

新北市 漳和 國民中學 **113** 學年度 七 年級 第一 學期 部定 課程計畫 設計者：__ 李協政 __

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
10. 閩南語文 11. 客家語文 12. 原住民族語文：__ 族 13. 新住民語文：__ 語 14. 臺灣手語

二、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
<p>依總綱核心素養項目及具體內涵勾選(至多以3個指標為原則)。</p> <p><input type="checkbox"/>A1身心素質與自我精進</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>A2系統思考與解決問題</p> <p><input type="checkbox"/>A3規劃執行與創新應變</p> <p><input type="checkbox"/>B1符號運用與溝通表達</p> <p><input type="checkbox"/>B2科技資訊與媒體素養</p>	<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-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>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。</p>

<ul style="list-style-type: none"> ■ B3藝術涵養與美感素養 □C1道德實踐與公民意識 ■ C2人際關係與團隊合作 □C3多元文化與國際理解 	<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> <p>健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。</p>
--	--

四、課程架構：(自行視需要決定是否呈現，但不可刪除。)

五、素養導向教學規劃：

<p>第1週 08/30-08/30 08/30 開學</p>	<p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p>	<p>Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。</p> <p>Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。</p>	<p>第1章活躍人生——健康評估與體適能檢測</p> <p>1.第一節</p> <p>2.使用簡易版身體活動準備問卷，了解個人身體健康狀況。</p> <p>3.使用運動前危險因子分類評量表，了解自己的危</p>	<p>2</p>	<p>1.運動前健康安全問卷、運動前危險因子分類評量表。</p>	<p>1.口語問答卷</p> <p>2.認知測驗卷</p> <p>3.學習單</p> <p>4.課堂觀察</p> <p>5.運動行為計畫實踐表</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。</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)</p> <p>1.協同科目：</p> <p>2.協同節數：</p>
---	--	--	---	----------	----------------------------------	---	--	---

		<p>險分級，以及此危險分級的運動建議。</p> <p>4.兩人一組，互相練習評量他人身體健康狀況及危險分級。</p> <p>5.第二節</p> <p>6.說明體適能檢測項目及流程。</p> <p>7.依據課本表 3-1-2 的運動建議，將學生分成低、中、高三組。</p> <p>8.低及中危險群可開始進行體適能檢測，並運用跑站蓋章的方式確認檢測順序是否正確；高危險群則由一名學生扮演在場監控的醫生，方可進行檢測流程確認。</p> <p>9.說明運動處方設計原則。</p>				<p>【生涯發展教育】</p> <p>涯 J7 學習蒐集與分析工作/教育環境的資料。</p>	
--	--	--	--	--	--	--	--

			10.三組學生互相討論並設計二至三個運動課程。					
第 2 週 09/02- 09/06	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。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。	第 2 章安全運動沒煩惱——運動設施安全 1.第一節 2.由教師帶領學生進行校園巡禮活動，參觀各運動場地時，適時說明運動設施的特性及使用規範。 3.學生進行分組討論，就校園巡禮活動中老師講解的部分，進行歸納整理，並發表各組對於運動設施的特性及使用規範的看法。 *介紹體育組位置、體育辦公室位置、體育器材室位置、操場、籃球場、風雨操場、二校區、重量訓練室、健體教室、健體活動	2	1.校園運動地圖、校園潛在的危險資料。	1.口語問答 2.課堂觀察 3.運動行為計畫實踐表	【環境教育】 環 J4 了解永續發展的意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）與原則。 環 J12 認識不同類型災害可能伴隨的危險，學習適當預防與避難行為。	□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：

			室等，另特別說明羽球館面臨拆除之狀況。 4.第二節 5.帶領同學進行動態操操作，說明每一動作注意事項，讓學生開始進行練習。 6.請各組學生分享進行動態操操作的感受與心得。					
第3週 09/09-09/13	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。	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。	第1章雙輪闖天下——自行車 1.第一節 2.自行車基本結構。 3.除了課本介紹的自行車基本結構外，還有哪些車體結構外的周邊配備？這些配備在騎乘上有什麼幫助？ 4.第二節	2	1.筆記型電腦、單槍投影機、教學媒體、教學簡報、彈力繩(熱身與伸展)。	1.課堂觀察 2.口語問答	【人權教育】 人J4 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。	□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>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</p> <p>2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。</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-2 執行個人運動計</p>		<p>5.教師舉數則案例，說明因為騎乘自行車姿勢不良所引起的意外事件，並進一步說明遵守道路法規的重要性。</p> <p>6.騎乘設定與基本姿勢。</p> <p>7.踩踏位置與施力技巧。</p>					<p>*google meet 線上教學演練</p>
--	--	--	--	--	--	--	--	--

	畫，實際參與身體活動。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。							
第 4 週 09/16-09/20 09/17 中秋節	1c-IV-1 了解各項運動基本原理和規則。 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-1 展現運動禮節，具	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。	第 1 章雙輪闖天下——自行車 1.第一節 2.介紹安全行車的外在裝備。 3.自行車因輕便，容易使人忽略秩序，如恣意擺放、行駛於人行道等，而造成他人許多不便。教師可與學生一起討論，騎乘自行車應該注意哪些禮儀？ 4.教師說明課文中良好騎乘禮儀的實例，並要求學生落實於生活中，進一步	2	1.筆記型電腦、單槍投影機、教學媒體、教學簡報、彈力繩(熱身與伸展)。	1.課堂觀察 2.口語問答	【人權教育】 人 J4 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。	□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>備運動的道德思辨和實踐能力。</p> <p>2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。</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-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> <p>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。</p>		<p>藉由騎乘禮儀的觀念，引導學生討論平等、守法、尊重他人及尊重路權等議題。</p> <p>5.第二節</p> <p>6.除了課文介紹的自行車道，教師可透過參考資料，提供學生更多著名自行車專用道的騎乘資訊與網站，並請學生分享其他特殊景點的騎乘經驗。</p> <p>7.教師透過課本所示圖片，詳細說明碰到前大齒盤或後鏈輪齒之鏈條脫落時，維修與故障排除的方法。</p> <p>8.教師帶領學生規畫一份屬於自己的自行車漫遊旅程，並藉由行車前自我檢核表，讓學生檢視自己是</p>					
--	--	--	---	--	--	--	--	--

			否學會本章所提供之基本設定、行車安全、行車禮儀及故障排除的基本知識。					
第 5 週 09/23- 09/27	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 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	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	第 2 章疾走如風——跑 1.第一節 2.詢問學生身體狀況，預防運動傷害或加重病情的情况。 3.由體育股長帶領班上同學，進行慢跑操場 3 圈。 4.關節熱身操(頭至腳)。 5.講解馬克操動作要領(一)。 6.學生分為 4 排，進行馬克操練習(一)。 7.第二節 8.講解馬克操動作要領(二)。	2	1.跨領域說明:透過跑步技術訓練及改善計畫，增進自我管理能 力，提升學習效能。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.認知測驗 卷 4.學習單 5.技能實作 6.運動行為計畫實踐表	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4 了解自己的性格特質與價值觀。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。	□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>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>4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計</p>		<p>9.學生分為4排，進行馬克操練習(二)。</p>					
--	---	--	-----------------------------	--	--	--	--	--

	畫，實際參與身體活動。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。							
第 6 週 09/30-10/04	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 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	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	第 2 章疾走如風——跑 1.第一節 2.起跑動作講解。 3.起跑動作練習。 4.加速跑練習。 5.追逐加速跑。 6.第二節 7.途中跑的練習(直線)。 8.途中跑的練習(彎道)。 9.慣性跑練習。 10.衝刺壓線。	2	1.跨領域說明:透過跑步技術訓練及改善計畫，增進自我管理能力，提升學習效能。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.認知測驗卷 4.學習單 5.技能實作 6.運動行為計畫實踐表	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4 了解自己的性格特質與價值觀。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。	□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>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>4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p>							
--	--	--	--	--	--	--	--	--

	4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。							
第 7 週 10/07-10/11 10/10 國慶日 10/08-09 一段(暫定)	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	第 2 章疾走如風——跑【第一次評量週】 1.第一節 2.4×100 接力跑技術。 3.接棒者起跑。 4.慢跑傳接棒練習。 5.中速連續傳接棒練習。 6.接棒者啟動練習。 7.接力區內高速傳接棒練習。 8.第二節 9.接力遊戲-待學生已學習利用接力棒進行傳接棒	2	1.跨領域說明:透過跑步技術訓練及改善計畫，增進自我管理能力，提升學習效能。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.認知測驗卷 4.學習單 5.技能實作 6.運動行為計畫實踐表	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4 了解自己的性格特質與價值觀。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。	□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>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>4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個</p>		<p>後，透過改以其他運動器具取代接力棒，如：籃球、沙包、呼拉圈、跳繩等，藉以提升同學學習動機，並從中感受不同物品將會有不同跑速的需求轉換。</p> <p>10.跳繩跑迎面接力賽。</p>					
--	---	--	--	--	--	--	--	--

	<p>人的運動計畫。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> <p>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。</p>							
<p>第 8 週</p> <p>10/14-10/18</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>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p>	<p>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。</p> <p>Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。</p> <p>Gb-IV-1 岸邊救生步驟、安全活動水域的辨識、意外落水</p>	<p>第 3 章優游自在——游泳</p> <p>1.第一節</p> <p>2.教師可藉由提問方式引導學生，水上活動消暑且富有趣味，但從過去的意外事件統計可知，要玩得安心快樂，一定得特別留意安全問題。</p> <p>3.請學生針對各組所蒐集的資料，作簡要的發表。</p>	2	1.水域安全學習單、游泳設備。	<p>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答</p> <p>3.學習單</p> <p>4.技能實作</p>	<p>【海洋教育】</p> <p>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。</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)</p> <p>1.協同科目：</p> <p>2.協同節數：</p> <p>*google meet</p> <p>線上教學演練</p>

	<p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</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-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個</p>	<p>自救與仰漂 30秒。</p> <p>Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。</p>	<p>4.歸納並綜合學生所發表的內容，再補充未盡之處。</p> <p>5.第二節</p> <p>6.教師可進一步播放事先蒐集的「防溺水十招」、「救溺五步」的宣導片，並介紹水上救生相關資訊，如「119 救災防護專線」、「118 海巡服務專線」、「110 報案專線」、「112 行動電話急難救助專線」。</p>					
--	---	---	---	--	--	--	--	--

	人的運動計畫。							
第 9 週 10/21-10/25	<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>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-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p>	<p>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。</p> <p>Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。</p> <p>Gb-IV-1 岸邊救生步驟、安全活動水域的辨識、意外落水自救與仰漂 30 秒。</p> <p>Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺 (需換氣 5 次以上)。</p>	<p>第 3 章優游自在——游泳</p> <p>1.第一節</p> <p>2.介紹並示範基本救生方式:拋救生圈、使用救生竿等，並讓學生練習。</p> <p>3.第二節</p> <p>4.先將學生每四人分成一小組，示範與練習。</p> <p>5.教師示範(或播影片)水母漂技巧，深呼吸，頭低下，收下顎，臉朝上，雙手抱膝，膝靠著胸，再讓學生分小組練習。</p> <p>6.教師示範(或播影片)仰漂技巧，深呼吸，頭後仰，雙手張開成大字，再讓學生分小組練習。</p>	2	1.水域安全學習單、游泳設備。	<p>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答</p> <p>3.學習單</p> <p>4.技能實作</p>	<p>【海洋教育】</p> <p>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。</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)</p> <p>1.協同科目：</p> <p>2.協同節數：</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-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p>		<p>7.教師示範(或播影片)踩水技巧，剪式、攪蛋式，再讓學生練習。</p>					
<p>第 10 週 10/28-11/01</p>	<p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p>	<p>Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>第 1 章掌控自如——籃球</p> <p>1.第一節</p> <p>2.進行壁上坐之活動。</p>	<p>2</p>	<p>1.網路上之各種職業籃球比賽的分之影片、錄放設備、籃球、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.合作學習</p>	<p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</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)</p> <p>1.協同科目：</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>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>3.讓學生背靠牆壁呈坐姿，角度略大於 90 度，使球有足夠的空間通過。</p> <p>4.若學生無法連續運球進行此項活動，則使之做完一次胯下運球後，先原地運球，待將球控制好後再做下一次的動作。</p> <p>5.進行「愛體育：眼觀四方」活動。</p> <p>6.進行此起彼落「愛體育：運球高度體驗」活動。</p> <p>7.告知學生於運球時讓整個手掌像吸盤，將球吸住後再向下壓，而非拍球。</p> <p>8.運球時應加壓讓球體反彈速度增快，以避免被抄截。</p>			<p>5.運動行為計畫實踐表</p> <p>6.學習單</p>		<p>2.協同節數：</p>
--	--	--	--	--	--	---------------------------------	--	----------------

	<p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p> <p>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p>		<p>9.熟練後，將運球高度逐漸降低，並以非慣用手練習，繼而用雙手雙球進行此項活動。</p> <p>10.第二節</p> <p>11.進行換手運球之活動。</p> <p>12.控球能力較弱之學生，左右換手運球的角度無需太大，眼睛先看著球。待熟練後，再將左右換手運球的角度加大、加快並將球壓低，眼睛注視前方。</p> <p>13.熟練後，學生可嘗試背後換手運球，此換手運球方式較不易被防守方將球抄截。</p> <p>14.若學生無法連續運球進行此項活動，則先讓學生在原地運球數次將球控制好後，眼睛看著球，再做</p>					
--	---	--	---	--	--	--	--	--

		<p>一次背後換手動作。同前，另一手接到球後持續運球並將球控制好後再進行背後換手。</p> <p>15.待熟練後，嘗試做連續背後換手運球且眼睛注視前方。</p> <p>16.進行「愛體育：換手運球練功房(入門篇)」活動。</p> <p>17.進行胯下換手運球之活動。</p> <p>18.兩足張開應比肩寬且屈膝，上半身挺直。</p> <p>19.控球能力較弱之學生，在進行胯下換手運球前，先原地運球將球先控制好，再做胯下換手的動作。</p> <p>20.待熟練後，可進行連續胯下換手運球，讓重心降</p>					
--	--	--	--	--	--	--	--

			低，換手速度加快，眼睛注視前方。 21.進行「愛體育：換手運球練功房(進階挑戰篇)」活動。					
第 11 週 11/04-11/08	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	第 1 章掌控自如——籃球 1.第一節 2.進行胯下繞8字運球之活動。 3.此活動的運球難度較高，對大多數學生來說應是極大的挑戰，但仍可鼓勵學生嘗試去做。 4.此活動進行時，可讓運球能力較好的學生示範，並提示同學在進行此運球技巧時的重點，使學生較容易有成功的機會。 5.第二節	2	1.網路上之各種職業籃球比賽的分之影片、錄放設備、籃球、球場。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.合作學習 5.運動行為計畫實踐表 6.學習單	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	□實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者) 1.協同科目： 2.協同節數：

	<p>度，與他人理性溝通與和諧互動。</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-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p> <p>4c-IV-3 規劃提升體適能與</p>		<p>6. 複習壁上坐、此起彼落、換手運球、胯下換手運球、胯下繞 8 字運球之活動。</p> <p>7. 此活動可讓學生自由分組進行，各組可針對較不熟練的技術重複多次練習，已熟練之技術則可加快運球的速度。</p>					
--	---	--	--	--	--	--	--	--

	運動技能的運動計畫。							
第 12 週 11/11-11/15	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 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。	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	第 2 章排除萬難——排球 1.第一節 2.教師指導學生利用背部滾球、臀部控球的重心移動練習，此訓練是利用腿部的上下左右移動，訓練大腿肌力及肌耐力。 3.第二節 4.教師說明對於不同方向的來球，低手傳球是最穩固的接球動作，也是排球運動中的基本動作。當來球位置低於身體胸口正下方，腳步來得及接球的情況下，正面接球是最好的方式。 5.教師引導學生練習低手傳球動作。	2	1.排球、排球場地、排球相關影片、錄放設備。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.運動行為計畫實踐表 5.學習單	【安全教育】 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J6 了解運動設施安全的維護。	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者) 1.協同科目： 2.協同節數：

	<p>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</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>4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個</p>							
--	--	--	--	--	--	--	--	--

	人的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。							
第 13 週 11/18-11/22	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	第 2 章排除萬難——排球 1.第一節 2.跨步低手傳球步法:以接右邊的球為例，右腳向右前側跨出一大步，屈膝微蹲，接左邊的球反之。 3.交叉步低手傳球步法:以接右邊的球為例，三步交叉步第一步為右腳先往右跨一步，接著左腳往右腳前方邁出呈交叉狀，最後右腳再迅速往右邊移動跨步，接左邊的球步法反之。	2	1.排球、排球場地、排球相關影片、錄放設備。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.運動行為計畫實踐表 5.學習單	【安全教育】 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J6 了解運動設施安全的維護。	□實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者) 1.協同科目： 2.協同節數：

	<p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</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>4.第二節</p> <p>5.將學生分組，進行三角或四角移位跑動傳球活動。</p> <p>6.最後說明，排球比賽接球時，全身部位皆可以進行接球，有時因為球落點較遠，站位來不及移動腳步到落點，可利用腳踢的方式來接球，但這常見在突然的狀況下，因腳踢接球方式較不穩定，仍建議以迅速移動腳步到正面用低手接球為最穩定的方式。</p>					
--	---	--	--	--	--	--	--	--

	4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。							
第 14 週 11/25-11/29 11/28.29 二段(暫定)	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。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	第 3 章羽中作樂——羽球【第二次評量週】 1.第一節 2.介紹羽球發展、場地 3.握拍法 4.正手發高遠球 5.教師講解發球區與發球規則，並提醒學生發球時容易犯規的動作。 6.第二節	2	1.發球練習檢核表學習單、羽球、羽球場。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單 5.分組討論	【性別平等教育】 性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者) 1.協同科目： 2.協同節數：

	<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>7.正手發平擊球</p> <p>8.接發球</p> <p>9.正手發短球</p>				<p>【人權教育】</p> <p>人 J3 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。</p>	
--	--	--	---	--	--	--	--	--

	4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。							
第 15 週 12/01-12/06	1c-IV-1 了解各項運動基本原理和規則。 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	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	第 3 章羽中作樂——羽球 1.第一節 2.發球九宮格:分組進行發球練習，將單打有效發球區域畫分為九等份，前場發球線與後場底線四個角落分數最高，每人五球，計算自己最高分數，設下目標自我挑戰。 3.正手高遠球:兩人一組，乙站於甲前方，以球拍握柄作為標誌物，使甲以正手高遠球動作做揮拍，觀察擊球位置、拍面方向與手臂延伸狀態。 4.第二節	2	1.發球練習檢核表學習單、羽球、羽球場。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單 5.分組討論	【性別平等教育】 性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。	□實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者) 1.協同科目： 2.協同節數：

	<p>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>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>		<p>5.兩人一組，以「球不落地」進行正手高遠球練習，以直線球優先，熟練後進階至對角線。</p> <p>6.高遠球對抗賽。</p>					
<p>16 週 12/09-12/13</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基本原理和規則。</p>	<p>Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。</p>	<p>第 1 章登峰造極——體操 1.第一節</p>	<p>2</p>	<p>1.保護軟墊數個、筆記型電腦、單槍投影機、教學簡報、「體</p>	<p>1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作</p>	<p>【性別平等教育】</p>	<p><input type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同</p>

	<p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</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>3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展</p>	<p>1a-IV-1 徒手體操動作組合。</p>	<p>2.單腳大跨跳:強調單數步伐刻意直膝上踢，並運用吸氣動作，讓身體與直膝的雙腿在空中多停留 2 秒(比空中多停留時間)。多助跑 2 步，除持續強調慣用腳刻意直膝上踢並運用吸氣動作，讓身體與直膝的雙腿在空中多停留些時間外，在落地瞬間強調屈膝緩衝的動作(比高、比直、比分腿開度)。</p> <p>3.雙腳跳躍:原地進行垂直跳躍動作、團身跳躍動作、左右分腿跳躍動作、瑪莉兄弟跳躍動作。</p> <p>4.第二節</p> <p>5.立姿側滾:由側弓箭步立姿開始動作，強調身體重心往屈膝足尖靠攏，促使</p>		<p>操精靈」學習活動單。</p>	<p>4.學習單</p> <p>5.運動行為計畫實踐表</p>	<p>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。</p> <p>性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。</p>	<p>教學(需另申請授課鐘點費者)</p> <p>1.協同科目：</p> <p>2.協同節數：</p>
--	--	--------------------------	---	--	-------------------	---------------------------------	---	---

	<p>現個人運動潛能。</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>身體由單肩至後背依序著地持續向側滾動，迅速回至屈膝蹲跪姿，再藉由雙腿力量回至直膝立姿完成動作(比快)。待動作較為熟練後，嘗試換邊操作。</p> <p>6.單肩前滾翻:由屈膝蹲站立姿開始動作，強調目視右側腋下，雙前腳掌蹬離地後，雙腳跟緊靠臀部，雙肩緊靠膝蓋，促使滾動加速，以利迅速回至站立姿完成動作(比快)。待動作較為熟練後，嘗試換左肩操作。</p> <p>7.前滾翻:由直膝站立姿開始動作，強調目視腹部，由後腦勺先行著地，雙前腳掌蹬離地後，雙腳跟緊靠臀部，雙肩緊靠膝蓋，</p>					
--	---	--	--	--	--	--	--	--

			促使滾動加速，以利迅速回至站立姿完成動作(比快)。 8.單肩後滾翻:由團身坐姿開始動作，由背部帶動，依序由臀至單肩，向右側肩膀方向躺靠；強調雙腳蹬離地後，雙膝緊靠右耳，雙前腳掌先行著地，促使滾動加速，以利迅速回至站立姿完成動作(比快)。待動作較為熟練後，嘗試換左肩操作。					
第 17 週 12/16-12/20	1c-IV-1 了解各項運動基本原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 la-IV-1 徒手體操動作組合。	第 1 章登峰造極——體操 1.第一節 2.併腿跳撐:由直膝併腿站立姿開始動作，強調目視雙手之間且雙腳蹬離地時，雙手直臂向上推頂，雙腳持續維持屈膝併攏，	2	1.保護軟墊數個、筆記型電腦、單槍投影機、教學簡報、「體操精靈」學習活動單。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單 5.運動行為計畫實踐表	【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	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者) 1.協同科目： 2.協同節數：

	<p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</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>3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能</p>		<p>並迅速回至直臂貼耳、屈膝蹲立姿完成動作(比快)。</p> <p>3.側翻:由雙手直臂貼耳，前後腳直膝立姿開始，強調慣用腳向前踩跨呈大弓箭步後，雙手直臂依序向前支撐，同時雙腳直膝依序跳蹬離地面，並迅速回至直臂貼耳、直膝開腿立姿，迅速完成動作(比快)。待動作較為熟練後，嘗試換腳操作。</p> <p>4.第二節</p> <p>5.動作技巧組合一:讓學生輪流排隊至力波墊上進行練習。</p> <p>6.動作技巧組合二:依照課本說明，讓學生輪流排隊至力波墊上進行練習。</p>				<p>重他人的身體自主權。</p> <p>性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。</p>	<p>*google meet 線上教學演練</p>
--	---	--	---	--	--	--	--	--

	力，解決運動情境的問題。		7.請同學分組討論，討論在課程中未教導的動作，引發同學創新創意思維，並能實際運用在體操練習中。					
第 18 週 12/23-12/27	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。 1d-IV-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	1b-IV-1 自由創作舞蹈。	第 2 章呼朋喚友——創意啦啦舞 1.第一節 2.教師講解並示範「一、四面八方」正確的動作。 3.踏併步:一個八拍，向右踏併兩次共四拍，雙手第一拍作平 T，第二拍做摺 T，第三拍雙手往上，第四拍回到摺 T；左邊重複同樣動作。 4.三步一抬:一個八拍，向前走右、左、右、抬(左膝)四拍；向後退左、右、左、抬(右膝)四拍。建議確	2	1.口號、創意啦啦相關影片、動作組合、適合的音樂、舞蹈道具(如彩球)。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作	【性別平等教育】 性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。	□實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者) 1.協同科目： 2.協同節數：

	<p>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>2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。</p> <p>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</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>定步伐熟練後，可進階加上手部動作，手部第四拍做左 L、第八拍做右 L。學生兩人一組，互相觀摩並幫忙調整姿勢。</p> <p>5.第二節</p> <p>6.教師講解並示範「二、暈頭轉向」的正確動作。</p> <p>7.V 字變化:二個八拍，將在腳部基本動作說明的 V 字步加以變化，每做一次 V 字步(四拍一次)，每次的第三拍向右轉 180 度，總共兩次，最後回到正面。</p> <p>8.踏點步:二個八拍，二拍一個動作，第一二拍踏右腳、三四拍左腳側點，五六拍踏左腳、七八拍點右腳；熟練後動作加快改成一拍。</p>					
--	---	--	---	--	--	--	--	--

	<p>3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</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>第 19 週 12/30-01/01 01/01 元旦</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。</p>	<p>1b-IV-1 自由創作舞蹈。</p>	<p>第 2 章呼朋喚友——創意啦啦舞</p> <p>1.第一節</p> <p>2.教師講解並示範「三、One more two more」，為使學生快速上手，教學時可以分段或分節的方</p>	2	<p>1.口號、創意啦啦相關影片、動作組合、適合的音樂、舞蹈道具(如彩球)。</p>	<p>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答</p> <p>3.技能實作</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與</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)</p> <p>1.協同科目：</p> <p>2.協同節數：</p>

	<p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>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>2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。</p>		<p>式，讓學生慢慢熟悉整套動作。</p> <p>3.手部動作上下旁下:一個八拍，一個動作兩拍，原地雙手第一二拍往上，第三四拍往下，第五六拍平T，第七八拍往下，動作熟練後，可加原地踏步或小跑步。</p> <p>4.弓箭步 + 滾手:一個八拍，右弓箭四拍，左弓箭四拍，動作熟練後，可改為兩拍，增加律動感。</p> <p>5.抬膝 + 踢腿:兩個八拍，手部維持平 T，抬右膝踢右腳，腳部動作第一拍抬右膝，第二拍放下，第三拍踢右腳，第四拍踩地，同樣動作重複四拍，再換左邊一個八拍。</p>				<p>他人平等互動的能力。</p>	
--	---	--	---	--	--	--	-------------------	--

	<p>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</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>3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</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>6.第二節</p> <p>7.教師講解並示範「四、跑跑跳跳」，為使學生快速上手，教學時可以分段或分節的方式，讓學生慢慢熟悉整套動作。</p> <p>8.跑動:跑動目的主要是做隊形變化。向前跑一個八拍，再向後跑一個八拍，雙手第一拍上，第二拍下，以此類推。</p> <p>9.單腳跳:一個八拍，右腳落地小跳，第一二拍右手往右斜下，左手在左斜上方，第三四拍換左腳小跳，左手往左斜下，右手在右斜上方，第五六拍重複右腳，第七八拍重複左腳。</p>					
--	--	--	---	--	--	--	--	--

	4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		10.開合跳一個八拍:第一拍雙腳跳開，同時雙手往上，第二拍併攏，同時雙手往下，第三四拍重複同樣動作共四拍，第五六拍雙手往外打開成一個「山」字，像個大力士，雙腳蹲馬步，第七八拍雙腳併攏，雙手拍三下，共八拍。					
第 20 週 01/06-01/10	1c-IV-1 了解各項運動基本原理和規則。 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。	1c-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。	第 3 章鈴瀉盡致——扯鈴[運鈴繞腳] 1.第一節 2.教師說明運鈴繞腳之動作要領(在拋接繞腳之熱身已演練)。 3.教師示範運鈴繞腳→跨腳→推鈴向左→拋鈴過大腿→接鈴等動作流程及時機。	2	1.舊報紙、排球若干個、白板、鈴具、鈴繩每人一組、適合扯鈴繞腳教學的場地、提供腳踩踏的凳子或器具。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.運動行為計畫實踐表	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4 了解自己的性格特質與價值觀。	□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>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</p> <p>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>2d-IV-2 展現運動欣賞的技</p>		<p>4.第二節</p> <p>5.教師講解繞腳轉身之動作要領。</p> <p>6.向左拋鈴之要領並示範說明。</p> <p>7.同學分組練習繞腳向左拋鈴。</p> <p>8.教師講解轉身之動作要領及前後腳的位置。</p> <p>9.兩人一組，一人持鈴，一人練習轉身動作，重複多次，並交換練習。</p> <p>10.實際運鈴練繞腳轉身動作，並由教師個別指導。</p> <p>11.針對共同錯誤部分，集合講解，並再次示範。</p> <p>12.分散練習。</p>				<p>涯 J6 建立對於未來生涯的願景。</p>	
--	---	--	--	--	--	--	--------------------------	--

	<p>巧，體驗生活的美感。</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>4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。</p>							
--	---	--	--	--	--	--	--	--

	4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。							
第 21 週 01/13-01/17 1/15.16 三段(暫定) 第 22 週 01/20	1c-IV-1 了解各項運動基本原理和規則。 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。	1c-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。	第 3 章鈴瀉盡致——扯鈴[大鵬展翅] 1.第一節 2.教師說明大鵬展翅之動作要領(在拋接之熱身已演練)。 3.教師示範大鵬展翅→轉身(移至側邊)→拋鈴→繞臂接鈴→拋鈴→繞臂接鈴等動作流程及時機。 4.第二節 5.教師講解大鵬展翅之動作要領。	2	1.白板、鈴具、鈴繩 每人一組、適合扯鈴繞腳教學的場地。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.運動行為計畫實踐表	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4 了解自己的性格特質與價值觀。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。	□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>2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</p> <p>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>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性</p>			<p>6.向上拋鈴之要領並示範說明。</p> <p>7.同學分組練習站在側邊拋鈴及接玲技巧(未加入雙手繞臂動作)。</p> <p>8.教師講解轉身之動作要領及前後腳的位置。</p> <p>9.兩人一組，一人持鈴，一人練習站在側邊拋鈴及接鈴技巧，重複多次，並交換練習。</p> <p>10.實際運鈴進行大鵬展翅動作，並由教師個別指導。</p> <p>11.針對共同錯誤部分，集合講解，並再次示範。</p> <p>12.分散練習。</p>					
---	--	--	---	--	--	--	--	--

	<p>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>4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。</p> <p>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p>							
--	---	--	--	--	--	--	--	--

	4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。							
--	------------------------	--	--	--	--	--	--	--

六、本課程是否有校外人士協助教學：(本表格請勿刪除。)

否，全學年都沒有(以下免填)。

有，部分班級，實施的班級為：_____。

有，全學年實施。

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

--	--	--	--	--	--

☆上述欄位皆與校外人士協助教學及活動之申請表一致。