**花蓮縣豐濱國民中學114學年度 九 年級第 一 學期部定課程計畫 設計者：健體領域團隊**

1. **課程類別：**(請勾選，原住民族語文及新住民語文請分別填寫族別及語文名稱)

□國語文 □閩南語文 □客家語文 □原住民族語文： 族 □新住民語文： 語 □英語文

□數學 ■健康與體育-體育 □生活課程 □社會 □自然 □藝術 □綜合 □科技

1. **學習節數：**每週（ 2 ）節，實施( 20 )週，共( 40 )節。
2. **素養導向教學規劃：**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **教學期程** | **核心素養** | **學習重點** | | **單元/主題名稱**  **與活動內容** | **節數** | **教學**  **資源** | **評量方式** | **融入議題**  **實質內涵** | **備註**  **(如協同方式/申請經費)** |
| **學習表現** | **學習內容** |
| 第一週 | 健體-J-A1具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。  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。 | Cd-IV-1戶外休閒運動綜合應用。 | 1c-IV-2評估運動風險，維護安全的運動情境。  1d-IV-1了解各項運動技能原理。  2c-IV-2表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。  2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。  3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。  4d-IV-2 執行個人運動計畫, 實際參與身體活動。 | 單元四 逆風飛翔 第1章 飛盤 盤旋之際  活動內容:  1.介紹飛盤的起源，使學生對此運動項目有基本了解。  2.可使用軟式飛盤或以其他安全性替代飛盤取代。  3.示範與練習反手傳接盤的動作要領，引導學生分組練習並從旁指導、提示。  4.示範與練習正手傳盤，提醒初學者正手投擲飛盤時，常會太用力，造成手腕過度內翻的狀況，使飛盤產生左彎，甚至變成直立盤。要調整手腕及出盤角度，將飛盤外側放低，就可順利投擲出平穩直行的飛盤。 | 2 | 塑膠飛盤  躲避飛盤  角錐  標盤 | 上課參與  平時觀察  技能測驗 | 【品德教育】  品J1溝通合作與和諧人際關係。 | □實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)  1.協同科目：  ＿ ＿  2.協同節數：  ＿ ＿＿  3.申請鐘點費：  \_\_(人)\*\_\_(節)  \*\_\_\_\_(元) |
| 第二週 | 健體-J-A1具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。  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。 | Cd-IV-1戶外休閒運動綜合應用。 | 1c-IV-2評估運動風險，維護安全的運動情境。  1d-IV-1了解各項運動技能原理。  2c-IV-2表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。  2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。  3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。  4d-IV-2 執行個人運動計畫, 實際參與身體活動。 | 單元四 逆風飛翔 第1章 飛盤 盤旋之際  活動內容:  1.正手傳盤的攻防練習，講解規則並引導分隊，每隊安排棒次輪流上場。問題反饋，討論後再次練習實踐守方預測錯誤，接不到盤以及攻方無法順利擲往想要的位置。  2.進行愛上體育課「飛盤接力大挑戰」活動，引導學生思考若要以又快又穩的速度完成挑戰，需要具備什麼能力或運用什麼策略。提示動作的穩定性比速度來得更重要。  3.進行愛上體育課「飛盤棒壘賽」活動，引導分組練習並從旁指導，適時提醒要領。投擲遠盤時通常飛行時間較久，會讓防守方有較多時間準備。嘗試出奇不意地往無人防守的區域投擲快速平盤，會有不錯的效果。 | 2 | 塑膠飛盤  躲避飛盤  角錐  標盤 | 上課參與  平時觀察  技能測驗 | 【品德教育】  品J1溝通合作與和諧人際關係。 | □實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)  1.協同科目：  ＿ ＿  2.協同節數：  ＿ ＿＿  3.申請鐘點費：  \_\_(人)\*\_\_(節)  \*\_\_\_\_(元) |
| 第三週 | 健體-J-B3具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。 | Ib-IV-1自由創作舞蹈。  Ce-Ⅳ-1其他休閒運動綜合應用。 | 1c-Ⅳ-1了解各項運動基礎原理和規則。  1d-IV-1了解各項運動技能原理。  2c-Ⅳ-3表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。  2d-Ⅳ-2展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。  3c-Ⅳ-2發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。  4d-Ⅳ-2執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 | 單元五 舞林高手 第1章 啦啦隊 魅力四射  活動內容:  1.播放世界啦啦隊錦標賽的影片，引導學生對啦啦隊運動有初步認識。  2.講解ICU是什麼組織，其重要性為何。  3.簡介完整的彩球舞蹈比賽含有的動作元素，並引導學生分析motion展現所要注意的重點。  4.搭配音樂練習，試著請學生跟隨音樂的拍子一起大聲數出來。  5.利用數拍或背誦動作口訣，邊唸邊跳。  6.說明培養好的音樂節奏感很重要，也可以導引學生只先跟著音樂數拍，接著可以抽掉音樂讓學生空數，最後再數。反覆練習後，聽到音樂就可以跟著跳。  7.進行愛上體育課「打地鼠遊戲」活動，此遊戲考驗動作熟悉度，因此開始前組員要互相提醒與糾正修改錯誤的部分，比賽時不可再提醒或暗示任何參賽的組員，否則就要蹲下並予以扣分。 | 2 | 音樂播放器材或喇叭  BPM110～155不同的快節奏啦啦隊音樂 | 上課參與 平時觀察 分組練習 | 【品德教育】  品J1溝通合作與和諧人際關係。  品J2重視群體規範與榮譽。 | □實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)  1.協同科目：  ＿ ＿  2.協同節數：  ＿ ＿＿  3.申請鐘點費：  \_\_(人)\*\_\_(節)  \*\_\_\_\_(元) |
| 第四週 | 健體-J-A1具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。  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。 | Hc-V-1 標的性  球類運動技術綜合應用及團隊綜合戰  術 。 | 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。  2d-IV-3鑑賞本土與世界運動的文化價值。  3c-Ⅳ-1表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。  3d-Ⅳ-1運用運動技術的學習策略。 | 法滾雙人挑戰賽  1.「搭檔默契小挑戰」  學生兩人一組站位投球，輪流瞄準目標球，練習出手節奏  2. 雙人賽制講解與戰術演練  3. 雙人小賽實戰  4. 賽後回顧與評比  5. 對決升級！雙人策略模擬戰  6. 戰術回顧 × 自我省思 | 2 | 教學影片  法式滾球  投擲圈  目標球 | 上課參與 態度檢核 技能測驗  分組競賽 | 【品德教育】  品J1溝通合作與和諧人際關係。  品J8理性溝通與問題解決。 | □實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)  1.協同科目：  ＿ ＿  2.協同節數：  ＿ ＿＿  3.申請鐘點費：  \_\_(人)\*\_\_(節)  \*\_\_\_\_(元) |
| 第五週 | 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-B3具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。  健體-J-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。 | Ib-IV-1自由創作舞蹈。 | 1d-Ⅳ-1了解各項運動技能原理。  2c-Ⅳ-3表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。  2d-Ⅳ-2展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。  3c-Ⅳ-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。  4c-Ⅳ-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 | 單元五 舞林高手 第2章 街舞 舞領風潮  活動內容:  1.講述嘻哈風格組成元素、臺灣選手優異表現及歷史文化背景。  2.說明Bounce不是一個動作，是街舞基礎律動，在日本稱為UpDown。  3.先解說基礎律動要領，再將所有動作疊加起來，也可以拆開部位單獨練。  4.說明嘻哈舞蹈的動作要大器，強弱軟硬分明，注意許多關節處細節展現勿含糊。  5.引導學生以動作型態為該動作取個名稱，盡可能是較通俗好記憶的方式，也可以結合數拍，畢竟動作不一定好命名。 | 2 | 教學影片  嘻哈風格的音樂選曲大約5首  音樂播放器  撲克牌 | 上課參與 平時觀察 同儕互評 | 【品德教育】  品J1溝通合作與和諧人際關係。 | □實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)  1.協同科目：  ＿ ＿  2.協同節數：  ＿ ＿＿  3.申請鐘點費：  \_\_(人)\*\_\_(節)  \*\_\_\_\_(元) |
| 第六週 | 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-B3具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。  健體-J-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。 | Ib-IV-1自由創作舞蹈。 | 1d-Ⅳ-1了解各項運動技能原理。  2c-Ⅳ-3表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。  2d-Ⅳ-2展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。  3c-Ⅳ-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。  4c-Ⅳ-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 | 單元五 舞林高手 第2章 街舞 舞領風潮  活動內容:  1.可運用不同音樂速度（BPM）的曲目搭配練習。  2.可以選擇幾首流行的嘻哈音樂，不同的歌手、不同的速度，很多專業的街舞老師上課時會使用播放器連接DJ調速器將同一首舞曲變快或變慢，但體育課只要選配慢速、中速、快速的不同曲目，幫助學生練習即可。  3.詢問學生們在反覆練習中體認到什麼，並隨機點選學生分享心得。 | 2 | 教學影片  嘻哈風格的音樂選曲大約5首  音樂播放器  撲克牌 | 上課參與 平時觀察 同儕互評 | 【品德教育】  品J1溝通合作與和諧人際關係。 | □實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)  1.協同科目：  ＿ ＿  2.協同節數：  ＿ ＿＿  3.申請鐘點費：  \_\_(人)\*\_\_(節)  \*\_\_\_\_(元) |
| 第七週 | A1身心素質與自我精進  B2科技資訊與媒體素養  C2人際關係與團隊合作 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。  1d-IV-1 了解各項運動技能原理。  2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。  2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。  3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，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。  3d-IV-1 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。  4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 | Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。 | 田賽  **一、情境式教學引導**  1.以生活中需要使用到跳躍的情境出發，例如:採摘水果時需要垂直跳躍、跳躍障礙物時，需要左右前後變化著跳、由高處跳水的跳…等，引導學生了解跳躍的不同軸向之變化性及重要性。  2.跳躍可廣泛地運用在各種運動項目，如:三步上籃的最後一步的單腳起跳、排球扣球的最後一步的雙腳垂直跳、手球射門的最後一步單腳跨跳…等，引導學生了解跳躍在運動中的重要性。  **二、立定跳遠**  說明：立定跳遠的預備→起跳→空中→落地姿勢的動作要領。  操作：  1.引導學生在預備姿勢過程中，能協調地做出雙手前後助擺，並搭配腿部屈伸，擺幅愈來愈大，速度愈來愈快，力量愈帶愈強的身體感受。  2.藉由提問來引導學生體會起跳瞬間，下肢瞬間爆發，透過重心由全腳掌轉移到腳尖的快速推蹬。  3.藉由提問來引導學生體會在最高點快速雙手向後壓擺，維持身體重心前傾，延遲空中時間。  **三、古代奧運立定跳遠賽**  說明：古代選手在參加跳遠比賽時，必須手持1.5～4.5公斤的石制或金屬製啞鈴，古希臘人認為這些重物可以讓選手更精確地掌握擺臂的幅度，更增強推力及保持身體平衡，進而讓選手跳得更遠；比賽中，還會在笛聲的伴奏之下進行，目的在激發選手情緒及掌握節奏。  操作：  1.引導學生由輕量開始適應手持重物助擺動作。  2.提問引導學生思考身體在活動中的體會與感受。  **四、跳躍的變化性**  說明：  1.講解20公尺的跳躍關卡設計理念，引導學生思考生活情境中所能用到的跳躍，組合出5種以上的跳躍動作提供其他組同學挑戰。  2.教師舉例說明並示範多樣化的跳躍動作，提供學生參考。  3.各組同學分組實作並能勇於挑戰直到成功。  提醒：引導學生以動作示範或口語表達來相互合作，並能正向鼓勵彼此。  **五、運動欣賞──規則聽我說**  說明：  1.引導學生討論何謂成功的一次試跳？進而介紹跳遠場地（含起跳板）。  2.提問方式讓學生思考及討論跳遠比賽評比方法、規則及比賽流程。  3.跳遠距離測量；人工丈量及電子儀器丈量方法介紹。  操作：教師可透過學習單或口語問答方式，讓學生實際觀看比賽或網路觀賞影片後，教師透過提問讓學生思考並確認是否理解並能活用規則。 | 2 | 1.教學影片  2.教用版電子教科書 | 1.說明：學生能夠清楚了解立定跳遠的動作要領。  2.問答：學生能說出立定跳遠的要領，並觀察同學的 動作比較出差異性。  3.實作：學生能做出立定跳遠的動作。  4.實作：學生能在手持重物擺臂下，立定跳遠跳出更 遠的距離。  5.問答：學生能感受並說出手持重物及徒手的立定跳 遠之間的差異性。  6.觀察：是否能透過教師示範及資料蒐集，合作設計 出的跳躍多樣組合動作。  7.觀察：學生是否能夠鼓勵他人，共同完成挑戰。 | **【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)  1.協同科目：  ＿ ＿  2.協同節數：  ＿ ＿＿  3.申請鐘點費：  \_\_(人)\*\_\_(節)  \*\_\_\_\_(元) |
| 第八週 | A1身心素質與自我精進  B2科技資訊與媒體素養  C2人際關係與團隊合作 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。  1d-IV-1 了解各項運動技能原理。  2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。  2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。  3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，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。  3d-IV-1 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。  4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 | Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。 | **一、跳遠**  說明：  1.以鮑勃‧貝蒙的完美一跳造就貝蒙障礙一詞的故事，開啟本堂課跳遠的介紹。  2.引導學生是否觀看過跳遠比賽？以提問方式讓學生討論對於跳遠的助跑、起跳、空中、落地動作4個階段的認知，再進一步的說明介紹。  3.引導學生討論空中動作大致有3種方式：蹲踞式、挺胸式及走步式（剪腿式），其中走步式是時下選手最常使用，也是本課程要學習的方式。  **二、助跑練習**  說明：學生要清楚知道自己的起跳慣用腳，以左腳為例，每次都要以左腳踩到角錐參考點。  示範：助跑重點在於果決並流暢的跑出速度，啟動後之過程不要算步伐，專注在身體姿勢因速度不同而產生的角度之變化。  操作：能精準地跑出助跑的速度，多次練習下，能穩定步幅，固定助跑距離並體會到身體姿勢的改變。  **三、起跳動作練習**  說明：起跳時，注意身體仰角，起跳慣用腳在踩蹬瞬間及雙臂加速帶動上提的動作要領。  操作：  1.引導學生單腳起跳至最高點時，體會足部由腳跟到腳尖的快速推蹬下，力量的轉移的過程。  2.引導學生在起跳的最高點拍球過程中，體會這段空中時間的存在，以便將來銜接空中走步的動作。  **四、起跳動作練習二**  說明：利用彈力帶增加阻力，訓練學生單腳起跳的爆發力。  操作：踩蹬時，注意起跳腳由腳跟到腳尖的重心轉移，推蹬的時間愈快愈好。  **五、起跳動作練習三**  說明：增加高度延長空中時間，體會空間感及保持身體姿勢的平衡。  操作：能夠做出協調的1、3及5步踩蹬動作，踩蹬愈重，高度愈高，空中時間就愈長。  **六、空中走步式動作練習**  說明：學生清楚了解手腳協調的輪動動作及模擬走步式動作內容。若能熟練此兩種動作，對於跳遠在空中瞬間要能控制我們的身體有很大的幫助。  示範：教師能協調地及步驟化地表現出連貫動作。  操作：學生能以慢動作步驟化練習著，透過多次修正後進而加快速度流暢完成。  **七、落地動作練習**  說明：  1.藉由椅子能模擬接近地面的空中感，坐在椅子上核心肌群要用力，才能保持身體的平衡，不可癱軟或歪斜。  2.果決流暢地向後擺手及向前伸腿，上半身愈接近腿部愈好，維持此時身體角度愈接近地面愈好。  3.落地時，核心肌群需要用力才能讓腿部快速屈膝及臀部前移。  **八、成果發表會**  1.2人一組，1位同學跳，另1位協助攝影；先跳的同學排成一列給予序號，給予練習一次後就開始試跳3次；攝影的同學在沙坑兩側準備攝影及觀察給予建議。  2.教師以紅白旗評定成功與否，安排固定同學丈量距離，開始進行正式檢測，教師以口令「1號跳，2號預備」及「成功，丈量」的指令讓學生流程進行。  3.檢測結束後，讓學生分享一次自身的經驗及觀察他人的想法。 | 2 | 1.教學影片  2.教用版電子教科書 | 1.說明：學生能夠清楚了解跳遠規則。  2.發表：學生透過影片能看懂並說出對規則的認識， 進而能發現問題並解決。  3.說明：活動中學生能了解並自行調整角錐距離。  4.實作：能在活動中跑出流暢的助跑節奏、速度及做 出身體姿勢的控制。  5.實作：能做出雙臂協調向上帶動及單腳起跳動作， 並能借助拍球來體會到空中時間。  6.觀察：覺察同學動作缺失並能幫助同學調整動作。  7.實作：能依動作要領做出起跳動作及空中走步式動 作。  8.觀察：學生能在練習活動中積極認真參與。  9.實作：能在椅子上做出平衡身體的動作。  10.實作：能正確地做出落地動作。  11.發表：能評估自身的狀況，進而選擇適合自己的跳 遠方式展現。  12.觀察：學生能在成果發表中欣賞同學，能肯定讚賞他人。 | **【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)  1.協同科目：  ＿ ＿  2.協同節數：  ＿ ＿＿  3.申請鐘點費：  \_\_(人)\*\_\_(節)  \*\_\_\_\_(元) |
| 第九週 | 健體-J-A1具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 | Ic-IV-1民俗運動進階與綜合動作。 | 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-2執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 | 單元六  民俗運動  第2章 跳繩 繩力超人  活動內容:  1.介紹跳繩的起源，示範如何選擇合適的繩子長度。  2.講解前迴旋跳繩時應雙腳併攏，利用腳掌前半部起跳及著地，盡量不使用腳跟著地，即能減緩對膝蓋的衝擊，並向學生示範。  3.加強個人跳繩能力，可講解並示範雙手交叉跳、交叉腳跳。可以挑戰難度更高的遊戲，隨機指令動作。  4.練習雙人跳繩，引導學生找身高差不多的夥伴，可增加現階段的成功率。 | 2 | 跳繩(個人&大繩)  哨子 | 上課參與 平時觀察 分組練習 |  | □實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)  1.協同科目：  ＿ ＿  2.協同節數：  ＿ ＿＿  3.申請鐘點費：  \_\_(人)\*\_\_(節)  \*\_\_\_\_(元) |
| 第十週 | 健體-J-A1具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。  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。 | Ic-IV-1民俗運動進階與綜合動作。 | 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-2執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 | 單元六  民俗運動  第2章 跳繩 繩力超人  活動內容:  1.進行愛上體育課「跳跳貪吃蛇」活動，除了課本提供的方式之外，也可以用其他比賽形式增加每個人的參與度。  2.練習時團體跳繩時提醒學生注意繩子的節奏，抓準時機進場與離場，要小心不要被絆倒。 | 2 | 跳繩(個人&大繩)  哨子 | 上課參與 平時觀察 分組練習 |  | □實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)  1.協同科目：  ＿ ＿  2.協同節數：  ＿ ＿＿  3.申請鐘點費：  \_\_(人)\*\_\_(節)  \*\_\_\_\_(元) |
| 第十一週 | 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。 | Cb-Ⅳ-2各項運動設施的安全使用規定。  Ce-Ⅳ-1其他休閒運動綜合應用。 | 1c-Ⅳ-2評估運動風險，維護安全的運動情境。  1d-Ⅳ-1了解各項運動技能原理。  1d-Ⅳ-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-2運用運動比賽中的各種策略。  4d-Ⅳ-3執行提升體適能的身體活動。 | 單元六  民俗運動  第3章 拔河 力拔山河  活動內容:  1.說明臺灣男、女拔河隊都是世界第一的強隊，介紹拔河運動及由來。  2.說明選手分成一般選手與最後一位選手(後位)，負責穩定隊形、避免受傷。  3.講解正確的握繩方式。介紹歐式、日式的池繩法並請學生模擬操作。  4.說明拉繩方式依體軸大小分成高、標準、低姿勢3種。並提點各姿勢的重點。  5.介紹並示範後位背繩法。  6.說明拔河比賽的各種型態及拔河比賽的流程。 | 2 | 3.5公尺圓周12～14 公分之繩子1～2 條  哨子  三角錐 | 上課參與 平時觀察  動作檢核 分組練習 | 【生涯規劃】  涯J13培養生涯規劃及執行的能力。 | □實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)  1.協同科目：  ＿ ＿  2.協同節數：  ＿ ＿＿  3.申請鐘點費：  \_\_(人)\*\_\_(節)  \*\_\_\_\_(元) |
| 第十二週 | 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。 | Cb-Ⅳ-2各項運動設施的安全使用規定。  Ce-Ⅳ-1其他休閒運動綜合應用。 | 1c-Ⅳ-2評估運動風險，維護安全的運動情境。  1d-Ⅳ-1了解各項運動技能原理。  1d-Ⅳ-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-2運用運動比賽中的各種策略。  4d-Ⅳ-3執行提升體適能的身體活動。 | 單元六  民俗運動  第3章 拔河 力拔山河  活動內容:  1.基本繩感訓練：可以指派學生從繩子前方或後方看，繩子必須是直線，初學者容易向右靠，向右靠繩時請提醒學生往左移。  2.說明團隊技術的運用，雙方力量不均可能會坐地，引導思考比賽中坐地了麼辦？  3.說明進攻防守的觀念與要領：拔河是全身性的運動，主要發力部位在於下肢，上肢與上身對初學者只是用來固定繩子，無須出太多力。  4.示範了解拔河裁判手勢，舉繩、拉緊、調整中心線、預備、開始。 | 2 | 3.5公尺圓周12～14 公分之繩子1～2 條  哨子  三角錐 | 上課參與 平時觀察  動作檢核 分組練習 | 【生涯規劃】  涯J13培養生涯規劃及執行的能力。 | □實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)  1.協同科目：  ＿ ＿  2.協同節數：  ＿ ＿＿  3.申請鐘點費：  \_\_(人)\*\_\_(節)  \*\_\_\_\_(元) |
| 第十三週 | 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。 | Hb-IV-1陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 1c-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。  1d-IV-2反思自己的運動技能。  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-2運用運動比賽中的各種策略。  4d-IV-1發展適合個人之專項運動技能。 | 單元七  球類進階  第一章 籃球 防守與急攻  活動內容:  1.先引導學生分別練習滑步、交叉步、側跑、趨前步的個別動作，接下來執行綜合的步伐路線練習，繞行籃球半場，模擬場上的移動方式。  2.防守動作練習，由一對一加至二對二，練習協助隊友交換還原並介紹進攻、防守的重點。 | 2 | 籃球  角錐 | 上課參與  平時觀察  動作檢核 |  | □實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)  1.協同科目：  ＿ ＿  2.協同節數：  ＿ ＿＿  3.申請鐘點費：  \_\_(人)\*\_\_(節)  \*\_\_\_\_(元) |
| 第十四週 | 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。 | Hb-IV-1陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 1c-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。  1d-IV-2反思自己的運動技能。  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-2運用運動比賽中的各種策略。  4d-IV-1發展適合個人之專項運動技能。 | 單元七  球類進階  第一章 籃球 防守與急攻  活動內容:  1.進攻成效的重點在判斷速度以及防守落位。「半場傳球走位」可加速了解防守要點。可引導學生發現自身優點反制對手缺點。  2.進行愛上體育課「半場二打一」活動，依能力分組並講解，增進學習成效。提醒攻方第一時間有沒有拉開與防守者的距離，啟動的快慢會大幅影響結果，進攻者的猶豫有時是致命傷。也提醒守方應快速退防至安全位置，若落位錯誤，可能就給了攻方可趁之機。清楚了解進攻者位置，並且判斷進攻者的弱點。 | 2 | 籃球  角錐 | 上課參與  平時觀察  動作檢核 |  | □實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)  1.協同科目：  ＿ ＿  2.協同節數：  ＿ ＿＿  3.申請鐘點費：  \_\_(人)\*\_\_(節)  \*\_\_\_\_(元) |
| 第十五週 | 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。 | Hb-IV-1陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 1c-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。  1d-IV-2反思自己的運動技能。  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-2運用運動比賽中的各種策略。  4d-IV-1發展適合個人之專項運動技能。 | 單元七  球類進階  第一章 籃球 防守與急攻  活動內容:  1.進行愛上體育課「全場3打2連續進防」活動，點評各組優缺點，預留時間檢討反饋相關問題。  2.進行體育客點點名「戰術討論實踐家」學習單，若體能有限，以半場進行三對三，無須全場，隨時強調團隊合作、互相幫忙的重要性，並提示應善用各種角色的搭配組合，如：控球、搶籃板、抄截、助攻、得分等等。 | 2 | 籃球  角錐 | 上課參與  平時觀察  動作檢核 |  | □實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)  1.協同科目：  ＿ ＿  2.協同節數：  ＿ ＿＿  3.申請鐘點費：  \_\_(人)\*\_\_(節)  \*\_\_\_\_(元) |
| 第十六週 | A2系統思考與解決問題  C2人際關係與團隊合作 | 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。  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。 | 羽球前場區域擊球  **一、 學習引導**  利用課本情境結合學生經驗引導，了解學習前場區域擊球的重要性。  **二、想想看**  說明：最常見的前場區域擊球技術為放小球與挑球，這兩項技術雖沒有後場殺球強大的殺傷力，但卻有很好控制對手的掌控力，請動手完成課本連連看後再與同學分享討論這兩項 技術具有甚麼特點，及可為你製造的機會為何。  **三、活動「向上擊球練習」（放小球）**  1.說明：藉由已學過的向上擊球球感活動，體驗正、反手放小球的手感練習。過程中需掌 控擊球後的高度以不超過一支球拍為原則。  2.操作：(1)自拋自打。(2)二人合作向上擊球。  3討論：活動後，由老師逆向思考說明，二人合作向上擊球時，若要使對方難打應該怎麼做。  **四、正、反手放小球**  1.說明：說明放小球的使用時機及目的。  2.示範：正、反手放小球之動作要領，「提醒多以往前碰擊、搓擊方式擊球，勿由下往上打擊」。  3 操作：原地操作正、反手放小球動作（右手持拍者右腳向落球點踩往前）。  4 動作檢核：(1)身體、腳步往來球方向。(2)拍頭朝向球網方向。(3)手腕微高於拍面。  **五、複習正、反手放小球技術動作要領**  講解：放小球可使對手向場地前方移動，且若擊出的球貼網而過，可使對手無法處理或被迫挑高回球，所以操作時請以此為原則，應盡量讓球正好貼網過為佳。  **六、活動「替代性放小球練習」**  1講解：利用桌球回彈特性，熟練正反手放小球技術動作，操作時盡量以搓擊方式擊球。  2說明：於牆面簡易繪製羽球網高，搓擊過程中讓球回彈地面距離牆面2公尺內為原則。  3操作：依正、反手放小球要領擊球，熟練腳到手到之整體性動作。  **【議題融入與延伸學習】**  生涯規劃教育：從精細的擊球技術與場上策略，連結到學生日後所需的精確執行力、策略規劃能力，以及如何培養專注力與耐心，這些都是未來生涯發展的關鍵能力。 | 2 | 1.課本。  2.羽球前場區域擊球與課程相關資料。  3.教用版電子教科書。 | 1.問答：學生能夠說出何謂羽球前場與相關技術。  2.觀察：完成連連看並勇於分享自己的看法。  3.實作：學生能夠做出向上擊球動作並控制擊球高度。  4.實作：學生能依動作要領成做出正手放小球。  5.觀察：能檢核同學的動作並協助調整。 6.觀察：學生能在練習活動中積極認真參與。 | **【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)  1.協同科目：  ＿ ＿  2.協同節數：  ＿ ＿＿  3.申請鐘點費：  \_\_(人)\*\_\_(節)  \*\_\_\_\_(元) |
| 第十七週 | A2系統思考與解決問題  C2人際關係與團隊合作 | 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。  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。 | 羽球前場區域擊球  **一、活動「一拋一打」**  1.說明：判斷來球的落點，以腳部帶動身體往來球方向，使用放小球技術回擊。  2.操作：同學由下而上拋至練習者前場，練習者依正、反手放小球要領擊球，過程中請參照檢核表檢視自己的結束動作。  **二、活動「網前球對抗」**  1.說明：依照比賽規則進行放小球比賽，為一項綜合練習，擊球前應判斷來球以反手或正手放小球回擊。  2.想想看：漂亮的放小球應(1)球盡量貼網過(2)使球體翻轉或旋轉。  作法:(1)盡量在往高處擊球(2)拋物線原理，擊出球的最高點應在自己場區(3)以手指發力。  **三、正、反手挑球**  1.說明：說明挑球的使用時機及目的，瞭解主動挑球與被動挑球的用意。  2.示範：正、反手挑球之動作要領，注意擊球點約在膝蓋前上方位置，揮拍由下而上，非由右向左（正手）與左向右 （反手）。  **四、複習正、反手挑球技術動作要領**  說明：挑球可使對手向後場移動，被動挑球可爭取更多準備時間，而主動挑球可壓迫對手使其後退不及，關鍵作法在於「球點位置與拍面角度的搭配」。  **五、活動「向上擊球練習(挑球)」**  1.說明：以正手或反手握拍法握拍，分別進行向上擊球練習。為了使球打向上方，擊球點應移至胸前高度位置，由下往上用力甩動手腕揮拍，盡可能地將球打至天花板。  2.提醒：反手挑球時，因擊球須由手肘帶動前臂揮擊，所以身體應稍微前傾較好施力。  **六、活動「拍面角度練習」**  說明：此為揮拍軌跡檢核方式，以球網下緣為擊球點，了解擊球拍面角度與揮拍軌跡，若擊球拍面無法正對球網下緣，代表揮拍軌跡與拍面角度歪斜了。  **【議題融入與延伸學習】**  生涯規劃教育：教師引導學生將羽球技術中的核心價值，如專注力、策略思考、精準執行與耐心，轉化為生涯規劃的關鍵能力，並鼓勵他們探索自己的興趣與優勢，規劃適合的學習與職業路徑。 | 2 | 1.課本。  2.羽球前場區域擊球與課程相關資料。  3.教用版電子教科書。 | 1.實作：學生能依動作要領成做出正手放小球。  2.觀察：能檢核同學的動作並協助調整。 3.觀察：學生能在練習活動中積極認真參與。  4.實作：學生能依動作要領成功擊出正、反手挑球。  5.觀察：能互相協助完成練習。  6.觀察：學生能在練習活動中積極認真參與。 | **【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)  1.協同科目：  ＿ ＿  2.協同節數：  ＿ ＿＿  3.申請鐘點費：  \_\_(人)\*\_\_(節)  \*\_\_\_\_(元) |
| 第十八週 | A2系統思考與解決問題  C2人際關係與團隊合作 | 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。  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。 | 羽球前場區域擊球  **一、活動「一拋一打」**  1.說明：依來球方向使用正或反手挑球技術，練習者站位應稍微後退一點較容易延伸球拍擊球，過程中需感受擊球位置與拍面角度的搭配。  2.操作：同學由下而上拋至練習者前場，練習者依正、反手挑球要領擊球。  3.觀察：觀察球體飛行的軌跡與落點。  **二、前場技術的運用與回擊**  **1.**說明：了解如何回擊對手的放小球與挑球，思考擊球策略。  2.活動：放、挑運用策略戰。  3.分享：從發球方與接球方的角度分析自己的擊球策略與同學分享。  **三、區域站位羽球賽**  1.說明：依比賽規則進行對戰，責任劃分培養默契，後場擊球者不可殺球。  2.小組討論：比賽前小組需討論如何合作擊球，並於賽中檢視賽前討論的結果是否需調整，賽後再進行統整並與同學分享。  **四、前後區域羽球賽**  1.說明：活動如同雙打比賽前後站位，擊球的範圍變大了，責任區域也增加了，故擊球站位與隊友的搭配更顯重要。  2.操作：進行比賽時，前場隊友應感受後場擊球的方位與對手可回擊的角度以選擇站位，讓自己的進攻與防守固若金湯。  3.想想看：中場請寫下與隊友討論的站位、擊球與其他策略性問題。  **【議題融入與延伸學習】**  生涯規劃教育：引導學生理解技能的提升來自於專注力與不斷練習，與未來職涯的持續學習相呼應。 | 2 | 1.課本。  2.羽球前場區域擊球與課程相關資料。  3.教用版電子教科書。 | 1.實作：完成小組討論表。  2.觀察：學生能在練習活動中積極認真參與。  3.發表：學生能分析對手與身站位說出擊球的策略。 | **【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)  1.協同科目：  ＿ ＿  2.協同節數：  ＿ ＿＿  3.申請鐘點費：  \_\_(人)\*\_\_(節)  \*\_\_\_\_(元) |
| 第十九週 | 健體-J-A2具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。  健體-J-C2具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 | Hb-IV-1陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 1c-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。  1d-IV-3應用運動比賽的各項策略。  2c-IV-3表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。  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。  4d-IV-3執行提升體適能的身體活動。 | 單元七  球類進階  第3章 足球 足智多謀  活動內容:  1.帶領學生觀賞影片，讓學生對足球的配合進球有初步認識。  2.說明鮮少有球員在沒隊友的協助下，獨自擺脫所有防守者完成得分。大部分得分機會是透過隊友空檔跑位，創造漂亮的進球機會。  3.說明足內側傳球腳步動作並講解球速過快及傳球過高該如何解決。  4.進行愛上體育課「百發百中」活動，讓學生練習將球準確傳至目標位置，考驗傳球的精準度。 | 2 | 足球  角錐  顏色背心  球門 | 上課參與  平時觀察  分組競賽 |  | □實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)  1.協同科目：  ＿ ＿  2.協同節數：  ＿ ＿＿  3.申請鐘點費：  \_\_(人)\*\_\_(節)  \*\_\_\_\_(元) |
| 第二十週 | 健體-J-A2具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。  健體-J-C2具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 | Hb-IV-1陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 1c-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。  1d-IV-3應用運動比賽的各項策略。  2c-IV-3表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。  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。  4d-IV-3執行提升體適能的身體活動。 | 單元七  球類進階  第3章 足球 足智多謀  活動內容:  1.講解黃金三角的傳球策略有小三角、大三角，並請學生示範，強調小三角接應者必須移動，避免三人連成一線，造成傳球失敗。強調大三角兩位接應者不可以靠太近，以免傳球時容易被防守者攔截。  2.進行團隊練習，若要增加練習難度，可把場地加大並增加一位防守者。說明除了持球者控球能力外，未持球者也必須不斷移動位置來接應，才能提升攻擊方的控球率。  3.進行愛上體育課「龍門對抗賽」活動，目的是要讓學生觀察場上情勢，做出最適合的進攻模式。  4.進行體育客點點名「我的足球筆記」學習單，反思在進行足內側傳球時，可以將球隨心所欲的傳到你要的方向與位置嗎？在「攻城掠地」活動中，用什麼方法成功的將球推進至下個區域？對哪些同學的表現印象最深刻？ | 2 | 足球  角錐  顏色背心  球門 | 上課參與  平時觀察  分組競賽 |  | □實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)  1.協同科目：  ＿ ＿  2.協同節數：  ＿ ＿＿  3.申請鐘點費：  \_\_(人)\*\_\_(節)  \*\_\_\_\_(元) |

說明：部定課程採自編者，需經校內課程發展委員會通過，教材內容留校備查。

**花蓮縣豐濱國民中學114學年度 九 年級第 二 學期部定課程計畫 設計者：健體領域團隊**

1. **課程類別：**(請勾選，原住民族語文及新住民語文請分別填寫族別及語文名稱)

□國語文 □閩南語文 □客家語文 □原住民族語文： 族 □新住民語文： 語 □英語文

□數學 ■健康與體育-體育 □生活課程 □社會 □自然 □藝術 □綜合 □科技

1. **學習節數：**每週（ 2 ）節，實施( 18 )週，共( 36 )節。
2. **素養導向教學規劃：**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **教學期程** | **核心素養** | **學習重點** | | **單元/主題名稱**  **與活動內容** | **節數** | **教學**  **資源** | **評量方式** | **融入議題**  **實質內涵** | **備註**  **(如協同方式/申請經費)** |
| **學習表現** | **學習內容** |
| 第一週 | 健體-J-B3具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。 | Ce-IV-1其他休閒運動綜合應用。 | 1c-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。  1c-IV-2評估運動風險，維護安全的運動情境。  1d-IV-2反思自己的運動技能。  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-2執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 | 單元四  來自心靈的聲音 瑜珈  第一章 瑜珈 愉佳  活動內容:  1.說明為何近年來瑜伽盛行，是由於許多人好用瑜珈來調整因3C使用過度而造成的姿勢不端正。  2.講解瑜珈動作及示範，可讓同學兩人一組練習，彼此可以互相調整動作。再三提醒安全要領，勿過度勉強自己。  3.進行愛上體育課「當我們同在一起」活動，協助學生分組操作，可以先進行一場練習賽，熟悉遊戲規則，以免手忙腳亂。  4.進行體育客點點名「瑜珈達人專線」學習單，講解如何安排自我練習計畫，並提醒過程中可隨時檢視生活或身體上的變化。 | 2 | 瑜珈墊  毛巾  彈力帶  哨子  籤紙 | 上課參與  平時觀察  動作檢核 | 【生涯規劃】  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)  1.協同科目：  ＿ ＿  2.協同節數：  ＿ ＿＿  3.申請鐘點費：  \_\_(人)\*\_\_(節)  \*\_\_\_\_(元) |
| 第二週 | 健體-J-A1具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 | Bd-Ⅳ-2技擊綜合動作與攻防技巧。 | 1c-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。  1c-IV-2評估運動風險，維護安全的運動情境。  1d-IV-1了解各項運動技能原理。  2c-IV-1展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。  3c-IV-1表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。  4d-IV-2執行個人運動計畫，實際參與身體活動 | 單元五  武林高手  第1章 防身術 臨陣脫逃  活動內容:  1.防身術為保護自己為前題，並不是和別人起衝突，主要是以徒手方式自我防衛，基本上不會帶著武器，故多為肉搏戰。  2.引導學生思考人體要害部位及方式有哪些?  3.從課本危機狀況練習閃躲反擊、正面反擊。所有動作以比劃為主，不直接接觸對方軀幹。  4.機警4步不驚慌：提醒學生安全為重，閃躲優先，無法閃躲再設法反擊，以製造空隙逃脫。  5.加入步伐移位，再施以肘擊。所有攻擊者皆穿戴護具，反擊方僅能擊打護具保護之部位，其他位置禁止接觸。  6. 進行愛上體育課「見招拆招」活動，將全班分為兩組，關主組及闖關組，關主皆須穿著護具。男生僅能與男生對抗，女生亦同。  4.進行體育客點點名「危機防身大補帖」學習單。 | 2 | 海綿條  厚地墊  巧拼墊  童軍繩 | 上課參與  平時觀察  動作檢核  同儕互評 |  | □實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)  1.協同科目：  ＿ ＿  2.協同節數：  ＿ ＿＿  3.申請鐘點費：  \_\_(人)\*\_\_(節)  \*\_\_\_\_(元) |
| 第三週 | 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-B3具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。 | Bd-Ⅳ-2技擊綜合動作與攻防技巧。 | 1c-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。  1d-IV-2反思自己的運動技能。  2d-IV-2展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。  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-2執行個人運動計畫, 實際參與身體活動。 | 單元五  武林高手  第2章 跆拳道 拳霸一方  活動內容:  1.介紹國內跆拳道發展史、禮儀、規則及代表人物。  2.示範基礎踢擊：前抬腳、前踢、旋踢及下壓。提醒踢擊時與踢擊腳同側的手順勢向後擺臂，不要放置在踢擊腳內側位置以免影響踢擊動作的正確性。多加提醒練習旋踢轉腰時記得支撐腳也要旋轉。練習下壓時提醒轉身時注意支撐腳旋轉方向避免膝蓋及腳踝受傷，兩個動作皆朝背後旋轉並非朝正面向前旋轉。 | 2 | 繩梯  軟式角錐  跆拳道踢靶  撲克牌或者不織布材質骰子 | 上課參與  平時觀察  同儕互評 |  | □實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)  1.協同科目：  ＿ ＿  2.協同節數：  ＿ ＿＿  3.申請鐘點費：  \_\_(人)\*\_\_(節)  \*\_\_\_\_(元) |
| 第四週 | 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-B3具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。 | Bd-Ⅳ-2技擊綜合動作與攻防技巧。 | 1c-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。  1d-IV-2反思自己的運動技能。  2d-IV-2展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。  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-2執行個人運動計畫, 實際參與身體活動。 | 單元五  武林高手  第2章 跆拳道 拳霸一方  活動內容:  1.進行愛上體育課「踢踢淘汰賽」，可訓練學生反應速度、踢擊高度、動作完整度。  2.進階練習轉身旋踢及上肢防禦，練習轉身前之背轉及背轉加抬膝，轉身時注意支撐腳旋轉方向，避免膝踝受傷。應以比劃且慢速、不帶力量為主，勿用力或者帶速度踢擊，避免同學受傷。 | 2 | 繩梯  軟式角錐  跆拳道踢靶  撲克牌或者不織布材質骰子 | 上課參與  平時觀察  同儕互評 |  | □實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)  1.協同科目：  ＿ ＿  2.協同節數：  ＿ ＿＿  3.申請鐘點費：  \_\_(人)\*\_\_(節)  \*\_\_\_\_(元) |
| 第五週 | 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-B3具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。 | Bd-Ⅳ-2技擊綜合動作與攻防技巧。 | 1c-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。  1d-IV-2反思自己的運動技能。  2d-IV-2展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。  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-2執行個人運動計畫, 實際參與身體活動。 | 單元五  武林高手  第2章 跆拳道 拳霸一方  活動內容:  1.進行愛上體育課「攻防紅不讓」活動，防守組須專注於進攻組的踢擊動作、距離及高度，保護同學也保護自己。持靶應以進攻組的高度做適當調整。  2.進攻練習，各組先由一人擔任守方，其他人為攻方，守方可決定踢擊高度，攻方依據守方給的踢靶模式採取正確踢擊，輪轉兩次後換人擔任守方，活動模式相同。  3.進行愛上體育課「跆拳搶分賽」活動。 | 2 | 繩梯  軟式角錐  跆拳道踢靶  撲克牌或者不織布材質骰子 | 上課參與  平時觀察  同儕互評 |  | □實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)  1.協同科目：  ＿ ＿  2.協同節數：  ＿ ＿＿  3.申請鐘點費：  \_\_(人)\*\_\_(節)  \*\_\_\_\_(元) |
| 第六週 | 健體-J-A1具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。  健體-J-B3具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。 | Bd-IV-1武術套路動作與攻防技巧。 | 1d-IV-2反思自己的運動技能。  2c-IV-3表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。  2d-IV-1了解運動在美學上的特質與表現方式。  3c-IV-1表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。  4d-Ⅳ-2執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 | 單元五  武林高手  第3章 你、我來練武功  活動內容:  1.示範武術基本禮儀「抱拳禮」，並講解其含義，提醒學生習武須保持虛心之態度。  2.認識基本步法:並步抱拳、弓步沖拳、馬步架打、歇步沖拳、仆步穿掌、虛步挑掌。  3.武術基本套路—五步拳，老師先示範一次完整的套路之後，再將所有動作逐一拆分講解。教學過程中要強調以上動作都具有實戰價值。強調在實戰體驗過程，千萬不可真的攻擊同學，更不能在課餘時間從事打架、霸凌等危險行為。 | 2 | 五步拳教學影片 | 上課參與  平時觀察  動作檢核 | 【品德教育】  品EJU6謙遜包容。 | □實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)  1.協同科目：  ＿ ＿  2.協同節數：  ＿ ＿＿  3.申請鐘點費：  \_\_(人)\*\_\_(節)  \*\_\_\_\_(元) |
| 第七週 | 健體-J-A1具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。  健體-J-B3具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。 | Bd-IV-1武術套路動作與攻防技巧。 | 1d-IV-2反思自己的運動技能。  2c-IV-3表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。  2d-IV-1了解運動在美學上的特質與表現方式。  3c-IV-1表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。  4d-Ⅳ-2執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 | 單元五  武林高手  第3章 你、我來練武功  活動內容:  1.武術基本套路——五步拳:老師先示範一次完整的套路之後，再將所有動作逐一拆分講解。教學過程中要強調以上動作都具有實戰價值。強調在實戰體驗過程，千萬不可真的攻擊同學，更不能在課餘時間從事打架、霸凌等危險行為。  2.進行雙人套路演練，統一由老師發號施令，學生做出指定動作。需注意學生們是否操作正確並適時糾正提醒。強調在套路體驗過程，千萬不可真的攻擊同學，更不能以此打架、霸凌。 | 2 | 五步拳教學影片 | 上課參與  平時觀察  動作檢核 | 【品德教育】  品EJU6謙遜包容。 | □實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)  1.協同科目：  ＿ ＿  2.協同節數：  ＿ ＿＿  3.申請鐘點費：  \_\_(人)\*\_\_(節)  \*\_\_\_\_(元) |
| 第八週 | 健體-J-A2具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。  健體-J-C2具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 | Cd-IV-1戶外休閒運動綜合應用。 | 1c-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。  1c-Ⅳ-2評估運動風險，維護安全的運動情境。  2c-IV-2表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。  2c-Ⅳ-3表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。  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。  4c-IV-3規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 | 單元六  翻轉人生  第1章 飛盤 劃破天際  活動內容:  1.介紹飛盤擲準賽及規則。  2.進行愛上體育課「盤盤進洞」活動，依照學生程度調整擲準目標的大小、距離，可適度放寬限制增進學生信心。  3.投擲方式為：反手投擲、正手投擲。  4.讓學生可以使用任何投擲技巧，使飛盤飛到最遠的落點。投擲瞬間身體任何部位不可超線，投擲後則無限制。 | 2 | 飛盤  角錐  標盤  馬錶  哨子  擲準架或自製擲準架 | 上課參與  平時觀察  動作檢核 |  | □實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)  1.協同科目：  ＿ ＿  2.協同節數：  ＿ ＿＿  3.申請鐘點費：  \_\_(人)\*\_\_(節)  \*\_\_\_\_(元) |
| 第九週 | 健體-J-A2具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。  健體-J-C2具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 | Cd-IV-1戶外休閒運動綜合應用。 | 1c-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。  1c-Ⅳ-2評估運動風險，維護安全的運動情境。  2c-IV-2表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。  2c-Ⅳ-3表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。  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。  4c-IV-3規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 | 單元六  翻轉人生  第1章 飛盤 劃破天際  活動內容:  1.簡介飛盤爭奪賽及規則。教師可親自模擬較常出現的上述犯規狀況，讓學生更有畫面感並了解其意涵。  2.進行傳盤跑位練習，兩人一組，利用不限次數傳盤推進到目的地，再折返回起點，教師可調整目的地距離。  3.進行愛上體育課「飛盤爭奪賽」活動，可分別對於進攻、防守端給予技巧提示。當學生因為犯規或違例爭執時，可暫停比賽，讓他們各自描述發生的狀況，並且說出自己的感受，試著與對方溝通，彰顯運動家精神。 | 2 | 飛盤  角錐  標盤  馬錶  哨子  擲準架或自製擲準架 | 上課參與  平時觀察  動作檢核 |  | □實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)  1.協同科目：  ＿ ＿  2.協同節數：  ＿ ＿＿  3.申請鐘點費：  \_\_(人)\*\_\_(節)  \*\_\_\_\_(元) |
| 第十週 | 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。 | Cb-IV-2各項運動設施的安全使用規定。  Cd-Ⅳ-1戶外休閒運動綜合應用。 | 1c-Ⅳ-1了解各項運動基礎原理和規則。  2c-Ⅳ-1展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。  2c-Ⅳ-3表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。  3c-IV-1表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。  3d-IV-3應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。  4d-IV-2執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 | 單元六  翻轉人生  第2章 自行車 轉動騎跡  活動內容:  1.介紹臺灣自行車的發展，可以補充臺灣目前熱門的自行車路線。  2.說明騎乘時的穿著搭配著重在安全性上的提醒，建議可以準備一套專業騎乘器材供學生參考。  3.準備自行車以及維修器材，並說明使用方式。讓學生在進  行騎乘前，車輛安全性及設定皆達到正確狀態。  4.上下車訓練，觀察學生是否有錯誤動作，予以提醒及糾正動作。  5.急停煞車練習，學生每練習一次急停煞車，教師重新提醒一次注意煞車力道及練習速度。 | 2 | 自行車或共享單車  自行車安全帽  小角錐  馬錶  跳繩  自行車維修工具 | 上課參與  平時觀察  動作檢核  同儕互評 | 【戶外教育】  戶J2擴充對環境的理解，運用所學的知識到生活當中，具備觀察、描述、測量、紀錄的能力。 | □實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)  1.協同科目：  ＿ ＿  2.協同節數：  ＿ ＿＿  3.申請鐘點費：  \_\_(人)\*\_\_(節)  \*\_\_\_\_(元) |
| 第十一週 | 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。 | Cb-IV-2各項運動設施的安全使用規定。  Cd-Ⅳ-1戶外休閒運動綜合應用。 | 1c-Ⅳ-1了解各項運動基礎原理和規則。  2c-Ⅳ-1展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。  2c-Ⅳ-3表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。  3c-IV-1表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。  3d-IV-3應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。  4d-IV-2執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 | 單元六  翻轉人生  第2章 自行車 轉動騎跡  活動內容:  1.急停煞車練習:學生每練習一次急停煞車，教師重新提醒一次注意煞車力道及練習速度。  2.控車穩定訓練:準備小角錐、跳繩設定課程障礙。讓學生可以多嘗試拉長停留在方框中的騎乘時間。  3.進行愛上體育課「安全上路」活動，預先安排闖關動線，並講解流程及規則。將學生分為4組，各組分別在4個關卡練習，每5分鐘換組。  4.進階騎乘技巧，直角彎、8字過彎練習，分4～ 5組練習。  5.介紹自行車騎乘中的手勢，並且說明手勢在騎乘時起到非常重要的溝通作用。  6.提醒學生在道路騎乘時，要特別注意不要占用到其他用路車道，甚至因為過彎而切到對向車道，以免造成危險。  7.說明過彎時的要領及注意事項，提醒學生在變換方向時注意內外側的高低腳轉換。 | 2 | 自行車或共享單車  自行車安全帽  小角錐  馬錶  跳繩  自行車維修工具 | 上課參與  平時觀察  動作檢核  同儕互評 | 【戶外教育】  戶J2擴充對環境的理解，運用所學的知識到生活當中，具備觀察、描述、測量、紀錄的能力。 | □實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)  1.協同科目：  ＿ ＿  2.協同節數：  ＿ ＿＿  3.申請鐘點費：  \_\_(人)\*\_\_(節)  \*\_\_\_\_(元) |
| 第十二週 | 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。 | Ha-IV-1 網/ 牆性球類運動動作組合及團  隊戰術。 | 1c-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。  1d-IV-1了解各項運動技能原理。  2d-IV-2展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。  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-2執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 | 單元七  球類入門  第3章 羽球 飛羽制勝  活動內容:  1.雙打配合與簡易戰術  雙打輪轉講解與實作（前後、左右分工）  小組4人組合戰術演練（前吊後殺/中路控球）  對戰模擬：11分制雙打挑戰賽  對戰後戰術反思分享：哪裡失分？如何修正？ | 2 | 羽球 羽球拍 三角錐 | 上課參與 態度檢核 技能測驗 |  | □實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)  1.協同科目：  ＿ ＿  2.協同節數：  ＿ ＿＿  3.申請鐘點費：  \_\_(人)\*\_\_(節)  \*\_\_\_\_(元) |
| 第十三週 | 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。 | Ha-IV-1 網/ 牆性球類運動動作組合及團  隊戰術。 | 1c-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。  1d-IV-1了解各項運動技能原理。  2d-IV-2展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。  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-2執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 | 單元七  球類入門  第3章 羽球 飛羽制勝  活動內容:  1.簡易賽制圖教學  2.雙打小組對抗賽，採用循環賽制- 比賽強調「配合默契、站位輪替與得分判斷」  3.對戰後使用簡易紀錄表記錄得分與心得 | 2 | 羽球 羽球拍 三角錐 | 上課參與 態度檢核 技能測驗 |  | □實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)  1.協同科目：  ＿ ＿  2.協同節數：  ＿ ＿＿  3.申請鐘點費：  \_\_(人)\*\_\_(節)  \*\_\_\_\_(元) |
| 第十四週 | 健體-J-A1具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 | Hd-Ⅳ-1守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 1c-Ⅳ-1了解各項運動基礎原理和規則。  1d-Ⅳ-1了解各項運動技能原理。  2d-Ⅳ-2展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。  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。  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。 | 單元七  球類進階  第2章 棒球 同心合力  活動內容:  1.介紹各種不同打擊姿勢，也必須讓學生明白沒有一種打姿是所謂最好的打姿，端看個人的能力以及習慣選擇適合自己的方式打擊。  2.提醒打擊時，切記揮棒結束時千萬不可甩棒，對初學者而言這是一個危險動作。  3.可引導動作穩定之同學加大扭腰力道，藉此發揮出更大的揮棒力量。  4.講解並示範跑壘，擊出後，當判斷此球為內野球時需進行全速直線衝刺，跑壘時專注於衝刺上壘，勿分心看球。當判斷此球為外野球，預設本次跑壘會跑到二壘。此時跑向一壘時應稍以弧線方式前進，經過一壘時踩踏壘包內角，此動作可減少跑壘變向所需花費的時間。 | 2 | 排壘球  棒球手套  壘包  備網  球袋  角錐 | 上課參與  平時觀察  技能測驗 |  | □實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)  1.協同科目：  ＿ ＿  2.協同節數：  ＿ ＿＿  3.申請鐘點費：  \_\_(人)\*\_\_(節)  \*\_\_\_\_(元) |
| 第十五週 | 健體-J-A1具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 | Hd-Ⅳ-1守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 1c-Ⅳ-1了解各項運動基礎原理和規則。  1d-Ⅳ-1了解各項運動技能原理。  2d-Ⅳ-2展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。  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。  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。 | 單元七  球類進階  第2章 棒球 同心合力  活動內容:  1.說明「打帶跑」:當0或1人出局，且一壘有人時。打者無論如何都必須出棒擊球，並將其打成滾地球。打者一揮棒，一壘跑者就必須起跑攻佔二壘，雖然此動作會犧牲掉打者，但卻能有效使隊友推進至下一個壘包。  2.進行愛上體育課「職棒試水溫」，提醒學生不管下一個壘包上有無跑者，皆強迫進壘，此規則是為簡化出局方式，使遊戲較容易進行。 | 2 | 排壘球  棒球手套  壘包  備網  球袋  角錐 | 上課參與  平時觀察  技能測驗 |  | □實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)  1.協同科目：  ＿ ＿  2.協同節數：  ＿ ＿＿  3.申請鐘點費：  \_\_(人)\*\_\_(節)  \*\_\_\_\_(元) |
| 第十六週 | 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-C1具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 | Cb-Ⅳ-2各項運動設施的安全使用規定。  Cc-Ⅳ-1水域休閒運動綜合應用。 | 1c-Ⅳ-2評估運動風險，維護安全的運動情境。  1d-Ⅳ-1了解各項運動技能原理。  2c-Ⅳ-1展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。  2c-Ⅳ-3表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。  3c-Ⅳ-1表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。  3d-Ⅳ-1運用運動技術的學習策略。 | 單元六 水上游龍 第2章  浮潛 深入潛出  活動內容:  1.介紹臺灣浮潛運動的方式、浮潛活動與觀光現況、臺灣適合浮潛的地方與環境。  2.用圖片和實際裝備教具介紹浮潛裝備，讓學生有基本的概念與認知。  3.說明正確穿戴與調整面鏡、呼吸管，並練習浮潛技巧。 | 2 | 教科書 習作 投影片 教學影片  浮潛面鏡  呼吸管  浮板  象棋  白板 | 上課參與 態度檢核 技能測驗 | 【海洋教育】 海J1參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。  海J2認識並參與安全的海洋生態旅遊。  海J14探討海洋生物與生態環境之關聯。 | □實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)  1.協同科目：  ＿ ＿  2.協同節數：  ＿ ＿＿  3.申請鐘點費：  \_\_(人)\*\_\_(節)  \*\_\_\_\_(元) |
| 第十七週 | 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-C1具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 | Cb-Ⅳ-2各項運動設施的安全使用規定。  Cc-Ⅳ-1水域休閒運動綜合應用。 | 1c-Ⅳ-2評估運動風險，維護安全的運動情境。  1d-Ⅳ-1了解各項運動技能原理。  2c-Ⅳ-1展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。  2c-Ⅳ-3表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。  3c-Ⅳ-1表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。  3d-Ⅳ-1運用運動技術的學習策略。 | 單元六 水上游龍 第2章  浮潛 深入潛出  活動內容:  1.強調下潛勿以破壞自然環境為樂，也要注意自身的安全。  2.下潛結束欲上升至水面時，須注意動作和上升速度勿急躁。  3.說明入水前要確定裝備穿戴齊全，入水時隨時注意地形、海流，同時要和教練或潛伴相互照應，確保入水到上岸期間的安全。  4.教導並示範解決面鏡進水的處理方法，並觀察學生的基本呼吸控制能力與  技巧。  5.提醒學生學會浮潛的同時，也要學習增加海洋生態和環境保護的知識，秉持對大自然的尊重。 | 2 | 教科書 習作 投影片 教學影片  浮潛面鏡  呼吸管  浮板  象棋  白板 | 上課參與 態度檢核 技能測驗 | 【海洋教育】 海J1參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。  海J2認識並參與安全的海洋生態旅遊。  海J14探討海洋生物與生態環境之關聯。 | □實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)  1.協同科目：  ＿ ＿  2.協同節數：  ＿ ＿＿  3.申請鐘點費：  \_\_(人)\*\_\_(節)  \*\_\_\_\_(元) |
| 第十八週 | 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-C1具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 | Cb-Ⅳ-2各項運動設施的安全使用規定。  Cc-Ⅳ-1水域休閒運動綜合應用。 | 1c-Ⅳ-2評估運動風險，維護安全的運動情境。  1d-Ⅳ-1了解各項運動技能原理。  2c-Ⅳ-1展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。  2c-Ⅳ-3表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。  3c-Ⅳ-1表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。  3d-Ⅳ-1運用運動技術的學習策略。 | 單元六 水上游龍 第2章  浮潛 深入潛出  活動內容:  1.水域安全與任務準備  水域風險認知  認識海邊、礁岩區、離岸流、潮間帶等水域類型與潛在風險  潛伴制度實作  兩人一組練習潛伴合作與手勢溝通（OK、上浮、求援等）  協助穿戴裝備、互相觀察彼此狀況  完成模擬情境任務（如觀察指定生物）並安全回報  2.浮潛實作體驗  練習漂浮、踢水前進、面鏡排水、呼吸控制  觀察三種海洋生物  拍照記錄或填寫觀察單，標示位置與特徵  潛伴支援與應變演練  定時確認潛伴安全，排除裝備問題  模擬潛伴不適狀況的基本處理  3.岸上回顧與分享  恢復與補水：脫裝備、回報身體狀況並補充水分  環境行動回顧：觀察是否發現垃圾、破壞痕跡，反思如何保護海洋  學習回饋分享圈  分享最驚奇的海洋生物觀察  分享一項自己實踐的「安全行為」與「環境友善行動」 | 2 | 教科書 習作 投影片 教學影片  浮潛面鏡  呼吸管  浮板  象棋  白板 | 上課參與 態度檢核 技能測驗 | 【海洋教育】 海J1參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。  海J2認識並參與安全的海洋生態旅遊。  海J14探討海洋生物與生態環境之關聯。 | □實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)  1.協同科目：  ＿ ＿  2.協同節數：  ＿ ＿＿  3.申請鐘點費：  \_\_(人)\*\_\_(節)  \*\_\_\_\_(元) |

說明：部定課程採自編者，需經校內課程發展委員會通過，教材內容留校備查。