

(表 12) 學習領域課程計畫

新竹市 光復中學附設國中部 107 學年度 7 年級 上 學期 健體 領域計畫

設計者：健體 領域 廖雪鈺教師

第 1 學期

一、本領域每週學習節數(1)節，銜接或補強節數(0)節，本學期共(21)節。

二、本學期學習目標：(以條列式文字敘述)

(一) 探討健康的內涵，採取正確的自我照顧，以提升整體健康水準。

並藉由探索自我與身體活動，了解實現自我的含義。

(二) 了解青春生、心理的變化及需求，並能適應良好。

(三) 了解青春身心需求，在生活中展現青春活力，並養成規律運動的習慣以促進健康。

(四) 能瞭解健康檢查的意義，並進而培養正確的保健態度與生活習慣。

(五) 藉由對自我的探索，學習了解、接納、肯定自我，進而實現自我。

(六) 了解六大類營養素的功能與來源，青春期的營養需求並進而建立終身營養規畫觀念。

(七) 培養維護身體健康的均衡飲食觀念及態度。

三、本學期課程架構：(各校自行視需要決定是否呈現)

四、本學期課程內涵：

教學期程	領域及議題能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
第1週	1-3-2 蒐集生長、發展的相關資訊，以提升個人體能與健康。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 探討健康的內涵與重要性，強調增進健康從關心自己的生長、發育開始，主動蒐集相關資訊。 2. 由健康檢查隨時掌握自己生長發育狀況與健康情形。 3. 引導學生觀察每位同學生長發育的情況，並強調發展的個別差異。 	1	<ol style="list-style-type: none"> 1. 康軒版第一冊 第1單元健康青春向前行 第1章健康人生開步走 2. 教學掛圖、圖卡、學習單、PPT 	觀察記錄 分組報告 參與討論 課堂問答	
第2週	1-3-2 蒐集生長、發展的相關資訊，以提升個人體能與健康。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 說明人體器官系統生理運作，展現各種生命現象，進而認識青春期特別需要照顧的器官及其保健行動。 2. 學習保持良好生理健康與建立和諧社會生活的方式原則，喚醒學生對身、心、社會健康的重視。 2. 探究影響健康重要因素，培養積極的健康促進態度，檢核自我健康生活型態。 	1	<ol style="list-style-type: none"> 1. 康軒版第一冊 第1單元健康青春向前行 第1章健康人生開步走 2. 教學掛圖、圖卡、習作、PPT 	觀察記錄 分組報告 參與討論 課堂問答	融入【環境教育】
第3週	1-3-2 蒐集生長、發展的相關資訊，以提升個人體能與健康	<ol style="list-style-type: none"> 1. 運用問題解決的技能，擬定健康行動策略，改善生活型態以促進健康品質。 2. 引導學生觀察同學生長發育的個別差異情況，探究生長發育影響因素，願意為人生健康而努力，實踐健康行動。 	1	<ol style="list-style-type: none"> 1. 康軒版第一冊 第1單元健康青春向前行 第1章健康人生開步走 2. 教學掛圖、圖卡、PPT 	觀察 課前準備 檢核與紀錄 分組討論	

教學期程	領域及議題能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
第 4 週	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。	1. 帶領學生運用健康檢查結果通知單，了解青少年常見的健康問題。 2. 教師介紹眼睛的構造、成像過程及青少年常見的眼睛問題。 3. 說明眼睛保健的方法，及進行護眼行動活動。	1	1. 康軒版第一冊 第 1 單元健康青春向前行 第 2 章健康照護 2. 教學掛圖、圖卡、PPT	觀察 課前準備 實作及表現 分組討論 紀錄	
第 5 週	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。	1. 教師介紹牙齒的結構及說明青少年常見的口腔問題。	1	康軒版第一冊 第 1 單元健康青春向前行 第 2 章健康照護 2. 教學掛圖、圖卡、PPT	觀察 課前準備 實作及表現 分組討論 紀錄	
第 6 週	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。	1. 教師說明視力保健及口腔保健的自我檢核。	1	康軒版第一冊 第 1 單元健康青春向前行 第 2 章健康照護 2. 教學掛圖、圖卡、PPT	觀察 課前準備 實作及表現 分組討論 紀錄	

教學期程	領域及議題能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
第 7 週	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 1-3-3 運用性與性別概念，分析個人與群體在工作、娛樂、人際關係及家庭生活等方面的行為。 6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。	1. 了解青春期的特徵。 2. 建立兩性對於彼此身體意象的尊重心態。 3. 學習女性生殖系統相關知識。 4. 說明經痛的產生原因及經期保健。 5. 討論乳房保健方法。	1	1. 康軒版第一冊 第 1 單元健康青春向前行 第 3 章我的青春檔案 2. 教學掛圖、圖卡、PPT 3. 蒐集青春期生長發育相關網站及文章。	觀察 課前準備 實作及表現 分組討論 紀錄	融入【生涯發展教育】、 【性別平等教育】 第一次月考
第 8 週	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 1-3-3 運用性與性別概念，分析個人與群體在工作、娛樂、人際關係及家庭生活等方面的行為。 6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。	1. 學習男性生殖系統相關知識及夢遺問題。 2. 討論自慰問題。	1	康軒版第一冊 第 1 單元健康青春向前行 第 3 章我的青春檔案 2. 教學掛圖、教學圖卡、學習單 3. 蒐集青春期生長發育相關網站及文章。	觀察 課前準備 課室問答 分組討論 紀錄	
第 9 週	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 1-3-3 運用性與性別概念，分析個人與群體在工作、娛樂、人際關係及家庭生活等方面的行為。 6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。	1. 說明青春痘、晒傷與汗臭的相關知識及保健方法。	1	康軒版第一冊 第 1 單元健康青春向前行 第 3 章我的青春檔案 2. 教學掛圖、教學圖卡、學習單 3. 蒐集青春期生長發育相關網站及文章。	課室問答 分組討論 觀察紀錄	融入【家政教育】

教學期程	領域及議題能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
第 10 週	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 1-3-3 運用性與性別概念，分析個人與群體在工作、娛樂、人際關係及家庭生活等方面的行為。 6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。	1. 認識多元性別特質、性別角色，學習培養剛柔並濟的特質。 2. 突破性別限制、澄清性別刻板印象與偏見，學習尊重、包容，建立和諧的性別互動關係。 3. 引導學生思考面臨青春期的調適方法。	1	康軒版第一冊 第 1 單元健康青春向前行 第 3 章我的青春檔案 2. 教學掛圖、教學圖卡、學習單 3. 蒐集青春期生長發育相關網站及文章。	觀察紀錄 實作及表現 分組討論 課前準備	融入【生涯發展教育】
第 11 週	6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。 6-3-6 建立快樂、健康的生活與生命觀，進而為自己的信念採取行動。	1. 了解自我概念的意義。 2. 討論青春期的心理與社會關係的變化。 3. 強調大部分的個人特質是可以改善的。	1	康軒版第一冊 第 1 單元健康青春向前行 第 4 章活出自我亮起來 2. 教學掛圖、教學圖卡、學習單	觀察 紀錄 實作及表現 分組討論 課前準備	融入【生涯發展教育】
第 12 週	6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。 6-3-6 建立快樂、健康的生活與生命觀，進而為自己的信念採取行動。	1. 認識自我，建立合宜的自我概念。 2. 選擇適切的方式題提升我概念。 3. 知道自己是獨一無二的。	1	1. 康軒版第一冊 第 1 單元健康青春向前行 第 4 章活出自我亮起來 2. 教學掛圖、教學圖卡、學習單	觀察 紀錄 實作及表現 分組討論 課前準備	融入【生涯發展教育】 補救教學

教學期程	領域及議題能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
第 13 週	6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。 6-3-6 建立快樂、健康的生活與生命觀，進而為自己的信念採取行動。	1. 知道提升自我概念的三種方法，激發自我潛能與自我實現。 2. 檢視自我的生活態度，了解樂觀的生活能增建身心健康。	1	康軒版第一冊 第 1 單元健康青春向前行 第 4 章活出自我亮起來 2. 教學掛圖、教學圖卡、學習單 3. 蒐集有關自我肯定的人生小故事 4. 影片觀賞---謝坤山	觀察 紀錄 實作及表現 分組討論 課前準備	第二次月考
第 14 週	6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。 6-3-6 建立快樂、健康的生活與生命觀，進而為自己的信念採取行動。	1. 學習以正向的語言、想法及行動，建立積極的人生觀。 2. 鼓勵學生藉由「自我實現計畫書」激發潛能，建立自信與追求成長。	1	1. 康軒版第一冊 第 1 單元健康青春向前行 第 4 章活出自我亮起來 2. 教學掛圖、教學圖卡、學習單 3. 蒐集有關自我肯定的人生小故事	觀察 紀錄 實作及表現 分組討論 課前準備	

教學期程	領域及議題能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
第 15 週	<p>1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。</p> <p>2-3-1 設計、執行並評估個人的飲食內容及飲食習慣，以符合身體成長和活動的營養需求。</p> <p>7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。</p>	<p>1. 說明熱量營養素的功能。</p> <p>2. 探討青春期應注意的營養需求。</p>	1	<p>1. 康軒版第一冊 第 2 單元青春營養指南 第 1 章吃出營養與健康</p> <p>2. 教學掛圖、教學圖卡、學習單、PPT</p> <p>3. 蒐集營養、消化相關網站及文章</p>	<p>1. 課前準備</p> <p>2. 觀察</p> <p>3. 紀錄</p>	融入【家政教育】
第 16 週	<p>1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。</p> <p>2-3-1 設計、執行並評估個人的飲食內容及飲食習慣，以符合身體成長和活動的營養需求。</p> <p>7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。</p>	<p>1. 介紹非熱量營養素的功能，探討青春期應注意的營養需求。</p> <p>2. 檢視自我飲食習慣是否均衡。</p>	1	<p>1. 康軒版第一冊 第 2 單元青春營養指南 第 1 章吃出營養與健康</p> <p>2. 教學掛圖、教學圖卡、學習單、PPT</p> <p>3. 蒐集營養、消化相關網站及文章</p>	<p>課前準備</p> <p>觀察</p> <p>紀錄</p>	融入【家政教育】、 【生涯發展教育】

教學期程	領域及議題能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
第 17 週	<p>1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。</p> <p>2-3-1 設計、執行並評估個人的飲食內容及飲食習慣，以符合身體成長和活動的營養需求。</p> <p>7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。</p>	<p>1. 認識消化功能。</p> <p>2. 認識常見的消化系統疾病，學會正確的飲食習慣，以改善消化系統。</p>	1	<p>1. 康軒版第一冊 第 2 單元青春營養指南 第 1 章吃出營養與健康</p> <p>2. 教學掛圖、教學圖卡、學習單、PPT</p> <p>3. 蒐集營養、消化相關網站及文章</p>	<p>觀察 紀錄 實作及表現 分組討論 課前準備</p>	融入【家政教育】
第 18 週	<p>1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。</p> <p>2-3-1 設計、執行並評估個人的飲食內容及飲食習慣，以符合身體成長和活動的營養需求。</p> <p>7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。</p>	<p>1. 引導學生察覺飲食行為受許多因素影響。</p> <p>2. 歸納青春期的飲食原則。</p>	1	<p>1. 康軒版第一冊 第 2 單元青春營養指南 第 1 章吃出營養與健康</p> <p>2. 教學掛圖、教學圖卡、學習單、PPT</p> <p>3. 蒐集營養、消化相關網站及文章</p>	<p>觀察 紀錄 實作及表現 分組討論 課前準備</p>	融入【家政教育】

教學期程	領域及議題能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
第 19 週	<p>2-3-1 設計、執行並評估個人的飲食內容及飲食習慣，以符合身體成長和活動的營養需求。</p> <p>2-3-2 指出需要特殊營養照顧的時期或疾病，並提出預防的策略。</p>	<p>1. 請學生分享過年期間飲食的狀態及其感受，說明對於吃，其實多數人都相當重視，且會以吃來慶祝。對我們而言，特別有意義的日子，所以如何吃得健康又安心，對於人們而言就是一門相當重要的學問。</p> <p>2. 請學生回憶前一日三餐內容，討論青少年喜愛的飲食方式是否兼顧健康，以引起學習興趣。</p> <p>3. 教師運用「飲食習慣紅綠燈」之表格，請學生自行檢測計分，並說明，讓學生認識自己目前的飲食習慣是否符合健康的原則。</p>	1	<p>1. 康軒版第一冊 第 2 單元青春營養祕笈 第 2 章青春飲食指南</p> <p>2. 教學掛圖、教學圖卡、學習單、PPT</p> <p>3. 蒐集營養、消化相關網站及文章</p>	<p>觀察 紀錄 實作及表現 分組討論 課前準備</p>	融入【家政教育】

教學期程	領域及議題能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
第 20 週	<p>2-3-1 設計、執行並評估個人的飲食內容及飲食習慣，以符合身體成長和活動的營養需求。</p> <p>2-3-2 指出需要特殊營養照顧的時期或疾病，並提出預防的策略。</p>	<p>1. 教師介紹健康飲食指南，讓學生認識飲食對於個人健康的影響、健康飲食原則及青少年的每日飲食指南。</p> <p>2. 教師介紹飲食金字塔之內涵，並播放「健康飲食」VCD 強調每個人的飲食金字塔狀況可能都不相同。</p> <p>3. 讓學生測驗其飲食金字塔之狀態，並針對不同飲食金字塔的類型進行說明及建議。</p> <p>4 教師強調如何使個人的飲食金字塔得以穩固，達到健康的原則，必須注意均衡、多樣及適度的節制。</p> <p>3. 由小昀、小威、宣和與佳佳的對話，引入青少年選擇飲食常見的健康問題及調整方式。</p> <p>4. 明瞭健康飲食的特性，均衡、多樣、適度節制。</p>	1	<p>1. 康軒版第一冊 第 2 單元青春營養祕笈 第 2 章青春飲食指南</p> <p>2. 教學掛圖、教學圖卡、學習單、PPT</p> <p>3. 蒐集營養、消化相關網站及文章</p>	<p>觀察 紀錄 實作及表現 分組討論 課前準備</p>	融入【家政教育】
第 21 週	<p>2-3-1 設計、執行並評估個人的飲食內容及飲食習慣，以符合身體成長和活動的營養需求。</p> <p>2-3-2 指出需要特殊營養照顧的時期或疾病，並提出預防的策略。</p>	<p>1. 教師運用健康醫學網中「吃吃喝喝分類帽」之遊戲，讓學生自行體驗如何才能吃得符合飲食金字塔，讓學已吃得合於青春期的飲食指南。</p> <p>2. 教師運用宣和的飲食手札說明唯有了解自己每天吃的食物，才有機會評估自己是否達到均衡飲食的情形，並適度的修正。</p>	1	<p>1. 康軒版第一冊 第 2 單元青春營養祕笈 第 2 章青春飲食指南</p> <p>2. PPT</p> <p>3. 蒐集營養、消化相關網站及文章</p>	<p>觀察 紀錄 實作及表現 分組討論 課前準備</p>	期末考

五、補充說明（例如：說明本學期未能規劃之課程銜接內容，提醒下學期課程規劃需注意事項……）

(表 12) 學習領域課程計畫

新竹市光復中學附設國中部 107 學年度 8 年級 上 學期 健體 領域課程計畫

設計者： 健體 領域 廖雪鈺教師

第 1 學期

五、本領域每週學習節數 (1) 節，銜接或補強節數 (0) 節，本學期共 (21) 節。

六、本學期學習目標：(以條列式文字敘述)

(一) 透過活動，學習兩性相處、不侵犯他人及保護自己的能力。

(二) 學習拒絕性愛與毒品的誘惑，擁有健康人生。

(三) 認識食物選擇、營養、衛生與健康的關係。

七、本學期課程架構：(各校自行視需要決定是否呈現)

八、本學期課程內涵：

教學期程	領域及議題能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
第 1 週	1-3-3 運用性與性別概念，分析個人與群體在工作、娛樂、人際關係及家庭生活等方面的行為。 1-3-4 解釋社會對性與愛之規範及其影響。	1. 由生活實例引導學生省思自己在生活中是否有異性朋友。 2. 探討如何與異性結交朋友，以及擁有異性朋友的好處。 3. 由學生暗戀或喜歡的經驗來引入戀愛的感覺，讓學生了解擁有這樣的感覺是正常的。 4. 能健康的面對喜歡的感覺，並思考如何用健康的方式來認識異性。	1	1. 康軒版第三冊 第 1 單元歌詠青春合奏曲 第 1 章彩繪兩性關係 2. PPT 3. 影片	態度檢核 觀察記錄 分組報告 參與討論 課堂問答	融入【性別平等教育】議題

教學期程	領域及議題能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
第 2 週	1-3-3 運用性與性別概念，分析個人與群體在工作、娛樂、人際關係及家庭生活等方面的行為。 1-3-4 解釋社會對性與愛之規範及其影響。	1. 引導學生討論如何安排安全愉快的約會活動。 2. 了解何謂過度追求並避免讓被追求者產生困擾。 3. 討論性所代表的意義及兩性交往的原則；提醒學生，性並非是表達感情的唯一方式，應學習用健康且合適的方式表達情感。	1	1. 康軒版第三冊 第 1 單元歌詠青春合奏曲 第 1 章彩繪兩性關係 2. PPT 3. 影片	實作及表現 觀察記錄 分組討論 課堂問答 學習單	融入【性別平等教育】議題。
第 3 週	1-3-3 運用性與性別概念，分析個人與群體在工作、娛樂、人際關係及家庭生活等方面的行為。 1-3-4 解釋社會對性與愛之規範及其影響。	1. 引導學生思考未成年未婚懷孕所需面臨的困擾與問題，如何以健康的態度面對自己的性與愛。 2. 與學生討論如何健康面對分手，應如何提出分手。 3. 面臨分手挫折時能不自責、不貶抑自己，讓自己的人生有更寬廣的選擇。	1	1. 康軒版第三冊 第 1 單元歌詠青春合奏曲 第 1 章彩繪兩性關係 2. PPT 3. 影片	觀察記錄 分組討論 課堂問答	融入【性別平等教育】議題
第 4 週	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 1-3-3 運用性與性別概念，分析個人與群體在工作、娛樂、人際關係及家庭生活等方面的行為。 1-3-4 解釋社會對性與愛之規範及其影響。	1. 讓學生了解自己及別人身體的接觸界線在哪裡。 2. 體會人與人之間舒服與不舒服的肢體接觸。 3. 活動： (1) 學生每人發小磁鐵一塊(男女不同色)，再請學生判斷不願他人促觸摸處，將磁鐵吸附至黑板人形圖片上。 (2) 老師以人形圖片上磁鐵分析講解了解身體的接觸界線在哪裡？體會人與人之間舒服與不舒服的肢體接觸。 4. 認識何謂性騷擾、性騷擾所需負的法律責任並學會處理性騷擾的情境。	1	1. 康軒版第三冊 第 1 單元歌詠青春合奏曲 第 2 章我的身體我作主 2. PPT 3. 影片	觀察紀錄 分組討論 實作及表現	融入【性別平等教育】議題

教學期程	領域及議題能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
第 5 週	<p>1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。</p> <p>1-3-3 運用性與性別概念，分析個人與群體在工作、娛樂、人際關係及家庭生活等方面的行為。</p> <p>1-3-4 解釋社會對性與愛之規範及其影響。</p>	<p>1. 了解色情媒體對身心健康的影響，以及培養面對色情媒體資訊的正確態度。</p>	1	<p>1. 康軒版第三冊 第 1 單元歌詠青春合奏曲 第 2 章我的身體我作主</p> <p>2. PPT</p> <p>3. 影片</p>	<p>實作及表現</p> <p>觀察記錄</p> <p>分組討論</p> <p>課堂問答</p> <p>學習單</p>	融入【性別平等教育】議題
第 6 週	<p>1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。</p> <p>1-3-3 運用性與性別概念，分析個人與群體在工作、娛樂、人際關係及家庭生活等方面的行為。</p> <p>1-3-4 解釋社會對性與愛之規範及其影響。</p>	<p>1. 認識何謂約會性侵害。</p> <p>2. 引導學生思考如何避免自己陷入危險的情境中。</p>	1	<p>1. 康軒版第三冊 第 1 單元歌詠青春合奏曲 第 2 章我的身體我作主</p> <p>2. PPT</p> <p>3. 影片</p>	<p>實作及表現</p> <p>觀察記錄</p> <p>分組討論</p> <p>課堂問答</p>	融入【性別平等教育】議題

教學期程	領域及議題能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
第 7 週	<p>1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。</p> <p>1-3-4 解釋社會對性與愛的規範及其影響。</p> <p>7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。</p>	<p>1. 引起動機：教師請全班學生傳一塊餅乾，所有學生都須接觸過這塊餅乾，傳完之後詢問學生：「有沒有人要吃這塊餅乾？」學生可能回答：「這塊餅乾很髒，我不吃。」接著再詢問學生：「你看到細菌了嗎？你怎麼知道它很髒？」</p> <p>2. 以新聞事件說明某位青少年因性氾濫而導致感染性病，請幾位學生發表看法。</p> <p>3. 配合投影片提出以下問題：「性病的定義與主要傳播途徑是什麼？」、「如何辨識誰可能已罹患性病？」、「由外表可以辨識誰有性病嗎？」、「你曾經聽過的性病有哪些？」，藉此引導學生思考並發表對性病的看法與瞭解。</p> <p>4. 讓學生對性病有正確的認知，並澄清對性病的錯誤認知與歧見。</p>	1	<p>1. 康軒版第三冊 第2單元遠離迷惑迎向健康 第1章健康的愛、安全的性</p> <p>2. PPT</p> <p>3. 影片</p>	<p>實作及表現</p> <p>觀察記錄</p> <p>分組討論</p> <p>課堂問答</p>	<p>融入【性別平等教育】議題</p> <p>第一次月考</p>
第 8 週	<p>1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。</p> <p>1-3-4 解釋社會對性與愛的規範及其影響。</p> <p>7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。</p>	<p>1. 介紹尖形溼疣、淋病、非淋菌性尿道炎和梅毒的症狀、成因及治療方法。</p> <p>2. 說明預防性病的方法。</p>	1	<p>1. 康軒版第三冊 第2單元遠離迷惑迎向健康 第1章健康的愛、安全的性</p> <p>2. PPT、自製教材</p> <p>3. 影片</p>	<p>實作及表現</p> <p>觀察記錄</p> <p>分組討論</p> <p>課堂問答</p> <p>學習單</p>	<p>融入【性別平等教育】</p>

教學期程	領域及議題能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
第 9 週	<p>1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。</p> <p>1-3-4 解釋社會對性與愛的規範及其影響。</p> <p>7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。</p>	<p>◆ 愛滋風暴</p> <p>1. 引言：因為對性知識的無知，加上好奇嘗試，導致青少年可能付出痛苦的代價。在以下的故事中，讓我們思考健成付出的代價是什麼？</p> <p>2. 講述「愛滋風暴」投影片的情境故事，經由健成的經歷，引導學生分組討論，配合「愛滋風暴」學習單思考以下問題：</p> <p>(1) ADIS 是指什麼？</p> <p>(2) 什麼是愛滋病 ADIS？</p> <p>(3) 為什麼健成聽到 ADIS 會如此驚恐？他造成的影響是如何？</p> <p>(4) 愛滋病 ADIS 對青少年的影響又是什麼？</p> <p>(5) 自我覺察-探索自己對「愛滋病 AIDS」的內在想法：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 說說看你對「愛滋病 AIDS」的感受是什麼？ ● 我現在有的這個感覺的重要的原因是什麼？ 	1	<p>1. 康軒版第三冊 第 2 單元遠離迷惑迎向健康 第 1 章健康的愛、安全的性</p> <p>2. PPT、自製教材</p> <p>3. 影片</p>	<p>實作及表現</p> <p>觀察記錄</p> <p>分組討論</p> <p>課堂問答</p> <p>愛滋問卷</p>	融入【性別平等教育】
第 10 週	<p>1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。</p> <p>1-3-4 解釋社會對性與愛的規範及其影響。</p> <p>7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。</p>	<p>1. 介紹愛滋病的病症、成因及治療方法，進行愛滋病毒傳染影響力的教學活動。</p> <p>2. 澄清愛滋病的迷思，說明友善環境對於全球愛滋病防治的重要意義。</p> <p>3. 促進性健康的自我管理。</p>	1	<p>1. 康軒版第三冊 第 2 單元遠離迷惑迎向健康 第 1 章健康的愛、安全的性</p> <p>2. PPT、自製教材</p> <p>3. 影片</p>	<p>實作及表現</p> <p>觀察記錄</p> <p>分組討論</p> <p>課堂問答</p>	融入【性別平等教育】

教學期程	領域及議題能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
第 11 週	5-3-4 評估菸、酒、檳榔、藥物、成癮藥物的危害，並於日常生活中演練有效的拒絕策略。	1. 帶領學生思考毒品所引發的社會事件及法律問題，探討並澄清面對毒品的適切觀念。	1	1. 康軒版第三冊 第 2 單元遠離迷惑迎向健康 第 2 章致命的迷幻世界 2. PPT、自製教材 3. 影片	實作及表現 觀察記錄 分組討論 課堂問答 習作	融入【家政教育】、【人權教育】
第 12 週	5-3-4 評估菸、酒、檳榔、藥物、成癮藥物的危害，並於日常生活中演練有效的拒絕策略。	1. 說明各種現今社會中，常見的毒品種類、名稱及藥效。 2. 說明濫用藥物會產生耐藥性及藥物依賴症狀，並提醒學生濫用藥物對生理、心理、家庭及社會等四方面的影響。	1	1. 康軒版第三冊 第 2 單元遠離迷惑迎向健康 第 2 章致命的迷幻世界 2. PPT、自製教材 3. 影片	實作及表現 觀察記錄 分組討論 課堂問答	融入【家政教育】、【人權教育】 補救教學
第 13 週	5-3-4 評估菸、酒、檳榔、藥物、成癮藥物的危害，並於日常生活中演練有效的拒絕策略。	1. 教師以小翰媽媽發現兒子吸毒的過程，說明當發現周遭親友有類似情形時，應如何幫助他遠離毒品。	1	1. 康軒版第三冊 第 2 單元遠離迷惑迎向健康 第 2 章致命的迷幻世界 2. PPT、自製教材 3. 影片	實作及表現 觀察記錄 分組討論 課堂問答	融入【家政教育】、【人權教育】 第二次月考
第 14 週	5-3-4 評估菸、酒、檳榔、藥物、成癮藥物的危害，並於日常生活中演練有效的拒絕策略。	1. 提醒學生面對毒品時，應具備明辨是非及堅持拒絕的態度，若受到朋友慫恿時，也可運用天龍八不拒絕技巧拒絕對方。 2. 教師以小翰媽媽發現兒子吸毒的過程，說明當發現周遭親友有類似情形時，應如何幫助他遠離毒品。 3. 教師總結本章節重點，並強調珍愛生命、拒絕毒品的重要。	1	1. 康軒版第三冊 第 2 單元遠離迷惑迎向健康 第 2 章致命的迷幻世界 2. PPT、自製教材 3. 影片	實作及表現 觀察記錄 分組討論 課堂問答	融入【家政教育】、【人權教育】

教學期程	領域及議題能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
第 15 週	<p>2-3-1 設計、執行並評估個人的飲食內容及飲食習慣，以符合身體成長和活動的營養需求。</p> <p>2-3-5 明瞭食物的生產、製造、烹調會影響食物的品質、價格及熱量，並能做明智的選擇。</p> <p>7-3-2 選擇適切的健康資訊、服務及產品，以促成健康計畫的執行。</p>	<p>1. 引導學生閱讀課文，以學生經驗引起學習興趣。</p> <p>2. 讓學生對於農藥的用途、種類及對人體的影響有基本的認識。</p> <p>3. 以討論或遊戲的方式，學習分辨農藥含量多寡原則，並介紹能兼顧營養，讓「吃」更安心的食前處理方法。</p> <p>4. 由認識食品標示讓學生看懂包裝食品上的標示，並了解其意義，進而運用在於日常生活中，選擇適合自己需求的食品食用。</p>	1	<p>康軒版第三冊</p> <p>第 3 單元健康飲食生活家</p> <p>第 1 章食品消費高手</p> <p>2. PPT</p> <p>3. 自製教材</p>	<p>實作及表現</p> <p>觀察記錄</p> <p>分組討論</p> <p>課堂問答</p>	融入【家政教育】
第 16 週	<p>2-3-1 設計、執行並評估個人的飲食內容及飲食習慣，以符合身體成長和活動的營養需求。</p> <p>2-3-5 明瞭食物的生產、製造、烹調會影響食物的品質、價格及熱量，並能做明智的選擇。</p> <p>7-3-2 選擇適切的健康資訊、服務及產品，以促成健康計畫的執行。</p>	<p>1. 介紹加工食品的意義及食品添加物本身的作用，觀察日常所吃食物中添加物的多寡，並學習分辨不法食品添加物的簡易方法。</p> <p>2. 說明盛裝食品的器具，也可能影響身體健康。</p>	1	<p>康軒版第三冊</p> <p>第 3 單元健康飲食生活家</p> <p>第 1 章食品消費高手</p> <p>2. PPT</p> <p>3. 自製教材</p>	<p>實作及表現</p> <p>觀察記錄</p> <p>課室表現</p> <p>分組討論</p>	融入【家政教育】

教學期程	領域及議題能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
第 17 週	<p>2-3-1 設計、執行並評估個人的飲食內容及飲食習慣，以符合身體成長和活動的營養需求。</p> <p>2-3-5 明瞭食物的生產、製造、烹調會影響食物的品質、價格及熱量，並能做明智的選擇。</p> <p>7-3-2 選擇適切的健康資訊、服務及產品，以促成健康計畫的執行。</p>	<p>1. 認識各種優良食品標章，且能夠運用在生活中。</p> <p>2. 讓學生建立正確消費的概念，以確保自己吃的安全。</p> <p>3. 蒐集有關食品添加物時事新聞簡報，介紹加工食品的意義及食品添加物本身的作用，觀察日常所吃食物中添加物的多寡，並學習分辨不法食品添加物的簡易方法。目的在使學生學習看懂包裝食品上的營養標示，並了解其意義，進而可以在日常生活中，運用營養標示，選擇適合自己需求的食品食用。</p>	1	<p>1. 康軒版第三冊 第 3 單元健康飲食生活家 第 1 章食品消費高手</p> <p>2. PPT</p> <p>3. 自製教材</p>	<p>觀察記錄</p> <p>課室表現</p> <p>分組討論</p>	融入【家政教育】
第 18 週	<p>2-3-5 明瞭食物的生產、製造、烹調會影響食物的品質、價格及熱量，並能做明智的選擇。</p> <p>7-3-4 分析人類行為如何改變全球環境，並探討環境改變對人類健康的影響。</p>	<p>1. 以臺灣在地球之地理位置關係，引導學生進入本章主題。</p> <p>2. 透過對食物產製的流程分析，帶領學生思考整個食物產製及消費的過程對環境所產生的影響，進而引發學生將愛護地球的行為落實在生活中食物的選擇上。</p>	1	<p>1. 康軒版第三冊 第 3 單元健康飲食生活家 第 2 章做個有型的地球人</p> <p>2. PPT</p> <p>3. 自製教材</p>	<p>觀察記錄</p> <p>課室表現</p> <p>分組討論</p>	融入【環境教育】、【家政教育】
第 19 週	<p>2-3-5 明瞭食物的生產、製造、烹調會影響食物的品質、價格及熱量，並能做明智的選擇。</p> <p>7-3-4 分析人類行為如何改變全球環境，並探討環境改變對人類健康的影響。</p>	<p>1. 讓學生了解食物里程越遠的食物耗費地球資源越多，並引導學生思考吃當地食物更能符合嚐鮮、營養與環境保護。</p> <p>2. 讓學生了解過去與現在食品產製的方式，並分析不同產製方式為地球環境帶來的影響，進而能嘗試找出適合現在環境又能減輕環境負擔的方式。</p> <p>3. 介紹目前社會流行的飲食消費趨勢：有機食品。</p>	1	<p>1. 康軒版第三冊 第 3 單元健康飲食生活家 第 2 章做個有型的地球人</p> <p>2. PPT</p> <p>3. 自製教材</p>	<p>觀察記錄</p> <p>課室表現</p> <p>分組討論</p>	融入【環境教育】、【家政教育】

教學期程	領域及議題能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
第 20 週	2-3-5 明瞭食物的生產、製造、烹調會影響食物的品質、價格及熱量，並能做明智的選擇。 7-3-4 分析人類行為如何改變全球環境，並探討環境改變對人類健康的影響。	1. 讓學生一起認識世界的飢餓問題，而為了世界糧食分配及在我們營養過剩的考量，可多吃植物性食物。為了減少地球環境的負擔，也為了幫助在地的生產者，可以少買非當季及遠地來的食物，以及購買少包裝的食品。 2. 各種食物消費行為都會對環境生態產生影響，引導學生進一步思考應如何做到健康飲食消費習慣，而使地球能永續經營。	1	1. 康軒版第三冊 第 3 單元健康飲食生活家 第 2 章做個有型的地球人 2. PPT 3. 自製教材	觀察記錄 課室表現 分組討論	融入【環境教育】、【家政教育】
第 21 週	2-3-5 明瞭食物的生產、製造、烹調會影響食物的品質、價格及熱量，並能做明智的選擇。 7-3-4 分析人類行為如何改變全球環境，並探討環境改變對人類健康的影響。	1. 學習健康飲食消費方式，使地球永續經營。 2. 認識食育的重要	1	1. 康軒版第三冊 第 3 單元健康飲食生活家 第 2 章做個有型的地球人 2. PPT 3. 自製教材	觀察記錄 課室表現 分組討論	融入【環境教育】、【家政教育】 期末考

五、補充說明（例如：說明本學期未能規劃之課程銜接內容，提醒下學期課程規劃需注意事項……）

(表 12) 學習領域課程計畫

新竹市 光復中學附設國中部 107 學年度 9 年級 上 學期 健體 領域課程計畫

設計者： 健體 領域 廖雪鈺教師

第 1 學期

九、本領域每週學習節數 (1) 節，銜接或補強節數 (0) 節，本學期 (21) 節。

十、本學期學習目標：(以條列式文字敘述)

- (一) 了解健康體位，並能利用健康生活型態打造健康人生。
- (二) 辨識媒體資訊所傳遞的體重控制產品，並選擇正確的策略。
- (三) 將健康紓壓落實於日常生活中，並能在必要時，尋求協助。
- (四) 學習利用人際關係技巧，促進家庭的良好互動，以及學習如何面對家庭暴力。
- (五) 認識社會上流行的食品及其功能，學習應用媒體廣告的訊息，理智選購適合的食品。

十一、本學期課程架構：(各校自行視需要決定是否呈現)

十二、本學期課程內涵：

教學期程	領域及議題能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
第 1 週	2-3-6 分析個人對身體外觀的看法及其對個人飲食、運動趨勢的影響，並擬定適當的體重控制計畫。 6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。 6-3-5 理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重。	體型變變變 1. 利用人生各時期的照片，思考與分析體型變化的原因 2. 引導學生思考和分析從小到大的體型變化、家人的體型，以及對於體型的感受。 3. 思考自己理想體型與現實體型的差異及其原因，並帶領學生了解哪些因素會影響自己對體型的期待。	1	1. 康軒版第五冊 第 1 單元邁向健康體位的人生 第 1 章體型面面觀 2. PPT、照片	態度檢核 資料蒐集整理 觀察記錄 分組報告 參與討論 課堂問答	

教學期程	領域及議題能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
第 2 週	2-3-6 分析個人對身體外觀的看法及其對個人飲食、運動趨勢的影響，並擬定適當的體重控制計畫。 6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。 6-3-5 理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重。	1. 帶領學生思考曾經影響自己對體型期待的因素。 2. 分組討論哪些因素可能影響個人對體型的期待。 3. 利用批判性思考的方式，對於影響體型價值觀因素的思考與了解。	1	1. 康軒版第五冊 第 1 單元邁向健康體位的人生 第 1 章體型面面觀 2. PPT	分組討論 課本活動紀錄 觀察 課堂問答	
第 3 週	2-3-6 分析個人對身體外觀的看法及其對個人飲食、運動趨勢的影響，並擬定適當的體重控制計畫。 6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。 6-3-5 理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重。	1. 透過建立健康體型價值觀的模特兒的例子，引導學生以健康角度看待體型，培養健康生活為目標。	1	1. 康軒版第五冊 第 1 單元邁向健康體位的人生 第 1 章體型面面觀 2. PPT	分組討論 觀察 課堂問答	
第 4 週	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 2-3-2 指出需要特殊營養照顧的時期或疾病，並提出預防的策略。 2-3-3 檢視媒體所助長的飲食趨勢之合適性，並體認正確的飲食可降低健康上的風險。	<u>我的黃金比例</u> 1. 說明體重在生理變化代表的意義。 2. 計算身體質量指數、體脂肪率、腰臀比。 3. 了解各項測量的理想範圍，與個別差異原因。	1	1. 康軒版第五冊 第 1 單元邁向健康體位的人生 第 2 章體位觀測站 2. PPT	觀察記錄 分組報告 參與討論 課堂問答 實作	

教學期程	領域及議題能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
第 5 週	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 2-3-2 指出需要特殊營養照顧的時期或疾病，並提出預防的策略。 2-3-3 檢視媒體所助長的飲食趨勢之合適性，並體認正確的飲食可降低健康上的風險。	1. 說明體脂肪的堆疊位置不同，對健康造成的威脅不同，以及腰臀比對於體型的意義。	1	1. 康軒版第五冊 第 1 單元邁向健康體位的人生 第 2 章體位觀測站 2. PPT	課堂問答 態度檢核 參與討論 分組報告	
第 6 週	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 2-3-2 指出需要特殊營養照顧的時期或疾病，並提出預防的策略。 2-3-3 檢視媒體所助長的飲食趨勢之合適性，並體認正確的飲食可降低健康上的風險。	1. 了解暴食與厭食的發生原因。 2. 了解暴食與厭食對身體健康造成的影響。	1	1. 康軒版第五冊 第 1 單元邁向健康體位的人生 第 2 章體位觀測站 2. PPT	課堂問答 態度檢核 參與討論 分組報告	
第 7 週	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 2-3-2 指出需要特殊營養照顧的時期或疾病，並提出預防的策略。 2-3-3 檢視媒體所助長的飲食趨勢之合適性，並體認正確的飲食可降低健康上的風險。	1. 了解過重與過輕對於健康的影響。 2. 建立追求健康體位的態度。	1	1. 康軒版第五冊 第 1 單元邁向健康體位的人生 第 2 章體位觀測站 2. PPT	觀察 分組討論 分組參與程度 課室問與答	第一次月考

教學期程	領域及議題能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
第 8 週	<p>1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。</p> <p>2-3-3 檢視媒體所助長的飲食趨勢之合適性，並體認正確的飲食可降低健康上的風險。</p> <p>2-3-6 分析個人對身體外觀的看法及其對個人飲食、運動趨勢的影響，並擬定適當的體重控制計畫。</p> <p>7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。</p> <p>7-3-2 選擇適切的健康資訊、服務及產品，以促成健康計畫的執行。</p>	<p>減重大家說</p> <p>1. 引導學生了解對身體健康有益的體重控制方式，並分析過重、過輕及維持健康體重，三種不同的體重控制策略。</p> <p>2. 常見減重方法與分析可信度與正確性。</p> <p>3. 討論與分析廣告的手法，辨識不正確的減重方式。</p> <p>4. 討論各種減重方式對健康造成的影響。</p>	1	<p>1. 康軒版第五冊 第 1 單元邁向健康體位的人生 第 3 章健康體位管理</p> <p>2. PPT、影片</p>	<p>分組討論</p> <p>課前準備</p> <p>觀察</p>	融入【家政教育】

教學期程	領域及議題能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
第 9 週	<p>1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。</p> <p>2-3-3 檢視媒體所助長的飲食趨勢之合適性，並體認正確的飲食可降低健康上的風險。</p> <p>2-3-6 分析個人對身體外觀的看法及其對個人飲食、運動趨勢的影響，並擬定適當的體重控制計畫。</p> <p>7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。</p> <p>7-3-2 選擇適切的健康資訊、服務及產品，以促成健康計畫的執行。</p>	<p><u>健康體位自主管理</u></p> <p>1. 說明體重管理的步驟。</p> <p>2. 說明行動策略建立原則。</p> <p>3. 建立健康生活型態。</p>	1	<p>1. 康軒版第五冊 第 1 單元邁向健康體位的人生 第 3 章健康體位管理</p> <p>2. PPT、影片</p>	<p>1. 觀察</p> <p>2. 問與答</p> <p>3. 分組討論</p>	

教學期程	領域及議題能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
第 10 週	<p>1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。</p> <p>2-3-3 檢視媒體所助長的飲食趨勢之合適性，並體認正確的飲食可降低健康上的風險。</p> <p>2-3-6 分析個人對身體外觀的看法及其對個人飲食、運動趨勢的影響，並擬定適當的體重控制計畫。</p> <p>7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。</p> <p>7-3-2 選擇適切的健康資訊、服務及產品，以促成健康計畫的執行。</p>	<p>健康體位自主管理</p> <p>1. 規劃個人體重健康自主管理檢核表。</p> <p>2. 發表個人體重健康自主管理檢核表。</p> <p>3. 學習接納身體樣貌，了解健康的體位應透過健康的生活型態而建立。</p>	1	<p>1. 康軒版第五冊 第 1 單元邁向健康體位的人生 第 3 章健康體位管理</p> <p>2. PPT、影片</p>	<p>1. 分組討論</p> <p>2. 問與答</p> <p>3. 參與討論</p>	

教學期程	領域及議題能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
第 11 週	6-3-3 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。	<p><u>人際關係溫度計</u></p> <p>透過「人際關係溫度計」自我檢核人際互動。</p> <p><u>人氣天王天后</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 票選人氣天王天后，分組討論受歡迎的人格特質。 讓學生體會人際關係和自己生活的關連，並從人際關係溫度計活動中，認識人際關係涵蓋的內容，引導學生評量自己的人際關係。 教導學生在各人際關係層面上，可應用的改善策略及技巧，並進一步應用在生活中。 	1	<ol style="list-style-type: none"> 康軒版第五冊 第 2 單元人際關係新視界 第 1 章在人際關係中成長 PPT 影片 學習單 	課堂問答 態度檢核 參與討論 分組報告 學習單	
第 12 週	6-3-3 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。	<p><u>解決衝突之道</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 讓學生從小強、小貞的衝突中，以第三者的角度看到衝突發生的原因和過程，進一步看看自己生活中的衝突經驗。 由解決衝突之道中，學習如何理智的解決衝突事件。 讓學生從小強、小貞的衝突中，以第三者的角度看到衝突發生的原因和過程，進一步看看自己生活中的衝突經驗。 分組演練，抽籤後依情況題小組討論套用化解衝突步驟，並上台演練。 	1	<ol style="list-style-type: none"> 康軒版第五冊 第 2 單元人際關係新視界 第 1 章在人際關係中成長 PPT 	<ol style="list-style-type: none"> 觀察 實作及表現 小組討論 	融入【人權教育】 補救教學

教學期程	領域及議題能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
第 13 週	6-3-2 肯定家庭教育及社會支持的價值，願意建立正向而良好的人際關係。 6-3-3 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。	我的家庭 1. 讓學生了解隨著社會變遷，家庭型態也更多樣。 2. 說明家庭的重要性及家庭對個人的影響。 3. 透過認識自己的心理親屬活動，讓學生學習由心理親屬補充家庭功能的不足 4. 讓學生了解家庭關係緊密的重要性 5. 介紹五種讓家庭關係更緊密的策略。	1	1. 康軒版第五冊 第 2 單元人際關係新視界 第 2 章經營我的家庭關係 2. PPT	1. 課前準備 2. 實作及表現 3. 紀錄	融入【人權教育、【家政教育】 第二次月考
第 14 週	6-3-2 肯定家庭教育及社會支持的價值，願意建立正向而良好的人際關係。 6-3-3 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。	1. 說明建立良好家庭關係是每一個家庭成員的責任。 2. 有些家庭的互動不良或某些家人的偏差行為，導致家庭暴力的發生，讓學生了解施暴是不對的，每個人要為自己行為負責 3. 教導遇到家庭暴力時，應如何處置。	1	1. 康軒版第五冊 第 2 單元人際關係新視界 第 2 章經營我的家庭關係 2. PPT 3. 影片	1. 課前準備 2. 觀察 3. 參與討論 4. 課室問與答	融入【人權教育、【家政教育】
第 15 週	6-3-2 肯定家庭教育及社會支持的價值，願意建立正向而良好的人際關係。 6-3-3 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。	1. 教師說明科技的改變對人際溝通影響的看法。 2. 說明科技進步在人際溝通上帶來的影響。	1	1. 康軒版第五冊 第 2 單元人際關係新視界 第 3 章網路交友停看聽 2. PPT	1. 習作 2. 課前準備 3. 觀察 4. 實作及表現 5. 紀錄 6. 問卷調查	融入【性別平等教育】

教學期程	領域及議題能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
第 16 週	6-3-2 肯定家庭教育及社會支持的價值，願意建立正向而良好的人際關係。 6-3-3 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。	新聞追追追 1. 介紹如何健康且安全的使用電腦和網路結交朋友，避免成為網路犯罪、網路霸凌的幫凶。 2. 說明網路成癮的定義、原因及影響，並討論如何避免網路成癮，強調在真實及網路世界，皆擁有良好人際關係的關鍵要點。	1	1. 康軒版第五冊 第 2 單元人際關係新視界 第 3 章網路交友停看聽 2. PPT	1. 習作 2. 課前準備 3. 觀察 4. 實作及表現 5. 紀錄 6. 問卷調查	融入【性別平等教育】
第 17 週	2-3-1 設計、執行並評估個人的飲食內容及飲食習慣，以符合身體成長和活動的營養需求。 2-3-3 檢視媒體所助長的飲食趨勢之合適性，並體認正確的飲食可降低健康上的風險。	「食」在好料理 1. 詢問學生最近對那些食品廣告印象特別深刻， 2. 談論及思考食品科技帶來的改變及風潮， 3. 說明我們的食品出現更多樣的功能與樣貌。我們該如何了解並從中選出適合自身的食物。	1	1. 康軒版第五冊 第 3 單元飲食消費新趨勢 第 1 章現代飲食趨勢 2. PPT 3. 自製教材	1 課前準備 2. 觀察 3. 學生反應及分享 4. 紀錄	融入【家政教育】
第 18 週	2-3-1 設計、執行並評估個人的飲食內容及飲食習慣，以符合身體成長和活動的營養需求。 2-3-3 檢視媒體所助長的飲食趨勢之合適性，並體認正確的飲食可降低健康上的風險。	「食」在好料理 1. 認識抗氧化食物，並說明生活中的抗氧化食物有哪些。 2. 請學生分享是否食用過傳統食材，對傳統食材的了解又有多少。 3. 說明傳統食材的意義及禁忌，提醒學生不同的身體狀況，適合不同的進補方式，避免適得其反。	1	1. 康軒版第五冊 第 3 單元飲食消費新趨勢 第 1 章現代飲食趨勢 2. PPT 3. 自製教材	1 課前準備 2. 觀察 3. 學生反應及分享 4. 紀錄	融入【家政教育】

教學期程	領域及議題能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
第 19 週	2-3-4 以營養、安全及經濟的觀點，評估家庭、學校、餐廳、社區商店所準備和販售餐點的合適性，並提出改善的方法。 2-3-5 明瞭食物的烹調、製造會影響食物的品質、熱量及價格，並做明智的選擇。	「食」在好新鮮 1. 與學生討論生活中常見的健康食品有哪些，進而認識健康食品的定義、功能，澄清大眾對於健康食品效果容易有的過分期待。 2. 教導學生如何正確選購健康食品。 3. 加入一些實際的情境模擬，請學生反思，讓學生能將其應用於生活真實的狀況中。在購買或使用此類產品前：我是否真的會因此更健康，我是不是還有別的選擇，若是真的要購買，又該注意什麼。	1	1. 康軒版第五冊 第 3 單元飲食消費新趨勢 第 1 章現代飲食趨勢 2. PPT 3. 自製教材	1. 課前準備 2. 觀察 3. 實作及表現 4. 紀錄	融入【家政教育】
第 20 週	2-3-4 以營養、安全及經濟的觀點，評估家庭、學校、餐廳、社區商店所準備和販售餐點的合適性，並提出改善的方法。 2-3-5 明瞭食物的烹調、製造會影響食物的品質、熱量及價格，並做明智的選擇。	「食」在安全 1. 藉由課本的相關統計，引導學生思考自身選擇外食時的考量因素。 2. 了解食品中毒常發生的場所，並介紹三種常見的食品中毒及其發生的原因。	1	1. 康軒版第五冊 第 3 單元飲食消費新趨勢 第 2 章 安全衛生的飲食 2. PPT 3. 自製教材	1. 課前準備 2. 觀察 3. 實作及表現 4. 紀錄	融入【家政教育】

教學期程	領域及議題能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
第 21 週	2-3-4 以營養、安全及經濟的觀點，評估家庭、學校、餐廳、社區商店所準備和販售餐點的合適性，並提出改善的方法。 2-3-5 明瞭食物的烹調、製造會影響食物的品質、熱量及價格，並做明智的選擇。	<p>「食」在安全</p> <p>1. 教師介紹食品中毒的症狀及處理流程。</p> <p>2. 藉由「大家來找碴」活動來引導學生思考，食物由購買、保存至料理過程中，可能有哪些因素導致食品中毒的產生，並說明有效預防食品中毒的重要觀念及食物處理方法。</p> <p>3. 身為一位消費者，該如何選擇外食環境，以及每個人都應負起安全外食衛生的責任。並請同學思考，將來若成為食物的供應者，要如何藉由自身力量維護飲食安全。</p>		<p>1. 康軒版第五冊 第 3 單元飲食消費新趨勢 第 2 章 安全衛生的飲食</p> <p>2. PPT</p> <p>3. 自製教材</p>	<p>1. 課堂問答</p> <p>2. 態度檢核</p> <p>3 觀察紀錄</p>	融入【家政教育】 期末考

五、補充說明（例如：說明本學期未能規劃之課程銜接內容，提醒下學期課程規劃需注意事項……）

(表 12) 學習領域課程計畫

新竹市 光復中學附設國中部 107 學年度 7 年級 第 1 學期 健康與體育(體育) 領域課程計畫

設計者：蘇雅湄、孫冠宇 教師

第一學期

一、本領域每週學習節數：2 節，本學期共 42 節。

二、本學期學習總目標：

- (一) 了解什麼是體適能，並實際運用於生活中。
- (二) 認識個人體適能的評估標準及提升方式。
- (三) 了解身體的各個樞紐，並學習暖身運動，將運動融入生活中。
- (四) 了解短跑及應注意的事情為何，並學習如何避免造成運動後的肌肉痠痛。
- (五) 學習正確的籃球傳、接球動作。
- (六) 了解體操的項目，進而實際體驗體操的基本動作。

三、本學期課程內涵：

教學期程	能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
第一週	<p>4-3-1 了解運動參與在個人、社會及文化層面的意義。</p> <p>4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。</p> <p>一、了解自我與發展潛能 三、生涯規劃與終身學習 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作 六、文化學習與國際了解 八、運用科技與資訊 九、主動探索與研究</p>	<p>【體適能的重要】 說明：現代社會對於科技的依靠促使人的身體勞動機會減少，因此，人們身體適應環境方面的能力都比以前還差。 提問：課本中，兩張圖片裡的人物在身體活動上有何差別？ 舉例：其他和課本類似的比較圖片，要學生試著舉出類似的例子。 統整：以科技的進步，身體活動變少來作為總結。 討論：身體活動減少對身體有何影響。 發表：自由發表有何影響。 說明：為何身體活動減少較容易引起心血管疾病。 統整：科技的進步對我們造成潛在的危機。</p>	2	翰林版第一冊 第四篇多動多健康 第 1 章幸福根基 ~ 體適能 (一)	問答：學生是否能明確指出健康體適能包括哪些？	【性別平等教育】
第二週	<p>4-3-1 了解運動參與在個人、社會及文化層面的意義。</p> <p>4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。</p> <p>一、了解自我與發展潛能 三、生涯規劃與終身學習 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作 六、文化學習與國際了解 八、運用科技與資訊 九、主動探索與研究</p>	<p>【體適能的分類】 說明：體適能分為「健康體適能」與「競技體適能」兩大類。 提問：請學生試著說說看平常學校體適能的檢測項目有哪些？而其中目的為何？ 歸納：健康體適能分為五個要素： 1. 身體組成 2. 柔軟度 3. 肌力 4. 肌耐力 5. 心肺耐力 競技體適能分為六個要素： 1. 瞬發力 2. 速度 3. 協調性 4. 敏捷性</p>	2	翰林版第一冊 第四篇多動多健康 第 1 章幸福根基 ~ 體適能 (一)	問答：能說出健康與競技體適能要素及其重要性。	【性別平等教育】

教學期程	能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
		5. 平衡感 6. 反應時間 【國民健康操】 1-5 節				
第三週	4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。 7-3-3 選擇適切的運動資訊、服務及產品，以促成運動計畫的執行。 一、了解自我與發展潛能 三、生涯規劃與終身學習 七、規劃、組織與實踐 八、運用科技與資訊 九、主動探索與研究	【體適能計畫】 提問：詢問學生是否認識教育部推行的體適能運動計畫內容？ 發表：學生自由發表意見。 說明：教育部推行的「333 計畫」內容為： 1. 每週至少運動 3 天（次） 2. 每次至少 30 分鐘 3. 每次運動都能讓心跳率超過每分鐘 130 下 總結：民國 96 年起，更推行了「210 快活計畫」，目的是希望國人每週運動時間能累積至 210 分鐘，並逐步增加，以達到自我體適能的提升。此外，民國 103 年啟動 SH150 方案，推動高中以下學生，除體育課外，每週在校運動 150 分鐘，以有效提升體適能。 實作：請學生參考課本 P101 的表 3，針對自己的身體狀況做檢測。 【國民健康操】 6-10 節	2	翰林版第一冊 第四篇多動多健康 第 2 章幸福根基 ~ 體適能 (二)	1. 問答：能說出體適能計畫的重要性。 2. 實作：能確實檢核自己的身體狀況，並對自己做評估。	【生涯發展教育】

教學期程	能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
第四週	<p>4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。</p> <p>4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。</p> <p>7-3-3 選擇適切的運動資訊、服務及產品，以促成運動計畫的執行。</p> <p>一、了解自我與發展潛能 八、運用科技與資訊</p>	<p>【健康體適能～身體組成】 解釋：身體組成和標準體重不相同，有可能兩個體重相同的人，身材看起來卻有明顯差異；其中一個體脂肪比例較低，所以看起來肌肉結實，而另一人體脂肪含量較高，因此看來較為肥胖。 評估方式：身體組成是以身體質量指數來評估。其測量公式如下：$BMI = \text{體重(公斤)} \div \text{身高(公尺)}^2$。</p> <p>【健康體適能～柔軟度】 評估方式：柔軟度是以坐姿體前彎來評估。</p> <p>【健康體適能～肌力】 評估方式：肌力是以立定跳遠來評估。</p> <p>【健康體適能～肌耐力】 評估方式：肌耐力是以一分鐘秒屈膝仰臥起坐來評估。</p> <p>【健康體適能～心肺耐力】 評估方式：心肺耐力是以 800 及 1600 公尺跑走時間來評估。</p> <p>【國民健康操】1-10 節</p>	2	翰林版第一冊第四篇多動多健康第 2 章幸福根基～體適能(二)	<p>1. 問答：能說出體適能檢測的重要性。</p> <p>2. 能夠了解體適能各個項目的重要性，並知道如何做檢測。</p>	【生涯發展教育】
第五週	<p>4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。</p> <p>4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。</p> <p>7-3-3 選擇適切的運動資訊、服務及產品，以促成運動計畫的執行。</p> <p>一、了解自我與發展潛能 三、生涯規劃與終身學習 七、規劃、組織與實踐 八、運用科技與資訊 九、主動探索與研究</p>	<p>【運動原則～運動強度、運動頻率、持續時間】 解釋：運動頻率的含意。 說明：運動頻率不足，運動效果並不明顯。 提問：「每次應運動多久？」 解釋：運動時間和運動效果的關係。 說明：適當的運動時間。 提問：「是否曾經在運動過程中感覺到腹部疼痛？」 解釋：腹部疼痛的原因，並說明有疼痛感即是運動強度過大的表徵。</p>	2	翰林版第一冊第四篇多動多健康第 2 章幸福根基～體適能(二)	<p>1. 問答：能夠了解體適能運動規劃重要性。</p> <p>2. 實作：能確實為自己規畫一份屬於自己的體適能增進計畫。</p>	【生涯發展教育】

教學期程	能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
		<p>說明：評估運動強度的兩種方法。</p> <p>【運動強度體驗】 實作：請學生進行基礎的暖身運動後，即可準備體會原地踏步與跳繩運動。</p> <p>【體適能增進計畫】 說明：體適能計畫是什麼？ 解釋：體適能計畫和生活的相關性，簡單說明設計體適能計畫的原則。 操作：學生運用所學，規畫自己的體適能計畫，並記錄下來。</p>				
第六週	<p>1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。</p> <p>1-3-3 運用性與性別概念，分析個人與群體在工作、娛樂、人際關係及家庭生活等方面的行為。</p> <p>6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。</p> <p>6-3-5 理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重。</p> <p>一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作 九、主動探索與研究</p>	<p>【身體的樞紐～關節】 解釋：關節活動產生的原理。 說明：關節依其連接方式與活動範圍的不同，分成不動關節、少動關節與可動關節。 舉例：頭部是不動關節、脊椎是少動關節、四肢關節是可動關節。</p> <p>【大鵬展翅～簡易暖身運動】 提問：「運動前，為什麼要做暖身運動？」 討論：上述問題的原因。 統整：暖身運動主要的目的，是在運動前，將主要關節和肌群調整到最佳的狀態，以避免運動傷害的發生。 實作：請學生參考課本 P113 的「頸關節」以及「肩關節」的示範動作，練習做暖身運動。</p>	2	翰林版第一冊 第四篇多動多健康 第 3 章健康動一動～暖身就位	<p>1. 問答：能具體說出身體各個部位是屬於何種性質的關節。</p> <p>2. 觀察：活動進行時能清楚表達自己的看法。</p>	【性別平等教育】
第七週	<p>1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。</p> <p>1-3-3 運用性與性別概念，分析個人與群體在工作、娛樂、人際關係及家庭生活等方面的行為。</p> <p>6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重</p>	<p>【雙人運動】 說明：雙人暖身運動與單人暖身運動有何差別。 實作：請學生兩兩為一組，實際體驗雙人暖身運動的特性。</p> <p>【舉一反三】</p>	2	翰林版第一冊 第四篇多動多健康 第 3 章健康動一動～暖身就位	<p>1. 觀察：學生兩兩一組合作時，雙方互動之情況如何。</p> <p>2. 發表：每位學生發表自己與</p>	【性別平等教育】 第一次月考

教學期程	能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
	<p>要性。</p> <p>6-3-5 理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重。</p> <p>一、了解自我與發展潛能</p> <p>二、欣賞、表現與創新</p> <p>四、表達、溝通與分享</p> <p>五、尊重、關懷與團隊合作</p> <p>九、主動探索與研究</p>	<p>操作：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 先介紹利用毛巾進行的暖身運動。 2. 讓學生分別練習。 3. 教師在施作過程中，叮嚀學生施作的要點。 <p>討論：做暖身運動時身體有什麼感覺？（例如：身體覺得熱熱的等，並說明透過身體的感覺，可以了解暖身運動所達到的功效。）</p> <p>統整：強調暖身運動的重要性，並向學生說明可依不同的運動類型，加強伸展的部位。</p>			<p>別人合作的心得及感想。</p>	

教學期程	能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
第八週	<p>1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。</p> <p>1-3-3 運用性與性別概念，分析個人與群體在工作、娛樂、人際關係及家庭生活等方面的行為。</p> <p>6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。</p> <p>6-3-5 理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重。</p> <p>一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作 九、主動探索與研究</p>	<p>【動動腦～創意無限】 提問：你對於暖身活動有何想法呢？ 發表：請學生們先行思考、發揮創意創造出數個暖身活動，再與同學們分享自己的創意。</p> <p>【大家一起來】 操作： 1. 由教師說明編排、設計的原則。 2. 分組：5～6 人一組，進行討論。 3. 每組設計 10 個動作，再進行實際操作，組員都要熟悉全部的動作。 討論：組員該如何分工合作，一起完成任務？ 統整：如標題「大家一起來」所言，希望每組的成員都能認真的投入，參與團體活動，學習互助合作的精神。</p> <p>【人人是主角】 說明：透過「人人是主角」活動，讓學生展現創意並學習欣賞他人。讓學生學習觀察與培養學生統整的能力。 實作：讓學生做不同角色扮演，讓學生彼此互相觀摩、學習，除熟悉暖身運動之外，進而學習人與人的相處與溝通。</p>	2	翰林版第一冊 第四篇多動多健康 第 3 章健康動一動～暖身就位	<p>1. 實作：能與組員合作演出。</p> <p>2. 問答：能說出欣賞後的感想。</p> <p>3. 發表：共同創造充滿創意的體操動作。</p>	【性別平等教育】
第九週	<p>1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。</p> <p>3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。</p> <p>3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。</p> <p>3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。</p> <p>5-3-5 重視並能積極促進運動安全。</p> <p>一、了解自我與發展潛能</p>	<p>【誰的起跑比較快】 說明：短距離跑前 10 公尺距離中，往往奠定了勝利一半的結果。 舉例：短距離跑成績的差異往往只差在小數點後的秒數上，因此起跑的優、劣往往成為致勝的關鍵。</p> <p>【有模有樣】 說明：要做好蹲踞式起跑動作，需配合其他體能要素。 操作：手部肌力練習：全班學生身體正</p>	2	翰林版第一冊 第五篇健康動起來 第 1 章蓄勢待發～田徑	<p>1. 問答：能說出起跑對於短跑的重要性。</p> <p>2. 觀察：能正確做出蹬地抬腿及雙腳跳躍角錐的動作要領。</p>	【環境教育】

教學期程	能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
	二、欣賞、表現與創新 五、尊重、關懷與團隊合作 七、規劃、組織與實踐 九、主動探索與研究	面趴在地上，直臂，以手臂撐地。 操作：手部擺臂動作練習：請學生成站立式起跑動作，持保特瓶手肘彎曲，前後擺動。 操作：腿部瞬發力及肌力練習（一）：肩膀放鬆，雙手自然垂放，墊起腳尖在原地小跑步，由慢至快。聽到開始擊掌提示後，立即跨出腳步向前衝。 操作：腿部瞬發力及肌力練習（二）：站在角錐前方，雙腳用力往前跳躍，依序跳過角錐。 操作：敏捷性綜合練習：依照課本動作要領練習，來訓練自己的敏捷性。				
第十週	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。 一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 五、尊重、關懷與團隊合作 七、規劃、組織與實踐 九、主動探索與研究	【看誰反應好】 操作：坐姿起跑。說明：六人一組，背向起跑線呈坐姿，聽到哨音轉身向前衝出，最快衝過終點為優勝。 操作：俯臥起跑。 說明：六人一組趴於起跑線後，聽到哨音起身向前衝出，最快衝過終點為優勝。 【蹲踞式起跑法完全透視】 說明：蹲踞式起跑在「各就位」、「預備」與「起跑出發」三個階段應有動作技巧。 分組：全班學生兩人一組，一人練習起跑口令，一人練習動作，可配合「蹲踞式起跑動作要領檢視要點表」，彼此互相糾正。 觀察：提醒學生在練習的過程中，可以多加觀察同學之間的動作，截長補短，進行良好的互動，以利自身的進步。 提醒：學生在練習起跑動作時，情緒上	2	翰林版第一冊 第五篇健康動 起來 第1章蓄勢待 發～田徑	1. 觀察：能正確做出蹬地抬腿及雙腳跳躍角錐的動作要領。 2. 觀察：能做出蹲踞式起跑的動作要領。	【環境教育】

教學期程	能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
		都會較為高昂，要提醒學生注意自身及同學的安全。				

教學期程	能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
第十一週	<p>1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。</p> <p>3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。</p> <p>3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。</p> <p>3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。</p> <p>5-3-5 重視並能積極促進運動安全。</p> <p>一、了解自我與發展潛能</p> <p>二、欣賞、表現與創新</p> <p>五、尊重、關懷與團隊合作</p> <p>七、規劃、組織與實踐</p> <p>九、主動探索與研究</p>	<p>【快跑秘訣】 說明：跑步是陸上運動項目的重要基本能力之一。 說明：雙臂擺動與蹬地抬腿是達到快速跑的秘訣。 操作： 1. 雙腿前後站立，身體微前傾。2. 原地做直臂前後 45 度快速擺動。3. 原地做屈肘 90 度前後擺動（往前擺至鼻前，往後擺至臀後）。 操作：依照課本所指導的動作要領繼續操作原地擺臂抬腿跑、蹬踏以及跨步跳等動作。</p> <p>【你丟我追】 操作： 1. 給予明確的距離目標，自行將球朝目標丟出，在球落地之前將球接住。 2. 以丟球高度的改變（由高至低）來增加困難度。</p> <p>【堅持到底】 說明：壓線目的在判別勝負，同學要堅持到底，並強調壓線的重要性。 歸納：指導學生在抵達終點時，選手名次的決定以其軀幹（頭、頸、四肢除外）之任何部分到達終點線之垂直面的先後為準。</p>	2	翰林版第一冊 第五篇健康動起來 第 1 章蓄勢待發～田徑	<p>1. 問答：能說出起跑對於短跑的重要性。</p> <p>2. 觀察：能正確做出蹬地抬腿及雙腳跳躍角錐的動作要領。</p> <p>3. 觀察：能做出蹲踞式起跑的動作要領。</p> <p>4. 實作：能仔細的填寫自我檢核表。</p> <p>5. 實作：能確實的在球落地前將球接住。</p> <p>6. 觀察：與同學之間的配合狀況良好。</p> <p>7. 實作：能做出正確的傳接棒動作。</p> <p>8. 觀察：能利用課本中的要項，找出最好的傳接棒動作要領。</p>	【家庭教育】

教學期程	能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
第十二週	<p>1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。</p> <p>3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。</p> <p>3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術策略。</p> <p>3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。</p> <p>5-3-5 重視並能積極促進運動安全。</p> <p>一、了解自我與發展潛能</p> <p>二、欣賞、表現與創新</p> <p>五、尊重、關懷與團隊合作</p> <p>七、規劃、組織與實踐</p> <p>九、主動探索與研究</p>	<p>【同心協力～接力賽跑】</p> <p>統整：接力賽是田徑賽中唯一的團體競賽項目，其勝負關鍵由跑者的速度與傳接棒動作的優劣來決定。</p> <p>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來完成，並說明傳接棒需要注意的事項。</p> <p>【傳接棒秘訣】</p> <p>實作：請學生實際練習第一棒握棒方法的姿勢。</p> <p>實作：進行傳接棒練習。</p> <p>提醒：正確的助跑預備姿勢可以節省縮短許多時間，應提醒學生練習正確的助跑預備姿勢。</p> <p>【默契大考驗】</p> <p>統整：說明學生傳接棒的優點、常犯的錯誤動作，以及改善的方法。</p> <p>操作：請每組學生進行接力賽跑，並由教師拍攝學生的傳接棒動作。</p> <p>觀察：讓學生觀看拍攝的動作，同時配合接力賽跑動作要領檢視要點表，來了解與改善傳接棒動作。</p>	2	翰林版第一冊 第五篇健康動 起來 第 1 章蓄勢待 發～田徑	<p>1. 實作：能確實的在球落地前將球接住。</p> <p>2. 觀察：與同學之間的配合狀況良好。</p> <p>3. 實作：能做出正確的傳接棒動作。</p> <p>4. 觀察：能利用課本中的要項，找出最好的傳接棒動作要領。</p>	【家庭教育】

教學期程	能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
第十三週	<p>3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。</p> <p>3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。</p> <p>3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。</p> <p>4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。</p> <p>一、了解自我與發展潛能</p> <p>二、欣賞、表現與創新</p> <p>三、生涯規劃與終身學習</p> <p>五、尊重、關懷與團隊合作</p> <p>九、主動探索與研究</p> <p>十、獨立思考與解決問題</p>	<p>【籃球歷史與規則】</p> <p>講述：籃球的由來，當時與現在規則的共同點。</p> <p>發表：學生自由表演「哈林籃球隊」的另類籃球秀。</p> <p>【持球】</p> <p>講解、示範：持球時，掌心不可貼住球，否則手指不能使力做傳球或運球動作。</p> <p>示範：中樞足不能移動，以自由腳的移動和身體的轉身動作來護球。</p> <p>操作：兩人一組，一人持球轉身，一人在旁邊搶球，5分鐘後交換。</p> <p>【持球比賽】</p> <p>規則：</p> <p>1. 每四人一組，兩兩比賽，30秒內未被抄到球者獲勝。</p> <p>2. 持球者不能運球，但可以持球轉身護球，防守者盡力抄球，但不能打手。</p> <p>3. 每30秒輪流擔任持球與抄球者，看最後總成績。</p> <p>4. 依照一勝、二勝、三勝等，請同學鼓掌鼓勵。</p>	2	翰林版第一冊 第五篇健康動起來 第2章掌上乾坤～籃球	<p>1. 觀察：活動進行時，全程用心投入。</p> <p>2. 記錄：同學有無表演。</p> <p>3. 記錄：「持球比賽」活動的獲勝次數。</p>	

教學期程	能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
第十四週	<p>3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。</p> <p>3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。</p> <p>3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。</p> <p>4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。</p> <p>一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 三、生涯規劃與終身學習 五、尊重、關懷與團隊合作 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題</p> <p>【第一次評量週】</p>	<p>【運用自如】 說明：運球的基本動作。 範例：請數位同學示範運球之基本動作。 觀察：請班上其他同學觀察示範同學間彼此差異為何，找出優劣之處。 發表：請觀察的同學說出觀察到的情形。 統整：教師統整班上同學所說明的要點，並針對不足之處進行補充。</p> <p>【運球大王】 說明：分成兩組，男、女生分開，每個人拿一顆球，當老師鳴哨時大家開始運球，不能違反運球的精神，也不能刻意犯規，將同學的球撥出三分線外，被撥出的人則失敗，退出到三分線外，為場中同學加油。若球被撥走可撿地上滾動的球繼續參加，直到沒有球在場地當中，最後留下的人勝利，亦可派出男、女生前三名對決，看男生厲害還是女生較強。</p>	2	翰林版第一冊 第五篇健康動起來 第2章掌上乾坤～籃球	實作：能熟練運球動作。	第二次月考
第十五週	<p>3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。</p> <p>3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。</p> <p>3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。</p> <p>4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。</p> <p>一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 三、生涯規劃與終身學習 五、尊重、關懷與團隊合作</p>	<p>【傳準練習】 操作：讓學生每三人一組，一人傳球至呼拉圈、一人持呼拉圈、一人接球。練習完後，改為兩人一組，將呼拉圈置於兩人中間，一人將球傳進呼拉圈後，另一人將球接住。</p> <p>【綜合快速練習】 操作：讓學生五人一組，其中三人擔任接球者，分別擺出地板、胸前和頭頂之預備接球動作；第四人負責給球並命令傳球方式，第五人擔任受試者，背對三位接球者，並依給球者的指令快速做動</p>	2	翰林版第一冊 第五篇健康動起來 第2章掌上乾坤～籃球	<p>1. 觀察：活動進行時，全程用心投入。</p> <p>2. 記錄：「熟悉傳接球」活動的完成順序。</p> <p>3. 問答：能具體說出健康對個人的影響。</p> <p>4. 觀察：活動進行時能清楚表達自己的看</p>	

教學期程	能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
	九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題	作，轉身將球傳向正確位置的隊友。 【傳球接力賽】 操作： 1. 班上分成數組，各組距離約 5 公尺，比賽開始時，各組以傳、接球方式接力。 2. 傳球後立刻跑到隊伍後面，每個人傳 5 次後，全組蹲下表示完成 3. 看看哪一組最快，接受大家的歡呼，並加以記錄。			法。	
第十六週	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。 一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 三、生涯規劃與終身學習 五、尊重、關懷與團隊合作 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題	【追逐賽】 操作：分成兩組進行活動，當哨音一響，在對角線的學生，將籃球以順時針方向傳給下一位學生，然後跑到傳球的隊伍後方，預備下一次的傳接球。將球傳出時，將傳球次數數出來，兩球同時進行中，先傳到五十球者勝，或是後球追到前球者勝。當球在進行中落地，則進行中止，得重新計算次數，如此可順便練習學生們的體能與傳接球動作。並記得提醒學生傳球不能以拋物線飛行。 統整：傳、接球時，給球的同學要注意給球的時間，以及兩者的距離來決定給球的力量，並提醒接球者要給球了。接球的同學需注意，在接球時一定要將球順勢往身體方向帶入，且要注意手掌與球的位置避免球滑落。	2	翰林版第一冊 第五篇健康動 起來 第 2 章掌上乾 坤～籃球	1. 觀察:是否能認真參與活動。	

教學期程	能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
第十七週	<p>3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。</p> <p>3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。</p> <p>3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。</p> <p>4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。</p> <p>一、了解自我與發展潛能</p> <p>二、欣賞、表現與創新</p> <p>三、生涯規劃與終身學習</p> <p>五、尊重、關懷與團隊合作</p> <p>九、主動探索與研究</p> <p>十、獨立思考與解決問題</p>	<p>【三人8字移動傳、接球】</p> <p>說明：利用胸前、地板及頭頂傳球進行練習。</p> <p>練習：三人一組站在端線。A向前跑，B傳球給A，B繞A後面向前跑；A傳球給C，A繞C後面向前跑；C傳球給B，C繞B後面向前跑。以相同方式傳到中線在傳回。</p> <p>發表：請學生發表於活動中所得到的體驗，並思考針對自身缺點之處，應如何進行修正。</p> <p>【墊步接球】</p> <p>說明：根據看過的比賽，知道籃球運動是種接觸性的運動，所以，必須以多樣化的方式將球快且準確的投入籃框中得分，而在這過程中，運球與傳球等基本動作，對於整體動作的變化有著極重要的影響。</p> <p>提問：「傳球動作有什麼特點，如何能讓傳球也成為一個具攻擊性的動作？」</p> <p>發表：由學生們發表，並做示範。</p>	2	翰林版第一冊 第五篇健康動 起來 第2章掌上乾 坤～籃球	<p>1. 觀察：是否能認真參與活動。</p> <p>2. 觀察：是否認真練習墊步接球的基本動作。</p>	

教學期程	能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
第十八週	<p>3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。</p> <p>3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。</p> <p>4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。</p> <p>一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 三、生涯規劃與終身學習 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作 七、規劃、組織與實踐 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題</p>	<p>【走進體操的世界】 說明：體操比賽中的動作包括 A. B. C. D. E. SE 等六種分級，選手必須依規定做出達到一定難度的動作。 描述：各項目選手所呈現的動作。 討論：各項目代表能力，例如：平衡木中的平衡能力。 提問：「自己曾經做過的動作有哪些？希望學會的動作有哪些？」 統整： 1. 教師可以拿出自己所畫好的海報依序對照及介紹。 2. 透過海報再複習哪些器材可做哪些動作，往後學生可多利用，不要讓器材荒廢在一邊。 3. 活動時請學生注意安全。</p> <p>【體操項目】 1. 男子組六項：地板、跳馬、吊環、單槓、鞍馬、雙槓。 2. 女子組四項：地板、跳馬、平衡木、高低槓。 3. 韻律體操：項目僅限於女子，包括球、圈、繩、棒、帶。 4. 彈簧床：分為男女個人賽與團體賽。</p>	2	翰林版第一冊 第五篇健康動起來 第 3 章神乎其技～體操	問答:能說出體操比賽的分類。	

教學期程	能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
第十九週	<p>3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。</p> <p>3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。</p> <p>4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。</p> <p>一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 三、生涯規劃與終身學習 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作 七、規劃、組織與實踐 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題</p>	<p>【我是翻滾高手】</p> <p>1. 直膝分腿前滾翻：雙腳併攏站立→向前彎腰以手觸地→重心向前，收下巴、團身→雙腳分開，同時雙手於腿內側順勢助力撐起。</p> <p>2. 直膝分腿後滾翻：雙腳併攏站立→重心向後，以手、臀撐坐地後→迅速團身、收下巴，雙腳分開，雙手置於耳側同時助推翻起。</p> <p>3. 直膝併腿前滾翻起：雙腳併攏站立→重心向前，彎腰並以頭手觸地→迅速收下巴、團身→雙手於腿側拍地助力，雙腳直膝併腿翻起。</p> <p>4. 直膝併腿後滾翻起：雙腳併攏站立→重心向後，以手、臀撐坐地後→迅速團身、收下巴，雙手於耳側推地助力，雙腳直膝併腿翻起。</p>	2	翰林版第一冊 第五篇健康動起來 第3章神乎其技～體操	<p>1. 實作：進行滾翻的練習。</p> <p>2. 觀察：了解自己可完成的翻滾動作，並和同學共同合作完成多人翻滾。</p> <p>3. 觀察：請同學們仔細觀察彼此間的動作，藉由觀察中求得進步。</p> <p>4. 實作：身體平衡能力</p>	
第二十週	<p>3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。</p> <p>3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。</p> <p>4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。</p> <p>一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 三、生涯規劃與終身學習 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作 七、規劃、組織與實踐 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題</p> <p>【第二次評量週】</p>	<p>【人體螺旋槳】</p> <p>解釋：螺旋槳轉法與人體滾翻的差異。</p> <p>說明：要人體像螺旋槳般旋轉，與身體的協調性有極大的關係。</p> <p>操作：</p> <p>1. 原地跳起，嘗試將身體以順時針方向旋轉180度，接著嘗試旋轉360度。</p> <p>2. 挑戰順時針及逆時針最大角度。</p>	2	翰林版第一冊 第五篇健康動起來 第3章神乎其技～體操	<p>1. 觀察：請同學們仔細觀察彼此間的動作，藉由觀察中求得進步。</p> <p>2. 實作：身體平衡能力。</p>	

教學期程	能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
第二十一週	<p>3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。</p> <p>3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。</p> <p>4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。</p> <p>一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 三、生涯規劃與終身學習 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作 七、規劃、組織與實踐 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題</p> <p>【休業式】</p>	<p>【人體螺旋槳】</p> <p>解釋：螺旋槳轉法與人體滾翻的差異。說明：要人體像螺旋槳般旋轉，與身體的協調性有極大的關係。</p> <p>操作：</p> <p>3. 單腳左右側轉體 360 度動作，一腳支撐、另一腳向後；當旋體時，後腳向前擺振平抬，雙臂側平伸一併旋轉。</p> <p>4. 兩人一組，操作人體陀螺：一人先當陀螺，另一人轉動陀螺，達到最大角度後，兩人角色交換。</p> <p>記錄：自己所能達成的人體螺旋槳最大角度。</p> <p>發表：如何增加人體螺旋槳所能達到的最大角度。</p> <p>統整：進行「人體陀螺」時被轉的人，身體要緊縮，愈紮實愈好，旋轉的人要一氣呵成，力量不要分段，才能達到最大角度。</p>	2	翰林版第一冊 第五篇健康動起來 第 3 章神乎其技～體操	<p>1. 觀察：請同學們仔細觀察彼此間的動作，藉由觀察中求得進步。</p> <p>2. 實作：身體平衡能力。</p>	期末考

(表 12) 學習領域課程計畫

新竹市 光復中學附設國中部 106 學年度 8 年級 第 1 學期 健康與體育(體育) 領域課程計畫

設計者：游智超 教師

第一學期

一、本領域每週學習節數：2 節，本學期共 42 節。

二、本學期學習總目標：

- (一)熟練籃球板的要領與方式，並學習新式籃球場地的規格，與了解先發五虎各守備位置在比賽中的重要性。
- (二)學會排球發球之正確方式，並結合之前的基本動作技能，展開班級中的排球比賽。
- (三)了解桌球發不旋長球與下旋球之動作要領。
- (四)了解羽球運動之形式及發球、擊球的動作要領。
- (五)認識跳遠的來源以及動作要領，並利用各種活動練習，加強自己立定跳遠和跳遠的能力。
- (六)了解休閒運動的重要性，鼓勵學生培養良好的休閒運動，進而學習飛盤的動作技能。

三、本學期課程內涵：

教學期程	能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
第一週	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。 一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 三、生涯規劃與終身學習 七、規劃、組織與實踐 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題	一、活動「暖身上籃」 說明：距離可依學生的程度進行調整，並請同學觀察同組同學的動作是否正確。(球要出手時所需使用的動力順序雙腳→身體→手臂→手腕→指尖。) 提問：在上籃動作中，會影響命中率的關節有哪些？其中最具影響力的關節是哪一個關節？ 發表：同組同學共同討論，並發表討論之結果。 二、說明籃板球 提問：大家是否看過籃球沒投中，從籃板或籃圈反彈出來時，兩隊球員瘋狂搶球的情況？ 說明：進攻隊爭搶本隊投籃未投中的球稱「搶進攻籃板」；防守隊爭搶對方投籃未投中的球稱為「搶防守籃板」，籃板球是比賽勝負的關鍵之一。	2	翰林版第三冊 第四篇運動樣 樣行 第1章攻守俱 佳～籃球	1. 發表：請學生自行舉手發表。 2. 觀察：是否能認真練習暖身上籃之動作。	【性別平等教育】

教學期程	能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
第二週	<p>3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。</p> <p>3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。</p> <p>5-3-5 重視並能積極促進運動安全。</p> <p>一、了解自我與發展潛能</p> <p>二、欣賞、表現與創新</p> <p>三、生涯規劃與終身學習</p> <p>七、規劃、組織與實踐</p> <p>九、主動探索與研究</p> <p>十、獨立思考與解決問題</p>	<p>一、活動「擊板雙手抓球」</p> <p>說明：搶得進攻籃板，可再一次增加投籃得分的機會，而搶得防守籃板，則可以減少對手投籃機會，並可化守為攻。</p> <p>操作：一人一球，瞄準籃板上方傳球，然後向前跳起用雙手向上抓球。</p> <p>提醒：著地時保持平衡，將球置於額前，手肘外張。</p> <p>二、活動「進攻籃板」</p> <p>說明：雙手投籃對初學者或女生而言是一種初階的投籃入門動作，且其較常見於遠距離的投籃。相較之下單手投籃因需較高的動作穩定性，所以初學者可在熟練雙手投籃後，再進一步以近距離方式熟悉單手投籃的動作。投籃時要請同學注意自己，或觀察動作好的同學，球要出手時的動力順序，及球是否以拋物線的方式在空中飛行。</p> <p>示範：教師示範單手投籃動作，並將投籃要訣介紹清楚。</p>	1	翰林版第三冊第四篇運動樣行 第1章攻守俱佳～籃球	<p>1. 發表：請學生自行舉手發表。</p> <p>2. 觀察：是否能認真練習雙手抓籃板球之動作。</p>	【性別平等教育】

教學期程	能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
第三週	<p>3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。</p> <p>3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。</p> <p>5-3-5 重視並能積極促進運動安全。</p> <p>一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 三、生涯規劃與終身學習 七、規劃、組織與實踐 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題</p>	<p>一、說明卡位 提問：大家是否看過籃球比賽時，球員在場上快速移位的情形？ 說明：關鍵就在於取得內側（靠近籃板）的位置，把對手擋在外側，這就是所謂的「卡位」。</p> <p>二、活動「得分籃板王」 提問：如果想要將球準確投入大籃框中，應該如何自我修正？ 發表：由同學們舉手發表。 說明：注意踝關節膝關節等各關節的彎曲預備，並注意視線、全身肌肉與手部等的協調。 分享：可請同學說明自己在活動時，投進與投不進的動作差異，若只是因為動作不熟練，則可由日後的練習來做調整，但若是因為姿勢不正確，則有可能會讓以後的投籃命中率不穩，應請同學們相互觀察與分享。</p>	2	翰林版第三冊 第四篇運動樣行 第1章攻守俱佳～籃球	<p>1. 發表：請學生自行舉手發表。</p> <p>2. 觀察：是否能認真練習單手投籃之動作。</p>	【生涯發展教育】

教學期程	能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
第四週	<p>3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。</p> <p>3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。</p> <p>5-3-5 重視並能積極促進運動安全。</p> <p>一、了解自我與發展潛能</p> <p>二、欣賞、表現與創新</p> <p>三、生涯規劃與終身學習</p> <p>七、規劃、組織與實踐</p> <p>九、主動探索與研究</p> <p>十、獨立思考與解決問題</p>	<p>一、說明籃球場地</p> <p>說明：標準的籃球場地是一座長方形場地，在籃球場上有許多條線和數個圓圈，各代表著不同的意義。</p> <p>提問：大家是否知道場上的條線和數個圓圈，所代表的意義與功能？</p> <p>發表：請大家踴躍發言。</p> <p>統整：場上的所有器材與符號都代表著不同的意義，具有不同的功能。而這些區域與符號界線，都與許多規則息息相關。</p> <p>二、籃球場地細部說明</p> <p>說明：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 三分線 2. 邊線 3. 端線 4. 罰球線 5. 禁區 6. 中圈 7. 中線 8. 籃框 9. 合理衝撞免責區的位置所在 <p>三、說明先發五虎</p> <p>說明：每對上場的五人各司其職，依其戰術位置可分為控球後衛、得分後衛、小前鋒、大前鋒及中鋒。</p> <p>提醒：隨著籃球運動的持續發燒流行、戰略不斷的推陳出新，各位置的職責畫分也愈來愈明確、愈來愈仔細。</p> <p>四、介紹各戰術位置</p> <p>提問：大家是否注意到各戰術位置的球員，各有不一樣的特質？</p> <p>發表：請學生仔細思考並表達出對各個球員的看法。</p> <p>說明：各位置的職責除了畫分更明確之外，</p>	2	<p>翰林版第三冊第四篇運動樣行</p> <p>第1章攻守俱佳～籃球</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 觀察：是否能認真參與活動。 2. 觀察：於活動進行中，是否融入於團體中。 	【生涯發展教育】

教學期程	能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
第五週	<p>3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。</p> <p>3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。</p> <p>5-3-5 重視並能積極促進運動安全。</p> <p>一、了解自我與發展潛能</p> <p>二、欣賞、表現與創新</p> <p>五、尊重、關懷與團隊合作</p> <p>七、規劃、組織與實踐</p> <p>九、主動探索與研究</p>	<p>一、活動「擊擊樂」</p> <p>說明：排球是由六位球員同心協力組成的，而且扣球、攔網可將比賽氣氛升高，總是眾人目光的焦點，但是要有如此漂亮的表現，一定要從「發球」開始。</p> <p>說明：排球運動主要是以雙手來控制球，所以要特別加強雙手的伸展。</p> <p>說明：用躲避球來當做雙手的熱身，以及發球的前導物。</p> <p>提問：「有沒有玩過躲避球？」</p> <p>發表：學生自由發表。</p> <p>統整：說明躲避球的規則。如同一般常見的躲避球一樣，唯一不同的是只能使用單手擊球（使用一手持球後拋球，再由另一手擊球；或者是單手拋球後再由同一隻手擊球），在場內被擊中的人就要到外圍，場內無人或時間到時比賽結束，由場內較多人的一方獲勝。</p> <p>操作：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 把全班分成兩隊，分別站在排球場地的兩邊做對抗賽。 2. 每隊再派幾位學生到外圍攻擊。 <p>引導：拋擊動作就類似排球的發球，進入排球發球的課題。</p> <p>二、活動「加強球感練習」</p> <p>說明：利用開掌與握拳練習擊球位置，再利用投擲手臂環繞來熟悉發球的基礎動作。</p> <p>提醒：練習前，要先做好大關節的暖身。</p> <p>三、介紹排球低手發球</p> <p>說明：低手發球又稱為安全發球，此種發球動作簡單、容易掌握，球體飛行時間較長，因此較容易被對方球員接住。不過如果球飛的夠高時，可以嚇嚇對方，當為戰</p>	2	<p>翰林版第三冊第四篇運動樣行</p> <p>第2章砰然一擊～排球</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 觀察：是否能快樂參與活動。 2. 觀察：是否依照動作要領練習。 	【生涯發展教育】

教學期程	能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
第六週	<p>3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。</p> <p>3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。</p> <p>5-3-5 重視並能積極促進運動安全。</p> <p>一、了解自我與發展潛能</p> <p>二、欣賞、表現與創新</p> <p>五、尊重、關懷與團隊合作</p> <p>七、規劃、組織與實踐</p> <p>九、主動探索與研究</p>	<p>一、介紹排球肩上發球</p> <p>說明：肩上發球比低手發球具威力，容易導致對手失誤。且因容易控制方向、威力強且準確性高，所以在排球比賽中被廣泛的使用。</p> <p>講解：</p> <p>1. 準備姿勢：面對球網，兩腳自然開立，左腳在前，左手托球於身前。</p> <p>2. 拋球：用抬臂和手掌的平托上送，將球平穩的垂直拋於右肩的前上方，高度適中；在左手拋球的同時，右臂抬起屈肘後引，上身稍向右側轉動。</p> <p>3. 擊球時：擊球時利用蹬地，使上身向左轉動，同時帶動手臂揮動，在右肩上方伸直手臂至最高點，並將手掌五指張開平伸，用掌心部位擊球的中下部。</p> <p>4. 擊球後：擊球瞬間，手指自然張開，全部手掌要出力擊球，擊球後隨著重心前移，迅速進場比賽。示範：教師示範肩上發球的動作。</p> <p>二、活動「模擬發球」</p> <p>講解：以固定的擊球動作來體驗排球發球，並從中學習控制擊球的力道與方向，來作為學習排球發球的開始。</p>	2	<p>翰林版第三冊第四篇運動樣行</p> <p>第2章砰然一擊～排球</p>	<p>1. 觀察：是否能認真參與活動。</p> <p>2. 觀察：是否依照動作要領練習。</p>	【性別平等教育】

教學期程	能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
第七週	<p>3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。</p> <p>3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。</p> <p>5-3-5 重視並能積極促進運動安全。</p> <p>一、了解自我與發展潛能</p> <p>二、欣賞、表現與創新</p> <p>五、尊重、關懷與團隊合作</p> <p>七、規劃、組織與實踐</p> <p>九、主動探索與研究</p>	<p>一、活動「實地演練」</p> <p>示範：教師示範完整的低手發球與肩上發球，並說明動作的注意事項。</p> <p>講解：如何將拋球與擊球動作相結合，並配合身體的力量來發球。</p> <p>操作：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師說明活動進行的方式。 2. 依發球方式來分組，採相同發球方式的學生在同一個排球場地練習。 3. 將同一場地的學生分成兩半部，分別站於球網的兩側，距球網三公尺。 4. 只有一側的學生能拿球，待球發出後，另一側的學生再去撿球，以此方式輪流練習發球。 5. 當大部分學生都能發到另一方場區時，再後退三公尺練習。 <p>二、活動「發球接力賽」</p> <p>講解：測試團隊合作與發球成功率。</p> <p>操作：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 分成若干隊（依班級人數而定），每隊分成兩組，每組 4 人。 2. 一組先發球，另一組幫忙撿球。 3. 計時比賽開始時，發球成功則換下一位上場；發球失敗則繼續發球。待整組都發球完畢，立刻停表。 4. 接著換下一組發球，兩組秒數總和即為該隊總秒數。 5. 待各隊比完，統計每隊成績，秒數最少者，即為接力冠軍。 <p>說明：進行接力活動時，撿球回傳是很重要的，盡快撿球且從地上滾回給隊友，可縮短整隊接力完成時間。</p>	2	翰林版第三冊第四篇運動樣行（第一次段考）第 2 章砰然一擊～排球	<ol style="list-style-type: none"> 1. 觀察：是否能認真參與活動。 2. 觀察：是否依照動作要領練習。 	【性別平等教育】第一次月考

教學期程	能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
第八週	<p>3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。</p> <p>3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。</p> <p>5-3-5 重視並能積極促進運動安全。</p> <p>一、了解自我與發展潛能</p> <p>二、欣賞、表現與創新</p> <p>五、尊重、關懷與團隊合作</p> <p>七、規劃、組織與實踐</p> <p>九、主動探索與研究</p>	<p>一、活動「默契大考驗」</p> <p>說明：學過低手傳球、高手傳球，及發球技巧後，來進行排球對抗賽，看看哪隊的默契最佳。</p> <p>講解：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 全班分成三隊，兩隊下場比賽，一隊擔任公正裁判。 2. 每當一方失誤時就要換邊發球。 3. 當換邊發球時要先順時針輪轉位置，再換人發球。 4. 我方擊球到對方場內時，算得一分；若是擊球到其他地方則算對方得一分，先取得十一分者為勝利的隊伍，繼續接受挑戰。 5. 輸的隊伍則下場換當裁判。 <p>說明：仔細觀察常勝隊伍且和自己比較後，發現除了個人基本動作熟練外，常勝隊伍還能互信，且具有默契。</p> <p>提問：經過激烈的對抗賽，相信已有勝負，現在讓我們來分享一下比賽的經驗，回想一下，剛剛是否發生多人搶球相撞、擠在一起的情形？我們要如何才能避免這些事情的發生呢？</p> <p>發表：學生自由發表。</p> <p>統整：排球比賽中每個人都有自己的守備區域，要堅守自己的崗位，遇到來球時，要喊出聲音表明自己要接球。</p> <p>結語：經過一系列介紹與練習，相信大家一定體驗了排球運動的樂趣所在，透過團隊比賽中的合作、溝通與協調，相信同學們之間的友誼一定更加深厚。</p>	2	<p>翰林版第三冊第四篇運動樣行</p> <p>第2章砰然一擊～排球</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 觀察：是否能認真參與活動。 2. 觀察：是否有團隊默契。 3. 提問：比賽中如何判決比數。 	【生涯發展教育】

教學期程	能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
第九週	<p>3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。</p> <p>3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。</p> <p>4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。</p> <p>一、了解自我與發展潛能</p> <p>三、生涯規劃與終身學習</p> <p>七、規劃、組織與實踐</p> <p>八、運用科技與資訊</p> <p>九、主動探索與研究</p>	<p>一、說明桌球的簡易規則</p> <p>解釋：從事該項運動前，應先了解其簡易的規則。</p> <p>說明：教師說明發球、接發球、分數等規則。</p> <p>二、辨明各種運動的資訊</p> <p>說明：找尋合乎經濟、合法、安全、有效的運動服務及產品。</p> <p>舉例：桌球運動因所需的場地和空間不大，不受天候的影響，所以合乎經濟的原則。</p> <p>討論：找出住家周圍、社區或學校等地方，哪些場所可用作桌球運動的空間。</p> <p>三、正手發不旋長球的動作要領</p> <p>操作：</p> <p>1. 預備擊球姿勢：兩腳自然開立，左腳在前，讓身體面向右前方站立，兩肘彎曲約90度、手腕放鬆。</p> <p>2. 拋球引拍：將球放在左手掌心，垂直上拋，右手由胸前向後引拍，並將身體重心落在右腳，眼睛注視球。</p> <p>3. 揮拍擊球：以腰部扭轉的力量帶動大臂、前臂和手腕擊球，拍面近乎垂直或稍前傾之持拍姿勢。</p> <p>4. 結束姿勢：擊球後回復到預備擊球姿勢。</p>	2	<p>翰林版第三冊第四篇運動樣行</p> <p>第3章神奇魔力～桌球</p>	<p>1. 問答：能介紹桌球運動的特色。</p> <p>2. 觀察：參與活動時的用心程度。</p>	【環境教育】

教學期程	能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
第十週	<p>3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。</p> <p>3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。</p> <p>4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。</p> <p>一、了解自我與發展潛能</p> <p>三、生涯規劃與終身學習</p> <p>七、規劃、組織與實踐</p> <p>八、運用科技與資訊</p> <p>九、主動探索與研究</p>	<p>一、說明反手發不旋長球的動作要領</p> <p>說明：</p> <p>1. 預備擊球姿勢：兩膝微屈開立，將球放在左手手掌上。</p> <p>2. 拋球引拍：左手垂直上拋，右手引拍停在身體的左側，眼睛注視球。</p> <p>3. 揮拍擊球成結束姿勢：拍面由垂直的橫拍往前揮拍，球拍碰球後回復到預備擊球姿勢。</p> <p>二、活動操作「百發百中」</p> <p>操作：</p> <p>1. 將全班學生分成五人一組，每組自選一張球桌。</p> <p>2. 每組的學生輪流練習，將球發在桌上有標示的區域內。</p> <p>3. 在發球練習時，可將球黏上一條棉線，線的另一端綁在手上，就不需浪費時間撿球。</p> <p>三、說明正手發下旋球的動作要領</p> <p>說明：</p> <p>1. 準備動作：左腳稍前，左手掌心托球、身體側身向球桌。</p> <p>2. 引拍：左手將球向上垂直拋起，同時右手執拍，拍面略斜向上，手臂後拉。</p> <p>3. 揮拍觸球：當球從高處下降至稍高或平於網高時，前臂和手腕從右後上方向前下方揮動，使球拍從球的後側斜下方切過產生摩擦。</p>	2	翰林版第三冊 第四篇運動樣 樣行 第3章神奇魔力～桌球	<p>1. 發表：說出反手發不旋長球的動作要領。</p> <p>2. 觀察：能正確的完成反手發不旋長球的動作要領。</p> <p>3. 實作：能依動作要領做出反手發不旋長球的動作。</p>	【環境教育】

教學期程	能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
第十一週	<p>3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。</p> <p>3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。</p> <p>4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。</p> <p>一、了解自我與發展潛能</p> <p>三、生涯規劃與終身學習</p> <p>七、規劃、組織與實踐</p> <p>八、運用科技與資訊</p> <p>九、主動探索與研究</p>	<p>一、反手發下旋球的動作要領說明：</p> <p>1. 預備姿勢：兩膝微屈開立。</p> <p>2. 拋球引拍及預備擊球姿勢：將球放在左手手掌上，垂直上拋，右肩下垂、左肩較高，引拍停左手腋下。</p> <p>3. 揮拍擊球成結束姿勢：拍面由垂直的橫拍往前揮拍，球拍碰球後往右前上方收拍。</p> <p>提問：正手與反手發不旋長球的異同？</p> <p>二、活動「發球比賽」</p> <p>講解：</p> <p>1. 將全班學生分成三人一組，每組各選一張桌球桌。</p> <p>2. 每組組員分別以「正手及反手」之方式，各發三次不旋長球，並將每次之得分，記錄於課本中，找出班上的桌球發球王。</p> <p>3. 當一位學生學在進行活動時，可以請同組的另外兩位學生協助撿球，以加速活動進行的時間。</p>	2	<p>翰林版第三冊第四篇運動樣行</p> <p>第3章神奇魔力～桌球</p>	<p>1. 發表：說出反手發下旋球的動作要領。</p> <p>2. 觀察：能正確的完成反手發下旋球的動作要領。</p> <p>3. 實作：能依動作要領做出反手發下旋球的動作。</p>	【家政教育】

教學期程	能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
第十二週	<p>3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。</p> <p>3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。</p> <p>4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。</p> <p>一、了解自我與發展潛能</p> <p>三、生涯規劃與終身學習</p> <p>七、規劃、組織與實踐</p> <p>八、運用科技與資訊</p> <p>九、主動探索與研究</p>	<p>一、活動「排名賽」</p> <p>舉例：現在的生活步調略顯忙碌，人們參與運動休閒的時間不多，也因而產生身體的疾病，因此，唯有個人積極參與社區或社會的體育活動，如路跑、登山、直排輪等，體會運動對身體健康的益處，進而推廣全民運動，如此才能創造富強的國家。</p> <p>二、活動「練習策略」</p> <p>說明：桌球的各種球技巧只要多練習，就可以產生很強的攻擊性。</p> <p>提醒：每個人都有各自的優點與缺點，我們要發揮的是互助合作的優點。在上述幾個的活動中，需要相互開啟彼此的潛能，發揮旺盛的生命力，精益求精更進一步。</p>	2	翰林版第三冊 第四篇運動樣 樣行 第3章神奇魔力～桌球	<p>1. 問答：說明個人運動參與與全民運動有什麼關係。</p> <p>2. 發表：能說出如何辨別不同情境所需要的運動服務或產品。</p>	【家政教育】

教學期程	能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
第十三週	<p>3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。</p> <p>3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。</p> <p>一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 三、生涯規劃與終身學習 四、表達、溝通與分享 七、規劃、組織與實踐 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題</p>	<p>一、羽球發球</p> <p>提問：</p> <ol style="list-style-type: none"> 你都怎麼發球？ 羽球發球可簡單分為哪兩種球路？ 在觀看的羽球比賽影帶中，單打時常發何種球路的球？ <p>發表：讓學生從舊經驗中回答問題，並在過程中引導。</p> <p>提問：發球時要注意的規則有哪些？</p> <p>說明：「羽球發球」之犯規動作為何。</p> <p>提醒：羽球比賽時，發球是關鍵，有好的開始，才有得分的可能，需注意各項規則，並選擇適當的發球類型。</p> <p>二、發高遠球</p> <p>說明：發高遠球時，所要注意的部分。</p> <p>示範：發高遠球時之動作要領。</p> <ol style="list-style-type: none"> 預備動作：左腳在前，右腳在後。重心在後腳。 拋球：左手鬆開，使羽球垂直掉落。 擊球：重心由右腳移到左腳。 跟隨動作：球拍向左肩上方揮。 <p>提問：「發高遠球」與「拋高發球」之差異點為何？</p> <p>發表：請學生發表自己之想法。</p> <p>提醒：拋高發球為常見的錯誤動作，提醒學生應避免之。</p>	2	翰林版第三冊 第四篇運動樣 樣行 第4章老少咸 宜～羽球	<ol style="list-style-type: none"> 觀察：是否能夠熱烈的參與討論。 實作：能夠成功發出有效球。 問答：能具體說出發球應遵守的規則。 	【法治教育】

教學期程	能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
第十四週	<p>3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。</p> <p>3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。</p> <p>一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 三、生涯規劃與終身學習 四、表達、溝通與分享 七、規劃、組織與實踐 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題</p>	<p>一、基本擊球法</p> <p>提問： 1. 你知道基本擊球法有幾種嗎？ 2. 每種基本擊球法可分為哪兩種？ 3. 什麼時候該用何種擊球法？ 4. 該以什麼作為判斷標準？</p> <p>發表：以學生過去的認知的經驗發表其所知。</p> <p>提示：「方向」、「空間」、「位置」還有呢？可不可以說清楚一點？</p> <p>統整：一開始須學會以視覺初步預測來球的方向、位置與落點，進而了解身體、球拍及羽球三者之間的空間關係，再做出判斷，選擇何種擊球法。</p> <p>二、高手擊球</p> <p>提問： 1. 高手擊球法適用於什麼時候？ 2. 此擊球法在戰術有何應用？</p> <p>講解：此擊球法可以打出強勁的殺球，也可以打出防守型的高遠球，更可以打出虛虛實實的切球。此種擊球法可以打出多種不同球路的球，可說是最具變化性的打法。</p>	2	翰林版第三冊第四篇運動樣行（第二次段考）第4章老少咸宜～羽球	<p>1. 觀察：是否能夠熱烈的參與討論。</p> <p>2. 實作：能夠完成高手、側手擊球之動作。</p> <p>3. 問答：能具體說出高手、側手擊球時應遵守的規則。</p>	【法治教育】第二次月考

教學期程	能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
第十五週	<p>3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。</p> <p>3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。</p> <p>一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 三、生涯規劃與終身學習 四、表達、溝通與分享 七、規劃、組織與實踐 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題</p>	<p>一、側手擊球 提問： 1. 側手擊球法適用於什麼時候？ 2. 側手擊球在戰術上有何應用？ 講解：在身體側方將來球擊回，這種擊球法常使用於雙打比賽中，側手擊球常因為來球速度過快，而在沒有充分準備時間之下，匆忙回擊來球，因此需要身手矯捷、眼明手快，才能有效擊球。</p> <p>二、低手擊球 提問： 1. 低手低球法適用於什麼時候？ 2. 此擊球法在戰術有何應用？ 講解：此種擊球法通常是球網邊緣球，或是對自己身體所處位置不利時，所採用的防禦性擊球法。往往需要瞬間跨步、伸拍才能順利回擊來球，方法是向上方拍打，擊出下手高遠球，以換取充裕的時間，讓自己再回到有利的位置，為下一次擊球做充分的準備，由防禦轉為攻擊。</p>	2	翰林版第三冊 第四篇運動樣 樣行 第4章老少咸 宜～羽球	<p>1. 觀察：能夠成功發出有效球。</p> <p>2. 問答：能知道高手擊球的最佳擊球點，並了解「可伸到」的概念。</p>	

教學期程	能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
第十六週	<p>3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。</p> <p>3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。</p> <p>一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 三、生涯規劃與終身學習 四、表達、溝通與分享 七、規劃、組織與實踐 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題</p>	<p>一、活動「你來我往」</p> <p>說明：向學生說明此活動為兩人一組，在兩人相互打好球不落地的情況下，與其他組競爭比較誰能夠維持比較久而不使球落地。分為三個不同速度的距離練習相互打好球。</p> <p>提問：「你來我往」成功的條件是什麼？</p> <p>發表：讓學生自由說出自己的答案。</p> <p>操作：分組開始進行「你來我往」。</p> <p>提問：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 剛剛進行的如何？ 2. 有預期中的簡單嗎？ 3. 你覺得後來還有發現什麼樣的問題？ <p>二、單打對抗賽</p> <p>說明：向學生說明此活動為兩人一組，採單淘汰賽制，先達十分者為獲勝隊伍。分數個場地同時進行。</p> <p>提問：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 剛剛進行的如何？ 2. 有預期中的順利嗎？ 3. 你覺得自己比別隊好的地方在哪裡？ <p>討論：讓學生自由討論，發現問題、尋求解決方法。統整：以雙方擅長的優點相互彌補彼此的不足。</p>	2	<p>翰林版第三冊第四篇運動樣行</p> <p>第4章老少咸宜～羽球</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 自評：配合課本活動實施。 2. 觀察：是否能夠透過合作，追求極致的運動表現。 	
第十七週	<p>3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。</p> <p>4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。</p> <p>5-3-5 重視並能積極促進運動安全。</p> <p>一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新</p>	<p>一、認識跳遠</p> <p>提問：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 有參加過跳遠或看過跳遠比賽嗎？ 2. 是否可以簡要的說明，跳遠比賽的情形？ <p>發表：發表對跳遠的認識。</p> <p>講解：說明跳遠的歷史原由與優點。</p> <p>提問：</p>	2	<p>翰林版第三冊第五篇青春的躍動</p> <p>第1章安全躍動～跳遠</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 問答：能夠正確的說出答案。 2. 觀察：是否能夠熱烈的參與討論。 	

教學期程	能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
	<p>七、規劃、組織與實踐</p> <p>十、獨立思考與解決問題</p>	<p>1. 跳遠運動的由來為何？</p> <p>2. 古代跳遠運動的形式為何？</p> <p>3. 現今男、女世界紀錄保持人是誰？</p> <p>4. 現今男、女世界紀錄為多少公尺？</p> <p>討論：請學生依序提出意見，全班討論。</p> <p>二、說明立定跳遠的安全提問：跳遠有哪些須注意的安全事項？討論：由全班學生針對教師的提問，依序提出意見，讓全班討論。</p> <p>統整：進行立定跳遠前，一定要有足夠的熱身活動與伸展活動，並且要在粗糙而具彈性的材質上進行練習，千萬別在磨石子地板上試跳，以免滑倒或是落地瞬間身體承受過大衝撞而受傷。</p> <p>三、認識立定跳遠的步驟</p> <p>講解：立定跳遠的動作過程是經由「預備動作→起跳動作→空中動作→落地動作」等組合而成。</p> <p>示範：由老師示範立定跳遠的各階段動作。</p> <p>操作：由學生實際上場操作立定跳遠的動作。</p> <p>四、說明「雙手前後擺動」的影響</p> <p>講解：善運用雙手擺動，至少可增加 20% 以上的立定跳遠成績。</p> <p>示範：由老師示範雙手擺動的動作。</p> <p>操作：學生實際上場操作立定跳遠雙手擺動的動作。</p> <p>五、活動「綁手綁腳」</p> <p>講解：由老師示範雙手叉腰立定跳遠的動作。</p> <p>操作：由學生實際上場操作雙手叉腰立定跳遠後，再以雙手前後擺動的方式跳一次。</p>				

教學期程	能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
		<p>發表：請學生發表兩種姿式的跳躍難易度。 結論：雙手擺動有助於增加穩定性與跳躍的慣性，若能善加運用雙手擺動，必定可以增加立定跳遠的表現。 六、活動「我是大力士」 操作：學生實際上場操作雙手持瓶立定跳遠的動作。 發表：請學生發表與一般跳躍有何不同？</p>				
第十八週	<p>3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。 一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 七、規劃、組織與實踐 十、獨立思考與解決問題</p>	<p>一、活動「自我檢核」 說明：兩人一組，一人操作另一人記錄。 操作：由學生實際上場操作立定跳遠的動作。 討論：分組討論同伴的動作是否符合檢核表中的要求？並在下次跳遠時改進。 二、跳遠 講解：跳遠的動作過程是經由「助跑動作→踏板起跳動作→空中動作→落地動作」等組合而成。 示範：由老師示範急行跳遠的各階段動作。 操作：由學生實際上場操作急行跳遠的動作。 三、說明助跑動作 提問：你們跳遠時如何助跑？請大家試試看，哪種方式比較適合你？ 講解：先介紹三、五、七步的助跑方式，教導學生學會如何設置目標點，來幫助助跑起跳的正確，然後再反向全力助跑，取得助跑起跳的距離。 引導：協助學生找到助跑方式與距離。 操作：兩人一組相互幫忙，取得適當的助跑距離與目標點。 四、活動「步步為營」</p>	2	翰林版第三冊第五篇青春的躍動 第1章安全躍動～跳遠	<p>1. 問答：能夠正確的說出答案。 2. 觀察：是否能夠熱烈的參與討論。</p>	

教學期程	能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
		<p>說明：反方向從起跳板開始助跑，由另一個人幫忙記錄起跳點的位置。</p> <p>操作：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 由三、五、七步助跑距離，練習正確的助跑踏板動作。 2. 全速且穩定的助跑，練習助跑距離目標點的控制，以及正確的踩點踏板動作。 <p>總結：正確的踩點與助跑，有利於急行跳遠的距離。所以熟悉助跑動作是十分重要的技巧。</p>				
第十九週	<p>3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。</p> <p>4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。</p> <p>5-3-5 重視並能積極促進運動安全。</p> <p>一、了解自我與發展潛能</p> <p>二、欣賞、表現與創新</p> <p>七、規劃、組織與實踐</p> <p>十、獨立思考與解決問題</p>	<p>一、活動「蜻蜓點水」</p> <p>提問：此動作的技巧要領是什麼？</p> <p>觀察：請學生觀察教師之示範動作。</p> <p>發表：由學生說出自己觀察到的技巧要領。</p> <p>實作：請學生分組練習起跳動作之動作要領。</p> <p>觀察：觀察同組同學之起跳動作，在過程當中，若發現動作不正確之處，要給予適當之建議，從練習中互相取得進步。實作：若發現自己的動作要領有誤，則進行修正之，儘量找機會多練習起跳動作。</p> <p>二、空中動作</p> <p>提問：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 有看過跳遠比賽嗎？ 2. 是否可以簡要的說明，跳遠比賽時的空中動作是怎樣的情形？ <p>發表：請學生以過去認知的經驗，發表其所知。</p> <p>講解：介紹三種跳遠之空中姿勢動作。</p> <p>提問：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 三種空中姿勢動作有何差別？ 2. 那一種動作最為普遍被使用呢？ 	2	翰林版第三冊第五篇青春的躍動 第1章安全躍動～跳遠	<ol style="list-style-type: none"> 1. 實作：能夠正確的量出適合自己的助跑距離與目標點。 2. 實作：能夠正確的做出起跳的動作要領。 3. 問答：能夠表達說出其經驗與認知。 4. 實作：能做出正確的姿勢。 5. 觀察：是否能夠熱烈的參與討論。 	

教學期程	能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
		<p>3. 那一種動作難度最高？</p> <p>討論：由各位學生針對教師的提問，依序提出意見，讓全班討論。</p> <p>操作：練習屈身式跳法之空中動作。</p> <p>引導：協助學生做出標準之動作。</p> <p>三、挺身式跳法之動作流程</p> <p>觀察：請學生觀看挺身式跳法的動作流程。</p> <p>注意：需提醒學生保持正確的起跳姿勢。</p> <p>操作：進行練習活動時，提醒學生要注意自身動作之正確性，以利修正錯誤之處，也可以請學生觀察彼此之動作，若發現錯誤之處，給予適當之建議。</p> <p>四、落地動作</p> <p>提問：你們認為跳遠落地動作的要領為何？</p> <p>討論：由各位學生針對教師的提問，依序提出意見，讓全班討論。</p> <p>講解：說明落地動作的動作要領。</p> <p>操作：學生需遵照順序一一輪流進行活動。</p> <p>引導：教導學生正確的落地方式。</p>				
第二十週	<p>3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。</p> <p>4-3-1 了解運動參與在個人、社會及文化層面的意義。</p> <p>一、了解自我與發展潛能</p> <p>二、欣賞、表現與創新</p> <p>三、生涯規劃與終身學習</p> <p>四、表達、溝通與分享</p> <p>五、尊重、關懷與團隊合作</p> <p>六、文化學習與國際了解</p> <p>八、運用科技與資訊</p> <p>九、主動探索與研究</p>	<p>一、說明休閒活動的重要性</p> <p>說明：說明養成休閒活動的重要性，並告知學生友誼橋梁的搭建，可以藉由休閒活動來達成，而休閒習慣的養成是現在社會的重要課題之一。</p> <p>提醒：從事飛盤運動或是觀賞運動比賽，都可當成是一種平時的休閒活動，除了可以調劑身心之外，還能促進身體健康，亦能作為情誼交流的方式。</p> <p>二、飛盤運動</p> <p>說明：飛盤運動是有趣的休閒活動，並且具有安全、競技、休閒、經濟、創造等特</p>	2	翰林版第三冊第五篇青春的躍動 第2章友誼看招～飛盤	<p>1. 問答：能說出休閒活動的重要性。</p> <p>2. 實作：能依動作要領做出飛盤的投擲動作。</p> <p>3. 問答：能說出接盤的方法及使用時機。</p> <p>4. 實作：能依動作要領做出</p>	

教學期程	能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
		<p>性，能帶給大家健康與快樂。</p> <p>統整：投擲飛盤需先做好準備動作，掌握住出手的角度、靠手臂帶動和手腕有力的旋轉等要領，若能掌握住這些要領，將更能體會飛盤運動的樂趣。</p> <p>三、說明反手投盤法</p> <p>說明：握盤的姿勢，將拇指按住右盤面，食指扶著盤緣，中指抵住盤內緣。</p> <p>示範：反手投盤時的動作要領。</p> <p>1. 準備姿勢：兩腳張開約比肩寬，右腳在前側立面對目標，握盤後，手臂往肩後移。</p> <p>2. 投擲：以扭轉腰部帶動上肢並利用前臂的屈肘和手腕的力量，將飛盤丟出。</p> <p>四、說明正手投盤法</p> <p>說明：握盤的姿勢，將拇指按於盤面，中指及食指托住盤底。</p> <p>示範：正手投盤時的動作要領。</p> <p>1. 準備姿勢：兩腳張開比肩略寬，左腳在前側立面對目標。</p> <p>2. 投擲：重心由後腳隨飛盤的丟出而移到前腳，當手腕揮到正前方時，順勢將飛盤丟出。</p> <p>五、說明投盤的三個重要技巧</p> <p>說明：投盤除了要具備正確的基本投盤姿勢外，還要注意三個重要的投盤技巧，才能讓飛盤飛得既遠又穩。</p>			接盤的動作。	
第二十一週	<p>3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。</p> <p>4-3-1 了解運動參與在個人、社會及文化層面的意義。</p> <p>一、了解自我與發展潛能</p> <p>二、欣賞、表現與創新</p>	<p>一、說明接盤的方法及使用時機</p> <p>說明：</p> <p>1. 高手接使用時機及方法：當飛盤的高度再胸部以上時，以拇指在下，其餘四指在上的方式接盤。</p> <p>2. 低手接使用時機及方法：當飛盤飛行的</p>	2	翰林版第三冊第五篇青春的躍動（第三次段考）第2章友誼看招～飛盤	<p>1. 問答：能說出接盤的方法及使用時機。</p> <p>2. 實作：能依動作要領做出接盤的動作。</p>	期末考

教學期程	能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
	三、生涯規劃與終身學習 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作 六、文化學習與國際了解 八、運用科技與資訊 九、主動探索與研究	<p>高度再腰部以下時，以拇指在上，其餘四指在下的方式接盤。</p> <p>3. 夾接使用時機及方法：當飛盤飛行的高度在胸部以下腰部以上時，以兩個手掌上下夾住飛盤。</p> <p>二、說明接盤的三個重要技巧</p> <p>說明：</p> <p>1. 預估落點：要判斷飛盤的路徑與落點，再移動到可接範圍內，即可成功接盤。</p> <p>2. 抓盤方法：當飛盤在可接範圍內，便要決定採用何種方法接取。</p> <p>3. 緩衝：以「鬆、軟、延、轉」的方式進行接盤，而不以強硬的方式接觸飛盤，才可以順利的接盤。</p> <p>三、活動「擲準遊戲」</p> <p>操作：</p> <p>1. 將全班學生分成六人一組，每組的學生需站在距離球門十公尺遠的位置。</p> <p>2. 聞哨聲，即開始進行擲準遊戲，將飛盤擲進球門內，看哪一組擲得最準。</p> <p>3. 教師在施作過程中，叮嚀學生施作的要點。</p> <p>四、活動「飛盤保齡球」</p> <p>操作：</p> <p>1. 將全班學生分成六人一組，每組需有十個寶特瓶，內裝有一點水。</p> <p>2. 然後依一般保齡球的擺法擺好，以飛盤代替球來進行遊戲。</p> <p>五、建立良好的休閒活動</p> <p>說明：請學生利用課餘時間教導家人或是朋友飛盤運動的動作技能，藉由飛盤運動促進情感的交流。</p>				

教學期程	能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
		記錄：將休閒活動的心得記錄下來，並與同學一起分享。				

(表 12) 學習領域課程計畫

新竹市 光復中學附設國中部 107 學年度 9 年級 第 1 學期 健康與體育(體育) 領域課程計畫

設計者： 蘇雅湄 教師

一、本領域每週學習節數： 2 節，本學期共 42 節。

二、本學期學習總目標：

- (一) 了解籃球運動的防守動作，並學習盯人、區域聯防等防守要領，以及實際運用於籃球運動中。
- (二) 學習排球攔網的動作要領，並實際將其運用在排球比賽中。
- (三) 學習桌球的平擊、正反手推擋與搓球的動作要領。
- (四) 學習羽球的切球、網前短球、網前撲球的動作要領及使用時機，並靈活運用於比賽中。
- (五) 學習棒球的打擊、握棒時的基本動作，以及滑步的動作要領，同時了解盜壘的動作要領。
- (六) 了解體操運動的特性，並明瞭暖身運動的概念，進而學習倒立的動作要領。
- (七) 了解慢跑運動的優點，進而學習正確的慢跑姿勢與技巧，以及學習訂定屬於自己的慢跑計畫。

三、本學期課程內涵：

教學期程	能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
第一週	<p>3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。</p> <p>3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。</p> <p>4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。</p> <p>5-3-5 重視並能積極促進運動安全。</p> <p>一、了解自我與發展潛能</p> <p>二、欣賞、表現與創新</p> <p>四、表達、溝通與分享</p>	<p>一、防守動作與方法</p> <p>說明：隨著籃球運動的持續發燒流行、戰略不斷的推陳出新，各位置的職責畫分也愈來愈明確、愈來愈仔細。但防守時的要領與方法卻也是不可忽視的重要環節。</p> <p>提問：防守動作的姿勢為何？</p> <p>發表：學生自由發表。</p> <p>提問：評估自己的身材及體能條件，並評估自己的防守姿勢是否正確？</p> <p>發表：學生自由發表。</p> <p>分享：可請學生說明自己評估的結果，並與其他人討論該如何改善。</p> <p>二、盯人防守說明：防守中的一項重要技巧，即是以一對一的方式進行防守，以達到緊迫盯人的效果。</p> <p>提問：一對一該如何防守？</p> <p>發表：學生自由發表。</p> <p>分享：請學生分享打籃球時一對一防守的經驗與效果。</p> <p>三、活動「緊迫盯人」</p> <p>說明：複習前一節課所教的防守動作要領與盯人防守技巧。</p> <p>操作：接著兩人一組一人防守、一人運球進攻，自中線處進攻切入禁區，防守的人練習防守的動作與要領。</p> <p>實作：首先進行「正面防守」練習，並針對進攻球員慣用手作防守（防右手球員，重心放在左腳；防左手球員，重心放在右腳）。接著進行「側面防守」練習，利用防守姿勢，將進攻球員逼迫至底線，以縮小其進攻路線及區域。</p> <p>四、活動「我是黏皮糖」</p> <p>說明：綜合複習防守動作要領，以及防守技巧。</p> <p>操作：依照三對三比賽模式，進行盯人防守的練習。</p> <p>實作：利用實際比賽，練習盯人防守的動作要領，以及是否能確實阻斷對方的進攻，並將優勢轉換至自己身上。</p>	2	翰林版第五冊第四篇你來我往第1章滴水不漏～籃球防守	<p>1. 發表：請學生自行舉手發表。</p> <p>2. 觀察：是否認真參與討論。</p>	【性別平等教育】

教學期程	能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
第二週	<p>3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。</p> <p>3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。</p> <p>4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。</p> <p>5-3-5 重視並能積極促進運動安全。</p> <p>一、了解自我與發展潛能</p> <p>二、欣賞、表現與創新</p> <p>四、表達、溝通與分享</p>	<p>一、區域联防</p> <p>說明：區域联防的種類包括：二三區域联防、二一二區域联防、三二區域联防三種。</p> <p>提問：何時該使用三二區域联防？</p> <p>發表：由學生們舉手發表。</p> <p>統整：常見的區域联防方式如下：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 若進攻隊伍打進禁區內的攻勢較多，則會採用二三或二一二區域联防。 2. 若進攻隊伍以外線的攻擊為主時，則會採用三二區域联防。 <p>二、攻、防戰術運用</p> <p>說明：比賽中，防守雖然非常重要，但除了有好的防守做後盾外，尚需順暢的進攻戰術，如此方能致勝。</p> <p>提問：如何將進攻、防守戰術加以綜合運用？</p> <p>發表：由學生們舉手發表。</p> <p>統整：常見的攻、防戰術如下：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 一二二進攻戰術：由控球者站在中間的位置，其餘隊友站在三分線外圍「高位」與「低位」的位置，以利不同方向的進攻戰術的進行。 2. 盯人防守戰術：利用一對一盯人防守的要領，對進攻球員亦步亦趨的防守。 <p>三、活動「跑位練習」</p> <p>說明：籃球比賽中，正確的跑位技術，配合進攻戰術的使用，將使得致勝的機會更高。</p> <p>實作：由教師講解兩種不同的跑位練習，順、逆時針方向補位以及左右交叉換位。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 順、逆時針方向補位五人一組，依照順時針方向補位，控球員僅能移動至「高位」的位置，其餘四人則會練習到「高位」與「低位」的位置，逆時針亦然。 2. 左右交叉換位五人一組，站在「高位」的兩人互換位置，「低位」的兩人互換，練習不同方向傳球時的跑位。 	2	翰林版第五冊 第四篇你來我往 第1章滴水不漏～籃球防守	<ol style="list-style-type: none"> 1. 發表：請學生自行舉手發表。 2. 觀察：是否認真參與活動。 3. 發表：可否完整的表達自我的感想。 	【性別平等教育】

教學期程	能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
第三週	<p>3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。</p> <p>3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。</p> <p>4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。</p> <p>5-3-5 重視並能積極促進運動安全。</p> <p>一、了解自我與發展潛能</p> <p>二、欣賞、表現與創新</p> <p>四、表達、溝通與分享</p> <p>五、尊重、關懷與團隊合作</p>	<p>一、熱身運動</p> <p>提問：排球的樂趣快感何在？</p> <p>發表：學生自由發表。</p> <p>統整：排球在比賽進行中，每當開始發球，就是戰術的開始，扣球攻擊與攔網隊型戰術的變化，「真真假假、虛虛實實」讓對手無法分辨與防備，尤其當防守轉為攻擊時更是讓比賽更加精彩，結果更讓人期待。</p> <p>說明：排球攔網主要是封阻對手重擊球，要特別加強身體與手完全伸展。</p> <p>說明：在練習攔網動作前先熱身一下，並複習上學期所教的動作。</p> <p>二、活動「連續扣球」</p> <p>講解：提高扣球的準確率與擊球點的準確性，是扣球的一個重要課題。</p> <p>說明：教師說明如何瞄準和複習扣球。</p> <p>操作：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 同學分四組，同一球場兩邊或分兩球場練習，兩組拿球站一邊預備。 2. 另兩組在另一邊準備撿球後排隊練習扣球，學生將球拋給網前的同學。 3. 同學將球拋出比網高出一些讓學生練習扣球。 4. 扣完球的同學到另一邊準備撿球再來練習。 <p>三、預備動作</p> <p>說明：攔網是排球運動的基本動作之一，也是防阻對手得分的最佳武器。攔網動作的正確與否直接影響防阻的威力及比賽的勝負。</p> <p>講解：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 準備姿勢：單人的攔網動作是攔網的基礎，可分為預備動作、移動起跳動作、空中截球動作和落地動作等四個部分，以下我們就開始介紹攔網第一個姿勢：準備動作。 2. 當對手準備扣球時，首先要先觀察對方扣球員移動的方位，接著是做好預備動作準備攔網：面對球網，雙腳 	2	翰林版第五冊 第四篇你來我往 第2章排山倒海～排球攔網	<ol style="list-style-type: none"> 1. 觀察：是否快樂參與活動。 2. 觀察：是否認真參與活動。 3. 實作：是否掌握側步與滑步的動作要領。 	

教學期程	能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
		<p>與肩同寬平行開立，距球網 40 至 50 公分。</p> <p>3. 與網距離不宜太遠，以免攔網時球從攔網者手臂與球網之間穿入本方場區。準備時雙膝稍屈，雙掌張開，雙臂上舉，自然曲肘於頭前方。示範：教師示範攔網動作。</p> <p>四、移動的步法</p> <p>提問：教師詢問學生在排球場中有沒有什麼方式，可以快速的移動位置？</p> <p>統整：教師針對學生發表之內容，給予鼓勵，並補充不足的部分，並帶入步法的概念。</p> <p>實作：請班上學生分組練習側步與滑步的動作。</p>				
第四週	<p>3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。</p> <p>3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。</p> <p>4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。</p> <p>5-3-5 重視並能積極促進運動安全。</p> <p>一、了解自我與發展潛能</p> <p>二、欣賞、表現與創新</p> <p>四、表達、溝通與分享</p> <p>五、尊重、關懷與團隊合作</p>	<p>一、移動的步法</p> <p>說明：教師說明交叉步、跑步的使用時機。</p> <p>示範：教師說明交叉步、跑步的動作要領。</p> <p>實作：請班上學生分組練習交叉步、跑步的動作。</p> <p>提問：側步、滑步、交叉步及跑步四種步法之間有何不同？在使用時機上是否相同？</p> <p>發表：請學生踴躍發表意見。</p> <p>統整：教師針對學生發表之內容，給予鼓勵，並補充不足的部分。</p> <p>二、活動「活動筋骨」</p> <p>講解：此活動希望藉由攔網移位動作來體驗排球攔網動作，並從中學習移位的協調性與方向感，來作為學習排球攔網的開始。</p> <p>說明：教師說明此活動的進行方式。</p> <p>分組：請班上學生四至六人為一組。</p> <p>實作：活動進行時，每兩組為單位，依序進行「活動筋骨」的活動，找出總冠軍的一組。</p> <p>發表：請冠軍組分析得到冠軍的原因。</p> <p>統整：教師依據學生之想法，補充不足的部分，讓其他同學可以進行動作上之修正。</p> <p>三、起跳動作</p>	2	翰林版第五冊 第四篇你來我往 第 2 章排山倒海～排球攔網	<p>1. 觀察：是否積極、認真的參與活動。</p> <p>2. 自評：可否完整的說出自己動作需要調整之處。</p> <p>3. 發表：可否完整的表達自我的感想。</p>	

教學期程	能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
		<p>說明：教師說明起跳動作的意義與使用時機。</p> <p>示範：教師示範起跳的動作要領，並說明需要特別注意的事項。</p> <p>實作：請學生練習起跳動作。</p> <p>示範：教師請班上五位學生分別上臺示範起跳動作，並請臺下學生仔細觀察示範者的動作。</p> <p>統整：教師以臺上示範的學生為例子，指出一般學生最容易犯的錯誤，並請學生進行修正。</p> <p>四、空中截球動作</p> <p>說明：教師說明進行空中截球動作時，需要注意的六點。</p> <p>示範：教師分別示範正確與錯誤的動作，請學生說出不同之處。</p> <p>發表：請學生發表自己所觀察到的部分。</p> <p>統整：教師依據學生所發表的內容，補充不足之處，並提醒學生別在不經意之間犯了這些錯誤。</p>				
第五週	<p>3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。</p> <p>3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。</p> <p>4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。</p> <p>5-3-5 重視並能積極促進運動安全。</p> <p>一、了解自我與發展潛能</p> <p>二、欣賞、表現與創新</p> <p>四、表達、溝通與分享</p> <p>五、尊重、關懷與團</p>	<p>一、落地動作</p> <p>說明：教師說明落地動作的動作要領。</p> <p>示範：教師示範落地動作的動作要領，並說明需要特別注意的事項。</p> <p>實作：請學生練習落地動作。</p> <p>說明：教師說明在練習時，學生最容易犯的錯誤，並請學生進行修正。</p> <p>二、活動「蹦蹦跳跳」</p> <p>說明：教師說明活動進行的步驟。</p> <p>實作：請班上學生兩人一組進行練習。</p> <p>發表：請同學發表練習之心得。</p> <p>統整：教師統整學生動作上容易犯錯之處，並說明修正方式。</p> <p>三、活動「拍拍手」</p> <p>說明：教師說明活動進行的步驟。</p> <p>實作：請班上學生兩人一組進行練習，一開始練習時先不隔網練習，待動作熟練之後，再隔網進行練習。</p> <p>提問：隔網與不隔網在練習時有何差別？</p>	2	翰林版第五冊 第四篇你來我往 第2章排山倒海～排球攔網	<p>1. 觀察：是否認真參與活動的進行。</p> <p>2. 自評：進行三人前排攔網時，可否與其他兩位同學互相配合，發揮團隊最大的力量。</p>	

教學期程	能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
	隊合作	<p>發表：請同學發表各自之心得。</p> <p>統整：教師統整學生之意見，並強調於實際比賽中的攔網動作與練習時截然不同，困難度也大大提升，因此於平日需要多加練習，如此，在實際的比賽中才能激底的發揮攔網的威力。</p> <p>四、三人前排攔網</p> <p>說明：教師說明三人前排攔網之目的，是希望在球網上方築起一道人牆，藉由團隊合作的方式，讓對方的球無法進攻。</p> <p>示範：教師請班上三位學生至臺前進行示範三人前排攔網，並說明三人攔網時所要注意的事項。</p> <p>實作：請班上學生分三人為一組，進行三人前排攔網的練習，提醒學生於活動過程中要注意彼此之安全。</p> <p>五、活動「雙雙對對」</p> <p>說明：教師說明此活動的進方式，請班上學生兩人一組練習連續同方向、同時移位攔網的動作。</p> <p>示範：從班上學生中，請一位排球技術較穩定的學生至臺前來，與教師共同示範「雙雙對對」活動的進行方式。</p> <p>說明：提醒學生此活動進行時，同組的兩人要儘量做同一動作，以達成此活動之設計目的。</p>				

教學期程	能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
第六週	<p>3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。</p> <p>3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。</p> <p>4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。</p> <p>5-3-5 重視並能積極促進運動安全。</p> <p>一、了解自我與發展潛能</p> <p>二、欣賞、表現與創新</p> <p>四、表達、溝通與分享</p> <p>五、尊重、關懷與團隊合作</p>	<p>一、活動「移位組合攔網」</p> <p>說明：教師說明此活動中共有四個不同的項目，請學生三人一組依序練習，並提醒學生這四個項目，每位學生都必須要輪流練習，以體驗到攔網的多種面貌。</p> <p>示範：請班上三位學生至臺前進行動作的示範。</p> <p>實作：請班上同學三人一組進行練習。</p> <p>補充：因學校排球場地有限，故尚未輪到的學生，請他們在旁擔任觀察的工作，藉由觀察的過程了解個人動作上之不同。</p> <p>二、活動「攔網動作面面觀」</p> <p>說明：教師說明進行攔網時，手部動作若不正確，則無法完全發揮攔網的威力。</p> <p>觀察：請班上學生觀察本活動中，動作正確與錯誤的照片分別為哪些。</p> <p>發表：請學生發表個人觀察之結果。</p> <p>統整：教師統整學生回答之內容。</p> <p>提問：對於錯誤的動作應該如何修正？</p> <p>發表：請學生發表個人之意見。</p> <p>說明：教師針對學生之意見，進行補充說明。</p>	2	翰林版第五冊 第四篇你來我往 第 2 章排山倒海～排球攔網	觀察：是否認真參與活動，並找出錯誤的攔網動作。	【性別平等教育】

教學期程	能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
第七週	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 一、了解自我與發展潛能 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作	一、介紹桌球 說明：說明媒體對桌球的報導，並說明桌球的特色就是場地小，無論年紀大小、體型差異都可以在此獲得成就感與快樂。 提問：對於媒體透過圖片與文字對體育運動的報導，同學們有什麼感想呢？ 發表：學生自由發表。 統整：相信大家或多或少都會受到媒體的影響而選擇其中的幾項當做自己的運動項目，而桌球運動是一項不錯的選擇。 二、擊球時機 說明：桌球運動因為球桌體積小、速度快，因此在比賽的過程中經常出現非常激烈的攻防，也造就了比賽的可看性。 提問：詢問學生是否知道何時為最佳的「擊球時機」？ 發表：學生自由發表意見。 歸納：在桌球比賽中，能取得致勝關鍵的球，通常在於選手能把握住關鍵的「擊球時機」，也因此擊球時機往往成為選手最關注的焦點之一，而要確實掌握擊球時機的重點即在於熟悉桌球的跳動軌跡，一般分為下列五個時期： 1. 上升前期 2. 上升後期 3. 高點期 4. 下降前期 5. 下降後期	2	翰林版第五冊第四篇你來我往第3章桌上風雲～桌球	1. 提問：對於媒體透過圖片與文字對體育運動的報導，同學們有什麼感想？ 2. 觀察：是否認真參與活動。	【性別平等教育】第一次月考

教學期程	能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
第八週	<p>3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。</p> <p>3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。</p> <p>一、了解自我與發展潛能</p> <p>四、表達、溝通與分享</p> <p>五、尊重、關懷與團隊合作</p>	<p>一、活動「控球接力」</p> <p>講解：班上分成數組，使用接力賽的規則，各組第一位出列，其餘同學在後面加油、等待，先循環兩次的組別記優勝一次，共有 6 種遊戲，累計最多次的為優勝隊。</p> <p>操作：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 持球行進：將球放在球拍上前進 10 公尺再折返，中途掉落時要從原出發點重新開始。 2. 旋轉接球：兩人一組，將球放在球拍上，做向左或向右轉體傳接球動作 5 次，中途掉落要重新算起。 3. 持球接龍：各組排成一列，把球放在第一位球拍上，轉頭傳球給下一位同學，傳到最後一位時再回傳，中途掉落要重新開始。 4. 對空擊球：將球向上連續拍擊 10 下，中途掉落要重新算起。 5. 對牆擊球：對牆連續擊球 10 下，若是球掉落地面，要重新算起。 6. 反彈擊球：對牆或直立的桌面連續擊球 10 下，若是球掉落地面時，要重新算起。 <p>統整：相信大家在經過一連串的控球遊戲活動後，對於掌握手上的桌球必定更有一套，教師也藉此活動來表揚獲得優勝的同學，並鼓勵大家多多練習桌球，養成運動的好習慣。</p> <p>二、反手推擋</p> <p>說明：「接發球」是桌球中重要的技能，「反手推擋」就是其一。為了提升桌球技能，首要之務在於熟練「反手推擋」的動作技巧。</p> <p>示範：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 預備姿勢：兩肘彎曲、手腕放鬆。 2. 引拍及預備擊球姿勢：球拍引拍至胸腹部。 3. 揮拍擊球成結束姿勢：來球彈起在最高點時，伸肘向前上方向推出。 	2	翰林版第五冊 第四篇你來我往 第 3 章桌上風雲～桌球	<ol style="list-style-type: none"> 1. 提問：對於媒體透過圖片與文字對體育運動的報導，同學們有什麼感想？ 2. 觀察：是否認真參與活動。 	

教學期程	能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
第九週	<p>3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。</p> <p>3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。</p> <p>一、了解自我與發展潛能</p> <p>四、表達、溝通與分享</p> <p>五、尊重、關懷與團隊合作</p>	<p>一、活動「看誰反應快」</p> <p>操作：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 兩人一組。 2. 一人練習對牆擊球，另一人則計時一分鐘。 3. 兩人皆擊球一分鐘後，看看誰的次數最多。 <p>提醒：擊球時，眼睛必須緊盯反彈的球。</p> <p>觀察：請同學互相觀察動作是否確實。</p> <p>說明：教師針對不足或反應較差的同學給予指導。</p> <p>二、正手平擊</p> <p>說明：正手平擊亦為桌球重要的基本技巧，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。</p> <p>三、活動「球感練習」</p> <p>說明：正手平擊前，必須先進行球感的練習活動，以利後續學習。</p> <p>示範：單人時可利用對牆擊球，雙人時則可利用空中擊球來熟悉球感。</p> <p>四、活動「擊球練習」</p> <p>說明：利用正手平擊的技巧，來迎擊各個方向與位置的來球，藉此來體驗此種技巧與反手推擋的差異點，進而學習不同的基本技巧。</p> <p>實作：班上同學兩人一組，進行活動。</p> <p>五、搓球</p> <p>說明：搓球動作是還擊下旋球的主要基本技術，由於比較穩健，且能反旋轉並使落點變化較多，又簡單易學，所以是很好的技術，並可用以製造進攻的機會。</p>	2	翰林版第五冊第四篇你來我往第3章桌上風雲～桌球	<ol style="list-style-type: none"> 1. 觀察：是否認真參與活動。 2. 觀察：是否完成規定動作。 3. 實作：能與組員互助合作，開啟彼此的潛能，以求精益求精。 	【環境教育】

教學期程	能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
第十週	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 一、了解自我與發展潛能 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作	一、活動「圓滿搓和」 說明：教師說明活動進行方式。 示範：教師請班上兩位同學至臺前進行活動示範。 實作：班上同學兩人一組，進行活動。 二、桌球步法 講解：教師說明常用步法包括單步、跨步、及併步。 實作：請學生分組依照教師指導，輪流練習各種步伐的移動方式。 統整：教師針對動作不佳的學生給予指導，並歸納各種步伐的移動重點。 三、活動「左、右移位連續擊球練習」 說明：為了練習桌球步法的熟練與否，進行左右移位以及連續擊球的練習。 實作：所有人分組，每組十顆球，一人發球，一人練習左右移位的正手平擊球，每人練習十顆球。 四、活動「分組模擬比賽」 說明：進行各項基本技能以及移動步法的練習後，開始實際演練模擬比賽。 實作：所有人分組進行比賽，每場比賽五局，每局十一分，每組每個人各打一局，以局數論勝負。此外，在比賽時要仔細認真的觀察其他同學的動作，將課程中所學過的反手推擋、正手平擊、搓球以及步法等動作要領實際運用到比賽中，並將觀察的結果記錄下來。 補充：藉由模擬比賽的練習，不但可以練習所學的技巧，更能達到共同學習、共同進步的最終目標。 (第一次段考)	2	翰林版第五冊 第四篇你來我往 第3章桌上風雲～桌球	1. 觀察：是否認真參與活動。 2. 觀察：是否完成規定動作。 3. 實作：能與組員互助合作，開啟彼此的潛能，以求精益求精。 4. 實作：是否能充分運用在比賽中。	【環境教育】

教學期程	能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
第十一週	<p>3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。</p> <p>4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。</p> <p>7-3-3 選擇適切的運動資訊、服務及產品，以促成運動計畫的執行。</p> <p>一、了解自我與發展潛能</p> <p>二、欣賞、表現與創新</p> <p>四、表達、溝通與分享</p> <p>八、運用科技與資訊</p>	<p>一、準備運動</p> <p>說明：教師說明羽球運動的事前準備的三個要項，並強調每一要項都非常重要，不可以輕忽視之。</p> <p>1. 服裝：以舒適、透氣的材質為佳。</p> <p>2. 球鞋：選擇羽球鞋時，應以鞋底較平、抓地力較佳者為優先考量。</p> <p>3. 球拍：初學者挑選球拍應以順手為主，並多加比較。</p> <p>二、暖身運動一</p> <p>說明：暖身活動能減少運動時傷害的發生，例如：扭傷、肌肉拉傷等。</p> <p>操作：</p> <p>1. 教師說明暖身活動的重要性。</p> <p>2. 由教師帶領同學進行暖身運動。</p> <p>實作：進行羽球活動前的暖身運動</p> <p>1. 運動頸部。</p> <p>2. 運動手腕和手臂。</p> <p>3. 運動腰部。</p> <p>三、暖身運動二</p> <p>說明：暖身活動能減少運動時傷害的發生，例如：扭傷、肌肉拉傷等。</p> <p>操作：</p> <p>1. 由教師說明暖身活動的重要性。</p> <p>2. 由教師帶領學生操進行暖身運動。</p> <p>實作：進行羽球活動前的暖身運動</p> <p>1. 運動膝部。</p> <p>2. 步法練習。</p> <p>3. 揮空拍練習。</p>	2	翰林版第五冊 第四篇你來我往 第4章瞬息萬變～羽球	<p>1. 問答：可以說出羽毛球的特性。</p> <p>2. 問答：能說暖身運動的重要性。</p> <p>3. 實作：是否認真參與暖身運動。</p>	【家政教育】

教學期程	能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
第十二週	<p>3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。</p> <p>4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。</p> <p>7-3-3 選擇適切的運動資訊、服務及產品，以促成運動計畫的執行。</p> <p>一、了解自我與發展潛能</p> <p>二、欣賞、表現與創新</p> <p>四、表達、溝通與分享</p> <p>八、運用科技與資訊</p>	<p>一、切球</p> <p>介紹：在羽球技術中，切球的打法有兩種，上切和下切。大部分的打法為下切，也就是打到球的瞬間，球拍擊到球的下部；相對的，上切則是球拍擊到球的上部。</p> <p>運用：目的是為了引誘對手向前移位接球，調動對手。</p> <p>示範：</p> <p>1. 預備動作：與擊高遠球、殺球一樣的預備動作，左腳在前、右腳在後，重心在右腳，右手向右後方引拍。</p> <p>2. 擊球動作：在擊球的瞬間轉動手腕，利用拍面與球摩擦，讓球過網急墜。</p> <p>3. 跟隨動作：擊完球，球拍順勢揮至左下。</p> <p>二、活動「組合練習」</p> <p>說明：教師說明活動進行方式。</p> <p>1. 學生兩人一組。一人挑球、一人切球練習，挑球的學生站在前發球線的附近，儘量把球挑高、挑遠，挑直線。</p> <p>2. 切球的學生依照動作要領進行練習，儘量讓球過網急墜，球的落點儘量在前發球線內。</p> <p>實作：請班上學生兩人一組，依照教師之說明進行活動。</p>	2	翰林版第五冊 第四篇你來我往 第4章瞬息萬變～羽球	<p>1. 問答：能說暖身運動的重要性。</p> <p>2. 實作：是否認真參與暖身運動。</p>	【家政教育】
第十三週	<p>3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。</p> <p>4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。</p> <p>7-3-3 選擇適切的運動資訊、服務及產品，以促成運動計畫的執行。</p> <p>一、了解自我與發展潛能</p> <p>二、欣賞、表現與創新</p> <p>四、表達、溝通與分享</p>	<p>一、網前短球</p> <p>說明：只要從對方或我方還擊至網前的球都稱為網前短球。</p> <p>補充：因網前短球的使用頻率相當高，因此若能擊出威力強大的網前短球，讓對手難以回擊，通常就有得分或攻擊的機會出現。</p> <p>二、網前短球步法</p> <p>說明：施展網前球時若能搭配迅速的步法，便可以在短時間之內迅速回擊，且發揮網前球最大的威力，因此，在學習網前球的手部動作時，應先學習完善的步法動作。</p> <p>示範：教師示範網前的移位步法，一般採用兩步移位方式。</p> <p>1. 向右前方移動（正手拍擊球）</p> <p>2. 向左前方移動（反手拍擊球）</p>	2	翰林版第五冊 第四篇你來我往 第4章瞬息萬變～羽球	<p>1. 問答：能說出羽球切球動作要領與使用時機。</p> <p>2. 實作：能做出羽球切球動作。</p>	

教學期程	能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
	八、運用科技與資訊	<p>三、活動「單腳賽跑接力賽」</p> <p>說明：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 將全班學生分組，原則上以偶數為原則，如每組六至八人。 2. 學生以單腳著地，於起跑線後預備。 3. 聞哨聲，即出發，至折返點折返回起點，再換下一位學生出發。 4. 以最先完成比賽的那一組為勝。 <p>實作：請班上學生分組後，開始進行活動的練習。</p>				
第十四週	<p>3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。</p> <p>4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。</p> <p>7-3-3 選擇適切的運動資訊、服務及產品，以促成運動計畫的執行。</p> <p>一、了解自我與發展潛能</p> <p>二、欣賞、表現與創新</p> <p>四、表達、溝通與分享</p> <p>八、運用科技與資訊</p> <p>【第一次評量週】</p>	<p>一、活動「搓球練習」</p> <p>操作：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 將全班學生分組，兩人一組，一組十顆球。 2. 一人準備拋球，另一人做搓球練習；兩人輪流練習。 3. 教師從旁指導、提醒學生動作要領。 <p>二、網前撲球</p> <p>說明：網前的擊球動作也可說是千變萬化，撲球的使用時機是當對方回擊的球在網前，且高度略高於球網時使用。</p> <p>三、正手撲球</p> <p>說明：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 預備姿勢：站於前發球線的位置，雙膝微彎，持拍於胸前預備。 2. 擊球動作：左腳先移動一小步之後，右腳向前跨一步，重心移至右腳，以手腕揮動力量擊球。 3. 跟隨動作：擊球後立即收拍。 <p>四、反手撲球</p> <p>說明：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 預備姿勢：站於前發球線的位置，雙膝微彎，持拍於胸前預備。 2. 擊球動作：左腳先向左前方移動一小步後，右腳向左前方跨一步，重心移至右腳，以手腕揮動之力量來擊球。 3. 跟隨動作：擊球後立即收拍。 	2	翰林版第五冊 第四篇你來我往 第4章瞬息萬變～羽球	<ol style="list-style-type: none"> 1. 問答：能說出羽球切球的使用時機。 2. 實作：能做出切球技術的不同變化。 3. 觀察：是否認真參與羽球比賽。 4. 發表：是否認真且積極的參與。 	第二次月考

教學期程	能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
		<p>五、活動「撲球練習」</p> <p>操作：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 將全班學生分組，兩人一組，一組十顆球。 2. 一人於場外丟球，另一人做撲球練習；兩人輪流練習。 3. 教師從旁指導、提醒學生動作要領。 <p>實作：班上學生兩人一組進行活動。</p> <p>六、活動「羽球比賽模擬練習」</p> <p>操作：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 先將全班學生分成兩人一組，以半場為主，做組合動作練習。 2. 組合動作說明： <ol style="list-style-type: none"> (1) 兩人依照順序進行，發球→切球→網前搓球→網前搓球→挑球→切球→網前搓球，兩人輪流練習。 (2) 兩人依照順序進行，發球→長球→殺球→擋短球→挑球→長球→殺球，兩人輪流練習。 <p>實作：班上學生兩人一組進行活動。</p>				
第十五週	<p>3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。</p> <p>3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。</p> <p>3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。</p> <p>3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。</p> <p>一、了解自我與發展潛能</p> <p>二、欣賞、表現與創新</p> <p>三、生涯規劃與終身</p>	<p>一、打擊姿勢</p> <p>說明：握棒打擊的揮擊動作為棒、壘球基本動作之一，也是得分的最佳武器。</p> <p>講解：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 準備姿勢：握棒的方式原則上以力求自然，就像握一把斧頭一樣。以中指、無名指、小指為主的第二關節處握棒，大姆指、食指為輔，雙手背的第二關節處約成一直線，握棒位置在離棒把約5至10公分。 2. 球棒向後傾斜45度，雙肘自然的下垂，如撐傘般的將球棒靠近右肩外側。 3. 收下顎，眼睛正視投手，下顎轉90度靠近左肩上（以右打者為例）。 4. 雙膝微屈，身體微彎，保持輕鬆敏捷。 5. 雙腳張開與肩同寬，體重平均落於兩腳的大姆趾骨上及雙腿內側。 <p>示範：教師示範握棒打擊的揮擊動作。</p> <p>二、活動「眼明手快」</p>	2	翰林版第五冊 第四篇你來我往 第5章強棒出擊～棒（壘）球	觀察：是否快樂參與活動。	

教學期程	能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
	學習	<p>講解：一人持球棒準備打擊，另一人在不遠處投擲紙球給打擊者。打擊不要過度用力，只要把紙球彈開即可。</p> <p>操作：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師說明活動進行的方式。 2. 在練習握棒打擊的揮棒練習之後，讓我們活動活動。 3. 教師再次示範正確的握棒打擊的揮棒練習動作，並指出同學較常犯的缺點。 <p>三、站立方式與位置</p> <p>講解：為了讓握棒打擊的動作更加熟練，我們來說明打擊時站立的方式與位置、滑步的方式、停滯的關鍵點。</p> <p>示範：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 打擊時站立的方式與位置包括標準式站姿、封閉式站姿、開放式站姿等。而初學者最好以標準式站姿為宜。 2. 滑步的方式包括大滑步與小滑步兩種。小滑步用來配合擊球的時機；大滑步則可用來增加揮棒的力量。 3. 停滯的關鍵點在於滑步後約有 0.04 秒的時間，此為決定揮棒與否的關鍵點。 				

教學期程	能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
第十六週	<p>3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。</p> <p>3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。</p> <p>3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。</p> <p>3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。</p> <p>一、了解自我與發展潛能</p> <p>二、欣賞、表現與創新</p> <p>五、尊重、關懷與團隊合作</p>	<p>一、揮棒</p> <p>講解：為了讓握棒打擊的動作更加熟練，我們來說明揮棒的動作要領。</p> <ol style="list-style-type: none"> 揮棒時，眼睛注意來球。 前臂向後略彎，再移動球棒尾端。 向擊球點迅速的揮出，同時旋轉腰和肩部。 擊球瞬間，視線不可離開球，且將重心由後腳移至前腳。 手腕用力，雙臂全力伸出，使手臂完全伸展。 將球擊出後，使腰、肩、腕隨著球棒揮出而迴轉，正好約在背脊的中央附近完成揮棒動作。 <p>統整：能掌握揮棒打擊的各項技巧，並確實做到動作要領，對於棒球的實際比賽運用將大有幫助。</p> <p>二、勾鍵式滑壘</p> <p>引導：學生在體驗滑壘之後。</p> <p>示範：教師示範勾鍵式滑壘的動作，並強調要注意滑壘位置的穩定度。</p> <p>講解：當觸及地面衝擊時，以右臀及右腿外側接觸，且向前伸直，左腳尖確實勾在壘包，雙腿成夾子的形狀。</p> <p>操作：</p> <ol style="list-style-type: none"> 因為要躲避野手觸殺，因此必須滑向野手接球點的相反方向。 左、右兩側都會滑壘是最完備的。當向右側方向滑壘時，先舉起左腳，身體倒向右側，右腳稍向壘右側上揚，左腳及左腳尖觸及壘的右側。 身體保持平衡，眼睛不離開壘包，雙手向頭上伸展，以防止受傷。 <p>說明：勾鍵式滑壘過程中，動作必須練習熟悉，只要勤加練習正確技術，將滑壘的動作做正確，一定可以成功的完成任務。</p> <p>三、跪立式滑壘</p> <p>說明：除了勾鍵式滑壘動作還有跪立式滑壘動作。</p> <p>說明：</p>	2	翰林版第五冊第四篇你來我往第5章強棒出擊~棒(壘)球	<ol style="list-style-type: none"> 觀察：是否認真參與活動。 作答：能觀察並說出教師錯誤動作之處。 實作：能與組員共同努力合作。 提問：比賽中如何判決比數。 	

教學期程	能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
		<p>1. 滑壘方式如同其名，跑者幾乎採取坐著的姿勢進壘。</p> <p>2. 滑壘時，將一腳的膝部彎曲，並以大腿外側滑著地面，雙手上舉以免擦傷。</p> <p>3. 另一腳則為提起，當要到達壘包時，提起的腳前伸踏壘，同時上身前壓，彎曲的腳順勢伸直，</p> <p>4. 若無法站起來，可用彎曲腳同側的手往地上推，即可站立。</p> <p>5 至於踩壘之腳，左、右腳皆無妨，只要自己認為自在即可。</p> <p>統整：棒、壘球比賽中應好好發揮各項動作。</p> <p>四、活動「跑壘接力」</p> <p>統整：經過一系列的打擊與盜壘介紹與練習，相信大家一定體驗了棒、壘球運動的樂趣所在，而打擊是棒、壘球運動中攻的代表，而盜壘則是技術的突破，打擊、防守及盜壘基本動作的發揮可以左右一場比賽的勝負，因此有興趣的同學請多加練習，當然棒、壘球運動是一項靠著團體合作默契的運動，團隊之間的默契培養出來，必能讓我們肯定家庭教育與社會支援的價值所在，更可建立出在同儕之間良好的人際關係。</p>				

教學期程	能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
第十七週	<p>3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。</p> <p>3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。</p> <p>3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。</p> <p>5-3-5 重視並能積極促進運動安全。</p> <p>一、了解自我與發展潛能</p> <p>五、尊重、關懷與團隊合作</p> <p>七、規劃、組織與實踐</p>	<p>一、暖身出發</p> <p>說明：體操是一種需要循序漸進且很容易發生運動傷害的運動項目，因此必須先了解如何預防運動傷害，以及受傷該做何種處理。</p> <p>講述：進行體操活動時，保護者不但可以進行保護動作，也可以擔任輔助的力量，讓操作者順利完成動作，但是要注意以下幾個問題：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 部位要合理：一般站在既便於幫助又有利於保護的地方，並且不妨礙練習者做動作；採用的姿勢應兩腳開立，兩膝微屈，這樣既能用力，又便於移動，有利於應付突發事件。 2. 動作要確實：部位準確與否，直接關係到助力作用的發揮。 3. 時機要恰當：保護與幫助技巧的關鍵在於掌握好運用的時機，只有恰到好處的進行保護與幫助，才能夠達到良好的作用。過早或過晚採用都會影響練習者動作的完成，而且可能造成傷害事故。 4. 助力要適合：助力的大小，應根據具體情況決定。一般初學階段助力要大些，隨著動作熟練程度的提高，助力應逐漸減少，直至最後不加力，獨立完成該動作。 <p>二、活動「暖身活動」</p> <p>講解：首先把墊子鋪設整齊，接著讓未穿著運動服裝與身體不舒服者到旁邊觀摩學習。</p> <p>操作：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 班級分成數組，各組排成一直線。 2. 依序輪流完成兔跳、原地前後滾動、前滾翻、後滾翻。 3. 引導學生運用創意，使雙手張開在空間任一位置擺放，試試看最優美的擺放位置，並分享給其他的學生。 <p>三、活動「平衡活動」</p> <p>講解：身體平衡感覺是很奇妙的，試著用身體來體會左右對稱的平衡感覺。</p> <p>操作：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 每項動作姿勢停留 30 秒或 60 秒，觀察學生的平衡狀 	2	翰林版第五冊 第五篇挑戰自我 第 1 章倒轉乾坤～體操	<ol style="list-style-type: none"> 1. 觀察：是否認真參與活動。 2. 實作：如何促進運動安全。 	

教學期程	能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
		態。 2. 依序完成金雞獨立、造飛機、 三點平衡及兩點平衡。				

教學期程	能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
第十八週	<p>3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。</p> <p>3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。</p> <p>3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。</p> <p>5-3-5 重視並能積極促進運動安全。</p> <p>一、了解自我與發展潛能</p> <p>五、尊重、關懷與團隊合作</p> <p>七、規劃、組織與實踐</p>	<p>一、倒轉乾坤</p> <p>說明：倒立是體操中最重要基礎技術，也是更高技術的根基。倒立動作需要支撐力與平衡力的技術，我們將調整身體的機能狀況，以避免運動傷害。</p> <p>示範：教師示範倒立的動作要領。</p> <p>提醒：提醒學生在倒立練習的過程中，不可以嬉戲打鬧。</p> <p>二、活動「側移」</p> <p>說明：雙手支撐是做好倒立動作的根本，因此，先藉由側移來提升雙手的支撐能力，以利後續動作的進行。</p> <p>示範：教師示範側移的動作要領。</p> <p>實作：請學生練習側移動作的練習。</p> <p>三、蛙立</p> <p>說明：做出類似青蛙倒立的俏皮模樣，是利用雙手做支撐，然後慢慢進入倒立的世界。</p> <p>示範：教師示範蛙立的動作要領。</p> <p>實作：請學生練習蛙立動作，並提醒學生活動進行中不可以嬉戲，以免造成意外傷害的發生。</p> <p>四、三角倒立</p> <p>說明：這是支撐力與平衡力都要注意的動作呵！切記！剛開始練習時，保護者要將練習者身體稍加向上提起，以減輕重量避免頸部受傷。</p> <p>提醒：練習蛙立與三角倒立，可能會有頭痛或頸部酸痛的現象，不舒服時就要跟老師報告並休息一下。做倒立動作時，嘴巴一定要緊閉，以避免咬到舌頭！</p> <p>講述：當學生們可以做到三角倒立時，表示倒立的學習已到了最後的階段。但愈接近成功就要愈專心。</p> <p>提問：蛙立與倒立有何不同？</p> <p>發表：請學生發表自我之看法。</p> <p>五、活動「雙手倒立」</p> <p>說明：倒立就是把身體倒轉，以雙手代替雙腳，同學們儘量依照本身的能力學會它。</p> <p>講述：倒立的技巧要點說明如下：手掌張大以增加底面積、雙臂與軀體及雙腳伸直成一直線以求垂直方向穩</p>	2	翰林版第五冊第五篇挑戰自我第1章倒轉乾坤～體操	<p>1. 觀察：是否認真參與活動。</p> <p>2. 發表：可否說出蛙立與三角倒立的不同。</p> <p>3. 實作：能與組員共同努力合作且促進運動安全。</p>	

教學期程	能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
		<p>定、頭部後仰以求水平方向穩定而達成平衡的效益。</p> <p>六、活動「課後自我練習表」</p> <p>說明：要做課後練習時，首先要有適當的保護措施與緊急醫療設備。接著就可以設計一份簡單的課後自我練習表來增進自我能力。</p> <p>操作：參考範例，做出自己的練習表。</p> <p>結語：經過體操學習，同學們都發揮了潛力，完成各階段的倒立動作，顯現同學們的支撐平衡與身體協調性已有了長足的進步，可在運動中充分表現自己的能力。</p> <p>結語：如果要做課外練習時，一定要有適當的保護措施與緊急醫療設備，才可以進行的練習。</p>				

教學期程	能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
第十九週	<p>1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。</p> <p>4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。</p> <p>4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。</p> <p>5-3-5 重視並能積極促進運動安全。</p> <p>一、了解自我與發展潛能</p> <p>二、欣賞、表現與創新</p> <p>五、尊重、關懷與團隊合作</p> <p>七、規劃、組織與實踐</p>	<p>一、介紹慢跑</p> <p>說明：隨著國內慢跑人口增加，近來陸續舉辦多場國際性的馬拉松比賽，同時也出現一些以長跑為終身運動的選擇。</p> <p>說明：每年舉辦的東吳國際超馬，來自世界各國的好手都齊聚外雙溪畔一較高下，顯示長跑是一項適合各種年齡層參與的活動。</p> <p>提問：同學們有人參加過馬拉松競賽嗎？</p> <p>發表：學生自由發表。</p> <p>二、慢跑好處多多</p> <p>說明：慢跑雖然很溫和，但是在開始跑步前的暖身運動還是不可忽略，下面就介紹一些慢跑前常見的暖身運動。</p> <p>操作：實地操作暖身運動。</p> <p>統整：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 慢跑可增強心肺功能。 2. 慢跑是最方便的有氧運動。 3. 慢跑的花費不多。 <p>三、慢跑前的準備</p> <p>說明：教師說明進行慢跑之前，對於自己的身體狀況、運動時的穿著及環境等因素，都需要仔細的選擇。</p> <p>發表：請學生發表個人慢跑時所注意的事項。</p> <p>歸納：教師針對學生發表之內容給予鼓勵及補充。</p> <p>四、活動「消費高手」</p> <p>問答：請學生分別回答出活動中的五雙鞋各是屬於何種運動使用的轉用球鞋？</p> <p>發表：學生自由發表意見。</p>	2	翰林版第五冊 第五篇挑戰自我 第2章健步如飛~慢跑	<ol style="list-style-type: none"> 1. 發表：可否說出慢跑運動的好處。 2. 觀察：是否認真進行暖身運動。 3. 問答：可否選擇正確的慢跑裝備。 4. 觀察：慢跑的姿勢正確。 	

教學期程	能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
第二十週	<p>1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。</p> <p>4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。</p> <p>4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。</p> <p>5-3-5 重視並能積極促進運動安全。</p> <p>一、了解自我與發展潛能</p> <p>二、欣賞、表現與創新</p> <p>五、尊重、關懷與團隊合作</p> <p>七、規劃、組織與實踐</p> <p>【第二次評量週】</p>	<p>一、從走路開始</p> <p>講解：平時沒有慢跑習慣的人，需要讓身體有充分的準備（特別是下肢的肌群和關節）才不致有運動傷害。跑者每跑一步，其腳部就必須承受自己身體重量的二至三倍負荷。</p> <p>提問：你知道慢跑要穿哪一種鞋嗎？</p> <p>發表：學生自由發表。</p> <p>統整：從慢步開始，逐漸增加速度和距離。雙手必要時可以用力前後的擺動，以增快速度。每次維持一段均速的快走，能強化你下肢的肌力。</p> <p>二、慢跑的速度</p> <p>說明：教師說明慢跑時，應該可以自然的與人交談，若說話感到吃力、呼吸不順等，有可能是速度過快，可以稍微的減低速度。之後，再慢慢的加快速度。</p> <p>提問：在跑步時，是否曾經發生過側腹痛的狀況？</p> <p>發表：學生發表意見。</p> <p>說明：教師說明側腹痛的發生原因，並說明側腹痛的預防及處理方式。</p> <p>三、自我評估</p> <p>提問：我們應該要跑多快才算適當呢？</p> <p>講解：基本上，跑步完畢後你的心跳要達到最高心跳率的60?80%，才算是適合你的運動量。</p> <p>補充：根據教育部公布「體適能護照」中的建議，學生們心跳應該要達到每分鐘有130下。</p> <p>四、活動「臉紅心跳」</p> <p>講解：由教師引導學生進行四個階段的活動，並測量各階段的心跳數，藉此來讓學生感受自己的心跳律動。</p> <p>統整：心跳沒有達到每分鐘130下，可以加快自己的跑步速度，應該就能達到了；如果是心跳太快，也是一樣的修正速度，就能降低心跳。</p> <p>說明：以手按頸動脈測量心跳速度。</p> <p>五、活動「慢跑遊戲」</p> <p>講解：教師說明如何讓運動轉變為興趣，進而培養成為</p>	2	翰林版第五冊 第五篇挑戰自我 第2章健步如飛~慢跑	<p>1. 問答：可否選擇正確的慢跑裝備。</p> <p>2. 觀察：慢跑的姿勢正確。</p> <p>3. 自評：可否估計出適合自己的運動強度。</p>	

教學期程	能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
		<p>一種習慣？關鍵在於是否能樂在其中，而遊戲的方式就是最好的催化劑。</p> <p>統整：無論學生喜愛哪種形式的慢跑遊戲，重點不在於慢跑形式，而在於是否能對慢跑感興趣，甚至將之視為一種習慣才是最重要的。</p>				
第二十一週	<p>1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。</p> <p>4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。</p> <p>4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。</p> <p>5-3-5 重視並能積極促進運動安全。</p> <p>一、了解自我與發展潛能</p> <p>二、欣賞、表現與創新</p> <p>五、尊重、關懷與團隊合作</p> <p>七、規劃、組織與實踐</p> <p>【休業式】</p>	<p>一、慢跑的計畫</p> <p>說明：學生們可利用早上上學前提早到學校，或是放學時，先到操場跑步，每週固定三次以上的練習。</p> <p>說明：訂定個人慢跑運動計畫，首要考慮慢跑的強度、時間及頻率三個變數。</p> <p>舉例：小華的體能較小強差、又有輕微的氣喘，所以他將強度降為跑操場一圈再走一圈，以此方式跑走共六圈。而小芬是校隊田徑選手，所以她將強度提升為跑操場八圈，頻率也增加為每週五次。</p> <p>說明：每次運動後，先測量心跳，看看是否達到每分鐘130次。然後再做一些緩和運動，讓身體恢復到平時的狀況。</p> <p>二、活動「我的慢跑計畫」</p> <p>實作：請學生針對課程所學，設計一個屬於自己的個人慢跑計畫。</p>	2	翰林版第五冊 第五篇挑戰自我 第2章健步如飛～慢跑	觀察：可否設計出符合自己的運動計畫。	期末考