新北市私立徐匯高中附屬國民中學 114 學年度七年級第 1 學期部定課程計畫 設計者：李其隆、黃元蔚

一、課程類別：

1.□國語文　2.□英語文　3. ■健康與體育(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：

當學年當學期課程審閱意見	對應課程內容修正回復

✍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
□ A1身心素質與自我精進 ■ A2系統思考與解決問題 ■ A3規劃執行與創新應變 ■ B1符號運用與溝通表達 ■ B2科技資訊與媒體素養 □ B3藝術涵養與美感素養	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-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-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。

□ C1道德實踐與公民意識 ■ C2人際關係與團隊合作 ■ C3多元文化與國際理解	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。 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，並尊重與欲賞其間的差異。

五、**課程架構：**(自行視需要決定是否呈現，但不可刪除。)

學期	篇名	章名
一上	運動好健康	體適能
		運動安全
	健康動起來	籃球
		排球
		羽球
		棒球
	健康跑跳碰	徑賽
		街舞

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 9/1~9/5	4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 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。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。	第四篇運動好健康 第一章體適能 **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.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**	2	1. 教學影片。 2.教用版電子教科書。	示範教學法：分解步驟來完成任務。	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。	□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： _____

			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体是能檢測表現如何？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。						
第二週 9/8~9/12	4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 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。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。	第四篇運動好健康 第一章體適能 **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。	2	1.教學影片。 2.教用版電子教科書。	示範教學法：分解步驟來完成任務。	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。	□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： _____

			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。						

第三週 9/15~9/19	4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 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。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。	第四篇運動好健康 第一章體適能 **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：	2	1. 教學影片。 2.教用版電子教科書。	示範教學法：分解步驟來完成任務。	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。	□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： _____

			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。						
第四週 9/22~9/26	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。	Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。	第四篇運動好健康 第二章運動安全 **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？ 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？	2	1.教學影片。 2.教用版電子教科書。	示範教學法：分解步驟來完成任務。	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運動，受到何種程度的傷害。	**【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。	□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： _____

			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。						
第五週 9/29~10/3	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。	Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。	第四篇運動好健康 第二章運動安全 **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	1. 教學影片。 2.教用版電子教科書。	示範教學法：分解步驟來完成任務。	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。	□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： _____

			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。						
第六週 10/6~10/10	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。	Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。	第四篇運動好健康 第二章運動安全 **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?	2	1.教學影片。 2.教用版電子教科書。	示範教學法：分解步驟來完成任務。	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	**【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。	□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、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。				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。		

			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。 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。						
第七週 10/13~10/17	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-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，	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	第五篇健康動起來 第一章籃球（第一次段考） **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	2	1. 教學影片。 2.教用版電子教科書。	示範教學法：分解步驟來完成任務。	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。	**【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	□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： _____

	發展專項運動技能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。		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】** 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。				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。	並欣賞其差異。 **【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	

			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。						
第八週 10/20~10/24	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-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。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	第五篇健康動起來 第一章籃球 **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	1. 教學影片。 2.教用版電子教科書。	示範教學法：分解步驟來完成任務。	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。	**【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。	□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： _____

			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，球的落點應該在與接球者三分之二的位置。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。				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。		

			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。						
第九週 10/27~10/31	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-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。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	第五篇健康動起來 第一章籃球 **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	2	1.教學影片。 2.教用版電子教科書。	示範教學法：分解步驟來完成任務。	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	**【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。	□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： _____

	3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。		守者，或是站在一個有利接球的位置。 3.當開始需要運球時，表示持球者被自己的防守者緊密防守並沒有好的位置或是角度來傳給隊友，需要藉著運球移動來找尋傳球的機會。而此時的隊友也面對沒有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「要球罩打我最行」** 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				度等相關問題。	**【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	

			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 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。						
第十週 11/3~11/7	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-3 應用運動比賽的各項策略。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	第五篇健康動起來 第一章籃球 **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。	2	1.教學影片。 2.教用版電子教科書。	示範教學法：分解步驟來完成任務。	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】**	□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： _____

	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。		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.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。					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。	

			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。						
第十一週 11/10~11/14	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-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 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。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	第五篇健康動起來 第二章排球 **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：	2	1.教學影片。 2.教用版電子教科書。	示範教學法：分解步驟來完成任務。	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。	□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： _____

	3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。		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、靈活的步伐** 說明： 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。						
第十二週 11/17~11/21	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。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運	第五篇健康動起來 第二章排球 **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	2	1. 教學影片。 2. 教用版電子教科書。	示範教學法：分解步驟來完成任務。	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。	**【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	□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： _____

	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。 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。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	動動作組合及團隊戰術。	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				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。	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。	2.協同節數： _____

			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】** 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。						

第十三週 11/24~11/28	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-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 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。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	第五篇健康動起來 第二章排球 **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向及位置，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	2	1. 教學影片。 2.教用版電子教科書。	示範教學法：分解步驟來完成任務。	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	**【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。	□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： _____

	決運動情境的問題。		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。 3.操作：分析已方團隊的優、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。				及接發球技術。		

			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。						
第十四週 12/1~12/5	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。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	第五篇健康動氣來 第三章羽球（第二次段考） **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。 3.提問：二種不同握拍法的使用時機為何？ **六、握拍方式**	2	1.教學影片。 2.教用版電子教科書。	示範教學法：分解步驟來完成任務。	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。 6.問答：能具體說出發球應遵守的規則。	**【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。	□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： _____

			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** 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。						
第十五週 12/8~12/12	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。 4d-IV-1 發展適合個人	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	第五篇健康動起來 第三章羽球 **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。	2	1.教學影片。 2.教用版電子教科書。	示範教學法：分解步驟來完成任務。	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？	**【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】**	□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： _____

	之專項運動技能。		**四、實際操作** 說明： 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」**				6.實作：能夠以平抽球結合米字步法作為進攻技巧。 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？	涯J3 覺察自己的能力與興趣。	

			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」** 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。						
第十六週 12/15~12/19	1c-IV-1 了解各項運動	Hd-IV-1 守備/跑分性運動動	第五篇健康動起來 第四章棒球	2	1.教學影片。	示範教學法：分解	1.發表：能指出棒球守備位置。	**【性別平等教育】**	□實施跨領域或跨科目協同

	基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 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。	作組合及團隊戰術。	**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.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.教用版電子教科書。	步驟來完成任務。	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。 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。	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。	教學(需另申請授課鐘點費者) 1.協同科目： _____ 2.協同節數： _____

			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。 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。						
第十七週 12/22~12/26	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。 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。	Hd-IV-1 守備/跑分性運動動作組合及團隊戰術。	第五篇健康動起來 第四章棒球 **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。	2	1. 教學影片。 2.教用版電子教科書。	示範教學法：分解步驟來完成任務。	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	**【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。	□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： _____

			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。 **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：				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。 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。	**【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	

			(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。						

			(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。						
第十八週 12/29~1/2	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、勇於挑戰學習態度。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	第六篇健康跑跳碰 第一章田徑 **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	2	1.教學影片。 2.教用版電子教科書。	示範教學法：分解步驟來完成任務。	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。	**【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	□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： _____

	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-3 應與思考能力與分析能力，解決運動情境問題。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。		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。 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。				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。	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。	

			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。						
第十九週 1/5~1/9	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-3 應與思考能力	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	第六篇健康跑跳碰 第一章田徑 **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」**	2	1.教學影片。 2.教用版電子教科書。	示範教學法：分解步驟來完成任務。	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。	□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： _____

	與分析能力，解決運動情境問題。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。		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.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。						
第二十週 1/12~1/16	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	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	第六篇健康跑跳碰 第一章田徑 **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	2	1.教學影片。 2.教用版電子教科書。	示範教學法：分解步驟來完成任務。	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。	**【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】**	□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： _____

	戰學習態度。 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-3 應與思考能力與分析能力，解決運動情境問題。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。		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： 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.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策略，並思考選擇策略的重要性。 8.觀察：能利用課本中	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.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：				的要項，找出最好的傳接棒動作要領。		

			1.請學生實際練習蹲踞式起跑「第一棒握棒方法」的姿勢。 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。						
第二十一週 1/19~1/20	3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，	Ib-IV-1 自由創作舞蹈。 Ib-IV-2 各種社交舞蹈。	第六篇健康跑跳碰 第二章街舞（第三次段考）	2	1.教學影片。 2.教用版電子教科書。	示範教學法：分解步驟來完成任務。	1.問答：能說出 HipHop 舞蹈的運動技能相關概	**【國際教育】** 國 J5 尊重與欣賞世界	□實施跨領域或跨科目協同

	發展專項運動技能。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。		**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。				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。	不同文化的價值。 國 J7 了解跨語言與探究學習的重要內涵。	教學(需另申請授課鐘點費者) 1.協同科目： _____ 2.協同節數： _____

			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。 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 舞蹈動做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，應具備的舞蹈動做技能相關概念說明，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-運用音樂節奏動做次數的變化。 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，就能豐富創做的內容。 **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。						

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
		☐簡報 ☐印刷品 ☐影音光碟 ☐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。