

新北市漳和國民中學 113 學年度第一學期九年級部定課程計畫 設計者： 蔡玉婷

一、課程類別：

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

二、學習節數：每週(2)節，實施(22)週，共(44)節。

三、課程內涵：

總綱核心素養	學習領域核心素養
<ul style="list-style-type: none"> ■ A1身心素質與自我精進 ■ A2系統思考與解決問題 <input type="checkbox"/>A3規劃執行與創新應變 <input type="checkbox"/>B1符號運用與溝通表達 <input type="checkbox"/>B2科技資訊與媒體素養 <input type="checkbox"/>B3藝術涵養與美感素養 <input type="checkbox"/>C1道德實踐與公民意識 	<p>健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> <p>健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>

<input checked="" type="checkbox"/> C2人際關係與團隊合作 <input type="checkbox"/> C3多元文化與國際理解	
---	--

四、課程架構：(自行視需要決定是否呈現)

五、素養導向教學規劃：

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習內容	學習表現						

<p>第一週 8/30</p>	<p>Bc-IV-2 終身運動 計畫的擬 定原則。</p>	<p>1c-IV-1 了解各項 運動基礎原理和 規則。 3d-IV-3 應用思 考與分析能力， 解決運動情境的 問題。 4c-IV-3 規劃提 升體適能與運動 技能的運動計 畫。</p>	<p>體適能週 1.指導學生動態操與基本的伸展 動作。 2.抬腿跑、小碎步、側併步、交 叉步、後腿跑、每個動作反覆做 2-3 次，讓學生在做的過程中增 加體能。 3.做伸展動作來增加身體的柔軟 度。</p>	<p>1</p>	<p>1.示範教學</p>	<p>實作</p>		<p>□實施跨領域 或跨科目協同 教學(需另申請 授課鐘點費者) 1.協同科目： _____ 2.協同節數： _____</p>
<p>第二週 9/2~9/6</p>	<p>Bc-IV-2 終 身運動計畫 的擬定原 則。</p>	<p>1c-IV-1 了解各項 運動基礎原理和 規則。 3d-IV-3 應用思 考與分析能力， 解決運動情境的 問題。 4c-IV-3 規劃提 升體適能與運動 技能的運動計 畫。</p>	<p>體適能週 1.練習捲腹動作，因體適能測驗 原先的仰臥起坐要更改為捲腹測 驗，因此利用課堂來教學與練習 新式捲腹測驗、搭配上捲腹測驗 的音樂讓學生學習新式捲腹。 2.做動作的解說也會告知任何運 動的風險，並且提醒學生安全對 於運動的重要性。</p>	<p>2</p>	<p>1.教學影片、音樂 2.示範教學</p>	<p>實作</p>	<p>【安全教育】 安 J1 理解安全教育的 意義。</p>	
<p>第三週 9/9~9/13</p>	<p>Bc-IV-2 終 身運動計畫 的擬定原 則。</p>	<p>1c-IV-1 了解各項 運動基礎原理和 規則。 3d-IV-3 應用思 考與分析能力，</p>	<p>體適能週 1.增加大腿的肌耐力訓練，利用 角錐兩人一組，反覆做雙腳、單 腳跳躍過角錐的動作，搭配敏捷 訓練的動作反覆做 2-3 次。</p>	<p>2</p>	<p>1.角錐、田徑場 2.示範教學</p>	<p>實作</p>	<p>【安全教育】 安 J1 理解安全教育的 意義。 【品德教育】 品 J2 重視群體規範與 榮譽。</p>	

		<p>解決運動情境的問題。</p> <p>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p>	<p>2.做的過程中利用小組內的同學幫忙計算做的次數以外，也請學生在做動作時能互相鼓勵，當遇到想放棄的時候就可以多點鼓勵。</p> <p>3. 做動作的解說要不斷提醒動作的正確性，並且提醒學生安全對於運動的重要性。</p>					
<p>第四週 9/16~9/20</p>	<p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p>	<p>第五篇團隊動力</p> <p>第 2 章籃球 3X3 籃球</p> <p>一、學習引導</p> <p>利用情境中三位同學對於球賽狀況的敘述，引導學生回想自己在場上所遇到的問題，逐漸引起學生學習動機—怎麼做可以更好？</p> <p>二、簡介三對三籃球規則</p> <p>1.比賽時間 10 分鐘。先得到 21 分的球隊立刻獲勝。或比賽時間終了時分數較高隊獲勝。</p> <p>2.如時間結束時仍平手則加時直至一隊勝出 2 分。</p> <p>3.單次進攻時間限制為 12 秒，球員 4 次犯規則被罰出場。團隊犯規累計 7 次則全隊進入加罰狀態。</p>	2	<p>1.課本。</p> <p>2.三對三籃球鬥牛與課程相關資料。</p> <p>3.教用版電子教科書。</p>	<p>問答 實作</p>	<p>【品德教育】</p> <p>品 J2 重視群體規範與榮譽。</p>	

			<p>4.進攻方得分後防守方不需洗球，只需將球自籃下拾起。</p> <p>5.防守方球員獲得球權後需運球或傳球出三分線外，才能開始進攻。</p>					
<p>第五週 9/23~9/27</p>	<p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p>	<p>第五篇團隊動力</p> <p>第 2 章籃球 3X3 籃球</p> <p>一、實際操作新規則</p> <p>將學生分組後，以國際三對三規則進行比賽，體驗不同的比賽規則。</p> <p>二、三對三站位與空間</p> <p>講解：籃球比賽中空間的概念相對的重要，能夠拉大進攻範圍，就能增加投籃的機會，同時增加防守的難度。利用課本圖文說明三對三籃球賽基本三角形站位，而每一種站位又有其獨特的切傳與移動路線，同時也能讓同學體認適合自己的位置與打法。</p>	2	<p>1.課本。</p> <p>2.三對三籃球鬥牛與課程相關資料。</p> <p>3.教用版電子教科書。</p>	問答 實作	<p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J14 培養並涵化道德倫理意義於日常生活。</p>	
<p>第六週 9/30~10/4</p>	<p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p>	<p>第五篇團隊動力</p> <p>第 2 章籃球 3X3 籃球</p> <p>一、實際演練</p>	2	<p>1.課本。</p> <p>2.三對三籃球鬥牛與課程相關資料。</p>	認知 觀察	<p>【品德教育】</p> <p>品 J2 重視群體規範與榮譽。</p>	

		<p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p>	<p>1.教師先以課本的內容，請班上三位同學實際操作，同時解說動作與方法的關鍵處並提醒同學常見的錯誤，然後將同學分組和分配場地，按照課本的方式進行練習。</p> <p>2.一開始同學還不熟悉時，可以用走的來移動位置，但仍要做出要球與接球動作，同時發出聲音，來引導隊友共同完成。</p> <p>二、無防守者練習 傳球與走位的速度都與在比賽時一樣，增加整體</p>		3.教用版電子教科書。			
<p>第七週 10/7~10/11</p>	<p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p>	<p>第五篇團隊動力</p> <p>第 2 章籃球 3X3 籃球</p> <p>一、實際演練</p> <p>二、擋拆後的空檔投籃</p>	2	<p>1.課本。</p> <p>2.三對三籃球鬥牛與課程相關資料。</p> <p>3.教用版電子教科書。</p>	<p>認知 觀察</p>	<p>【品德教育】</p> <p>品 J2 重視群體規範與榮譽。</p>	

<p>第八週 10/14~10/18</p>	<p>Ha-IV-1 網 / 牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p>	<p>第五篇團隊動力 第 2 章排球攔網 (第一次段考) 一、透過影片介紹排球的扣球技術 1.說明：攔網是防守的第一道防線，能直接得分帶動士氣，是比賽中重要的得分利器之一。 2.講解：介紹攔網技術在比賽中的使用時機及方法，如何反守為攻製造得分機會。 3.提問：詢問學生從影片中能找出幾種不同的攔網方式？ 4.發表：讓學生自由發表、討論，老師適時引導學生。 5.統整：攔網技術要因應對手不同戰術，分為單人攔網、雙人攔網、及多人攔網等，本章以單人攔網基本技術為主，再搭配單人攔網防守陣形為輔，引導學生學習動機。 二、活動「攔截遊戲-天羅地網」 1.說明：學生在學習攔網動作前，沒有阻擋、攔截的概念，透</p>	<p>2</p>	<p>1.排球(場) 2.電腦、 3.單槍投影機 4.教師自行蒐集的國內排球大型比賽資訊與裁判判決手勢影片。</p>	<p>觀察</p>	<p>Ha-IV-1 網 / 牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	

		<p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>	<p>過遊戲活動學習攔網的原理及目的。</p> <p>2.講解：運用攔網與防守的組合，學習交錯站位的防守觀念，防止對手直接將球丟進己方防守地面。</p> <p>3.示範：為了越過攔網者的封阻，丟球的人必須把球的拋物線拉高，增加防守方的移動時間及動作反應，正是攔網的主要目的。</p> <p>4.操作：提醒學生要隨時注意來球，特別是眼睛要小心被球丟到，避免發生眼睛受傷的危險。</p> <p>三、攔網跨步、助跑起跳動作要領</p> <p>1.說明：比賽中攻擊手是進攻戰術的發動者，攔網者必須因應攻擊手的戰術、路線，快速改變攔網步法而形成封阻。攔網步法又分為跨步及助跑起跳兩種。</p> <p>2.示範：跨步、助跑緊貼球網，是為了在起跳後不會離網太遠、讓來球順著球網落地失分。起跳</p>					
--	--	-------------------------------	--	--	--	--	--	--

			<p>時雙腳腳尖必須面向球網，起跳後才能正對球網、雙臂沿著球網盡力上提，達到最高的攔網點及最大的攔網面。</p> <p>3.操作：起跳在空中瞬間停留，雙手掌緊繃封鎖扣球角度，不要讓來球擊中手臂後反彈出界。落地後，隨著來球方向迅速轉身，準備下一個動作。</p>					
<p>第九週 10/21~10/25</p>	<p>Ha-IV-1 網 / 牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p>	<p>第五篇團隊動力 第 2 章排球攔網</p> <p>一、活動「左右跨步攔網練習」</p> <p>1.說明：面對對方攻擊手的跑動及移位，攔網者要善用靈活的步法，讓身體面對攻擊手的擊球位置，才能取得有利的攔網定位。</p> <p>2.講解：運用身體重心及步法，能靈活的向兩側移動。面對對手瞬間跑動，才能快速移位。</p> <p>3.示範：移動到拋球者的定點後，雙腳要迅速彈跳，讓雙臂沿著球網盡力上提。</p>	2	<p>1.教學影片 2.教用版電子教科書</p>	觀察		

		<p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>	<p>4.操作：在空中攔截來球，運用手腕將球壓回，要提醒學生切誤觸碰球網，養成習慣才不會在比賽中造成失分。</p> <p>二、活動「助跑攔網練習」</p> <p>1.說明：因應攔網目標距離較遠，可以運用助跑來增加攔網速度及高度，常用於 3 號位協助組合攔網。</p> <p>2.講解：3 號位攔網者在協助兩側組合攔網時，常使用助跑攔網，因此必須具備至少左右各 3 公尺的助跑攔網能力，才能攔截到兩側長攻的攻擊手。</p> <p>3.示範：攔網助跑動作類似扣球助跑，向左側移動步法與右手扣球助跑方式一樣；但向右側移動步法與左手扣球助跑方式相同。因此，向左助跑第一步為左腳；向右助跑第一步為右腳。</p> <p>4.操作：運用加速度助跑，雙手擺臂迅速上拉，讓身體由水平速度，轉變成垂直上升的跳躍動</p>					
--	--	--	--	--	--	--	--	--

		<p>作，動作越協調，在空中停留的時間越持久。</p> <p>三、活動「兩人面對面扣球攔網」</p> <p>1.說明：站立於地面練習攔網手勢，讓老師可以從中調整手部動作，並讓學生體驗扣球攔網的實際感受。</p> <p>2.講解：強調雙掌包覆球體的攔阻動作，並觀察攔回的球是否反彈於地面上，藉此瞭解來球的入射角及反射角與手勢的關聯性。</p> <p>3.示範：雙手臂盡可能貼近，避免來球從雙臂之間穿入；下巴微微內縮、雙眼上飄瞄準來球，避免來球直接扣到眼睛而受傷。</p> <p>4.操作：觀察扣球者是否能準確將球扣到設定位置，並且觀察攔網後球體的反彈位置，直接、快速落在地面上才是正確的攔網動作。</p> <p>四、活動「高台扣球——跨步攔網」</p>				
--	--	---	--	--	--	--

			<p>1.說明：在地面上完成攔網手勢動作後，嘗試左右跨步攔網動作，檢視起跳後是否能維持正確的攔網手勢。</p> <p>2.講解：在跨步的過程中觀察扣球者的拋球、擊球動作，在扣球者預備揮臂擊球的瞬間，抓準時機起跳完成攔網動作。</p> <p>3.示範：攔網者起跳後，要在空中維持攔網包覆球體的姿勢，並且盡可能的滯留空中越久越好，增加攔球回彈的成功率。</p> <p>4.操作：跨步攔網成功的關鍵在於攔網起跳時機，攔網者必須在拋球前移動至定位，在即將揮臂扣球的瞬間起跳，並完成攔網手勢。</p>				
第十週 10/28~11/1	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。	<p>第五篇團隊動力 第 2 章排球攔網</p> <p>一、 團隊防守概念——不攔網防守隊形</p> <p>1.說明：當對方沒有扣球動作或沒有攻擊威脅時，可以採用不攔網隊形。</p>	2	1.教學影片 2.教用版電子教科書	觀察	【生涯規劃教育】 涯J3 覺察自己的能力與興趣。

		<p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>	<p>2.講解：類似接發球的防守隊形，目的是讓場上五個人（不包含舉球員）相等距離拉開，讓場上防守位置站滿沒有死角。</p> <p>3.示範：當對方沒有攻勢、準備將球送過球網時，已隊隊友可以互相提醒一起大喊「chance！」，讓彼此意會立即改變成不攔網陣形。</p> <p>4.操作：不攔網陣形的好處是可以解除攔網動作，提早退下接球準備防守反擊，因此，隊友間是否有共同默契、瞬間反應最為重要。</p> <p>二、團隊防守概念——單人攔網的防守隊形</p> <p>1.說明：當對方扣球攻擊力不強，或者己方來不及組合攔網，可以採用單人攔網的防守陣形。</p> <p>2.講解：單人攔網可以阻擋對方攻擊手最順手的扣球路線，其餘防守者可以分佈在攔網者的後方兩側，防守對方較不順手的扣球路線。</p>					
--	--	---	--	--	--	--	--	--

			<p>3.示範：單人攔網可以減少後方防守者的防守範圍，攔網與防守交錯站位，可以攔阻對手大部分的扣球路線，以利防守方。</p> <p>4.操作：單人攔網陣形必須透過長時間練習培養默契，讓場上每個人各司其職的守住自己的責任區域，並提早準備防守反擊。</p>					
第十一週 11/4~11/8	Ha-IV-1 網 / 牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p>	<p>第五篇團隊動力</p> <p>第 2 章排球攔網</p> <p>一、活動「二打二排球比賽」</p> <p>1.說明：透過小型模擬比賽，增加學生練習機會，學習與隊友合作完成攔網與防守隊形。</p> <p>2.講解：二人制排球比賽需要與隊友高度合作，攔網與防守位置必須交錯，減少對手直接將球扣進己方場地。</p> <p>3.示範：以前排攔網為主，後排防守找縫隙為輔，成功將球守起之後，前排攔網者轉變角色為舉球員，後排防守者轉變為攻擊手反擊。</p>	2	<p>1.教學影片</p> <p>2.教用版電子教科書</p>	<p>提問</p> <p>觀察</p> <p>實作</p>	<p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>	

		<p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>	<p>4.操作：二人合作過程中，必須不斷的發出聲音溝通，讓彼此知道下一個動作，在角色轉變中能增加處理球的穩定性。</p> <p>二、活動「兩側高台團隊攔網防守佈陣練習」</p> <p>1.說明：模擬對手扣球時，六人進行單人攔網的防守陣形，在成功將球守起之後，再嘗試將球扣至對方場地。</p> <p>2.解讀：單人攔網防守陣形，前排沒有攔網的兩位防守者必須防守前排區域，後排位防守者必須成半弧形，與前排攔網者交錯站位。</p> <p>3.示範：當高台上的扣球者將球拋起，靠近攻擊手的攔網者必須起跳攔網，其餘隊友必須快速移動至防守站位。</p> <p>4.操作：當防守方將球守起，舉球員快速移位舉球，前排另外兩名攻擊手主動喊出戰術號碼進行扣球攻擊。</p>					
--	--	--	--	--	--	--	--	--

<p>第十二週 11/11~11/15</p>	<p>Ha-IV-1 網 / 牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 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。</p>	<p>第五篇團隊動力 第 3 章羽球前場區域擊球 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</p>	<p>2</p>	<p>1.教學影片 2.教用版電子教科書</p>	<p>提問 觀察 實作</p>	<p>【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>	
-----------------------------	-------------------------------------	--	---	----------	------------------------------	-------------------------	--------------------------------------	--

			<p>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。</p> <p>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）。</p>					
第十三週 11/18~11/22	Ha-IV-1 網 / 牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	<p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>	<p>第五篇團隊動力</p> <p>第3章羽球前場區域擊球</p> <p>四、複習正、反手挑球技術動作要領</p> <p>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」。</p> <p>五、活動「向上擊球練習(挑球)」</p> <p>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。</p>	2	<p>1.動作示範</p> <p>2.角錐、球場</p>	<p>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答</p> <p>3.技能實作</p> <p>4.學習活動單</p>		

			<p>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。</p> <p>六、活動「拍面角度練習」</p> <p>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。</p> <p>5.介紹蛙式踢腿動作和踢腿練習。</p> <p>6.教師引導學生認識蛙式踢腿的各種練習方式，並進行示範，如岸上踢腿(趴著、坐著)、岸邊踢腿、浮板蛙式踢腿等。</p>					
第十四週 11/25~11/29	Ha-IV-1 網 / 牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	<p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>	<p>第五篇團隊動力</p> <p>第 3 章羽球前場區域擊球</p> <p>一、活動「一拋一打」</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	2	<p>1.動作示範</p> <p>2.角錐、球場</p>	<p>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答</p> <p>3.技能實作</p>		

			<p>3.觀察：觀察球體飛行的軌跡與落點。</p> <p>二、前場技術的運用與回擊</p> <p>1.說明：了解如何回擊對手的放小球與挑球，思考擊球策略。</p> <p>2.活動：放、挑運用策略戰。</p> <p>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。</p>					
<p>第十五週 12/2~12/6</p>	<p>Ha-IV-1 網 / 牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>	<p>第五篇團隊動力</p> <p>第 3 章羽球前場區域擊球</p> <p>三、區域站位羽球賽</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>四、前後區域羽球賽</p>	2	<p>1.動作示範</p> <p>2.角錐、球場</p>	<p>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答</p> <p>3.技能實作</p>		

			<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>					
第十六週 12/9~12/13	Ha-IV-1 網 / 牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	<p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>	<p>第五篇團隊動力</p> <p>第 4 章棒球觸擊短打與布陣戰術</p> <p>一、引起動機</p> <p>藉由課文進入觸擊短打與佈陣。</p> <p>二、請同學以代號的方式認識棒球守備位置，及其動作要領</p> <p>三、觸擊短打動作要領</p> <p>講解：了解觸擊短打站姿與擊球落點。</p> <p>四、短打替代練習</p> <p>1.活動「短打替代練習」</p> <p>2.講解：藉由替代練習，掌握短打要領。視線從弧口處看球，練習以慣用手打擊的短打替代練習。</p> <p>五、引起動機</p>	2	1.示範教學'	<p>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答</p> <p>3.技能實作</p>		

			講解：藉由突襲短打破壞佈陣，引起學生學習突襲短打的動機。 六、突襲短打動作要領 講解：了解突襲短打站姿與擊球落點。					
第十七週 12/16~12/20	Ha-IV-1 網 / 牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	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。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	第五篇團隊動力 第 4 章棒球觸擊短打與布陣戰術 一、引起動機 攻守佈陣的戰術策略為何？ 二、課程講解 無人出局、二人出局時，應擴大防守範圍，防守方原則上以正常守備為主，避免進攻方進壘或得分。 三、活動「進攻戰術打帶跑」 說明：進攻方為強制上壘或防止雙殺而進行的進攻戰術，能使壘上隊友到下一個壘包的機會；若執行失敗，卻有可能被捕 2 防守方說明：游擊手於二壘處進行攔截，接球後即刻將球傳往本壘，防止三壘跑者盜往本壘得分。 四、活動「排壘球練習賽」	2	1.棒壘球、場地 2.學習活動單。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作		

			<p>1.引起動機：說明排壘球活動可不分性別共同參與，也增加參與人數，是合作為接觸棒球運動前的運動賽事。</p> <p>2.場地規格與比賽人數：除棒球守備九人外，另增加右游擊手、內野手二位及外野手二位；每隊上場人數十四人。</p> <p>3.活動方式：</p> <p>(1)投手以拋物線方式進行拋球，球落在地墊上為好球。</p> <p>(2)女生打擊出去的球，防守方只有女生可以做接殺動作，男生只能待擊出的球落地，才能拾起。</p> <p>(3)投手、打擊、跑壘等限制及出局數皆與棒球規則相同。</p> <p>五、活動省思</p> <p>經過比賽後，同學是否能了解規則與戰術運用？請依課本題目回答。</p>					
<p>第十八週 12/23~12/27</p>	<p>Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p>	<p>棒壘一家親 - 棒壘球</p> <p>【第1章棒壘一家親 - 棒壘球】</p> <p>1.詢問學生是否看過企業女子壘球聯賽或慢速壘球比賽？</p> <p>2.教師介紹壘球著名投手上野由岐子之成長歷程及其投手投球動作，上野由岐子號</p>	<p>2</p>	<p>1.棒壘球、場地</p> <p>2.學習活動單。</p>	<p>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答</p>	<p>【品德教育】</p> <p>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p>	

		<p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>	<p>稱史上最快速女壘投手，換算成棒球大概有時速 170 公里的速度感。</p> <p>3.介紹棒球比賽規則之差異：上場人數、比賽局數、盜壘、兩好球之後的擦棒界外球。</p> <p>4.提醒學生場地安全之相關注意事項。</p> <p>5.慢速壘球鐘擺式投球分解動作講解：說明正手、反手鐘擺式投球之預備姿勢、手臂後擺、跨步穩住與手心向上(下)將球拋出等動作。</p> <p>6.第 2 節：詢問學生：說到「打擊」，會想到哪些選手？</p> <p>7.教師介紹臺灣棒球好手陳金鋒，外號「臺灣巨砲」、「永遠的第四棒」，是臺灣首位在美國職棒大聯盟例行賽中，擁有出賽紀錄的選手，並因此帶起臺灣球員的旅美風潮。臺灣球迷對陳金鋒印象最深的是其國際賽成績，他在西元 1997~2008 年間，於國際賽中共有 115 支打數及 21 支全壘打，平均每 5.48 個打數即擊出一支全壘打。</p> <p>8.介紹好球帶、握棒教學與練習、打擊的身體動作(轉髖)教學與練習、打擊分解動作教學與練習。</p>					
<p>第十九週 12/30~1/3</p>	<p>Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p>	<p>棒壘一家親 - 棒壘球</p> <p>【第 1 章棒壘一家親 - 棒壘球】</p> <p>詢問學生是否看過棒球與壘球比賽之相關影片或電視轉播？棒球與壘球運動有何差異？</p> <p>介紹棒壘球場地與器材之差異。</p>	<p>2</p>	<p>1.棒壘球、場地</p> <p>2.學習活動單。</p>	<p>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答</p>		

		<p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>	<p>教師介紹棒壘球歷史、棒壘球著名投手與其成長歷程，並說明各類投手投球動作的差異。</p> <p>提醒學生場地安全之相關注意事項。</p> <p>棒球肩上投球分解動作講解，說明預備姿勢、抬腳、跨步與手肘位置、出手位置與後續動作。</p>					
--	--	--	---	--	--	--	--	--

<p>第二十週 1/6~1/10</p>	<p>Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>	<p>棒壘一家親 - 棒壘球 【第1章棒壘一家親 - 棒壘球】 1.詢問學生是否看過企業女子壘球聯賽或慢速壘球比賽？ 2.教師介紹壘球著名投手上野由岐子之成長歷程及其投手投球動作，上野由岐子號稱史上最快女壘投手，換算成棒球大概有時速 170 公里的速度感。 3.介紹棒壘球比賽規則之差異：上場人數、比賽局數、盜壘、兩好球之後的擦棒界外球。 4.提醒學生場地安全之相關注意事項。</p>	<p>2</p>	<p>1.棒壘球、場地 2.學習活動單。</p>	<p>1.課堂觀察 2.口語問答</p>		
--------------------------	-------------------------------------	---	--	----------	------------------------------	--------------------------	--	--

<p>第二十一週 1/13~1/17 第二十二週 1/20(休業式)</p>	<p>Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>	<p>棒壘一家親 - 棒壘球 【第 1 章棒壘一家親 - 棒壘球】 1.慢速壘球鐘擺式投球分解動作講解：說明正手、反手鐘擺式投球之預備姿勢、手臂後擺、跨步穩住與手心向上(下)將球拋出等動作。 2.第 2 節：詢問學生：說到「打擊」，會想到哪些選手？ 3.教師介紹臺灣棒球好手陳金鋒，外號「臺灣巨砲」、「永遠的第四棒」，是臺灣首位在美國職棒大聯盟例行賽中，擁有出賽紀錄的選手，並因此帶起臺灣球員的旅美風潮。臺灣球迷對陳金鋒印象最深的是其國際賽成績，他在西元 1997~2008 年間，於國際賽中共有 115 支打數及 21 支全壘打，平均每 5.48 個打數即擊出一支全壘打。 4.介紹好球帶、握棒教學與練習、打擊的身體動作(轉腕)教學與練習、打擊分解動作教學與練習。</p>	<p>2</p>	<p>1.棒壘球、場地 2.學習活動單。</p>	<p>1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作</p>		
--	-------------------------------------	---	---	----------	------------------------------	-------------------------------------	--	--

六、本課程是否有校外人士協助教學

否，全學年都沒有(以下免填)

有，部分班級，實施的班級為：_____

有，全學年實施

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