，根據自己的目的，評估個人健康、體能狀況，再依照運動安全或有效原則，有計劃的達到運動目標。 【議題融入與延伸學習】 生涯規劃教育： 1. 幫助學生了解運動計畫執行與修正的重要性，提升健康管理能力。 2. 學生透過健康管理，覺察自身能力與興趣，進一步探索相關職涯可能性。 3. 增強學生的團隊合作與問題解決能力，為未來生涯規劃奠定基礎。	1. 實作：能評估自己的體適能檢測結果。 2. 實作：能正確的設計體適能運動處方。	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
四	第四篇運動好健康 第二章運動安全	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。	一、良好的身心狀況 1. 說明：為維護運動安全，每個人都應掌握自己的身心狀況，以判斷是否適合從事該項運動。 2. 提問：同學是否會在運動前評估身心狀況？	1. 實作：調查班上同學運動時受傷的原因，並統計其發生率。 2. 問答：能說出自己曾從事何種	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J6 了解運動設施安全的維護。

		畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 3. 歸納：生病、疲勞、睡眠不足、過於緊張、情緒不佳、注意力不集中、對運動缺乏自覺性和積極性，或過度重視輸贏，皆會增加運動傷害的發生率。 二、注意環境安全與氣候 1. 提問：同學是否有留意過運動場所的告示牌？ 2. 發表：說出自己曾在何處看過此類告示牌？告示牌的內容為何？ 3. 統整：運動前應檢查運動場地及器材，並參照場邊的公告標示。 三、暖身運動與緩和運動 1. 提問：同學是否會在運動前做暖身運動？運動後做緩和運動？ 2. 說明：暖身運動的目的在於提升體溫，使肌肉、關節與神經系統進入適合運動的狀態；緩和運動可讓激烈運動後的生理機能恢復常態，並促進疲勞物質的代謝與消除。 四、遵守運動規則 1. 說明：運動規則的制定，在於讓比賽公平進行及防止危險發生。 2. 提問：參與各項運動前，是否會先學習該項運動的規則？ 3. 統整：參與運動時應遵守規則、服從裁判，以期降低運動傷害發生率。 【議題融入與延伸學習】 安全教育： 1. 幫助學生掌握運動安全的基本原則，提升運動過程中的自我保護能力。 2. 強化學生對身心狀況、環境安全與規則意識的認知，融入日常生活與生涯發展。 3. 培養學生的團隊合作與問題解決能力，增強整體安全意識。	運動，受到何種程度的傷害。	
--	--	--	----------------------	--

五	第四篇運動 好健康運動 第二章運動 安全	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。	一、正確的運動技巧 1. 說明：採用錯誤動作或姿勢運動，容易因關節與肌肉失衡，造成運動傷害。 2. 提問：同學是否曾聽聞以錯誤動作進行運動，造成運動傷害的案例？ 二、適當的保護措施 1. 說明：配戴保護性裝備能預防受傷，或降低碰撞時的傷害程度。 2. 提問：同學是否知道有哪些運動會用到護具？ 三、活動「運動安全我最行」 1. 說明：每位同學都有自己喜愛的運動項目，但是不同的運動項目，很可能會帶來不同的運動傷害，如何能夠快樂地從事喜愛的運動，對於運動的性質以及周邊環境的了解，甚至未雨綢繆的選擇適當護具，來降低運動傷害的發生，是極為重要的。 2. 實作：請同學分組討論，以自己的運動經驗與對該項運動的了解，分組討論並和其他同學交換不同的運動體驗與必須注意的事項發表：請各組派出一位同學，發表分組討論出來的對應結果，並比較與其他組別的差異。 【議題融入與延伸學習】 安全教育： 1. 培養學生正確運動技巧的實踐能力，降低因錯誤姿勢導致的傷害風險。 2. 提升學生對運動保護裝備的認識與使用能力，強化運動安全意識。 3. 鼓勵學生以創新與合作方式，深入探討不同運動的安全需求與防護策略。	1. 觀察：是否能熱烈參與討論並踴躍發言。 2. 問答：能說出從事運動時需注意哪些運動安全事項。	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J6 了解運動設施安全的維護。
---	---	---	---	--	--

六	第四篇運動 第二章運動 安全	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的能力。	一、夏日高溫對影動的影響 1. 說明：夏日高溫下運動，容易產生熱中暑、熱衰竭等對人體的傷害。 2. 提問：同學是否曾經有過在高溫下運動的經驗，當時的身體感受與狀況是如何？ 二、紫外線對健康的影響說明 1. 說明：紫外線會造成眼睛與皮膚的傷害其類型分別為青光眼、白內障以及皮膚曬傷。 2. 提問：紫外線為何會造成身體的傷害？ 三、夏日運動的注意事項 1. 說明：配戴保護性裝備能預防曬傷，或降低眼睛的傷害程度。 2. 提問：同學是否知道有哪些用具能夠用來防曬？ 四、說明空氣汙染對身體的影響 1. 說明：空氣汙染為何對身體會有影響 2. 提問：同學是否曾經在空氣汙染的情境下運動？ 五、空氣汙染中的懸浮微粒簡介 1. 說明：空氣汙染的懸浮微粒有許多種，但是對於人體心肺有極大影響的是PM2.5。 2. 提問：PM2.5 為何對於人體有極大的傷害？其特性為何？ 六、適當的保護措施 1. 說明：運用科技產品可以讓學生隨時掌握空氣品質，放心運動。 2. 提問：同學是否知道有哪些 APP 可以用來查詢空氣品質？ 【議題融入與延伸學習】 安全教育： 1. 提升學生在高溫與空氣汙染下運動的自我保護能力，培養運動安全意識。	1. 觀察：是否能熱烈參與討論並踴躍發言。 2. 問答：能說出在夏日從事運動時，需注意哪些運動安全事項。 3. 觀察：是否能熱烈參與討論並踴躍發言。 問答：能說出空汙對運動的影響，需注意哪些運動安全事項。	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J6 了解運動設施安全的維護。
---	-------------------------------	---	---	--	--

			2. 鼓勵學生利用科技與知識，設計科學有效的運動計畫，減少運動相關風險。 3. 加強學生對環境與健康的關聯理解，並主動參與健康運動文化的推廣。		
七	健康起點 第一篇第一章 (第一次考)	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，進而運用策略，處理與育的問題。	一、籃球歷史與規則介紹 說明：講解籃球在何種環境下誕生，球場的規格與畫線的名稱與功用。 二、裁判手勢與狀況解說 說明：規則簡介，討論犯規與違例的差別，並以實際狀況作為舉例。 三、介紹持球三重威脅動作 說明： 1. 三威脅做為基本的持球動作，其目的在於方便投籃、傳球、與過人運球，好的持球動作，往往使得防守者不易解讀持球者的下一步動作，將對防守者造成困擾。 2. 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。 四、活動「球感練習」 說明： 1. 球感練習的重要性，可視為很重要的基本功。能幫助學生更能掌握球的特性與位置。 2. 手指熟悉球，增進觸覺的靈敏，方便控制球。熟悉球的彈性以方便控球。 3. 讓手指熟悉球體旋轉以利接球以及讓身體熟悉球體大小以利運球。 4. 讓手指熟悉球體不同角度之彈跳，以增進運球技巧。 【議題融入與延伸學習】	1. 觀察：學生能體認出籃球作為一團隊運動的精神何在。 2. 觀察：學生能熟悉籃球場的規格與場中各界線所表示的意義。 3. 觀察：能了解場上規則與裁判手勢。 4. 觀察：能否做出正確的持球動作。 5. 觀察：三威脅姿勢與下一動作（跳投、傳球、切入）的連結使用。	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 【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。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

			性別平等教育：認識籃球運動中的性別平等，尊重並欣賞多元性別在運動中的貢獻。 人權教育：了解籃球運動作為文化交流與人權的價值觀，尊重不同文化與出身的同胞。 生涯規劃教育：幫助學生發現籃球相關興趣與能力，思考進一步未來職業可能性。		
八	第五篇健康 第一章運動起來	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、介紹傳接球動作要領 說明： 1. 好的傳球，能夠縮短進攻時間，減少防守者的干擾。 2. 傳給隊友的球能有一定的高度，以方便隊友掌握來球，並減少失誤。 二、胸前傳球 說明： 1. 胸前傳球被公認為是最快、最準的傳球方式，用雙手持球把球置於胸前，傳球時往前伸直雙臂將球釋放。這種傳球簡單自然便於發力，球的運行軌跡幾乎呈一條跟地面平行的直線，由於來自手臂的力量，球速極快，球能夠在很短的時間內到達接球者手中。 2. 將籃球置於胸前，然後看著目標推出雙手，這是最基本、最常用的傳球。在雙手將球傳出時再踏出腳來。重點是將雙腕扭向外側，使球產生逆旋轉。 三、地板傳球 說明： 1. 在面對高強度防守之下，地板傳球非常有用，在傳球或者運球時都可以將球傳出。 2. 持球者要先預估自己和接球者之間的距離，然後調整傳球力量和角度，球的落點	1. 觀察：是否能認真參與活動。 2. 觀察：傳球姿勢的矯正以及傳球落點對於接球者的影響。 3. 觀察：手指是否張開，並將雙手置於胸前，重心略低，準備接球的姿勢做好。 4. 觀察：墊步接球時，先跳再接球，而不是先接球再跳。 5. 觀察：接完球後，面對籃框，成三威脅姿勢。 6. 技能：能做出從不同方向跑動的墊步接球。 7. 情意：透過聲音手勢告知隊友希望的接球位置或是傳球的力道、速度。	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 【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。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

		應該在與接球者三分之二的位罝。通過對球旋轉還可以改變球的運行軌跡。透過練習，地板傳球能夠傳出許多好球幫助隊友得分。 四、過頂傳球 說明：適用於當被緊密防守的時候，由於防守者的重心降低，可將球拿起選擇過頂傳球，或者當你比防守者還高的時候，過頂傳球是個很好的選擇。 五、側邊傳球 說明： 1. 利用轉身的腳步動作，製造出防守者兩側有可以傳球的空間。 2. 在製造側邊傳球空檔時，也同時學習護球動作，避免被防守者將球抄走。 六、介紹傳球動作要領 討論：引起學生討論，籃球場上的傳球失誤怎麼發生的？是傳球者的問題還是接球者的問題？ 說明： 1. 接球者也就是場上沒有持球的人心態上必須以為我的隊友會隨時把球傳給我，因此必須注視與留意傳球者，才不至於忽略或沒看到傳球造成失誤。 2. 接球動作必須正確，確定接到球後，才可以進行下一個動作，也是避免失誤的方法。 3. 墊步接球能夠與下一個進攻動作更快的銜接，所以必須要確實的練習。 4. 從不同方向、不同速度與不同跑動路徑練習墊步接球後能夠面向籃框。 5. 養成傳完球就要移動的習慣，並能在跑動中注視來球，完成傳接球以及墊步動作。 七、活動「突破防守的傳球練習」		
--	--	--	--	--

		1. 教師可先向同學說明活動中負責防守的同學，一開始不用太積極的抄球，只要給持球者施加壓力即可，對於沒有打球經驗的同學來說，有防守者站在他(她)的前面，就是很大的壓力了 2. 當持球者將球傳出後，負責防守的同學，立刻移動去守另一個接球者，繼續阻礙傳球。 3. 叮嚀傳球的同學，不可以傳出拋物線太高的球，因為這樣的傳球速度慢，在空中的時間過長，容易在比賽中被防守者抄截。 4. 如果為了提高同學的活動量，可以要求成功傳出 10 球才換防守者。 5. 持球的同學可以利用腳步的變換，如前轉身、後轉身以及肢體的假動作，例如：眼神、手部的擺動等，來擾亂防守，順利將球傳給隊友。 【議題融入與延伸學習】 性別平等教育： 1. 透過傳接球練習，探討如何在運動中展現性別尊重，避免偏見性語言或行為。 2. 討論不同性別學生的運動參與情況，及如何鼓勵更多人參與。 人權教育： 1. 討論籃球如何反映多元文化背景的特徵，以及在運動中建立公平與尊重的環境。 2. 啟發學生從傳接球合作中學會包容與欣賞他人的差異。 生涯規劃教育：請學生反思在課堂中學到的技能與經驗，並將其連結到未來的興趣與職涯方向。		
--	--	---	--	--

九	第五篇 健康 運動第一章 籃球	健體-J-A2 具備理解體育與健康的 健康情境的全貌，並 做獨立思考與分析 的知能，運用適當 的策略，處理與健 康的問題。	一、傳接球基本概念介紹 說明：在比賽中我們往往受到防守者的嚴密防守而無法接獲隊友傳球，因此我們必須針對防守者的站位作出策略的應用才能順利完成接球。以下內容將介紹面對防守者時，如何接到球的基本概念。 1. 持球者有三種傳球時機，尚未運球之前、運球當中以及停止運球收球後。 2. 尚未運球前能將球傳給隊友，表示隊友擺脫了防守者，或是站在一個有利接球的位置。 3. 當開始需要運球時，表示持球者被自己角度的防守者緊密防守並沒有好的位置或是角度的傳給隊友，需要藉著運球移動來找尋好的接球位置而需要移動。 4. 運球過程中發現與隊友出現了能夠傳接球的好時機，立刻收球並傳出。 二、活動「要球單打我最行」 1. 利用全身的每一個部位擋住對手。 2. 傳球者較常使用的是以腳邊為傳球目標的地板傳球，以及往接球者頭上的高吊球。 3. 接球者一邊擋住防守者，一邊以手勢要球，示意隊友傳球路線。 4. 完成接球後，可選擇投籃或切入上籃，投進得三分、碰框得兩分、打到籃板得一分。 三、運球 說明：開始打籃球的第一個步驟是運球，什麼時候才要運球？引導學生思考並回答 1. 運球的要領 手指自然張開，碰觸到球的頂端，膝蓋彎曲重心要低，上半身自然挺直，以指尖來控制球彈起來的方向。 2. 有無防守者的運球方式	1. 技能：是否有效運用身體將對手擋於背後以利接球。 2. 情意：接球方面產生問題，在溝通表達是否不足。 3. 觀察：是否能認真練習運球動作。 4. 觀察：學生運球姿勢的正確與否以及運球高度等相關問題。	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 【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。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
---	--------------------	---	---	--	--

		說明：無人防守情況下，速度比保護球重要，球可在前面運，使球彈起較高，有利於步幅加大，進而上籃。而面對有人防守時，要用身體保護球，把球保持在遠離防守的另一邊。 1. 原地運球：是籃球中最基本的運球方式，目的在於做到眼睛不需看球，雙手卻能夠掌握球的動向。 2. 換手運球：最常用來變換運球方向的運球，基本的換手運球熟練後，可以進階作出背後運球、跨下運球等更高難度的運球。 3. 轉身運球：此動作與換手運球相比，多了以背部作為護球並同時碰撞對手的運球方式，此外也極具觀賞價值。 4. 教學時提醒學生腳步的變換以及轉身中身體重心的維持。 5. 轉身時為了帶動球一起轉，所以此時碰觸球的那隻手是置放在球的側面，對於控球不熟悉的學生來說，容易產生失誤。 6. 鼓勵學生大膽嘗試，失誤了再重來即可，不能因為怕球掉了，就將手掌放在球底下，形成持球違例。 四、活動「變『換』莫測」 說明：1. 當運球學生面對著另一位運球學生時，可將其視為場上面對他前來的防守者。 2. 在場地圈圈移動時，會面臨三位防守者，每當遇見一位防守者，做出右手換左手的換手運球動作，來避免碰撞，像是場上的運球過人。 3. 此活動也可視同學能力同時練習其他運球過人動作，例如背後運球、跨下運球等，但需要規定同一方向，避免碰撞造成運動傷害。		
--	--	--	--	--

			【議題融入與延伸學習】 性別平等教育： 1. 透過傳接球練習，探討如何在運動中展現性別尊重，避免偏見性語言或行為。 2. 討論不同性別學生的運動參與情況，及如何鼓勵更多人參與。 人權教育： 1. 討論籃球如何反映多元文化背景的特徵，以及在運動中建立公平與尊重的環境。 2. 啟發學生從傳接球合作中學會包容與欣賞他人的差異。 生涯規劃教育：請學生反思在課堂中學到的技能與經驗，並將其連結到未來的興趣與職涯方向。		
十	第五篇健康運動第一章籃球	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，進而運用適當的策略，處理體育與健康的問題。	一、轉身運球 說明： 1. 此動作與換手運球相比，多了以背部作為護球並同時碰撞對手的運球方式，此外也極具觀賞價值。 2. 教學時提醒學生腳步的變換以及轉身中身體重心的維持。 3. 轉身時為了帶動球一起轉，所以此時碰觸球的那隻手是置放在球的側面，對於控球不熟悉的學生來說，容易產生失誤。 4. 鼓勵學生大膽嘗試，失誤了再重來即可，不能因為怕球掉了，就將手掌放在球底下，形成持球違例。 二、活動「運球我最行」 說明：	1. 觀察：是否能認真練習運球動作。 2. 觀察：學生運球姿勢的正確與否以及運球高度等相關問題。	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 【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。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

		1. 本活動是一對一單打的加強版，增加了個人的控球時間以及傳球給另一位隊友的配合。 2. 當拿球的同學面臨防守者時，在大約 10 秒的時間裡需要運用運球的方式來移動，並同時破壞防守者的站位，以尋求突破且上籃得分。 3. 活動開始時，練習各種運球來突破防守，然後將球傳給另一邊的隊友，隊友接球後重覆同樣的動作。 4. 經過幾次的傳球即可變成二隊二的半場進攻模式，出手投籃後，原先擔任進攻者成為新的防守者，面對後續兩位新的進攻同學。 三、活動「我會作選擇」 實作：請教師引導同學先自行思考自己的選擇理由，再來對照書本所提供的選項，才填入答案欄中。 說明： 1. 在教師的引導下，將學生帶入場上比賽的情境中，如果球正在他（她）手上時，將如何來做傳球或運球的選擇？ 2. 課本中提供一些常見的狀況來做為參考，教師可請學生以自己狀況來回答，同時可以請同學發表自己為何做這樣的處理方式，供大家參考並一起精進。 【議題融入與延伸學習】 性別平等教育：認識籃球運動中的性別平等，尊重並欣賞多元性別在運動中的貢獻。 人權教育：了解籃球運動作為文化交流與人權的價值觀，尊重不同文化與出身的同胞。		
--	--	---	--	--

			生涯規劃教育：幫助學生發現籃球相關興趣與能力，思考進一步未來職業可能性。		
十一	第五篇健康 動起來 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-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、情境式的引導 1. 以中華隊近年來參與 2015 年亞洲排球俱樂部錦標賽奪得第一名、2018 年印尼雅加達亞運獲得第三名的佳績作為本堂課的排球低手傳球的開端的介紹。 2. 引導學生是否觀看過排球比賽，或是實際參與排球的運動，在排球比賽中常見的排球技術有哪些？是否曾觀察過排球比賽的站位及比賽的策略？ 3. 引導學生討論曾經學習過的排球技術有哪些？過去學習這些排球技術的過程為何？哪些是屬於排球基礎的技術？哪些是屬於較高階的排球技術？以喚起學生過去的學習經驗。 二、低手傳球 說明：低手傳球時手部動作、身體軀幹、腿部動作的動作要領。 操作： 1. 引導學生嘗試做出低手傳球的推蹬動作，讓學生體驗在低手傳球時身體施力的明確方向。 2. 引導學生在操作低手傳球時，彼此觀察低手傳球的動作，並能夠清楚指出低手傳球的動作優劣。 提醒：提醒學生檢視每一次擊到球體的位置，並儘量要求他們擊球位置一致。 三、靈活步伐 說明：	1. 說明：學生能夠清楚了解低手擊球的動作要點。 2. 引導：學生能說出低手擊球的要領。 3. 觀察：同學的低傳球動作並比較差異。 4. 實作：學生能做出完整的低手傳球動作。	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 【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。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

		1. 在球場上為了因應場上各種不同距離的來球，在場上移位的步法相當的重要。 2. 移位步法的動作區分為:起始動作、前跨步、後跨步、左跨步、右跨步等幾種場上移位步法。 操作： 1. 引導學生做出低手傳球的起始預備動作，向左及向右的擊球跨步，以及適當的降低身體傳球時的身體重心。 2. 引導學生在低手傳球時需要保持身體軀幹的穩定性，加強腳步移動的重要性。 提醒：儘量要求學生腳步移動的重要性，嘗試要求學生先判斷來球的路徑及來球的落點，移動到位置後再做出低手傳球動作。 回饋：步伐的練習結束後，老師引導學生思考自己在操作低手過程中常出現的問題(P.121 的四張圖示)，讓學生自己去發現問題並改進。 【議題融入與延伸學習】 性別平等教育：透過團隊合作與科技練習，學生理解並實踐身體自主權，尊重不同性別間的合作與差異。 人權教育：在排球教學中體會多元文化與團隊的重要性，學習欣賞多元的專長與價值。 生涯規劃教育：透過科技學習與目標設定，學生察覺自身能力與興趣，初步建立規劃與探索的能力。		
--	--	---	--	--

十二	第五篇 健康 第二章 運動起來 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-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「瞻前顧後」 說明：3 位同學一組，2 位同學做拋球，1 位同學做低手傳球，並位於同一條直線上。 操作：1. 2 位擔任拋球的同學要練習將球拋高，讓做低手擊球的同學有反應的時間去擊球，確定低手傳球的同學擊球完後，另一端的同學再做拋球。 2. 低手傳球的同學在接起 15 顆球後換人操作，輪流體驗拋球及低手擊球。 提醒：主要是要讓學生體會低手傳球練習節奏的重要性，提醒學生不要為了求快而失去練習的準確性。 二、低手發球的動作要領 說明：低手發球為排球運動重要的基本技巧，此種發球動作簡單、容易掌握，適合初學者在比賽中使用。並分析三種常見的擊球方式，讓學生依據學習經驗更能精準掌握擊球。 示範：重點在於熟練拋球的位置與落點，並強調在排球落下時期擊球，才能確實掌握關鍵的擊球時機。 操作：重心轉移、腰關節的反作用力及擊球瞬間發力，均是加速度作用的表現，能提高排球飛過球網的機會。 三、活動「低手發球手感練習」 說明：以低手發球動作將手當作網球拍擊球，進行類似網球比賽的活動。讓學生知道有效來回球越多，低手發球手感會越好。 操作：利用低手發球的擊球技巧，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位置及來球方向的控制能力。 【議題融入與延伸學習】	1. 說明：學生能夠隨球的方向及位置，使身體保持移動性去擊球。 2. 引導：學生了解低手傳球位置的重要性，控制擊球的穩定能力。 3. 實作：學生能在低手傳球時，掌握擊到球時的擊球面及時間點。	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 【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。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
----	-----------------------------------	--	---	--	---

			性別平等教育：透過團隊合作與科技練習，學生理解並實踐身體自主權，尊重不同性別間的合作與差異。 人權教育：在排球教學中體會多元文化與團隊的重要性，學習欣賞多元的專長與價值。 生涯規劃教育：透過科技學習與目標設定，學生察覺自身能力與興趣，初步建立規劃與探索的能力。		
十三	第五篇健康 第二章排球	健體-J-A2 具備理解與健康情境的全貌，並能獨立思考與分析，進而運用策略，處理體育與健康的問題。 健體-J-C2 具備利用他的能力與態度，並在體育活動和健康生活中，與他人合作及與	一、活動「低手發球及接發球跑動練習」 1. 說明：學生要清楚知道跑動的順序，及每個位置所要擔任的角色工作。並要球學生跑動循環，提高練習效率。若能熟練此二技術，對於排球比賽的勝負將會有所幫助。 示範：發球者重點在於能能掌控發球的方及位置，才能破壞對方接發球陣型，先發制人。接發球者重點在於能敏捷判斷對方發球的飛行軌跡及落點，快速移動腳步正面接球，才能防止對手攻城掠地。 2. 操作：能夠精準的控制低手發球及接發球技術。 3. 提醒：本活動目的在於低手發球，提醒學生將對面接發球者作為發球方向與位置的選擇；接發球的學生勇於嘗試，接發球的準確性可以在練習中慢慢達成。 二、活動「9人制排球比賽」 1. 說明：本次競賽活動的相關規定，並如何在比賽中觀察對手發球及接發球的習性，運用團隊策略，越能增加對方失誤，或相對減少己方的失誤，就越能贏得比賽。 2. 示範：在學生發生失誤時，能給予學生正確的回饋。	1. 發表：能說出最適合自己低手發球的擊球部位。 2. 觀察：是否能與他人溝通討論，合作完成手感練習活動 3. 實作：能依動作要領做出低手發球的動作。 4. 發表：了解9人制排球比賽規則，能說出低手發球及接發球在比賽中有效的因應策略。 5. 觀察：知道如何與他人溝通合作，從比賽中獲得勝利。 6. 實作：能在動及比賽中，熟練運用低手發球及接發球技術。	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 【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。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

		諧互動的素養。	3. 操作：分析己方團隊的優、缺點，來擬訂發球及接發球的對戰策略，透過團隊戰術、合作默契，來提升彼此的排球運動能力。 4. 提醒：排球競賽運動需要透過團隊合作、溝通與協調，來達成共同的目標。並能從比賽中體驗排球運動的樂趣所在，促進同學們之間的友誼更加深厚。 【議題融入與延伸學習】 性別平等教育：透過團隊合作與科技練習，學生理解並實踐身體自主權，尊重不同性別間的合作與差異。 人權教育：在排球教學中體會多元文化與團隊的重要性，學習欣賞多元的專長與價值。 生涯規劃教育：透過科技學習與目標設定，學生察覺自身能力與興趣，初步建立規劃與探索的能力。		
十四	健康來羽球 第五篇章 運動第二段 (第二考)	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-C2 具備利他	一、學習引導 利用課本情境引導學生發表自己參與羽球的經驗，了解學生學習經驗。 二、簡介羽球的起源 利用教師手冊參考資料，簡介羽球的起源以及場地的使用概念。 三、介紹球拍各部位名稱 介紹球拍各部位名稱，同時補充球拍線的磅數對擊球與個人使用有何影響。 四、正手握拍法 1. 講解：正手拍握拍的方式及注意事項。 2. 實作：分組練習，並互相觀摩。 五、反手拍握拍法 1. 講解：反手拍握拍方式及注意事項。 2. 實作：分組練習，並互相觀摩。	1. 觀察：是否能夠熱烈的參與討論。 2. 實作：能夠具備正確的握拍動作。 3. 觀察：是否能夠熱烈的參與討論。 4. 實作：能夠成功發出有效球。 5. 實作：能夠成功發出有效的網前短球與平抽球。	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 【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。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

		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. 提問：二種不同握拍法的使用時機為何？ 六、握拍方式 1. 講解：正手與反手握拍的動作要領。 2. 互評：兩人一組，根據動作要領互評握拍的正確性。 七、發球基本概念 提問： 1. 你都怎麼發球？ 2. 羽球發球可簡單區分為哪兩種球路？ 3. 單打的羽球比賽中，經常發何種球路的球？ 八、正拍發高遠球 1. 說明：發高遠球時，所要注意的部分。 2. 示範：發高遠球時之動作要領。 (1)預備動作：左腳在前，右腳在後，稍微側身面對發球方向。 (2)放球：左手鬆開，使羽球垂直掉落。 (3)擊球：揮拍擊球的同時，重心由右腳移到左腳。 九、反拍發網前短球 說明：只要從對方或我方還擊至網前的球都稱為網前短球。 1. 正手發網前短球：擊球時身體重心從後腳轉移到前腳，球拍項下在腰部高度以下擊球，當往前擊球時，幾乎沒有手腕動作，因為球是推擊過網而不是擊球。 2. 反拍發網前短球：採用正面以前後腳開立姿勢站立，將球持於腰際高度，發球時向後拉拍，幾乎不使用手腕動作將球推擊出去。 十、活動「羽球九宮格」 1. 講解：活動目的與活動規則。 2. 實作：進行分組比賽。 3. 問答：請學生分析自己與他人表現。 十一、發球策略應用	6. 問答：能具體說出發球應遵守的規則。	
--	--	--	---	-----------------------------	--

			說明： 1.發球可分為讓球落在對手前的短球和落在對手身後的長球，如何在尚未擊球前，讓對手無法知道是長球還是短球，可說非常重要。 2.發球的重點在於不讓對手輕鬆將球回擊，因此不論正手與反手發球，透過相同動作發出不同距離的球。 【議題融入與延伸學習】 性別平等教育：促進學生在羽球運動中建立尊重與合作的態度，學習身體自主權與平等的價值觀。 人權教育：通過運動技術與策略學習，體會多元文化與個人價值的相互尊重與包容。 生涯規劃教育：幫助學生覺察自身技術能力與興趣，嘗試探索羽球相關的潛能與發展機會。		
十五	第五篇健康 動起來 第三章羽球	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	一、米字步法 講解：羽球步法的移動有規律性，基本的八個路線構成了類似「米」字，因此被稱為「米字步法」。 二、羽球基本步法 說明：羽球比賽時移位擊球為基本動作，好的移位步法能夠迅速移動到球點，具有充足的時間完成擊球。 三、講解與示範羽球步法 說明： 1.從原心位置出發，依序說明與示範前進相關步法的操作。 2.緊接著示範往左與往右的步法，最後則是往後移動的相關步法。 四、實際操作 說明：	1.觀察：是否能夠熱烈的參與討論。 2.問答：能具體說出網前短球的發球要領。 3.實作：能夠成功操作米字步法作為移動技巧。 4.問答：能具體說出米字步法的要領。 5.問答：平抽球的特性為何？ 6.實作：能夠以平抽球結合米字	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 【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。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

	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。	1. 將學生分組並使用羽球半場，實際體驗步法動作，找出適合個人的方法。 2. 先從固定模式練習，等同學比較熟練後，可以透過口令隨機說出位置，並要求場上同學能迅速移動到指定位置。 五、平抽球講解 說明：平抽球的教學可以搭配向右跨步或右腳跨向左前方的基本步法來實施。 六、引起動機 如何讓對手無法順利擊球的方法有哪些？ 七、講解擊球的基本概念 說明： 1. 讓對手需要移動最長的距離，一方面除了消耗其體能外，二方面增加其擊球的難度與準確度，而產生擊球的失誤。 2. 對角路線的進攻戰術：當對手擊出直線來球，就以對角斜線回擊；如對手以對角斜線來球，則以直線回擊。 八、活動「邊線及對角線平抽球對打練習」 活動目的： 以平抽球擊球法，分別因應對手的來球，擊出直線與斜線，並能透過腳步移位，使回球能持續下去而不落地。 活動方式： 1. 兩人一組，發球後。接發球者以直線平抽球回擊，調動發球者的位移。 2. 判斷來球：當對方運用平抽球將球擊往斜線方向，我方以直線平抽球回擊。 3. 一開始可試著減緩擊球速度或加快移動速度來挑戰最多次數的來回。 九、引起動機 引導學生快慢、長短球在比賽時所代表的目的是什麼？例如：調動對手、增加自己歸位的時間等…… 十、活動「半場單打比賽」	步法作為進攻技巧。 7. 觀察：是否能夠熱烈的參與討論。 8. 問答：能具體說出移位步法在比賽中的功能有哪些？	
--	---	--	--	--

			說明： 1. 利用半場，進行往前—還原—後退—往前的三角形移動路線。 2. 叮嚀學生拍子的拿法，拍頭朝上，重心略低。 3. 擊完球後，回到原心位置的觀念，是為了準備下一次擊球。 半場單打比賽： 1. 場地只有一半也就是變窄後，將不利於左右方向的調球，因此想得分只能依靠前、後的調動，來達成得分的目的。 2. 得分分為2分1分，是為了鼓勵學生多打到前或後，也就是合法場地內的最遠兩端，能夠得到2分。 3. 分組後非場上比賽的同學，可以學習擔任裁判與線審，學習計分以及手勢。 【議題融入與延伸學習】 性別平等教育：促進學生在羽球運動中建立尊重與合作的態度，學習身體自主權與平等的價值觀。 人權教育：通過運動技術與策略學習，體會多元文化與個人價值的相互尊重與包容。 生涯規劃教育：幫助學生覺察自身技術能力與興趣，嘗試探索羽球相關的潛能與發展機會。		
十六	第五篇 健康 動起來 第四章 棒球	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、介紹棒球守備位置及手套使用方式 1. 講解：說明不同手套的特性。 2. 提問：不同的守備位置，該如何選擇手套？ 3. 發表：引導學生了解不同棒球位置的特性。 4. 統整：棒球攻守交換的目的與時機。 二、活動「自我傳接球」	1. 發表：能指出棒球守備位置。 2. 實作：能正確使用手套進行自我傳接球。 3. 觀察：能將球投入球檔，熟練手套接球。	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 【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。 【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。 1. 講解：可藉由自我傳接球，習慣手套的使用，並正確的將球接入球檔處。 2. 示範：正確使用手套，確實將球投入手套，教師給於適時的指導。 3. 操作：透過自我傳接球練習，同學可以互相觀察與學習。 三、介紹棒球的握球方式 1. 講解：說明不同球路的特性。 2. 提問：直球與變化球的差異性？ 3. 發表：引導學生了解棒球規則。 4. 統整：棒球攻守交換的目的與時機。 四、活動「你拋我接」 1. 講解：漸進式認識不同球種的差異性。 2. 說明：多練習投球、接球的動作，就能增加傳接手感。 3. 操作：藉由低手拋傳、手套拋傳、移動拋傳增加球感練習。 五、接球動作要領 說明：接球練習是提升守備能力的第一步，包含： 1. 準備動作 2. 接球動作 3. 護球動作 六、手套接球要領 說明： 1. 接球時，要配合來球運用腳步使球進入手套球檔處。 2. 手套接球可採取正手接球與反手接球。 七、活動「桌球拍代替手套練習傳接球」 器材準備：桌球拍、桌球、網球、橡皮球、軟式棒球 1. 操作：兩人一組進行拋接球。 2. 講解：藉由桌球拍取代接球板，手套手持球拍，讓來球停在球拍上，投球手進行護球後取球。	4. 認知：能充分了解正確握球法，能透過正確的球路達到傳球的目的。 5. 認知：能正確的將手指握在縫線上。	
--	--	--	---	--

			說明：可透過上述球種進行拋接練習，練習時應雙手接球，進行護球，才可以取球。 【議題融入與延伸學習】 性別平等教育：讓學生在棒球運動中學會尊重他人的身體自主權與差異，破除性別刻板印象。人權教育：透過棒球活動，讓學生體會多元文化中的運動價值，並學習包容與欣賞差異。 生涯規劃教育：幫助學生在棒球學習中認識自己的能力與興趣，為未來可能的生涯選擇奠定基礎。		
十七	第五篇健康 動起來 第四章棒球	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，進而運用策略，處理與育與健康的問題。	一、高肘傳球動作要領 解釋：從事該項運動前，應先了解其簡易的規則。 說明：教師說明傳球、接球相關技術要領。 1. 高肘動作 說明：面向目標，手肘舉高與肩同高。 操作：雙手手肘與肩同高，強調動作放鬆的重要性。 2. 轉身動作 說明：左肩朝向目標物，順時針方向轉身。 操作：透過腰部進行左右旋轉。 3. 球離手動作 說明：身體旋轉帶動手臂，球由指尖出手。 操作：腰部旋轉帶動手臂的重要性。 4. 餘勢動作 說明：收尾點應與出手點成對角。 操作： 1. 腰部旋轉帶動手臂的重要性。 2. 強調 11 點鐘出手，5 點位置為收尾動作的重要性。	1. 認知：能藉由轉身動作，將球投出。 2. 情意：了解傳球基本功，高肘傳球動作的重要性。 3. 技能：藉由牆壁的反彈，作為球感練習。 4. 認知：能正確的說出投球的動作要領。 5. 技能：能表現出不同種類的投球動作表現。 6. 認知：能正確的說出投球的動作要領。 7. 認知：能正確的說出雙殺傳球的動作要領。	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 【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。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

		二、活動「對牆投擲練習」 講解：以漸進式認識不同球種的差異性。 說明：對牆投球動作練習。 操作：藉由對牆投球接反彈球 1. 將球向牆壁投擲，藉由球的反彈練習接球。 2. 將球向地面投擲，藉由球的反彈形成高球，練習上手接球。 三、投手投球動作要領 1. 「準備動作」 說明： (1) 上半身保持直立，雙肩放鬆，雙腳張開與肩同寬。 (2) 站立於投手丘上，可以依據個人的投球習慣，站在投手板上。 (3) 雙手置於胸前，球置於手套內，勿讓打者看見握球。 2. 「啟動動作」 說明： (1) 自由腳向二壘退後一小步，軸心腳則踏穩於投手板前。 (2) 手套背面朝向打者，雙手手肘彎曲，向上頭頂後側為止。 3. 「抬腿平衡動作」 說明： (1) 抬腿時，自由腳應以髖關節鼠蹊部為重心。 (2) 同時膝蓋往腰帶扣環方向移動，軸心腳與投手板平行，左肩應朝捕手方向。 4. 「跨步擺臂動作」 說明： (1) 身體重心由軸心腳向前移動至自由腳(跨步長度約 5~6 個腳掌長距離)。 (2) 以自由腳掌內側著地為原則，自由最好與軸心腳，本壘板成一直線。	8. 技能：能夠依動作要領做出前跨傳球、後退傳球的動作。 9. 情意：能適時呈現雙殺策略時的動作表現與積極的態度。	
--	--	---	---	--

		(3)左肩膀、手肘、手套、膝蓋、腳尖對準本壘板。 5.「重心轉移動作」 說明： (1)當雙手分開時，前腳著地，上半身沿著身體中心軸旋轉，帶動手臂投球。 (2)軸心腳蹬離投手板，身體重心完全由軸心腳移至自由腳。 (3)投球臂肘關節呈 90 度彎曲高於肩膀為佳。 6.「跟隨動作」 說明： (1)出手後，身體重心持續轉移。 (2)出手應擺動至自由腳外側，並呈現對角，此時進入減速動作。 7.「守備」動作 說明：隨後進入守備動作，面對來球。 四、活動「擲準得分王」 說明： 1.4 人一組，投手距離目標 16.46 公尺，進行格擲準比賽。 2.一人投擲 5 球，累計組別積分，分數高的組別獲勝。 注意事項：可設定不同距離與球數，讓學生體會準度的重要性。 五、踩壘包技術及傳球動作 (一)後退傳球-左腳踩壘 步驟分為：接球與踩壘、雙手提至右肩、跨步傳球。 1.接球時，注視來球，左腳踩壘包。 2.利用反用力退步，右腳著地後，左腳跨向目標投出。 3.若學生已熟練後退傳球，教師可進一步教學前跨傳球。 (二)前跨傳球-右腳踩壘		
--	--	---	--	--

		步驟分為：跨步接球、滑過壘包、墊步轉身、跨步傳球。 1. 接球時，注視來球，接球時左腳跨越壘包左側。 2. 利用右腳滑過壘包上緣，同時手套拉進右肩。 3. 以右腳為軸心，左腳跨向目標傳球。 六、活動「壘包爭奪戰」 活動目的：藉由守備與跑壘做攻防，雙方同學分組思考，該以何種策略完成組別目標。藉此活動提升防守與跑壘的觀念，待未來進入正式比賽時，能適時運用判斷能力，創造攻防機會。 活動方式： 1. 以棒球場內野區設計場地，分組人數為 6 位進攻方、6 位防守方。 2. 進攻方將球投出後，以上壘得分為目標；防守方取球後，以觸殺為目的。 3. 進攻方自本壘區將球傳出，若成功登上任何一個壘包為得分(除本壘外)。每次 1 位上場，須戴頭盔，禁止滑壘。 4. 防守方共同圍捕跑壘員，過程中可虛實投球、拋球、補位，討論策略，如何觸殺跑壘員，使跑者出局。 5. 三人出局後攻守交換，可設定七局為一場攻防戰。 注意事項：若球落至界外區或外野區，則喪失一次進攻機會。(跑者出局) 操作： 進攻方：思考如何上壘，如變換路線或將球投至反方向較容易上壘。 守備方：藉由跑動傳球，培養團隊默契。如：虛實投球、拋球、補位，討論策略，如何觸殺跑壘員，使跑者出局。		
--	--	--	--	--

			提醒：行進間傳球，須注意傳球力道，避免力道過大，產生暴投。聯防時要進行補位，提升夾殺成功率。 【議題融入與延伸學習】 性別平等教育：讓學生在棒球運動中學會尊重他人的身體自主權與差異，破除性別刻板印象。人權教育：透過棒球活動，讓學生體會多元文化中的運動價值，並學習包容與欣賞差異。 生涯規劃教育：幫助學生在棒球學習中認識自己的能力與興趣，為未來可能的生涯選擇奠定基礎。		
十八	第六篇健康跑跳碰第一篇章田徑	健體-J-C2 具備利他的態度，並在活動中培育合作和相互合作的素養。	一、長短距離大不同 說明： 1. 短距離選手因比賽距離較短，必須在較短的時間決定勝負，在跨步動作上，需要將雙腿抬高、向前跨出，來加速身體前進的頻率；在擺臂動作上，短距離選手雙手需較大幅度的擺動，以帶動雙腿加快頻率，並列舉短跑選手需要的身體素質，突顯短跑的動作技術上的特色。 2. 長距離選手因比賽距離較長，擺臂動作上是隨著步伐的前進，雙手做較小幅度且輕鬆自然的擺動；在跨步動作上是盡可能保持一致的跨步幅度，來維持身體前進的速度，並列舉長跑選手需要的身體素質，突顯長跑的動作技術。 二、說明擺臂動作要領 1. 手臂的擺動：以肩為支點，屈肘約90度，微握拳頭或是手刀，肩胛骨向後拉，並保持肩、手臂肌肉放鬆。 2. 軀幹：上半身挺胸，並保持軀幹微微前傾。	1. 問答：能夠比較出短跑、中長跑動作上的差異。 2. 實作：能作出短距離跑的動作要領。 3. 實作：能作出長距離跑的動作要領。 4. 觀察：能理解擺臂的動作要領。 5. 實作：能做出正確的擺臂姿勢。	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 【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。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

		3. 以擺臂帶動下肢：手臂應向身體內收，由後往前擺動的作用力，帶動身體重心，幫助雙腿往前跨出。 三、活動「擺臂動作練習」 操作： 1. 須要求學生在擺臂動作時，要注意學生不可以彎腰駝背，需要挺胸、下背部出力，讓上半身的軀幹保持微微前傾即可。 2. 要求學生在擺臂時去感受由後往前擺振的作用力方向。 四、活動「擺臂必要性體驗」 操作： 1. 可將學生分為六人一組，要求學生跑 30 公尺的距離，前 10 公尺是以手插腰部去快跑，後 20 公尺強調加上擺臂，以正常跑的方式去快跑，感受手腳搭配的協調。 2. 要求學生在體驗不擺臂的跑步的情況下，上半身不要太過於前傾或是向後仰，以避免學生跌倒受傷。 要求尚未操作的同學，觀察操作組同學的動作，並能夠比較出擺臂的差異性。 【議題融入與延伸學習】 性別平等教育：設計「跑步技術與性別平等」主題小組報告，分享不同性別運動員的成就與挑戰；舉辦模擬混合性別的接力比賽，強調團隊合作的重要性。 人權教育：介紹殘障奧運的跑步比賽，讓學生認識運動平權的價值；討論不同國家的跑步文化（如馬拉松、短跑比賽的盛行），提升全球視野。 生涯規劃教育：安排學生進行跑步表現測試，並根據測試結果提供建議（如速度、耐力優勢）；分享相關運動職業的資訊，例如專業跑步教練、運動物理治療師等。		
--	--	--	--	--

十九	第六篇健康 跑跳碰 第一章田徑	健體-J-C2 具備利他 及合群的 態度，並 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、蹲踞式起跑 說明： 1. 說明起跑的短距離起跑前10公尺距離中，起跑速度的優、劣，往往是奠定勝負的結果。 2. 說明短跑成績差異只在小數點後的秒數上，因此起跑優劣式勝負的關鍵。 操作： 1. 蹲踞式及直立式起跑在「各就位」、「預備」與「起跑出發」三個階段應有動作技巧。 2. 可讓全班學生兩人一組，一人練習起跑口令，一人練習動作，讓學生體會發令動作的節奏，及起跑時的瞬間發力。 二、活動「絕佳拍檔」 說明： 1. 2人一組，分成若干組，讓學生實際練習調整自己的蹲踞式的起跑重心，找到適合自己的起跑姿勢。 2. 在操作一輪後，輔助者與起跑者的動作必須交換。 操作： 2人一組預備做平衡練習，輔助者站在起跑者後方，並以雙手輕微扶著跑者的腰部，體會預備動作重心前移，感受起跑蹬地的動作。 三、活動「沒有最快，只有更快」 說明： 以訓練個人起跑動作的反應時間為主。 操作： 6人一組以俯臥起跑方式於起跑線後，聽到哨聲或口令，以雙手撐起向前跑 20-30 公尺。 【議題融入與延伸學習】 性別平等教育：	1. 實作：能做出蹲踞式起跑的動作要領。 2. 實作：在操作蹲踞式起跑時調整自己適合的起跑姿勢。	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 【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。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
-----------	--------------------------------	--	---	---	---

			1. 設計「起跑技術與性別平等」主題報告，讓學生分析不同性別選手的短跑技術影片，分享學習心得。 2. 鼓勵學生進行跨性別分組比賽，體驗合作與互助的價值。 人權教育： 1. 探討國際賽事中如何提供公平競賽的機會，例如制定反應測試與設備公平性標準。 2. 邀請學生模擬討論「如何讓更多人參與田徑運動」，學會包容與多樣化思考。 生涯規劃教育： 1. 透過小組討論，讓學生設計個人短跑訓練計畫，強化實踐與計畫能力。 2. 邀請專業短跑教練分享職涯經驗，幫助學生了解運動職業的可能性與挑戰。		
二十	第六篇 健康 第一章 田徑	健體-J-C2 具備利他及合群態度，並能與他人合作及互動的素養。	一、站立式起跑 說明： 1. 說明不同於蹲踞式起跑較為複雜的動作技術，直立式是以身體重心較高、較為省力的方式做預備起跑的動作。 2. 直立式起跑主要應用在中、長距離的徑賽項目，雖不同於短距離必需爭取起跑的時間，但起跑對於長距離來說仍然重要。 操作： 1. 準備動作：雙臂下垂，身體保持自然前傾。 2. 各就位：上半身保持前傾，前腳屈膝，至於弧形起跑線後。 3. 起跑：後腿一蹬地，前腿隨即向前跨出，雙臂配合下肢做迅速的擺動。 二、活動「起跑瞬間的加速度練習」 說明： 感受起跑瞬間加速度的重要性。 操作：	1. 實作：能做出直立式起跑的動作要領。 2. 觀察：學生是否能掌握起跑動作的時間，及動作是否錯誤、需要修正。 3. 觀察：能正確做出短距離跑的動作要領。 4. 實作：能清楚4×100公尺傳接棒接力區的位置及範圍，以及傳接棒接力區的限制。 5. 實作：明白及了解各種傳接棒	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 【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。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

		提醒學生身體的重心是自然的向前傾，隨即的跨出第一步，過程要求學生保持專注以避免受傷，體會起跑時迅速跨出第一步的感受。 三、活動「起跑姿勢大比拚」 說明： 1. 在活動過程，「各就位」、「預備」與「起跑出發」三個階段的口令。 操作： 2. 2 人一組，實際跑 60 公尺為距離，且讓學生選擇自己所適合的起跑姿勢。 3. 全部操作兩次，兩次的操作皆不需規範學生起跑的方式。 4. 提醒學生在做蹲踞式起跑時，要聽清楚三個階段的口令，養成學生起跑時不會搶拍。 5. 讓學生去觀察他人起跑的動作，以及了解自己起跑動作的限制，選擇適合自己的起跑動作。 四、同心協力-接力賽跑 引導：「9 秒 58(100 公尺世界紀錄)×4 棒>38 秒 42(400 公尺接力世界紀錄?)」 討論：問題的原因為何? 統整：接力賽是田徑賽中唯一的團體競賽賽目，其勝負關鍵由跑者的速度與傳接棒動作優劣來決定。 說明：接力賽的傳接棒動作必須是在傳接棒兩者急速狀態中完成，並說明傳接棒需要注意的事項。 五、傳接棒秘訣 說明： 介紹「第一棒握棒方法」及「棒次間的傳接方法」。 實作： 1. 請學生實際練習蹲踞式起跑「第一棒握棒方法」的姿勢。	的方式，並能做出幾種傳接棒的動作。 6. 實作：能做出正確的傳接棒動作。 7. 實作：選擇適合該團隊傳接棒策略及傳接棒次序策略，並思考選擇策略的重要性。 8. 觀察：能利用課本中的要項，找出最好的傳接棒動作要領。	
--	--	---	--	--

		2. 請學生進行「傳接棒練習」：下壓式接棒、上挑式接棒。 六、活動「使命必達」 說明： 1. 介紹「第一棒握棒方法」以及「棒次間的傳接方法」。 2. 分人四個人一組，將全班分成若干組，不規範每個組別的學生傳接棒的方式。 實作： 1. 4人一組，每人相距一大步，組內的成員擺臂頻率要盡量一致。 2. 每組可自行決定該組別的傳接棒方式。 3. 同一方向從前傳到後，統一再向後轉，逆方向再操作一次。 七、活動「絕佳夥伴」 說明： 1. 以實際200公尺或400公尺的田徑場地讓學生實際操作。 2. 不規範學生傳接棒的方式及棒次安排，由班級自行決定。 3. 不規範學生傳棒、接棒手的方向，由班級自行決定。 實作：請學生以實際接力賽跑做計時比賽。 八、出奇制勝、堅持到底 教師回饋： 1. 引導學生分析團體所使用的傳接棒方式的優點、常犯的錯誤動作，以及團隊可以改善的方法。 2. 引導學生思考，分析選擇接力賽跑策略的優劣，並做策略上適當的調整。 【議題融入與延伸學習】 性別平等教育：設計「接力與性別角色探討」主題討論，讓學生以實例討論男女混合接力的公平性與挑戰。		
--	--	--	--	--

			人權教育：安排學生閱讀或觀看殘障運動員在接力賽中的表現，激發對於多元體驗的欣賞與學習。 生涯規劃教育：透過分組比賽，讓學生記錄數據並討論改進策略，提升實際操作中的問題解決能力。		
二十一	第六篇 健康 跑跳碰 第二章 街舞 (第三次考)	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-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-C3 具備敏察	一、介紹街舞的起源與流行文化 1. 利用課本的學習引導內容說明在台灣很多年輕人喜歡跳舞，只要掌握音樂前奏，多練習，也可以享受跳舞樂趣。 2. 利用課文說明街舞的起源和分類，強調期流行性及音樂的錢揍與舞步的特色。 3. 請學生發表對街舞的餐與與理解。 二、進行 Hip-Hop 基本動作練習（一） 1. 利用課文說明 Hip-Hop 的來源以及動作特色。 2. 引導學生進行下律動的練習，學習如何掌握音樂節拍，呈現下半身上下、左右、前後等三種坊向變化的下律動。 3. 引導學生嘗試不同舞步的練習，例如踩步、提膝、踢腳等變化。 三、小結活動 1. 統整律動的技巧，包括要靠腹部核心肌群控制豚部移動。 2. 鼓勵學生善用課後時間練習，以增進身體的律動和協調性。 四、進行 Hip-Hop 基本動作練習（二） 1. 複習律動基本動作。 2. 引導學生進行手部動作練習，包括左右擺、上下擺。 五、進行 Hip-Hop 基本動作練習（三） 1. 引導學生進行臀部動作練習，包括左右扭、前後扭。	1. 問答：能說出 HipHop 舞蹈的運動技能相關概念與街舞的文化意涵。 2. 實作：能正確表現 Hip-Hop 舞蹈基本運動技能，展現身體的協調和控制能力。 3. 實作：能和同儕進行舞蹈創作和展演。	【國際教育】 國 J5 尊重與欣賞世界不同文化的價值。 國 J7 了解跨語言與探究學習的重要內涵。

		和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育健康議題，並尊重與欣賞其差異。	2. 引導學生進行左右移動變化，包括雙足同步移動與雙足間開合式移動。 3. 說明 Hip-Hop 舞蹈動作中必須學會不同動作組合流暢的進行重心轉移。 六、總結活動 1. 讓學生跟隨音樂節拍進行自主練習。 2. 說明下一節課即將進行舞蹈動作，引導學生分組，並進行供做分配。 七、認識舞蹈相關要素 1. 利用課文進行舞蹈創作前，應具備的舞蹈動作技能相關概念說明，包括五個重要的相關要素：BODY-運用身體哪些部位的變化；SPACE-運用活動空間、方向、高低的變化；ENERGY-運用身體力量控制變化；ACTION-運用哪些動作組合較流暢；TIME-運用音樂節奏動作次數的變化。 2. 利用此舞蹈相關要素，引導學生比較前二節學會的基本動作分類。 3. 提醒的基本動作分類。引導學生的基本動作分類。引導學生善用的基本動作分類。引導學生比較網路的基本動作分類。引導學生比較前二資源的基本動作分類。引導學生比較前二節。源的基本動作分類。引導學生比較前二節。組欣賞相關表演，就能累積自己更多創意資訊，先從模仿開始著手，再將舞蹈要素加以改變，就能豐富創作的內容。 八、學習舞蹈創作技巧 1. 利用課本頁面，說明舞蹈創作流程，包括撰寫計畫，內容包括：配樂-選擇適合主題的音樂；動作-選擇 5 個以上的基本動作、組裝動作。依序舞蹈要素，參考主題，變化更多動作；相關性-配合性的基音樂和主題內容，規劃各段落動作；團體分工-考量每位同學的能力，分配適合的動	
--	--	--	--	--

		作；展演練習-練習時可思考整體動做的流暢性和動作與節奏的清晰度。 2. 引導學生分組活動，依據個人帶來的資料與他人分享並進行創作。 3. 說明下一節課分組展演流程與注意事項。 九、認識展演技巧與同儕評量方法 1. 利用課文說明展演石英展現團隊合作，與觀眾互動的技巧。 2. 利用課文說明評估與欣賞技巧，包括透過同學互相觀摩與學習，蒐集修正意見，才能讓舞蹈技能不斷提升。 十、分組展演 分組輪流進行展演，其他組別同學利用學習單進行評量。 十一、總結活動 1. 統整 Hip-Hop 的舞蹈技巧。 2. 鼓勵學生善用網路資源自行練習，也可以邀請同學利用課後時間一起練習，以累積更多舞蹈經驗。 【議題融入與延伸學習】 國際教育： 1. 鼓勵學生透過網路資源（如國際街舞社群平台）學習更多舞蹈知識，並與來自不同文化的舞者互動。 2. 提醒學生在分享與學習過程中尊重他人文化，理解文化融合背後的意義與價值。		
--	--	---	--	--

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	七年級，共 2 班
教師	彼陽司霖	上課週節數	每週（2）節，共 20 週，本學期共（40）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 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	一、學習引導 利用課本情境，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。	問答 實作	【生涯規劃教育】 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。

		義，並積極實踐，放言不棄。	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。 四、探究運動對學習效益的影響 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。 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。 五、案例評析 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。 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。 六、理解學校 SH150 活動 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。 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。 【議題融入與延伸學習】 生涯規劃教育：透過課程活動，學生不僅能認識運動的多元功能，還能結合自身的人格特質與價值觀，發展對運動的興趣與動機，進一步延伸到職涯規劃與未來的思考活動。		
二	第四篇運動大視界第一章新視野	健體-J-A1 具備體育與健康的知識與態度，展現自我運動	一、探究運動對心理的影響 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。 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。	問答 行動	【生涯規劃教育】 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。

		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。	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。 二、案例評析 發表：分組閱讀課本林書豪和陳彥博的短文，分享閱讀後對兩位案例表現值得學習的精神分析。 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。 三、理解終身運動的重要性 講解： 1. 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. 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。 四、擬定終身運動計畫 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。 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與分析的相關要素，再嘗試擬定更完整的運動計畫。 【議題融入與延伸學習】 生涯規劃教育：貫穿運動對心理實現的探討、案例學習、終身運動的擬定，學生能認識運動的重要性，並結合生涯規劃教育，發展個人化的運動目標與未來生活方式，讓健康與學習在運動中同步提升。		
--	--	--	---	--	--

三	第四篇運動 大視界奧林 第二章克運 匹克運動會	健體-J-B2 具備善用健 體育與健的 健康相關的 科技、資媒 訊及媒體， 以增進學習 的素養，並 觀察、思辨 人與科技、 資訊、媒體 的互動關係。 健體-J-B3 具備審美的 與表現的能 力，了解運 動與健康的 學上特質與 表現方式， 以增進生活 中的豐富	一、學習引導 利用課本情境，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 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。 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 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。 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 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……)。 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。 【議題融入與延伸學習】	問答 實作	【生涯規劃教育】 涯J14 培養並涵化道德倫理意義於 日常生活。
----------	--	--	--	------------------	---

		性與美感體驗。 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健康議題，並尊重其間的差異。	生涯規劃教育：引導學生以學習奧運選手的精神，培養道德倫理涵養於生活與生涯規劃之中。		
四	第四篇運動大視界第二章 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，並觀察、思辨人與科技、資訊、媒體	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價值包括卓越、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個人對該案例的想法，建構學生對運動道德展現具體作法的理解。 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，引導學生思考如果要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：讓學生分組參考課本作業規劃範例進行分組實作並將成果展示在校園角落。 【議題融入與延伸學習】 生涯規劃教育：	問答實作	【生涯規劃教育】 涯 J14 培養並涵化道德倫理意義於日常生活。

	的互動關係。 健體-J-B3 具備審美的與表現的能力，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-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，並尊重其間的差異。	1. 理解奧林匹克運動會的核心價值。 2. 學習如何將奧運精神內化到日常生活和職業規劃中。 3. 激發學生實踐公平競爭、尊重多元、和平共處的價值。		
--	--	--	--	--

五	第五篇 球類 真好玩 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、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，必須使用鉤射來避開被打火鍋的機會。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。 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。 四、針對投籃常見錯誤動作加以修正 說明：	認知 觀察	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
---	----------------------------------	---	--	------------------	---

			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。 五、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。 【議題融入與延伸學習】 生涯規劃教育： 1. 掌握籃球投籃的技巧、姿勢與規則，提升動作的流暢度與命中率。 2. 意識自身在籃球運動中的能力與興趣，進一步思考其與職涯規劃的關聯性。 3. 透過團隊合作與實際工作活動，建立自我認知能力與問題解決能力。		
六	第五篇球類 真好玩 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，	一、講解並提醒常見投籃錯誤動作 說明：配合課本實照，講解常見的投籃錯誤動作，提醒學生注意。 二、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	觀察	【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。 升，瞄準籃圈後長方形框的右上角，將球投出。 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。 三、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。 四、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。 五、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。 六、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。 【議題融入與延伸學習】 生涯規劃教育： 1. 掌握籃球上籃與切傳的動作技巧與要領，提升進攻效率與配合能力。 2. 意識到自身在籃球運動中的能力與興趣，思考籃球技能與個人職涯規劃的關聯性。		
七	第五篇 球類 真好玩 第一章 籃球 (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。	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	觀察	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

			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。 【議題融入與延伸學習】 生涯規劃教育： 1. 掌握基本小組合作技巧，提升團隊配合能力。 2. 意識自己在籃球活動中的能力與興趣，反思其與未來目標的關聯性。 3. 透過實際戰術演練，培養臨場應變與協作解決問題的能力。		
八	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、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。	提問 觀察 實作	【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 具備利他的能力及合群的態度，並在體育活動和健康生活中培育	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。 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		
--	--	--	--	--

		相互合作及與人和諧互動的素養。	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」。 【議題融入與延伸學習】 生涯規劃教育： 1. 掌握球員技能與角色特質，了解其在比賽中的重要性與影響力。 2. 從隊員技能中，學習精細操作與佈局的關鍵，先提升策略思考與協作能力。 3. 意識到自己的能力與興趣，探索在學業中培養技能與未來職業生涯的啟示與應用。		
九	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，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「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，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。	提問 觀察 實作	【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。	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。 【議題融入與延伸學習】 生涯規劃教育： 1. 熟練隊友及技能，掌握排球比賽中隊形輪轉與戰術運用。 2. 提升學生協作與策略執行能力，培養觀察力與判斷力。 3. 意識到自身能力與興趣，探索體育活動中的團隊角色分工對職業發展的啟示。		
--	--	--	--	--

十	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，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、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。 【議題融入與延伸學習】 生涯規劃教育： 1. 認識世界盃裁判與積分，理解其在比賽中的作用。 2. 掌握排球比賽的基本規則、隊形輪替及策略執行方法；從比賽中探索個人興趣與	提問 觀察 實作	【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。	能力，學習團隊合作與策略應用，延伸至 職涯規劃教育。		
十一	第五篇球類 真好玩 第三章桌球	健體-J-A2 具備理解 體育與健 康情境的 全貌，並 做獨立思 考與分析 的知能， 進而運用 適當的策 略，處理 與解決體 育與健康 的問題。	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」	提問 觀察 發表 實作	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

			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，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位置及來球方向的差異點，進而學習不同的基本技巧。 【議題融入與延伸學習】 生涯規劃教育： 1. 了解桌球運動的發展歷史及不同握拍方式的技術特點，選擇適合自己的持拍方式。 2. 掌握桌球基本技巧，包括正手發不旋轉長球及正手平擊球，為進一步提陞技能奠定基礎。 3. 從桌球練習中發現興趣與能力，學習思考如何將運動中的經驗用於職業規劃。		
十二	第五篇 球類 真好玩 第三章 桌球	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思	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」	發表實作觀察	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

		考與分析 的知能， 進而運用 適當的策略， 處理體育與健康的問題。	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。 【議題融入與延伸學習】 生涯規劃教育：透過學習反手技巧、參與發球進籃活動及單打排名賽，學生不僅掌握了基本的桌球技能，還學會觀察、反思與自我評估，並啟發未來的職涯規劃方向。		
--	--	--	--	--	--

十三	第五篇球類 真好玩 第三章桌球	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	一、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。 二、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。 【議題融入與延伸學習】 生涯規劃教育：透過桌球個人單打排名賽與比賽紀錄表的運用，學生能夠全面檢視自己的技術與策略運用，進一步發現自身的能力與興趣，把這些經驗轉化為職業規劃的重要參考，使學生自我對價值的深刻探索與發現。	發表實作觀察	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
十四	第五篇球類 真好玩 第四章足球 (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	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。	認知情意技能	【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	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。		
--	---	--	--	--

		及與人和諧互動的素養。	四、活動「為自己上色」 說明：請學生參照課本，於踢球時留意腳踢球部位，並加以上色。 五、活動「看誰帶球速度快」 說明：參照課本說明，帶領學生參與活動。 【議題融入與延伸學習】 生涯規劃教育：透過足球運動的歷史學習、技術練習與活動體驗，學生能夠深入了解個人能力與興趣的多樣性。		
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	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。 (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	情意 認知 技能	【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。	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 【議題融入與延伸學習】 生涯規劃教育：透過足球傳控技術與比賽活動，學生不僅能提升身體能力，還能探索自身興趣與專長，並實現自我價值。		
十六	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、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。	發表實作觀察	【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。

			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。 【議題融入與延伸學習】海洋教育：透過基礎技能的學習，學生不僅掌握了水上活動中的基本技巧，也強化了團隊合作與策略運用的能力。 生涯規劃教育：探索自身興趣與能力，培養對水域安全的意識，為未來可能的海洋運動參與或相關職業發展做好準備。		
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	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。	發表實作觀察	【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。

		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。	(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。 【議題融入與延伸學習】海洋教育：掌握游泳換氣技巧，提升學生水中活動的表現與信心。 生涯規劃教育：引導學生參與多元海洋休閒活動，熟悉水域求生技能，探索個人興趣與未來發展方向。		
十八	第六篇就是愛運動第二章水上安全與自救	健體-J-A1 具備體育與健康的知識與態度，展現自我運動	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。	認知情意發表觀察實作	【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。

		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。 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。 一、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？ 二、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。		
--	--	--	--	--

			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。 【議題融入與延伸學習】安全教育：掌握水域安全觀念及警示標誌的判讀，提升學生的安全意識與判斷能力。 海洋教育： 1. 熟悉離岸流判斷與應變技巧，並學習漂浮、自製浮具救援與練習，強化水面求生技巧。 2. 引導學生參與多元水域活動，結合生活實踐與自救策略。		
十九	第六篇就是愛運動 第三章體操	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、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。	問答實作	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

			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。 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。 【議題融入與延伸學習】 生涯規劃教育：結合體操技能訓練與職業規劃教育，讓學生在掌握基本技術的同時，探索體操技能的應用與自身潛力。		
二十	第六篇就是愛運動 第三章體操	健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現	一、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。	問答 實作	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

		方式，以增進生活其中的豐富性與美感體驗。 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。 二、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。 三、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。 四、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。 【議題融入與延伸學習】 生涯規劃教育：透過滾翻技術的學習與地板動作組合的創意設計，不僅提升學生的身體操作技能，也幫助他們探索個人興趣與能力，結合生涯規劃培養教育多元能力。		
--	--	---	--	--