

新北市新泰國民中學 111 學年度七年級第二學期 部定課程計畫 設計者：蔣郁芬

一、課程類別：

1. ☐國語文 2. ☐英語文 3. ☒健康與體育 4. ☐數學 5. ☐社會 6. ☐藝術 7. ☐自然科學 8. ☐科技 9. ☐綜合活動

二、學習節數：

每週(2)節，實施(20)週，共(40)節

三、課程內涵：

總綱核心素養	學習領域核心素養
<p> <input checked="" type="checkbox"/>A1 身心素質與自我精進 <input checked="" type="checkbox"/>A2 系統思考與解決問題 <input checked="" type="checkbox"/>A3 規劃執行與創新應變 <input checked="" type="checkbox"/>B1 符號運用與溝通表達 <input checked="" type="checkbox"/>B2 科技資訊與媒體素養 <input checked="" type="checkbox"/>B3 藝術涵養與美感素養 <input type="checkbox"/>C1 道德實踐與公民意識 <input checked="" type="checkbox"/>C2 人際關係與團隊合作 <input checked="" type="checkbox"/>C3 多元文化與國際理解 </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-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-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p>健體-J-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。</p> <p>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。</p> <p>健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。</p> <p>健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</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>

四、課程架構：

第二冊體育

科目	單元	單元名	章名
體育	第四單元	自主鍛鍊展活力	健康地基——心肺耐力
			動吃關係大解密——運動營養
			武德技藝——跆拳道
	第五單元	挑戰體能秀青春	飛雲掣電——飛盤
			力爭上游——游泳
			身體塗鴉——創造性舞蹈
	第六單元	球藝大會串	應聲入網——籃球
			百發百中——排球
			「桌」拿好手——桌球
			舉足輕重——足球

五、素養導向教學規劃：

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習內容	學習表現						
一 2/13-2/17	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。	第 1 章健康地基——心肺耐力 第一節 1. 安靜心跳率測量：自行測量後，與同學兩人一組，相互測量，並登記在課本上。 2. 完成安靜心跳率後，老師找班上兩位同學進行心肺耐力測試，請同學原地做 15 個波比跳後，立即請同學幫忙測量該位同學心跳 3. 讓同學討論這兩位同學心跳的差距原因為何？ 第二節 1. 教師說明 F. I. T. T. 2. 教師說明最大心跳率及目標心跳率的計算方式。 3. 最大心跳率及目標心跳率計算：教師引導學生計算自身之最大心跳率、儲備心跳率。	2	1. 碼表、原子筆。	1. 課堂觀察 2. 口語問答		<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費者） 1. 協同科目： 2. 協同節數：
二 2/20-2/24	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險規避。 Cb-IV-1 運動精神、運動營養攝取知識、	1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。	第 2 章動吃關係大解密——運動營養 第一節 1. 引導學生思考並分享年齡、性別、體型及身體活動量等因素對飲食之熱量需求的影響。	2	1. 筆記型電腦、單槍投影機、教學簡報。	1. 課堂觀察 2. 口語問答	【安全教育】 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費者） 1. 協同科目：

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習內容	學習表現						
	適合個人運動所需營養素知識。	3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	2. 教師簡述熱量營養素與非熱量營養素的分類。 3. 認識醣類、蛋白質及脂質食物與運動之關係。 4. 教師簡述非熱量營養素在人體生理功能的主要角色。 第 2 節 教師引導學生回想是否在運動中曾有熱傷害(抽筋、頭暈及嘔吐)的經驗，以及當時水分補充的方式。 1. 教師簡述水分對人體的生理功能、水分從體內流失的方式、不同形式的運動可能流失之水分的估算。 2. 教師簡述熱傷害的定義與分類。 3. 教師說明運動前、中及後的水分補充要領與策略。 4. 教師說明運動前、中及後的營養增補。					2. 協同節數：
三 2/27-3/03	Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。	第 3 章武德技藝——跆拳道 第 1 節：引起動機：詢問學生是否看過或學過跆拳道，並進一步了解是對打還是品勢，以及觀看後的感想。引導學生說出所知的臺灣跆拳道名人。 2. 教師講述跆拳道簡史、禮儀之道與安全觀念。 3. 教師解析馬步正拳之動作。	2	1. 「進擊的技術」學習活動單、跆拳道比賽影片。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 認知測驗卷 5. 運動行為計畫實踐表 6. 學習單		<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者) 1. 協同科目： 2. 協同節數：

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習內容	學習表現						
		2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。	4. 教師指導學生練習左右交換出拳、左右交換連續出拳，以及中端與上端的變化。 第 2 節：引起動機：詢問同學是否知道跆拳道對打比賽中最常使用的步伐與腿部技術。 1. 進行三七步換邊練習，換腳的方式是將重心微微上提，雙腳同時輕輕跳起，並左右腳交換，由左前右後的站姿，變成右前左後的站姿。 2. 旋踢之分解動作練習：三七步站姿預備，抬腿收腳，彈腿踢擊，收腳回復。踢擊後將左腳腳尖向右轉回至原本位置，右腳小腿收回靠緊大腿。 3. 旋踢之連續動作練習。 4. 教師說明並提示旋踢結束的收腳回復，有助於連續動作踢擊時的連貫性，可讓身體保持靈敏。					
四 3/06-3/10	Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。	第 3 章武德技藝——跆拳道 第 1 節： 播放教師自行準備的 2 分鐘跆拳道比賽影片，詢問學生的心得 1. 揪團練功：全班分成數組，各組一位組長。組長帶領組員依照課本	2	1. 「進擊的技術」學習活動單、跆拳道比賽影片。 2. 課堂觀察 3. 口語問答 4. 技能實作 5. 互評表 6. 學習單			<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費者） 1. 協同科目： 2. 協同節數：

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習內容	學習表現						
		<p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p>	<p>p.119 中的技術大躍進計畫，進行馬步正拳與腳背旋踢兩種技術。</p> <p>2. 互助合作：參考動作技術檢核表，組員相互觀察彼此的動作技術。</p> <p>3. 個別強化：在練習後依自我技術表現情況，針對需要加強的技能，擬定課後個人訓練計畫，並於下節課繳交。</p> <p>第2節：</p> <p>播放一段跆拳道表演影片，詢問學生影片中什麼部分令人印象深刻？自己若是臺上的表演者，應表現出什麼樣子？之後引導學生思考，除了動作技術，表演時的要素還有哪些？藉此說明氣勢、力量、技術、團隊精神與禮儀五個面向在表演上的重要，以及團體武藝技能發表會的進行方式。</p> <p>1. 分組練習：全班分成數組，各組一位組長，由組長帶領組員參考互評表上的動作要領，練習馬步正拳與腳背旋踢兩種技術，並在練習後，由全組共同討論、選擇其中一種動作技術進行發表。</p> <p>2. 公開發表：抽籤決定各組上臺表演的順序，全體組員皆需參與。</p>					

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習內容	學習表現						
五 3/13-3/17	Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。	第1章飛雲掣電——飛盤 第1節 引起動機：教師介紹飛盤基本構造與各類飛盤及其飛行特性。 1.上手式接盤法教學與練習。 2.下手式接盤法教學與練習。 3.夾接接盤法教學與練習。 4.單手側面接盤法教學與練習。 第2節：全班分為兩組進行躲避飛盤賽。教師於開始前須說明規則並提醒安全注意事項，賽後引導學生了解投擲準確度的重要性。 1.反手投擲教學與練習。 2.正手投擲教學與練習。 3.顛倒盤投擲教學與練習。 4.飛盤飛行路徑教學與練習。	2	1. 小型三角錐數個、飛盤數片、壘包一組。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 認知測驗卷		<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費者） 1. 協同科目： 2. 協同節數：
六 3/20-3/24	Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。	第1章飛雲掣電——飛盤 第1節：全班分為兩組進行飛壘賽。 1. 教師於比賽開始前說明規則並提醒安全注意事項，協助學生安排進攻順序與守備位置，於比賽中擔任裁判，於賽後引導學生討論基本戰術。 2. 20~30公尺長距離傳盤教學與練習。	2	1. 小型三角錐數個、飛盤數片、壘包一組。	1. 課堂觀察 2. 技能實作	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費者） 1. 協同科目： 2. 協同節數：

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習內容	學習表現						
		2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。	3. 利用飛壘賽場地，練習內野接盤，傳至一壘。 4. 利用飛壘賽場地，練習外野接盤，傳至二壘，再傳至一壘。 第 2 節：教師介紹飛盤擲準賽與擲遠賽。 1. 擲準教學與練習。 2. 擲遠教學與練習。 3. 教師說明如何有效提升準度與投擲距離。 4. 說明飛盤越野賽規則並進行比賽。					
七 3/27-3/31	Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。 Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺(需換氣 5 次以上)。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。	第 2 章力爭上游——游泳 【第一次評量週】 1. 將學生分組，以低於 15:1 的比例進行教學。 2. 初階組進行水中步行熟悉水性；進階組進行憋氣與岸邊打水 3. 初階組進行韻律呼吸教學；進階組使用浮板進行打水前進。 4. 教師示範手扶池邊溝槽練習打水，提醒學生留意頭朝下眼睛直視池底，再請學生二人一組練習打水 20 下二循環，教師邊巡視邊提醒動作。	2	1. 浮板、球、泳池。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作		<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者) 1. 協同科目： 2. 協同節數：

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習內容	學習表現						
八 4/03-4/07	Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。 Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺(需換氣 5 次以上)。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。	第 2 章力爭上游——游泳 1. 初階組以水中步行、韻律呼吸當作熱身；進階組以浮板打水進行熱身 3. 初階組、進階組進行游泳自救教學。	2	1. 浮板、球、泳池。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作		<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者) 1. 協同科目： 2. 協同節數：
九 4/10-4/14	Ib-IV-1 自由創作舞蹈。	1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。	第 3 章身體塗鴉——創造性舞蹈 第 1 節：詢問學生，曾經在什麼地方與舞蹈相遇？自身曾經參與過的舞蹈活動有哪些？有什麼特殊的舞蹈經驗可以分享？ 1. 認識身體部位：將身體分為頭、頸、雙肩、手肘、手掌、上胸、腰、骨盆、臀部、雙膝、腳掌等部位，教師以口語引導，學生以身體部位回應。 3. 「身體書畫——身體部位體驗」：教師以口語引導，學生使用單一身體部位，在立體空間中畫出簡單幾何圖形。 4. 「身體書畫——身體部位體驗」延伸活動，轉換引導者與操作者。 第 2 節：	2	1. 雕塑品揭示圖片、節拍器、鈴鼓、引導道具(如大毛巾、紙片等)、音響、數字圖卡、瑜伽彈力帶。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作		<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者) 1. 協同科目： 2. 協同節數：

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習內容	學習表現						
			<p>請四位同學牽引，以瑜伽彈力帶圍成方形，教師引導介紹三維空間——水平面、額狀面、矢狀面。</p> <p>1. 使用節拍器固定節奏，教師引導學生做身體中心收縮延伸練習。</p> <p>2. 「身體積木——身體空間非位移動作體驗」：教師引導學生以身體部位接觸地面的方式，產生身體造形，創作不同動作形狀。</p> <p>3. 「移動城堡——身體空間位移動作體驗」：學生以個人為單位，創作自己特有的移動方式。</p> <p>4. 學生分組，每一次以一人領做個人動作，組員模仿的方式移動，呈現小組的不同移動方式與身體造形。</p>					
十 4/17-4/21	Ib-IV-1 自由創作舞蹈。	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</p>	<p>第3章身體塗鴉——創造性舞蹈第1節：</p> <p>請同學分享日常生活中常聽到的節奏聲響。</p> <p>1. 舞蹈元素「時間」體驗練習：「身體擊樂——動作速度與節奏的體驗」，教師使用不同速度的音樂引導學生，以身體部位回應。</p> <p>2. 教師使用不同速度的音樂引導學生，以移動的步伐踏步回應。</p>	2	<p>1. 雕塑品揭示圖片、節拍器、鈴鼓、引導道具(如大毛巾，紙片等)、音響、數字圖卡、瑜伽彈力帶。</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p>		<p><input type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者)</p> <p>1. 協同科目：</p> <p>2. 協同節數：</p>

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習內容	學習表現						
		4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	3. 使用節拍器定速，引導學生以踏步及拍手完成每小節 8 拍、共 4 小節的身體擊樂。 4. 學生創作自己的身體擊樂。 第 2 節：分享前三節課之影像記錄。 1. 「舞蹈魔鏡——關係大體驗」，學生兩人一組，一人主導動作，另一人照鏡子擬像回應，體驗舞伴同步關係。 2. 學生兩人一組，一人操作道具形變，舞伴用身體動作回應，體驗舞伴回音關係。 3. 動作接龍，由一位同學帶領第一個動作，全班模仿回應，以此方式延續，體驗獨舞與群舞對話關係。 4. 教師提醒學生做道具引導時，須注意回應同學的動作安全，並鼓勵學生嘗試更多元使用道具，設計引導身體動作。					
十一 4/24-4/28	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1d-IV-2 反思自己的動作。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。	第 1 章應聲入網——籃球進行課本「我的子彈會轉彎」之活動。 1. 每位同學一顆球，運球操場一圈 2. 使用開心農場活動方式，進行團隊競賽，讓學生能更加熟悉運球。	2	1. 網路上之各種職業籃球比賽得分之影片、錄放設備、籃球、球場。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【性別平等教育】 性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費者） 1. 協同科目： 2. 協同節數：

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習內容	學習表現						
		3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。					備與他人平等互動的能力。	
十二 5/01-5/05	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1d-IV-2 反思自己的動作。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。	第1章應聲入網——籃球進行「一蹴可幾」之活動。 1. 加入障礙運球的方式 2. 稻草人過人活動	2	1. 網路上之各種職業籃球比賽得分之影片、錄放設備、籃球、球場。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【性別平等教育】 性 J12 省思與他人的性別權力關係，促進平等與良好的互動。	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費者） 1. 協同科目： 2. 協同節數：
十三 5/08-5/12	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	第2章百發百中——排球【第二次評量週】 詢問同學是否觀賞職業與非職業排球比賽影片，引導學生說出兩者之間的差別。 1. 介紹排球的輪轉位置及場地。 2. 球感練習，拋接，移動拋接。 3. 兩人一組進行低手蹲接。 4. 水桶拋接比賽。	2	教師：準備並蒐集各種比賽戰術運用的資料及比賽影片。 學生：蒐集相關排球比賽的資料。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作		<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費者） 1. 協同科目： 2. 協同節數：

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習內容	學習表現						
十四 5/15-5/19	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。	第2章百發百中——排球 角錐反應熱身 1. 小組圍圈低手接力 2. 使用腳色不同，仿正式排球比賽進行小組競賽。讓學生兩人一組、多人一組練習低手發球與接發球，熟悉目前所學之技術。	2	1. 比賽戰術運用資料、比賽影片。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【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。	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費者） 1. 協同科目： 2. 協同節數：
十五 5/22-5/26	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3d-IV-1 表現運動技術的學習策略。	第3章「桌」拿好手——桌球 詢問同學是否觀賞過桌球相關影片或賽事轉播，是否有欣賞的球員，原因為何？ 1. 介紹桌球與桌球拍、場地環境 2. 桌球球感練習，正手、反手向上擊球。 3. 反手推檔教學	2	教師：印製「一路發發發」學習活動單。 學生：蒐集桌球運動、賽事等相關資料。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作		<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費者） 1. 協同科目： 2. 協同節數：
十六 5/29-6/02	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。	第3章「桌」拿好手——桌球 第1節： 說明這節課程的主要內容為正手平擊球，是為正手攻擊的基礎動作，若動作正確，日後進行正手攻擊時，將能有更好的質量。 1. 基本預備姿勢介紹。	2	教師：印製「一路發發發」學習活動單。 學生：蒐集桌球運動、賽事等相關資料。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【性別平等教育】 性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費者） 1. 協同科目： 2. 協同節數：

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習內容	學習表現						
		3d-IV-1 表現運動技術的學習策略。	2. 教師說明正手平擊球使用時機、站位、重心及動作示範。 3. 正手平擊球練習。 4. 四人一小組，一人發球，一人預備，兩人接球。B4 紙張分放於球桌端線之左、中、右，每人各五球，第二落點需落於紙張上，小組成員球數用盡後，可討論下一輪的目標物大小。 第 2 節：說明此堂課將結合各項技術進行修正式的比賽，讓同學可以展現前三節課的練習成果。 1. 反手推球練習。 2. 正手發平擊球練習。 3. 正手平擊球練習。 4. 四人分組練習，輪流發球、擊球。 5. 正手平擊球練習(一人對三人)：發球者發球後以反手推球回擊至球桌右半區，三人一側則輪流以正手平擊球回擊，打完球後則移動到隊伍後方排隊。每人皆需輪流為發球者。				備與他人平等互動的能力。	
十七 6/05-6/09	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。	第 4 章舉足輕重——足球 第一節 詢問同學是否曾上網搜尋相關資料或影片，了解足球運動的歷史，以	2	1. 足球、足球場地。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作		<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者)

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習內容	學習表現						
	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3d-IV-1 表現運動技術的學習策略。	及欣賞選手停空中球的動作與運用時機。 1. 球感練習，個人運球操場一圈 2. 點球教學 3. 紅綠燈運球活動 第二節（修成交通安全） 1. 兩人傳球練習 2. 三人傳球練習 3. 馬路停看聽活動				交通安全教育	1. 協同科目： 2. 協同節數：
十八 6/12-6/16	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性 3b-IV-2 熟悉各種「人際溝通互動」技能 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正	第4章舉足輕重——足球 第1節：詢問同學踢空中球的動作與運用時機。 1. 踢空中球練習，如課本文內所述方式練習。 2. 三點式練習，兩人一組一顆球，相距8公尺。 3. 教師提示踢空中球時，支撐腳屈膝以穩定身體重心。足內側踢球時，停球腳足尖外展成90度，足底與地面成平行。足背踢球時，足尖向著地面。 4. 教師提醒踢空中球除了動作層面的要求之外，球點的判斷甚為重要，知道球點的位置，才能決定用什麼部位踢球，以及在什麼位置踢球。	2	1. 足球、足球場地。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 運動欣賞		<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費者） 1. 協同科目： 2. 協同節數：

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習內容	學習表現						
			第 2 節：詢問學生停、踢空中球的動作與比賽時如何運用戰術。 1. 將同學分成數組，說明與示範比賽方法，進行足球賽。 2. 比賽時，提示各組如何運用戰術或策略，並發揮團隊合作精神，組織攻防陣式。 3. 提醒學生，比賽過程中，可能因身體碰撞或被球擊中臉部而受傷，若戴眼鏡也易造成意外傷害。故要避免身體衝撞，勿對著同學踢球，盡量不要戴眼鏡，或改戴隱形眼鏡。					
十九 6/19-6/23	Hb-IV-1 攻守入侵性運動動作組合及團隊戰術	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3d-IV-1 表現運動技術的學習策略。	第 4 章舉足輕重——足球 1. 傳球抓寶物活動 2. 攻佔堡壘活動	2	教師：準備上課教案。 學生：蒐集足球運動相關資料。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單		<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費者） 1. 協同科目： 2. 協同節數：
廿 6/26-6/30	Hb-IV-1 攻守入侵性運動動作組合及團隊戰術	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。	第 4 章舉足輕重(足球) 1. 說明無球門足球賽的方式 2. 組員中進行角色分工，包含裁判、記錄員、記分員等。	2	教師：準備上課教案。 學生：蒐集足球運動相關資料。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單	【生涯規畫教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費者） 1. 協同科目：

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習內容	學習表現						
		2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3d-IV-1 表現運動技術的學習策略。	3. 完成小組學習單 3. 複習桌球運動之相關知識與基本技術原理。 4. 複習足球停空中球與踢空中球技術。				涯 J6 建立對於未來生涯的願景。	2. 協同節數：

六、本課程是否有校外人士協助教學

☒ 否，全學年都沒有(以下免填)

☐ 有，部分班級，實施的班級為：_____

☐ 有，全學年實施

教學期程	校外人士協助之課程大綱	教材形式	教材內容簡介	預期成效	原授課教師角色
		<input type="checkbox"/> 簡報 <input type="checkbox"/> 印刷品 <input type="checkbox"/> 影音光碟 <input type="checkbox"/> 其他於課程或活動中使用之教學資料，請說明：			

*上述欄位皆與校外人士協助教學與活動之申請表一致