

新北市 明志 國民中學 113 學年度 九 年級第 2 學期 部定 課程計畫 設計者： 溫淑苓

一、課程類別：

1. ☐ 國語文 2. ☐ 英語文 3. ☒ 體育 4. ☐ 數學 5. ☐ 社會 6. ☐ 藝術 7. ☐ 自然科學 8. ☐ 科技 9. ☐ 綜合活動
10. ☐ 閩南語文 11. ☐ 客家語文 12. ☐ 原住民族語文：        族 13. ☐ 新住民語文：        語 14. ☐ 臺灣手語

二、課程內容修正回復：

	各學年(自 112 學年度起)同一學期課程審閱意見	本學期課程精進內容
112-2	修正後通過： 1. 健體課程計畫請分科撰寫。 2. 總綱核心素養以不超過三項為原則。 3. 課程計畫採用書商版本，未依學校狀況進行調整。	分科撰寫、總綱核心素養三項、依學校授課內容進行調整
113-2		

✍ 上述表格自 113 學年度第 2 學期起正式列入課程計畫備查必要欄位。

☆ 本局審閱意見請至新北市國中小課程計畫備查資源網下載。

⊙ 當學期課程審查後，請將上述欄位自行新增並填入審查意見及課程內容修正回復。

三、學習節數：每週( 2 )節，實施( 21 )週，共( 42 )節。

四、課程內涵：

總綱核心素養	學習領域核心素養
<input checked="" type="checkbox"/> A1 身心素質與自我精進 <input type="checkbox"/> A2 系統思考與解決問題 <input type="checkbox"/> A3 規劃執行與創新應變	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。 J-B1

<input checked="" type="checkbox"/> B1 符號運用與溝通表達 <input type="checkbox"/> B2 科技資訊與媒體素養 <input 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 type="checkbox"/> C3 多元文化與國際理解	<p>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>J-C2</p> <p>具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>
--	---

五、課程架構：(自行視需要決定是否呈現，但不可刪除。)

六、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
	學習表現	學習內容						
第一週 02/10   02/14 友善校園週	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 4c-IV-1 分析並善用與運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。	單元:預防運動傷害 運動安全停看聽 1. 透過問答瞭解學生對於運動安全的想法。 2. 藉由報導來說明具備正確的運動安全觀念能降低運動傷害的發生機率。 3. 請學生完成運動安全知識大挑戰。 4. 說明造成運動傷害的原因。	2	1. 電子書。 2. 電子白板。 3. 影音播放設備。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	<b>【安全教育】</b> 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J4 探討日常生活發生事的影響因素。 安 J5 了解特殊體質學生的運動安全。	<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) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

		3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	5. 說明運動傷害的分類與處理方法。 6. 介紹 P.R. I. C. E 處理原則及時機。					
第二週 02/17   02/21 品德教育週	1c-IV- 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。 3c-IV- 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。	Bc-IV-簡易運動傷害的處理與風險規避。 Cb-IV-各項運動設施的安全使用規定。 Cc-IV-水域休閒運動綜合應用。	單元:水域嬉遊——水域休閒 1. 詢問學生是否有參與水域休閒活動的經驗，並分享活動的感想。 2. 主要活動：教師引導並講解戶外休閒活動對於身心的影響，並透過分組討論，建構休閒活動的分類。 3. 介紹水域休閒活動	2	學習活動單。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【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。 海 J2 認識並參與安全的海洋生態旅遊。 【安全教育】 安 J3 了解日常生活容易發生的原因。	<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） 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____
第三週 02/24 	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	Hd-IV-1 守備／跑分性球類運動	單元:棒壘球 1. 引起動機：詢問學生：知道哪些棒、壘球比賽的進攻	2	棒壘球、場地、球棒、球、學習活動單。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【品德教育】	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學

03/01 生涯發展 週	1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。 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-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。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。	動作組合及團隊戰術。	戰術？這些戰術的用意為何？ 2. 觀念教學：棒壘球運動非常注重規則、戰術、禮儀與團隊協作精神。團隊精神是棒壘球運動的核心價值，無論多矯健的投手，也必須靠隊友接球、傳球，才能完成出局。想贏得比賽，團隊配合協作是必要條件。 3. 主要活動：(1)界內與界外的判定要點。(2)觸擊短打戰術說明。(3)觸擊短打分解動作講解並練習。(4)突襲短打分解動作講解並練習。				品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____
第四週 03/03   03/07	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	Hd-IV-1 守備／跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	單元:棒壘球 1. 引起動機：詢問學生：棒壘球比賽時，誰可以打暗號？若不確定暗號時，可以	2	棒壘球、場地、球棒、球、學習活動單。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	<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)

<p>家庭教育週</p>	<p>1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。 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-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 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。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p>		<p>怎麼做？提醒學生場地安全的相關注意事項。 2. 暖身活動：做操後複習短打技術，五人一組，分別為投手、打者、一壘手、三壘手、捕手，投手距打者 5 公尺，以低手拋球的方式投球，打擊者以觸擊短打的方式，將球點成一、三壘方向的滾地球，一人 10 球。 3. 主要活動：(1)介紹攻擊暗號種類。(2)介紹攻擊暗號的手勢。(3)進行「愛體育：簡單式手勢」活動。(4)進行「愛體育：組合式手勢——超級比一比(活動一)」活動。 4. 綜合活動：進行「愛體育：組合式手勢——超級比一比(活動二)」競賽(於籃球場進行)。 5. 將自己在比賽中觀察到的優缺點回饋給同學，並討論應如何改進與修正。</p>					<p>1. 協同科目： 2. 協同節數：</p>
--------------	--	--	---	--	--	--	--	------------------------------

	3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。							
第五週 03/10   03/14 防災教育週	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	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。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 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。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，發展運動參與方法。	單元:挑戰性活動 長驅直入～田徑 1. 熱身後練習並完成「多方向折返跑」、「速耐力練習」、「彎道跑練習」、「肌力練習」與「起跑搶道練習」。 2. 進行 800／1600 公尺檢測。	2	1. 三角錐。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 【安全教育】 安 J5 了解特殊體質學生的運動安全。	<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) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

<p>第六週 03/17   03/21 健康促進週</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p>	<p>Hc-IV-1 標的性球類運動動作組合與團隊戰術。</p>	<p>單元：一桿入袋——撞球 1. 引起動機：詢問學生是否在電視上看過撞球運動比賽，或者曾有體驗過？並進一步詢問是否了解對撞球運動的規則，以及觀賽後的感想。引導學生說出所知撞球運動的模樣。 2. 主要活動：(1)介紹撞球工具設備。(2)介紹比賽種類。(3)撞球動作之架桿及身體姿勢講解、示範與練習。(4)講解撞球常見犯規動作。 3. 綜合活動：(1)請兩位同學示範架桿動作，教師進一步指導錯誤之處與鼓勵今日大家的表現。(2)教師歸納與總結本堂課技能認知概念。(3)請學生課後將自然課所教過的碰撞與反彈原理加以複習。</p>	2	<p>「一桿入袋」學習活動單、撞球教學與比賽影片。</p>	<p>1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 認知習題</p>	<p>【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</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） 1. 協同科目： 2. 協同節數：</p>
<p>第七週 03/24   03/28 勤勉力學週</p>	<p>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。</p>	<p>Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險規避。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>單元：防禦陣線聯盟——籃球 1. 引起動機和介紹籃球盯人防守觀念與位置。 2. 主要活動： (1)半場三對三團隊防守觀念與站位模擬練習。(2)愛體育：猜猜猜活動——防守觀念與站位。</p>	2	<p>籃球數類、筆記型電腦及單槍系統、教學簡報、籃球場。</p>	<p>1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作</p>	<p>【人權教育】 人 J3 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公</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） 1. 協同科目： 2. 協同節數：</p>

	<p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</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>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p>		8. 綜合活動：防禦陣線(半場三對三)。				共規則，落實平等自由之保障。	
<p>第八週 03/31   04/04 慎終追遠週</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p>	<p>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。</p> <p>Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。</p> <p>Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動</p>	<p>單元:手腦並用——手球</p> <p>1. 引起動機：(1)簡述職業運動員的學習歷程，導入手球球星在國外打拼的精神，進而鼓勵學生勇於面對挑戰，積極尋求解決方式，當個樂於接受自我挑戰、追求夢想的勇者。(2)講述側翼射門與</p>	2	手球基本技術訓練或教學影片。	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p>	<p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</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)</p> <p>1. 協同科目： _____</p> <p>2. 協同節數： _____</p>



	<p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</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>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p>	<p>作組合及團隊戰術。</p>	<p>跳躍射門異同之處，引導學生回顧先前所學之射門技術。</p> <p>2. 主要活動：(1)左翼射門之動作解析與練習。(2)右翼射門之動作解析與練習。</p> <p>(3)守門員防守技術講解與練習。</p> <p>3. 綜合活動：(1)愛體育：金牌守門員。(2)亦可以擲罰 7 公尺球的方式，進行 7 公尺射門和守門員防守對決的練習。</p> <p>4. 技能活動學習結束後，可讓學生相互討論技術得失與可以改進部分，學生間及師生間互相給予回饋。藉此加強學生對於動作技術的了解，並學習適當的溝通表達方式，培養欣賞他人動作技術的能力。</p>					
<p>第九週 0407   04/11 悅讀閱樂 週</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p>	<p>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。</p> <p>Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。</p> <p>Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動</p>	<p>單元:手腦並用——手球</p> <p>1. 引起動機：(1)詢問學生對先前所學射門技術與守門員技術是否熟練。(2)規畫「老鷹捉小雞」遊戲作為暖身活動，並吸引學生了解防守的重要性。</p>	2	<p>教師自行蒐集的手球基本技術訓練或教學影片。</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p>	<p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</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)</p> <p>1. 協同科目： _____</p> <p>2. 協同節數： _____</p>

	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。	作組合及團隊戰術。	2. 主要活動：(1)複習射門和守門員的防守技術。(2)對人的相關規則解說。(3)普通球員防守基本姿勢要領與練習。(4)防守步法講說與練習。 3. 綜合活動：(1)愛體育：攻城掠地——團隊攻守練習。(2)自我檢核——實戰與觀賞：自己作主。(3)課程總結。					
第十週 04/14   04/18 環境教育週	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。 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	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	單元:乒乓旋風——桌球 1. 引起動機：將黏貼不同膠皮的球拍給同學們傳遞，可仔細觀察平面與顆粒的差異，教師說明平面及顆粒膠皮的特性。 2. 主要活動：(1)說明觸摸不同位置排球時的注意事項。(2)愛體育：手腳並用。(3)反手切球動作示範。(4)個人單次擊球練習。 4. 綜合活動：(1)兩人連續切球。(2)詢問學生若下旋球到非持拍手方向時，可以採用何種方式回擊球？ (3)將球送至不固定點；另一人視來球方式，做出正手或反手切球，並將球固定送至	2	個人戰術紀錄表。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【生涯規劃教育】 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） 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

	度，與他人理性溝通與和諧互動。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。		對方正手位，兩人連續切球練習。					
第十一週 04/21   04/25 國際語言週	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。 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	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	單元:乒乓旋風——桌球 1. 引起動機：說明除了對打中可以切球製造出下旋外，發球更能透過不同的拍面角度摩擦球體不同部位，製造出各種不同的旋轉，以利比賽中為自己製造優勢。 2. 主要活動：(1)裁判手勢介紹：下位發球員、得分、重發。(2)比賽方式、規則介紹。(3)單打比賽記錄表說明。 3. 綜合活動：(1)我的個人戰術表說明。(2)單打比賽。	2	我的個人戰術紀錄表。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 我的個人戰術表	【生涯規劃教育】 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) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

	<p>性溝通與和諧互動。</p> <p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>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。</p>							
<p>第十二週 04/28   05/02 包粽祈福週</p>	<p>Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。</p>	<p>3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。</p> <p>1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。</p>	<p>體適能與終身運動核心肌群</p> <p>1. 說明規律運動可以增進良好身體機能的益處。</p> <p>2. 認識五大肌群，講解各肌群分布和作用。</p> <p>3. 講解核心肌群對於人體的重要性，舉例日常生活中使用核心肌群的事項。</p> <p>4. 講解並示範初級、中級與進階棒式。</p>	2	<p>1. 電子書。</p> <p>2. 電子白板。</p> <p>3. 影音播放設備。</p> <p>4. 瑜伽墊。</p> <p>5. 抗力球。</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）</p> <p>1. 協同科目： _____</p> <p>2. 協同節數： _____</p>

		2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。	5. 教師講解並示範後，請學生完成 Let' s do it! 「側身棒式大考驗」。 6. 講解並示範牽手深蹲、伏地挺身拍手與勾腳仰臥起坐。 7. 講解並示範抗力球練習動作，說明注意事項。 8. 講解並示範 TABATA 動作，說明注意事項。 9. 分組設計專屬於各組的 TABATA，並完成 Let' s do it! 「自我超越」。					
第十三週 05/05   05/09 康乃馨香週	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。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	單元:東攔西阻——排球 1. 引起動機：詢問學生是否現場觀賞過排球賽事或看過排球攔網影片，引導學生說出印象中攔網方式有哪些？對於攔網動作是否理解？ 2. 主要活動：(1)兩人一組練習(一人丟球＋一人原地攔網)。(2)兩人一組練習(一人丟球＋一人左右攔網)。(3)教師觀察學生攔網動作，分析正確與否。	2	教師自行蒐集國內外單人與雙人攔網影片。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	<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) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

	3c-IV表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。							
第十四週 05/12   05/16 發憤圖強週	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。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	單元:東攔西阻——排球 1. 主要活動: (1)兩人與三人攔網隔網練習(一人丟球+一人、兩人攔網)。 (2)浮板攔網(一人攻擊+兩人浮板攔網)。 (3)教師觀察學生攔網動作，分析正確與否。	2	國內外單人與雙人攔網影片。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	<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) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

	3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。							
第十五週 05/19   05/23 多元展能週	Cb-IV-1 運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所需營養素知識。 Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。	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 瞭解運動在美學上的特質與表現方式。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。	運動知識與體適能 運動欣賞與運動家精神 1. 教師藉由報章雜誌與網站的內容，說明運動欣賞的管道可以瞭解各種運動的競賽規則、技巧、比賽戰術，以及運動對個人與社會的價值和意義。 2. 請學生分享最近一次從事運動欣賞的內容。 3. 介紹四大美感，並分別舉例說明。	2	1. 報紙的運動版、運動雜誌。 2. 影音播放設備。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【品德教育】 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） 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____
第十六週 05/26   05/30 端午飄香週	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 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。	單元：傑出運動員 1. 介紹傑出運動員，帶領學生觀賞歷屆田徑賽的精彩回顧。 2. 教師藉由報章雜誌與網站的內容，說明運動欣賞的管道可以瞭解各種運動的競賽規則、技巧、比賽戰術，以及運動對個人與社會的價值和意義。	2	1. 電子書。 2. 電子白板。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	<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） 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

		1d-IV-2 反思自己的運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。						
第十七週 06/02   06/06 海洋教育週	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。 1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。 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。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能	1a-IV-2 器械體操動作組合。 Bd-IV-1 武術套路動作與攻防技巧。	單元:操之在我—體操 1. 引起動機：(1)根據學生繳交之「槓上達人養成計畫」學習活動單內容，給予回饋及鼓勵。(2)介紹引體向上動作型態與訓練功效。(3)以圖卡呈現「超級變變變」的動作範例，預告主要活動將進行動作創作。 2. 主要活動：(1)「超級變變變」小組討論與練習。(2)組合動作創作與展演。(3)展演與賞析。 3. 綜合活動：(1)「超級變變變」發表與欣賞。(2)介紹體操比賽評分方式與欣賞重點。(3)綜合回饋。	2	【第 1 章操之在我——體操】 單槓、跳箱或踏板(具高度且穩定之物體)、軟墊、裝水寶特瓶、軟球、呼拉圈、木棍、學習活動單。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【安全教育】 安 J6 了解運動設施安全的維護。 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。 【生涯規劃教育】 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) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____



	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。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。						
第十八週 06/09   06/13 感恩祝福週	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 3c-IV-1 表現局部或全身性的	Ia-IV-2 器械體操動作組合。 Bd-IV-1 武術套路動作與攻防技巧。	單元：形神兼備、內外兼修——武術。 1. 引起動機：(1)意識對談。(2)身體活動。 2. 主要活動：(1)防禦八大式——馬步架掌。(2)防禦八大式——弓步架衝掌。(3)防禦八大式——獨立彈踢。 3. 綜合活動：(1)說明武術練習訣竅。(2)分組練習。(3)回饋時間。	2	防禦八大式組合範例、資訊站影片連結及小試身手的評量。	1. 課堂觀察 2. 學生自評 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) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

	<p>身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>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。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>							
<p>第十九週 06/16   06/20 全民運動週</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。</p> <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>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力。</p>	<p>Bd-IV-1 武術套路動作與攻防技巧。</p>	<p>單元:形神兼備、內外兼修——武術。</p> <p>1. 引起動機：播放一段拳術影片，並說明拳術與賽事名稱，觀看後以問答加深學生對武術訓練要求的印象，例如：加強哪些能力有助於武術動作的練習？武術訓練對於日常生活有何正面幫助？迄今為止還記得哪些可用於防禦、掙脫的動作？並告知接下來要把所有動作串連起來，以連續技方式呈現(所有格鬥項目都會將數個攻擊動作連結起來進行流暢練習，以提升協調、敏捷能力，同時找出最適合個人的連擊方式)。</p>	2	<p>防禦八大式組合範例、資訊站影片連結及小試身手的評量。</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 學生自評</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 同儕互評</p>	<p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</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)</p> <p>1. 協同科目： _____</p> <p>2. 協同節數： _____</p>

	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。		2. 主要活動：(1)暖身。(2)防禦八大式——弓步頂肘撐掌彈踢。(3)防禦八大式——馬步雙砸拳。 3. 綜合活動：(1)分組練習。(2)回饋時間。					
第廿週 06/23   06/27 節能減碳週	Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	單元:運動教室 無懼障礙～帕運 1. 介紹帕運賽制。 2. 介紹身心障礙在臺灣的發展。	2	1. 電子白板。 2. 電子書。 3. 影音播放設備。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【人權教育】 人 J4 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 【生命教育】 生 J1 思考生活、學校與社區的公共議題，培養與他人理性溝通的素養。	<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) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____
第廿一週 06/30 	Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。	3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發	運動教室 身心靈合一瑜伽	2	1. 瑜伽墊。 2. 彈力繩。 3. 影音播放設備。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【生涯規劃教育】	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學

07/04		展專項運動技能。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。	1. 介紹瑜伽的由來與瑜伽的種類。 2. 說明與示範肌力與平衡瑜伽動作。 3. 介紹瑜伽的輔具，並請學生思考日常生活中有哪些東西可替代輔具。				涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J11 分析影響個人生涯決定的因素。	(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目：_____ 2. 協同節數：_____
-------	--	--	--	--	--	--	--	---

七、本課程是否有校外人士協助教學：(本表格請勿刪除。)

☐ 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及活動之申請表一致。