彰化縣立永靖國民中學 112 學年度第一學期九年級健體(體育)領域課程(部定課程)

教材版本	康軒版	實施年級 (班級/組別)	三年級	教學節數	每週(2)節,本學期共(42)節。
課程目標	3. 了解階梯有氧和拳 4. 了解標槍及鉛球的 5. 了解保齡球的相關 6. 了解棒壘球之相關 7. 學習籃球三對三的 8. 了解排球防守與接 9. 了解手球傳接球及	知識與技能原理, 整有氧的基本動作要相關與技能來動作要領別,與動作要領別,與政技術與政技術與政技術與政技術與主政的差異, 並能與財政,其限別之相關要領與	並能思考與設計適。 要領。 並能與練習方法。 並能實際無和與發展 並能實際所守基本技 非球的	合自己的運 學習策略, 術運用在比	動計畫,進一步養成運動習慣。 以改善動作技能。
領域核心素養	言放棄。 健體-J-A2 具備理解 問題。 健體-J-B1 具備善用 健體-J-B2 具備善用 關係。 健體-J-B3 具備審美 健體-J-C1 具備生活	體育與健康情境的意思育與健康的資源表達的能力,能以問題,能力,能以問題,則以所以所以所以所以所以所以所以所以所以所以所以所以所以所以所以所以所以所以所	全貌,並做獨立思,以擬定運動與保 可理心資訊及媒體, 科技、資訊及媒體 解運動與健康在美 解運動與健康在美 的道德思辨與實踐	考 健動, 健動, 上力析, 理進 特環的 人名 特	,探索人性、自我價值與生命意義,並積極實踐,不輕知能,進而運用適當的策略,處理與解決體育與健康的效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 體育與保健的基本概念,應用於日常生活中。 習的素養,並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動 與表現方式,以增進生活中的豐富性與美感體驗。 意識,並主動參與公益團體活動,關懷社會。 中培育相互合作及與人和諧互動的素養。

【人權教育】

【生涯規劃教育】

重大議題融入

【法治教育】

【品德教育】

【家庭教育】

【環境教育】

課程架構

	m/s 112 N/ 144								
教學進度 (週次)	教學單元名稱	節數	學習 學習表現	重點 學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	融入議題 內容重點	
_	第4單元運動生活	2	2c-IV-1	Cb-IV-3	1. 能理解奧林	1. 第1節:讓學生	1. 課堂觀察	【環境教育】	
	第1章五環運動力		展現運動	奥林匹克	匹克相關知識	觀賞教師自行蒐集	2. 口語問答	環 J4 了解永續	
	—奥林匹克教育		禮節,具	運動會的	與精神,並能	的奧運會開幕影	3. 認知評量	發展的意義(環	
			備運動的	精神。	實踐在日常生	片,例如:西元	4. 運動行為計	境、社會、與經	
			道德思辨		活當中。	2012 年倫敦奧運	畫實踐表	濟的均衡發展)	
			和實踐能		2. 能理解奧林	開幕典禮藝術文化	5. 學習活動單	與原則。	
			力。		匹克與永續發	表演,或西元	6. 技能實作	【生涯規劃教	
			2c-IV-2		展,並能在日	2016 年巴西里約		育】	
			表現利他		常生活當中實	的夏季奧運開幕		涯 J3 覺察自己	
			合群的態		踐「愛地球」	式。		的能力與興趣。	
			度,與他		的理想。	2. 教師進一步了解			
			人理性溝		3. 能在日常生	學生觀看後的感			
			通與和諧		活中展現奧林	想,引導學生分享			
			互動。		匹克與藝術文	對奧運會的印象			
			2c-IV-3		化的力與美	——想到奧運會就			
			表現自信		學。	想到什麼?			
			樂觀、勇		4. 能展現包容	3. 教師分享歷年奧			
			於挑戰的		異己並相互尊	運會標語、海報,			

성 기기 사는	工、从一	V. 四 Ø 1 上 云 口 丛	
學習態	重之態度,以	詢問學生在歷屆海	
度。	運用民主方式	報中所見的元素,	
2d-IV-2	進行和諧溝	請學生思考這些元	
展現運動	通,並能相互	素與標語的意義,	
欣賞的技	協助指導,發	引導學生反思。	
巧,體驗	揮團隊合作的	4. 介紹奧林匹克永	
生活的美	學習精神。	續發展的精神。	
感。	5. 能欣賞並實	5. 第 2 節:詢問學	
4d-IV-2	踐運動中力與	生是否知道奧運會	
執行個人	美的展現,培	起源於哪個國家,	
運動計	養自信樂觀、	教師可自行上網搜	
畫,實際	勇於挑戰、堅	尋奧運會起源的影	
參與身體	持不放棄的學	片,亦可參考本章	
活動。	習態度。	「參考書目與相關	
12 5/3	11.3%	網站」所提供的資	
		訊,例如:奧林匹	
		克運動會的起源。	
		6. 教師分享古代奧	
		運的起源和現代奧	
		運的發展、《停戰	
		協定》及和平鴿象	
		徵的意涵及奧林匹 + # # # #	
		克精神。	
		7. 教師可自行上網	
		搜尋相關影片於課	
		堂中播放,亦可參	
		考本章「參考書目	
		與相關網站」所提	

T .	T				1.5 . 1 ala		
					供的資訊,例如:		
					傳奇希臘——良性		
					競爭(古今奧運的		
					差異)。		
二	第4單元運動生活 2	2c-IV-1	Cb-IV-3	1. 能理解奧林	1. 第1節:教師回	1. 課堂觀察	【環境教育】
	第1章五環運動力	展現運動	奥林匹克	匹克相關知識	顧古代奧運會的競	2. 口語問答	環 J4 了解永續
	—奥林匹克教育	禮節,具	運動會的	與精神,並能	賽項目。	3. 認知評量	發展的意義(環
		備運動的	精神。	實踐在日常生	2. 教師製造情境,	4. 運動行為計	境、社會、與經
		道德思辨		活當中。	供學生體驗古代奧	畫實踐表	濟的均衡發展)
		和實踐能		2. 能理解奧林	運會。	5. 學習活動單	與原則。
		カ。		匹克與永續發	3. 進行「愛體育:	6. 技能實作	【生涯規劃教
		2c-IV-2		展,並能在日	來一場仿古奧林匹		育】
		表現利他		常生活當中實	克運動會」活動競		涯 J3 覺察自己
		合群的態		踐「愛地球」	技部分:運動員進		的能力與興趣。
		度,與他		的理想。	場、聖火傳遞、運		
		人理性溝		3. 能在日常生	動員宣誓、開幕表		
		通與和諧		活中展現奧林	演、古代奧運會競		
		互動。		匹克與藝術文	賽(短跑規則、跳		
		2c-IV-3		化的力與美	遠規則、網球擲遠		
		表現自信		學。	規則、擲飛盤規		
		樂觀、勇		4. 能展現包容	則、單手拔河規		
		於挑戰的		異己並相互尊	則)。		
		學習態		重之態度,以	4. 第 2 節:播放一		
		度。		運用民主方式	段郭婞淳專訪影		
		2d-IV-2		進行和諧溝	片,請學生觀看並		
		展現運動		通,並能相互	分享心得。		
		欣賞的技		協助指導,發	5. 引導學生思考:		
		巧,體驗			郭婞淳的生命是風		

-		1	1	1		_		
			生活的美		揮團隊合作的	平浪靜還是交錯著		
			感。		學習精神。	高山與低谷呢?當		
			4d-IV-2		5. 能欣賞並實	他遇到人生的困難		
			執行個人		踐運動中力與	和挫折時,是選擇		
			運動計		美的展現,培	放棄嗎?還是以哪		
			畫,實際		養自信樂觀、	些方式因應?		
			參與身體		勇於挑戰、堅	6. 教師鼓勵學生遇		
			活動。		持不放棄的學	到挫折不要放棄,		
					習態度。	若能多些堅持,就		
					4.3.2	像郭婞淳在運動場		
						上的拚勁,這就是		
						奥林匹克的精神。		
Ξ	第4單元運動生活	2	1c-IV-1	Ab-IV-1	1.透過體適能	1. 第 1 節: 請學生	1. 課堂觀察	【生涯規劃教
	第2章打造健康規		了解各項	體適能促	相關知識與技	分享平常的生活習	2. 口語問答	育】
	律新生活—體適能		運動基礎	進策略與	能原理,評估	惯,說明調整哪些	3. 技能實作	涯 J13 培養生涯
	計畫擬定與執行		原理和規	活動方	自我身體能	習慣能讓身體更健	4. 認知評量	規劃及執行的能
	可重频人类和们		則。	法。	力,反思並結	康,並探討原因。	5. 運動行為計	力。
			1d-IV-1	Ab-IV-2	合個人生活,	2. 請學生思考:現	畫實踐表	74
			了解各項	體適能運	擬定屬於自己	代生活中,人們心	6. 學習活動單	
			運動技能	超過 動處方基	一	理壓力有哪些?請	0. 子自冶助平	
			原理。	動	畫,並且在日	每位學生仔細思考		
			次達。 2c-IV-3		章 / 业且任日 常生活中規律	並分享答案。運動		
				則。 Do TV 9				
			表現自信	Bc-IV-2	的執行。	的好處有哪些?如		
			樂觀、勇	終身運動	2. 能正確做到	何養成規律的運動		
			於挑戰的	計畫的擬	深蹲、平板	習慣?		
			學習態	定原則。	撐、俄羅斯式	3. 第2節:詢問學		
			度。		扭轉、上犬式	生是否知道健康體		
					及嬰兒式等動			

3c-IV-1	作,手腳並用	適能?對健康體適	
表現局部	以提升全身性	能的認識為何?	
或全身性	之肌力、柔軟	4. 教師複習上堂課	
的身體控	度與協調性之	提過的肌肉適能。	
制能力,	體適能。	5. 教師藉由課本中	
發展專項	3. 能具備堅持	所提之三種日常生	
運動技	不放棄、守紀	活情境,說明不同	
能。	律之運動精	適能的訓練方式。	
3d-IV-3	神。		
應用思考	4. 能相互尊		
與分析能	重,以民主方		
力,解決	式和諧溝通,		
運動情境	並相互協助指		
的問題。	導,發揮個人		
4c-IV-2	差異化的團隊		
分析並評	合作學習精		
估個人的	神。		
體適能與	5. 能欣賞並實		
運動技	踐運動中力與		
能,修正	美的展現,培		
個人的運	養自信樂觀、		
動計畫。	勇於挑戰的學		
4c-IV-3	習態度。		
規劃提升			
體適能與			
運動技能			
的運動計			
畫。			

			4d-IV-2 執運畫參活4d執體身動, 與動-1行適體。 14d-IV-3 執體語 3.升的					
四	第4單元運動生活 第2章打造健康規 律新生活—體 計畫擬定與執行	2	1c了運原則1d了運原2c表樂於學度3c表-IV-各基和 V-各技。-1 現觀挑習。-1 現一月項礎規 1 項能 3 信勇的 1 部	Ab體進活法Ab體動礎則BC終計定一適策動。IV-1適處設。IV-9畫原一多畫原工學與與 2 運基原 2 動擬。	1.相能自力合擬的畫常的2.深撑扭及作透關原我,個定體,生執能蹲、轉嬰,過知理身反人屬適並活行正、俄、兒手體識,體思生於能且中。確平羅上式腳適與評能並活自計在規 做板斯犬等並能技估 結,己 日律 到 式式動用	1.明適的事作2.動學如的強正要能軟習第肌能分項。第比生:部化確,、度才的資素動帶 節影心人為持與強肺憑龍軟作領 :片得印何不自調適藉步教、度、學 播,。象?放律肌能不,師心相注生 放詢例深藉棄的肉及斷此說肺關意操 運問 刻此、重適柔練節	1. 2. 3. 4. 5. 畫學問題,因此可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以	【生涯規劃教育】 涯 J13 培養生涯 規劃及執行的能力。

或全身性	以提升全身性	課要加強學過的技	
的身體控	之肌力、柔軟	術並整合、擬定屬	
制能力,	度與協調性之	於自己的運動計	
發展專項	體適能。	畫。	
運動技	3. 能具備堅持	3. 個別化運動計	
能。	不放棄、守紀	畫:學過前兩堂課	
3d-IV-3	律之運動精	提升體適能的動作	
應用思考	神。	後,依自我技術表	
與分析能	4. 能相互尊	現情況,針對須加	
力,解決	重,以民主方	強的身體適能,擬	
運動情境	式和諧溝通,	定個人運動計畫。	
的問題。	並相互協助指		
4c-IV-2	導,發揮個人		
分析並評	差異化的團隊		
估個人的	合作學習精		
體適能與	神。		
運動技	5. 能欣賞並實		
能,修正	踐運動中力與		
個人的運	美的展現,培		
動計畫。	養自信樂觀、		
4c-IV-3	勇於挑戰的學		
規劃提升	習態度。		
體適能與			
運動技能			
的運動計			
畫。			
4d-IV-2			
執行個人			

		運動計 畫,實際 多與 活動。 4d-IV-3 執行提升 體體活 動。				
五	第4單元運動生活 2 第3章有氧嗨起來 — 有氧舞蹈	1c-IV-1Ab-IV-2TC-IV-1Ab-IV-2理療基期理。 IC-IV-3Ib-IV-11c-IV-3Ib-IV-1自處設。 ID-IV-1自舞1d-IV-1再數2c-IV-1動具的辨	1.有及拳作方2.訊的階擊能3.人的4.與於舞了氧階擊要法學,有梯有。培及精培的表姿解舞梯有領。習增氧有氧 養互神養態現。基蹈有氧與 運進舞氧的 尊助。積度自本,氧的練 用基蹈與技 重合 極,己的以和動習 資本、拳 他作 參勇的	1.生或2.風(Funk) 第是跳有格明k)、拉c)的 前、舞有如舞(Kick) 的。舞有如舞(Lat梯擊 動、舞有如舞(Lat梯擊 動、舞有如舞(Lat梯擊 其流作作格以,動可 時看蹈許放(Hting) 時間看蹈許放(Hting) 時間看蹈許放(Hting) 是一個人 是一一 是一一 是一一 是一一 是一一 是一一 是一一 是一	1. 課堂觀察 2. 口語 3. 技能實 4. 學習 4. 學習	【品德教育】 品德教育】 品

和實踐能	5. 經常跳有氧	熱量,鍛鍊身體,	
力。	舞蹈,強化身	提升身體的律動和	
2c-IV-2	體,擁有健康	舞感,令人活力充	
表現利他	體適能。	沛,精神愉快。	
合群的態		3. 教師介紹各風格	
度,與他		的有氧舞蹈,並強	
人理性溝		調有氧舞蹈能提升	
通與和諧		體適能。	
互動。		4. 進行原地踏步、	
2d-IV-2		走三步點、側併	
展現運動		步、麻花步、後勾	
欣賞的技		腿、前抬膝、側點	
巧,體驗		步、剪刀步、跑步	
生活的美		動作解析。	
感。		5. 第2節:引導學	
3c-IV-2		生回想上一堂課學	
發展動作		過的有氧舞蹈動	
創作和展		作,接著詢問學生	
演的技		是否嘗試過創作,	
巧,展現		並告訴學生,有氧	
個人運動		舞蹈稍加變化,便	
潛能。		能表演呵!	
3d-IV-3		6. 強調本節課中,	
應用思考		學生可創新求變,	
與分析能		體驗創作樂趣,試	
力,解決		試手臂的動作變	
運動情境		化。	
的問題。			

4c-IV-1	7. 複習上一堂課所	
分析並善	學習的動作:依序	
用運動相	為原地踏步→走三	
關之科	步點→側併步→麻	
技、資	花步→後勾腿→前	
訊、媒	抬膝→側點步→剪	
體、產品	刀步→跑步。每個	
與服務。	動作練習2個8	
4c-IV-2	拍。	
分析並評	8. 認識有氧舞蹈,	
估個人的	介紹低衝擊與高衝	
體適能與	擊動作的區別。	
運動技	4 5% 11 11 2 2 34	
能,修正		
個人的運		
動計畫。		
4d-IV-2		
執行個人		
運動計		
畫,實際		
多與身體		
活動。		
4d-IV-3		
執行提升		
體適能的		
身體活		
動。		

六	第4單元運動生活	2	1c-IV-1	Ab-IV-2	1. 了解基本的	1. 第1節:詢問學	1. 課堂觀察	【品德教育】
	第3章有氧嗨起來		了解各項	體適能運	有氧舞蹈,以	生是否曾在踏板上	2. 口語問答	品 J1 溝通合作
	—有氧舞蹈		運動基礎	動處方基	及階梯有氧和	跳有氧舞蹈,是否	3. 技能實作	與和諧人際關
			原理和規	礎設計原	拳擊有氧的動	知道運用踏板的有	4. 學習活動單	係。
			則。	則。	作要領與練習	氧舞蹈名稱為何。		品 J2 重視群體
			1c-IV-3	Ib-IV-1	方法。	2. 播放 2 分鐘教師		規範與榮譽。
			了解身體	自由創作	2. 學習運用資	自行蒐集的階梯有		
			發展與動	舞蹈。	訊,增進基本	氧影片,吸引學生		
			作發展的		的有氧舞蹈、	觀賞,詢問其觀後		
			關係。		階梯有氧與拳	心得,試問幾個問		
			1d-IV-1		擊有氧的技	題(以下舉例),再		
			了解各項		能。	說明這堂課將體驗		
			運動技能		3. 培養尊重他	階梯有氧舞蹈。		
			原理。		人及互助合作	3. 提問舉例:初學		
			2c-IV-1		的精神。	者踏板的高度是否		
			展現運動		4. 培養積極參	愈高愈好?(答		
			禮節,具		與的態度,勇	案:安全起見,初		
			備運動的		於表現自己的	學者應先選擇較低		
			道德思辨		舞姿。	的踏板練習。)腳		
			和實踐能		5. 經常跳有氧	掌要如何踩踏板比		
			力。		舞蹈,強化身	較安全?(答案:		
			2c-IV-2		體,擁有健康	全腳掌踏貼在踏板		
			表現利他		體適能。	上較安全。)		
			合群的態			4. 介紹階梯有氧。		
			度,與他			5. 進行前踏步、V		
			人理性溝			字步、K字步、前		
			通與和諧			抬膝動作解析。		
			互動。					

2d-IV-2	6. 第2節:詢問學	
展現運動	生是否曾經跳過拳	
欣賞的技	擊有氧呢?	
巧,體驗	7. 說明拳擊有氧舞	
生活的美	蹈除了帥氣,還可	
感。	以防身!強調學生	
3c-IV-2	可多元學習不同類	
發展動作	型的有氧舞蹈,豐	
創作和展	富自己的運動計	
演的技	畫,再播放2分鐘	
巧,展現	教師自行蒐集的拳	
個人運動	擊有氧影片,吸引	
潛能。	學生觀賞和學習。	
3d-IV-3	8. 介紹拳擊有氧和	
應用思考	操作注意事項。	
與分析能	9. 進行直拳、側勾	
力,解決	拳、上勾拳、前	
運動情境	踢、側踢、後踢動	
的問題。	作解析。	
4c-IV-1		
分析並善		
用運動相		
關之科		
技、資		
訊、媒		
體、產品		
與服務。		
,		

			4c-IV-2 析個適動,人計IV-行動,與動工工作的與 正運。2人 際體					
セ	第5單元神來之手 第1章一擲定江山 —投擲 【第一次評量週】	2	活 4d-IV-3 動 1c-IV-1 通體。 IV-1 解動理。 IV-4 手 1 項礎規 1c-IV運動	Ab-IV-1 體通策 進動 法 - IV-2 各項運動	1. 標動 2. 與集節 學的 人名	1. 第1節:詢問學 :詢問學 生是否知道西元 2017年世大運標 槍冠軍,並介紹 達 , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	1. 課堂觀察 2. 口龍寶 3. 技能實術 4. 學習活動 5. 互評表 6. 認知測驗卷	【品德教育】 品 J1 溝通合作 與和諧人際關 係。
			風險,維 護安全的	設施的安	環境安全。	2. 教師講述標槍簡 史與安全觀念。		

運動情	全使用規	3. 培養尊重他	3. 進行「愛體育:	
境。	定。	人及團隊合作	你來我往」活動	
1d-IV-1	Ga-IV-1	的精神。	(標槍投擲動作講	
了解各項	跑、跳與		解:雙手、單手過	
運動技能	推擲的基		肩動作)。	
原理。	本技巧。		4. 第2節:標槍握	
1d-IV-2			法(美式、芬蘭	
反思自己			式、叉子式握槍	
的運動技			法)講解。	
能。			5. 標槍投擲注意事	
1d-IV-3			項。	
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。				
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-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-1	
分析並善分析並善	
用運動相	
關之科	
技、資	

		訊、媒					
		體、產品					
		與服務。					
		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。					
		4d-IV-3					
		執行提升					
		體適能的					
		身體活					
		動。					
八	第5單元神來之手 2	1c-IV-1	Ab-IV-1	1. 了解並學會	1. 第1節:詢問學	1. 課堂觀察	【品德教育】
	第1章一擲定江山	了解各項	體適能促	標槍及鉛球的	生鉛球與標槍投擲	2. 口語問答	品 J1 溝通合作
	—投擲	運動基礎	進策略與	動作要領。	方式有何不同?要	3. 技能實作	與和諧人際關
		原理和規	活動方	2. 養成積極參	如何讓自己投擲得	4. 學習活動單	係。
		則。	法。	與的態度,並	更遠?	5. 互評表	
		1c-IV-2	Cb-IV-2	集中注意力,	2. 鉛球握法講解	6. 認知測驗卷	
		評估運動	各項運動	隨時注意周遭	(三指、四指、五		
		風險,維	設施的安	環境安全。	指握球法)。		
		護安全的					

T				T.
運動情	全使用規	3. 培養尊重他	3. 站姿推鉛球(正	
境。	定。	人及團隊合作	向、側身、轉身推	
1d-IV-1	Ga-IV-1	的精神。	球)動作講解。	
了解各項	跑、跳與		4. 第2節:詢問學	
運動技能	推擲的基		生對推鉛球比賽的	
原理。	本技巧。		認識為何?	
1d-IV-2			5. 側向式墊步推鉛	
反思自己			球技術講解。	
的運動技				
能。				
1d-IV-3				
應用運動				
比賽的各				
項策略。				
2c-IV-2				
表現利他				
合群的態				
度,與他				
人理性溝				
通與和諧				
互動。				
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-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-1	
分析並善分析並善	
用運動相	
關之科	
技、資	

		訊、媒					
		體、產品					
		與服務。					
		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。					
		4d-IV-3					
		執行提升					
		體適能的					
		身體活					
		動。					
九	第5單元神來之手 2	1c-IV-1	Hc-IV-1	1. 能了解保龄	1. 第1節:詢問學	1. 課堂觀察	【家庭教育】
	第2章滾球趣—保	了解各項	標的性球	球運動的基礎	生是否接觸過保齡	2. 口語問答	家 J5 了解與家
	龄球	運動基礎	類運動動	原理與規則,	球運動,並進一步	3. 認知評量	人溝通互動及相
		原理和規	作組合及	並評估自我身	了解其對保齡球館	4. 技能實作	互支持的適切方
		則。	團隊戰	體能力,表現	設施的印象,以及	5. 運動行為計	式。
		1d-IV-1	術。	個人動作技術	接觸保齡球的感	畫實踐表	
		了解各項		與應用策略,	想。引導學生就其	6. 任務單	
		運動技能		養成自發練習	所知,說出保齡球		
		原理。		與實踐的習			

	1	
2c-IV-1	慣,以持續精	館相關設施與保齡
展現運動	進自我身心表	球運動的規則。
禮節,具	現,展現運動	2. 教師彙整與補充
備運動的	潛能。	學生未提及的相關
道德思辨	2. 能理解保龄	設施及計分方法。
和實踐能	球運動的知	3. 保齡球運動簡
力。	識、技能原理	史:可參考本章補
2c-IV-2	與應用策略,	充資料之「保齡球
表現利他	採取整體系統	簡史」條目。
合群的態	性的全方位思	4. 個人裝備介紹
度,與他	考作為,應用	(球、鞋)、場地設
人理性溝	適當的策略,	施介紹(球瓶、回
通與和諧	進而完善的處	送球機、球道、電
互動。	理與解決運動	腦計分系統)。
2d-IV-2	情境中的問	5. 計分方法與術語
展現運動	題。	講解:全倒
欣賞的技	3. 能了解保龄	(Strike)、火雞
巧,體驗	球運動的相關	(Turkey)、補倒
生活的美	禮儀,並於活	(Spare)、失誤
感。	動中展現運動	(Miss)、犯規
3c-IV-1	禮節,具備運	(Foul)、洗溝
表現局部	動的道德思辨	(Gutter) •
或全身性	和實踐能力,	6. 第 2 節:詢問學
的身體控	以培養良好的	生是否知道保齡球
制能力,	公民意識。	的投擲方式及投擲
發展專項	4. 能在保齡球	時常見的步法,藉
運動技	相關活動中展	此引導學生了解持
能。	現自信樂觀、	球技巧與助跑步法

3d-IV-3	勇於挑戰,以	的重要性,以及其	
應用思考	及包容異己、	對投擲準度與力量	
與分析能	相互尊重的學	的功用,以利與後	
力,解決	習態度,並運	續授課內容相銜	
運動情境	用民主方式進	接。	
的問題。	行和諧溝通,	7. 說明與講解持握	
4d-IV-2	相互協助指	球體:保龄球上有	
執行個人	導,發揮團隊	3個指孔,有利於	
運動計	合作的學習精	投擲者穩定抓握球	
畫,實際	神。	體。以雙手捧握住	
參與身體		球,非慣用手扶持	
活動。		球體光滑面,再以	
		慣用手(投擲手)之	
		食指與中指並列插	
		入二指孔後,接著	
		插入拇指孔調整,	
		讓掌心貼著球體弧	
		面抓牢。其次,將	
		手腕保持平直,手	
		肘彎曲約呈90	
		度,穩定貼於慣用	
		手腰側部位。	
		8. 助跑擺臂滑步	
		(四步助跑)動作講	
		解與示範。	
		9. 提問與討論,為	
		什麼保齡球球道上	
		的助跑,可以幫助	

+	第5單元神來之手 2 第2章滾球趣—保齡球	1c-IV-1 Hc-IV-1 了運動基礎 原理和規則 1d-IV-1 可數組際 1d-IV-1 可數方 原理 個別 2c-IV-1 展現	1. 球原並體個與養與慣進能運理評能人應成實,自了動與估力動用自踐以我解的規自,作策發的持身解基則我表技略練習續心齡礎,身現術,習 精表	投力效所公×何龄點投組統理 1. 「營內地地約助場的手擲量果學式速條球計者論說 1 體活找或於公區。作式產達這的力 () ?道,瞄,明 節育動一泥地尺及依要練生到和物量 E 為上可準並簡 :::塊紅面長投本領習更撞自理 = m件的以?由要 進步在磨幻畫,擲課,與大擊然原質 a) 麼瞄幫請教之 行步校石土一包線所以體的的課理量有保準助各師原 為園子 條含的學徒驗	1. 課記 記載 選問語 實語 電腦	【家庭教育】 家庭教育】 家庭教育 了解與及 五 五 五 五 五 五 3 5 6 6 7 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8
		原理。 2c-IV-1	與實踐的習 慣,以持續精	場地。依本課所學 的動作要領,以徒		

大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田	
2c-IV-2	
表現利他 合群的態度,與他 人理性溝	
合群的態度,與他人理性溝通當的策略,	
度,與他人理性溝 通與和諧 互動。 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	
及理性溝 通與和諧 互動。 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	
理與解決運動	
互動。 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	
2d-IV-2 題。 通過球場。使用球 展現運動 3.能了解保齡 數為各組人數之一 股賞的技巧,體驗 禮儀,並於活 些到腳部即出局, 吃了,體驗 數中展現運動 必須出場;若碰觸 或。 禮節,具備運 球非滾地球則可繼 3c-IV-1 動的道德思辨 續通行。一組結束 表現局部 和實踐能力, 後,換另一組進 或全身性 以培養良好的 行。出局數較少者	
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	
欣賞的技	
一方,體驗 生活的美 感。 禮節,具備運 球非滾地球則可繼 了。一IV-1 動的道德思辨 續通行。一組結束 表現局部 和實踐能力, 後,換另一組進 或全身性 以培養良好的 行。出局數較少者	
生活的美 感。 3c-IV-1 表現局部 或全身性 以培養良好的 如須出場;若碰觸 球非滾地球則可繼 續通行。一組結束 後,換另一組進 以培養良好的 行。出局數較少者	
感。 禮節,具備運 球非滾地球則可繼 3c-IV-1 動的道德思辨 續通行。一組結束 表現局部 和實踐能力, 後,換另一組進 或全身性 以培養良好的 行。出局數較少者	
3c-IV-1 表現局部 或全身性 以培養良好的 行。出局數較少者	
表現局部 和實踐能力, 後,換另一組進 或全身性 以培養良好的 行。出局數較少者	
或全身性 以培養良好的 行。出局數較少者	
的身體控	
制能力, 4. 能在保齡球 3. 第 2 節: 詢問學	
發展專項 相關活動中展 生是否上網搜尋上	
運動技現自信樂觀、一堂課所學之自然	
能。	
3d-IV-3 及包容異己、 念,以及其與瞄準	
應用思考相互尊重的學原理之關係,並請	
與分析能 習態度,並運 各組發表其搜尋結	
力,解決用民主方式進果,以利與後續課	
行和諧溝通, 程相銜接。	

	T		
運動情境	相互協助指	4. 瞄準投擲方法說	
的問題。	導,發揮團隊	明與講解(球瓶目	
4d-IV-2	合作的學習精	標法、瞄準點目標	
執行個人	神。	法。	
運動計		5. 滾動球路之介紹	
畫,實際		(直球、曲球、勾	
參與身體		球、飛碟球)。	
活動。		6. 保齡球禮儀說	
		明。	
		7. 進行「愛體育:	
		保齡球體驗」活	
		動:利用 500 毫升	
		寶特瓶裝滿水當球	
		瓶,以躲避球或排	
		球為保齡球,以	
		10 公尺之距離練	
		習與體驗打保齡球	
		的樂趣。	
		8. 進行「愛體育:	
		滾滾保齡球」活	
		動:體驗直球、曲	
		球與勾球的投擲方	
		式,觀察其效果。	
		9. 進行「愛體育:	
		京. 近行	
		動:設定5公尺助	
		跑區與投擲基準	
		線,在相距10公	

					a h m		
					尺處豎立球瓶。將		
					全班分成 4 隊進行		
					循環賽,每人每格		
					僅有兩次機會投		
					擲,每隊另須派1		
					~2 位計分員登記		
					分數(可自行選擇		
					採正式保齡球比賽		
					計分,或其他簡易		
					計分方式),分數		
					較高之隊伍為勝。		
					10. 思考與討論:		
					在每人每格僅有兩		
					次投擲機會的前提		
					下,隊員的出場順		
					序應如何安排?在		
					PK 擂臺賽 5 戰 3		
					勝或7戰4勝的制		
					度下,出賽排點又		
					該考量哪些因素?		
+-	第6單元球之有道 2	1c-IV-1	Hd-IV-1	1. 能了解棒壘	1. 第1節:每人發	1. 課堂觀察	【品德教育】
	第1章疾風勁壘—	了解各項	守備/跑	球運動中跑壘	一張紙,請學生畫	2. 口語問答	品 J1 溝通合作
	棒壘球	運動基礎	分性球類	的動作技巧發	出簡易棒壘球場	3. 認知評量	與和諧人際關
		原理和規	運動動作	展,以及相關	地,包含場地線、	4. 技能實作	係。
		則。	組合及團	知識與技能原	壘包及打擊區 ,並	5. 學習活動單	品 J2 重視群體
		1c-IV-2	隊戰術。	理,並能反	分別用不同顏色畫		規範與榮譽。
		評估運動	1.4 15/11/4	思、發展學習	出跑一壘、二壘、		7,0107()N B
		風險,維		10 双尺于日	三壘及全壘的路		
		少人 X 10年			一至八土至时哈		

	,		
護安全的	策略,以改善	線,請學生分享、	
運動情	動作技能。	討論。	
境。	2. 能做出跑壘	2. 說明跑壘基本觀	
1d-IV-1	的各項動作技	念:強迫進壘、擠	
了解各項	巧,並學習運	壘、強迫回壘。	
運動技能	用於其他運動	3. 一壘直線衝刺動	
原理。	項目或日常生	作說明(起步、加	
1d-IV-2	活中,保護個	速、踩壘、減速後	
反思自己	人的人身安	回壘)。	
的運動技	全。	4. 弧線繞壘動作說	
能。	3. 藉由各式跑	明。	
2c-IV-2	壘動作技巧,	5. 第2節:詢問學	
表現利他	表現個人局部	生回家觀賞棒壘球	
合群的態	或全身性的身	比賽時,觀察到什	
度,與他	體控制能力,	麼跑壘技術和跑壘	
人理性溝	展現個人的運	路線?是否看到球	
通與和諧	動潛能。	員進行滑壘動作?	
互動。	4. 在壘指導員	滑壘會比跑壘快	
2c-IV-3	的指揮下進行	嗎?	
表現自信	比賽時,具備	6. 提醒學生跑壘活	
樂觀、勇	戰術應用與表	動的安全注意事	
於挑戰的	現的能力,同	項。	
學習態	時培養良好人	7. 棒球離壘、壘球	
度。	際關係與團隊	離壘動作說明。	
3c-IV-1	合作精神。	8. 練習活動:全班	
表現局部		分四組,一人擔任	
或全身性		投手,依投手動作	
的身體控			

發展專項 運動技能。 3d-IV-I 運用運動 技術的學 習氣略。 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。 1. 第1節: 詢問學 1. 課堂觀察 2. 口語問答 過過 4. 技能實作 與和規 則。 林臺球 原理和規 則。 「在臺包等得關級 4. 技能實作 銀合及團 知識與技能原 與時式人際關係。 IC-IV-2 降戰術。 理,並能反 具再課臺嗎? 2. 帶入三尺線的觀 係。 品 J2 重視群體 規範與榮譽。 完 發展學習 2. 帶入三尺線的觀 人 2. 帶入三尺線的觀 卷。 那是異節臺			制能力,			進行離壘動作練		
選動技能。								
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。 2 IC-IV-1 了解各項 運動基礎 原理和規 運動生 原理和規 運動性 原理和規 運動所 展現 の分性球顯 原理和規 運動動作 展別 の 1C-IV-2 評估運動 2 下颌/定 3			_ · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·					
3d-IV-1 運用運動 技術的學習 第 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。 1 C-IV-1 了解各項 字備/跑 運動基礎 原理和規 運動動作 與 公人及相關 原理和規 原理和規 運動動作 與 Lo IV-1 以 I、能了解棒壘 大空壘時,假設守備 員已經接到球並 A 技能實作 與和諸人際關 原理和規 運動動作 與 Lo IV-2 解 I X 工产								
選用運動 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。 2 1c-IV-1 了解各項 字備/範 運動基礎 原理和規 運動基礎 原理和規 運動基礎 原理和規 運動基礎 原理和規 運動動作 組合及團 財 運動動作 組合及團 財 運動的作技巧發								
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 發展適合個人之專填運動技能。 1 C-IV-1 了解各項運動基礎原理和規與重要數數性原理和規則 [2] 1 是數數性 [2] 數數作 [2] 數數作 [2] 數數作 [2] 數數作 [2] 數數的特技巧發 [2] 數數計 [2] 數計								
署策略。 3d-IV-3 應用思考 與分析能 力,解決 逆動情境 的問題。 4d-IV-1 發展適合個人之專 項運動技 能。 1.能了解棒壘 第1章疾風勁壘— 棒壘球 2								
The image								
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。 2 IC-IV-1 了解各項 等 1章疾風勁壘—棒壘球 分性球類 原理和規 運動基礎 分性球類 原理和規 運動動作 則。 IC-IV-2 評估運動 隊戰術。 理,並能反 即,並能反 即,並能反 即,並能反 即,並能反 即,此時可以繞過守備 長,以及相關 在壘色等待觸殺, 此時可以繞過守備 長,以及相關 在壘色等待觸殺, 此時可以繞過守備 長,以及相關 企業的數值 化。 品 J2 重視群體 原理和規 即。 《發展學習》 2. 帶入三尺線的觀								
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。 十二 第6單元球之有道 第1章疾風勁壘—棒壘球 2 Ic-IV-1 了解各項 運動基礎 原理和規 運動動作 展 以及相關 人工學								
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。 2			-					
 運動情境的問題。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 十二 第6單元球之有道第1章疾風勁壘— 体壘球 2 1c-IV-1 了解各項等所理和規與 運動動作則。 組合及團別 1c-IV-2 以組織的 2 以及相關 2 銀動工作 1c-IV-2 以及相關 2 銀動工作 1c-IV-2 下戰的 2 以及相關 2 銀動工作 1c-IV-2 下戰的 2 銀動工作 2 銀币工作 2								
中二 第6單元球之有道								
The part of the								
十二 第6單元球之有道第1章疾風勁壘— 棒壘球 2 1c-IV-1 了解各項 等關基礎 原理和規則。 1.能了解棒壘 球運動中跑壘 的動作技巧發 (無) 以及相關 財。 組合及團 1c-IV-2 評估運動 1.第1節:詢問學 生跑壘時,假設守 的動作技巧發 (無) 以及相關 在壘包等待觸殺,此時可以繞過守備 到。 出合及團 理,並能反 思,以及相關 理,並能反 思,以及相關 知識與技能原 思,並能反 思,以及相關 知識與技能原 是,以及相關 知識與技能原 思,並能反 思,以及相關 知識與技能原 是,此時可以繞過守備 長,以及相關 是,此時可以繞過守備 長,以及相關 是,此時可以繞過守備 長,以及相關 是,此時可以繞過守備 長,以及相關 是,此時可以繞過守備 長,以及相關 是,此時可以繞過守備 長,以及相關 是,此時可以繞過守備 是,此時可以繞過守備 是,此時可以繞過守備 是,是,此時可以繞過守備 是,是,是,是,是,是,是,是,是,是,是,是,是,是,是,是,是,是,是,								
個人之專 項運動技能。								
十二 第6單元球之有道 第1章疾風勁壘— 棒壘球 2 1c-IV-1 了解各項 守備/跑 運動基礎 原理和規 則。 1.能了解棒壘 球運動中跑壘 分性球類 原理和規 則。 1.第1節:詢問學 生跑壘時,假設守 備員已經接到球並 在壘包等待觸殺, 此時可以繞過守備 月再踩壘嗎? 2.口語問答 品J1 溝通合作 與和諧人際關 係。 品J1 溝通合作 與和諧人際關 係。 1c-IV-2 評估運動 隊戰術。 正、發展學習 理,並能反 思、發展學習 此時可以繞過守備 員再踩壘嗎? 2.帶入三尺線的觀 4.技能實作 5.學習活動單 規範與榮譽。								
# 1								
十二 第6單元球之有道 第1章疾風勁壘— 棒壘球 2 1c-IV-1 了解各項 運動基礎 原理和規 則。 1.能了解棒壘 球運動中跑壘 分性球類 原理和規 組合及團 1c-IV-2 評估運動 1.第1節:詢問學 生跑壘時,假設守 所理和規 運動動作 組合及團 以及相關 地時可以繞過守備 員再踩壘嗎? 2. 口語問答 3. 認知評量 4. 技能實作 此時可以繞過守備 員再踩壘嗎? 品J1 溝通合作 與和諧人際關 係。 品 J2 重視群體 規範與榮譽。 2 1c-IV-2 評估運動 隊戰術。 即、發展學習 2. 帶入三尺線的觀 4. 技能實作 5. 學習活動單 規範與榮譽。								
第1章疾風勁壘— 棒壘球 「頭基礎」分性球類」的動作技巧發」在壘包等待觸殺, 則。 組合及團 知識與技能原 出時可以繞過守備 5.學習活動單 品 J2 重視群體 1c-IV-2 隊戰術。 理,並能反 思、發展學習 2. 帶入三尺線的觀 品 J1 溝通合作 與和諧人際關 点。 品 J2 重視群體 規範與榮譽。	+ =	第6單元球之右道 9		Hd-IV-1	1 能了解基晶	1 第1 節: 詢問學	1 課労娼窓	【品渔教育】
運動基礎 分性球類 的動作技巧發 備員已經接到球並 3. 認知評量 與和諧人際關 原理和規 運動動作 展,以及相關 在壘包等待觸殺, 4. 技能實作 係。 日 日 日 日 日 日 日 日 日	' -	' ' ' ' ' ' ' ' ' ' '						
原理和規 運動動作 展,以及相關 在壘包等待觸殺, 4.技能實作 係。 則。 組合及團 知識與技能原 此時可以繞過守備 5.學習活動單 品 J2 重視群體 1c-IV-2 隊戰術。 理,並能反 員再踩壘嗎? 規範與榮譽。							· ·	The state of the s
則。 組合及團 知識與技能原 此時可以繞過守備 5. 學習活動單 品 J2 重視群體 1c-IV-2 隊戰術。 理,並能反 員再踩壘嗎? 規範與榮譽。 評估運動 思、發展學習 2. 帶入三尺線的觀		件主水						
1c-IV-2 隊戰術。 理,並能反 員再踩壘嗎? 評估運動 思、發展學習 2. 帶入三尺線的觀								*
評估運動 思、發展學習 2. 帶入三尺線的觀			1				0.7611317	· ·
				175 77 19				クロイロブ、ハーロ
						· ·		
護安全的動作技能。時,因避開防守方								

運動情	2. 能做出跑壘	的觸球動作而脫離	
境。	的各項動作技	壘線左右方三尺以	
1d-IV-1	巧,並學習運	上者,跑壘者應被	
了解各項	用於其他運動	判出局。但若為閃	
運動技能	項目或日常生	避準備接球的守備	
原理。	活中,保護個	員,則不在此限。	
1d-IV-2	人的人身安	3. 第 2 節: 本壘到	
反思自己	全。	一壘、本壘到二壘	
的運動技	3. 藉由各式跑	的跑法説明,以及	
能。	壘動作技巧,	二壘跑壘員、三壘	
2c-IV-2	表現個人局部	跑壘員的跑法說	
表現利他	或全身性的身	明。	
合群的態	體控制能力,	4. 練習活動:教師	
度,與他	展現個人的運	說明上述概念後,	
人理性溝	動潛能。	讓學生分組操作,	
通與和諧	4. 在壘指導員	設置一名投手,一	
互動。	的指揮下進行	名捕手及若干野	
2c-IV-3	比賽時,具備	手,教師在本壘依	
表現自信	戰術應用與表	教學情境丟球,學	
樂觀、勇	現的能力,同	生在壘上進行跑	
於挑戰的	時培養良好人	單 。	
學習態	際關係與團隊		
度。	合作精神。		
3c-IV-1			
表現局部			
或全身性			
的身體控			
制能力,			

			發運能30運技習30應與力運的40發個項能展動。IT用術策IT用分,動問IT展人運。專技 12動略V型析解情題V適之動項 1動學。3考能決境。1合專技項					
十三	第6單元球之有道 第2章鬥陣特攻— 籃球	2	1c-IV-1 了運原則則 1c-IV-2 評人 1c-IV-2 計組 強安 1c-IV-2 計組 1c-IV-2	Bc-IV-1 簡傷理險 Hb-IV-1 轉動處 Hb-IV-1 轉動 動處 中球類作	1. 三技並比中 2. 介略因會的策應活解政務 了之發 解此 解此 解 與 解 與 與 與 與 與 與 與 本 策 成	1.第1節:介紹國內外最新籃球 (NBA、SBL、 WSBL、UBA、HBL、 3×3)運動賽放, 用多媒體播事,, 內外籃球賽事 內外盤球在 內外 數內人進攻組合 NBA 兩人最佳組合	 課堂觀察 口語問答 技能實作 運動行為計畫實踐表 學習活動單 	【J3 有 有 人 有 人 有 有 有 有 有 有 有 有 有 有 , 用 尺 成 以 , , 用 尺 正 形 、 形 、 的 、 以 , 的 公 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。

			T	
運動情	合及團隊	3. 在活動中了	事嗎?引發動機並	
境。	戰術。	解個別能力的	利用多媒體簡報介	
1d-IV-1		差異性,學習	紹兩人擋拆的圖	
了解各項		積極溝通、包	片,以及傳切和運	
運動技能		容和接納他人	球掩護的進攻組	
原理。		的想法。	合。	
1d-IV-2		4. 能遵守籃球	2. 進行老鷹捉小雞	
反思自己		規則,以培養	活動,四人一組,	
的運動技		守法、尊重他	一人當老鷹,三人	
能。		人和團隊合作	搭肩排成一列,第	
1d-IV-3		之精神。	一位當母雞,需張	
應用運動		5. 養成積極參	開雙臂左右移動保	
比賽的各		與的態度,並	護後面小雞不被觸	
項策略。		集中注意力,	碰。活動開始,老	
2c-IV-2		隨時注意周遭	鷹和最後一隻小雞	
表現利他		環境安全。	都要運球。老鷹碰	
合群的態		6. 能具備審美	到最一隻小雞或最	
度,與他		與表現的能	後一隻小雞運球失	
人理性溝		力,培養賞	控則成功,之後再	
通與和諧		析、建構和分	互換。活動後引導	
互動。		享的態度與能	學生進反思,母雞	
2c-IV-3		力,進而有效	應該怎麼站才可以	
表現自信		精進個人學習	以最大範圍擋住老	
樂觀、勇		與挑戰個人極	鷹?身體站正面或	
於挑戰的		限。	側面比容易阻擋?	
學習態			老鷹如何移動才能	
度。			抓後面的小雞?藉	
			此引導籃球防守的	

2d-IV-2	動作,正面面對移	
展現運動	動進攻者(老鷹),	
欣賞的技	以及進攻者如何利	
巧,體驗	用擺脫動作甩開防	
生活的美	守者,達到進攻的	
感。	目的(抓到小雞)。	
3c-IV-1	3. 老鷹捉小雞進階	
表現局部	版,同上活動,只	
或全身性	是老鷹和最後一個	
的身體控	小雞皆有運球。老	
制能力,	鷹碰到最一隻小雞	
發展專項	或最後一隻小雞運	
運動技	球失控則成功,之	
能。	後再互換。	
3d-IV-1	4. 第 2 節:詢問同	
運用運動	學是否有上網搜尋	
技術的學	NBA、SBL、UBA 或	
習策略。	HBL、3×3 相關等	
3d-IV-2	相關影片或電視轉	
運用運動	播節目,並請學生	
比賽中的	發表最常看到哪些	
各種策	進攻策略以及投籃	
略。	的方式?	
3d-IV-3	5. 介紹傳切與切傳	
應用思考	進攻策略的使用時	
與分析能	機、執行流程與動	
力,解決	作要領講解。	

		潘私 桂拉			G准仁斜扣业白江		
		運動情境			6. 進行貓捉老鼠活		
		的問題。			動,十人一組,分		
		4c-IV-3			成兩隊。活動於半		
		規劃提升			個籃球場,準備十		
		體適能與			條小方巾或 25~		
		運動技能			30 公分色紙條。		
		的運動計			將小方巾夾至運動		
		畫。			褲鬆緊帶後方,以		
		4d-IV-3			貓捉老鼠方式,相		
		執行提升			互追逐、擺脫並擋		
		體適能的			人,去搶下另一隊		
		身體活			的小方巾。時間一		
		動。			分鐘,搶得數量最		
		33			多的為勝隊。		
					7. 進行半場三對三		
					傳切與切傳進攻策		
					略模擬練習,先行		
					模擬傳切進攻路		
					•		
					線,傳切八次後再		
					投籃或上籃。其次		
					是模擬切傳路線,		
			<u> </u>		最後視兩者合併。		
十四	第6單元球之有道 2	1c-IV-1	Bc-IV-1	1. 能學會籃球	1. 第1節:詢問同	1. 課堂觀察	【人權教育】
	第2章鬥陣特攻—	了解各項	簡易運動	三對三的進攻	學經過上一堂介紹	2. 口語問答	人 J3 探索各種
	籃球	運動基礎	傷害的處	技術與策略,	的傳切和切傳進攻	3. 技能實作	利益可能發生的
	【第二次評量週】	原理和規	理與風	並實際應用於	策略防守後,是否	4. 運動行為計	衝突,並了解如
		則。	險。	比賽或活動	有去搜尋其他進攻	畫實踐表	何運用民主審議
				中。	策略?哪些經典畫	5. 學習活動單	方式及正當的程

1c-IV-2	Hb-IV-1	2. 能了解課本	面或人物讓你印象	序,以形成公共
評估運動	陣地攻守	介紹之進攻策	深刻?	規則,落實平等
風險,維	性球類運	略的發展與成	2. 介紹擋拆進攻策	自由之保障。
護安全的	動動作組	因。	略,並說明使用時	
運動情	合及團隊	3. 在活動中了	間、戰術執行過程	
境。	戰術。	解個別能力的	與要領。	
1d-IV-1		差異性,學習	3. 進行半場三對三	
了解各項		積極溝通、包	擋拆進攻策略模擬	
運動技能		容和接納他人	練習,先行模擬進	
原理。		的想法。	攻擋拆路線,擋拆	
1d-IV-2		4. 能遵守籃球	三次後再投籃或上	
反思自己		規則,以培養	籃。教師亦可依不	
的運動技		守法、尊重他	同進攻機會設計情	
能。		人和團隊合作	境,如:先模擬上	
1d-IV-3		之精神。	籃、投籃或跳投、	
應用運動		5. 養成積極參	傳球給籃下隊友、	
比賽的各		與的態度,並	傳給無球邊的隊友	
項策略。		集中注意力,	投籃。	
2c-IV-2		隨時注意周遭	4. 第 2 節: 再次說	
表現利他		環境安全。	明傳切、擋拆進攻	
合群的態		6. 能具備審美	策略的使用時機,	
度,與他		與表現的能	除此之外還有什麼	
人理性溝		力,培養賞	進攻策略可使用,	
通與和諧		析、建構和分	或者透過前面除此	
互動。		享的態度與能	之外還有什麼進攻	
2c-IV-3		力,進而有效	策略可使用,或者	
表現自信		精進個人學習	透過前面課程時,	
樂觀、勇			是否有發現其他同	

A. 1.1. mm /.	たしゅか かして	ロナルケー 14 ル	
於挑戰的	與挑戰個人極	學有執行不一樣的	
學習態	限。	進攻策略?以及國	
度。		內比賽中,SBL、	
2d-IV-2		WSBL、HBL 有什麼	
展現運動		經典的進攻策略?	
欣賞的技		5. 介紹掩護進攻策	
巧,體驗		略,並說明使用時	
生活的美		間、戰術執行過程	
感。		與要領。	
3c-IV-1		6. 愛體育:攻城掠	
表現局部		地:空間跑位與擋	
或全身性		人練習,十人一	
的身體控		組,五人進攻,五	
制能力,		人防守。活動於全	
發展專項		場籃球場地,以橄	
運動技		欖球模式為基礎,	
能。		分邊對抗,由胯下	
3d-IV-1		開球,目標帶球衝	
運用運動		進達陣區點地得1	
技術的學		分。防守者觸碰持	
習策略。		球進攻者,則攻守	
3d-IV-2		交換。每次進攻時	
運用運動		間為24秒。比賽	
比賽中的		時間 5 分鐘,得分	
各種策		最多者獲勝。	
略。		7. 半場三對三掩護	
3d-IV-3		進攻策略模擬練	
應用思考		習,6~9人一	

		與分析能			組,使用半個籃球		
					場,3人先做,6		
		力,解決					
		運動情境			人先觀摩和休息。		
		的問題。			老師可視全班人數		
		4c-IV-3			分成數組。先模擬		
		規劃提升			進攻掩護執行路		
		體適能與			線,掩護3次後再		
		運動技能			投籃或上籃。教師		
		的運動計			亦可依不同進攻機		
		畫。			會設計情境,如:		
		4d-IV-3			先模擬上籃、投籃		
		執行提升			或跳投、傳球給籃		
		體適能的			下隊友投籃。		
		身體活					
		動。					
十五	第6單元球之有道 2	1c-IV-1	Ha-IV-1	1. 了解排球的	1. 第1節:詢問學	1. 課堂觀察	【品德教育】
	第3章防城如意—	了解各項	網/牆性	基本防守技	生是否曾經觀賞職	2. 口語問答	品 J1 溝通合作
	排球	運動基礎	球類運動	術,並實際應	業與非職業排球比	3. 技能實作	與和諧人際關
		原理和規	動作組合	用於比賽或活	賽影片,引導學生	4. 認知評量	係。
		則。	及團隊戰	動中。	分享印象中的防守	5. 運動行為計	品 J2 重視群體
		1d-IV-1	術。	2. 能認識排球	方式,藉此了解學	畫實踐表	規範與榮譽。
		了解各項		規則,增加運	生對防守動作的認	6. 學習活動單	
		運動技能		動欣賞的能	識,並說明接球與		
		原理。		カ。	防守的差異。		
		2c-IV-2		3. 養成積極參	2. 防守基本動作說		
		表現利他		與的態度,並	明。		
		合群的態		集中注意力,	3. 愛體育: 米字形		
		度,與他			敏捷性測驗:防守		

人理性溝	注意安全,避	時敏捷性練習。在	
通與和諧	免運動傷害。	5x5 公尺的正方形	
互動。	4. 於比賽或活	場地中間畫一個區	
2c-IV-3	動中建立利他	域,於場地四個角	
表現自信	及合群的知能	落及四角的連線中	
樂觀、勇	與態度,培養	央擺放三角錐或其	
於挑戰的	合作與互動的	他識別物,隨意標	
學習態	素養。	示號碼1~8。−	
度。		人於場地中心點出	
3c-IV-1		發,依號碼順序移	
表現局部		動,碰到標示物後	
或全身性		即返回中心點,再	
的身體控		立即往下一個號碼	
制能力,		移動。也可請八位	
發展專項		學生代替標的物,	
運動技		待操作學生從中心	
能。		點出發或返回時,	
3d-IV-2		舉手讓同學即時判	
運用運動		斷下一個移動方	
比賽中的		向。將八個標示物	
各種策		碰觸完畢,並返回	
略。		中心點後,才算完	
		成挑戰。完成秒數	
		愈短,表示敏捷性	
		愈好。	
		4. 第2節:詢問學	
		生觀賞職業與非職	
		業排球比賽影片後	

的心得,並請學生
分享印象深刻的防
守畫面,藉此引起
學生的學習動機。
5. 愛體育: 你丟我
擋(原地擋高防
守):兩人一組防
守(一人丢球、一
人防守)練習。教
師説明:經過「愛
體育:你丟我擋
(原地定點防守)」
活動後,學生應已
建立排球基本防守
概念,接著將進行
原地擋高防守練
習,讓學生從以身
體為中心,利用雙
手守球的練習,提
升防守成功的能
力。兩人一組一顆
球,面對面相距4
~5公尺。甲平丢
球(有速度)給乙,
乙將球擋高於身體
上方,接起後丟回
甲。練習數次後,
雨邊互換。

十六	第6單元球之有道	2	1c-IV-1	Ha-IV-1	1. 了解排球的	1. 第1節:詢問學	1. 課堂觀察	【品德教育】
	第3章防城如意—		了解各項	網/牆性	基本防守技	生經過前兩堂課的	2. 口語問答	品 J1 溝通合作
	排球		運動基礎	球類運動	術,並實際應	訓練,是否對於排	3. 技能實作	與和諧人際關
			原理和規	動作組合	用於比賽或活	球防守的反應更為	4. 認知評量	係。
			則。	及團隊戰	動中。	熟練?告訴學生今	5. 運動行為計	品 J2 重視群體
			1d-IV-1	術。	2. 能認識排球	天的練習將加入更	畫實踐表	規範與榮譽。
			了解各項		規則,增加運	多的變化,鼓勵學	6. 學習單	
			運動技能		動欣賞的能	生挑戰。		
			原理。		力。	2. 教師說明防守動		
			2c-IV-2		3. 養成積極參	作的訓練,在個人		
			表現利他		與的態度,並	防守動作概念建立		
			合群的態		集中注意力,	後,將漸進由正面		
			度,與他		注意安全,避	防守轉化為身體側		
			人理性溝		免運動傷害。	轉與180度轉向的		
			通與和諧		4. 於比賽或活	強丟球防守練習,		
			互動。		動中建立利他	藉以訓練防守者依		
			2c-IV-3		及合群的知能	照攻擊者(丟球者)		
			表現自信		與態度,培養	位置,讓身體轉		
			樂觀、勇		合作與互動的	向, 將球守回至攻		
			於挑戰的		素養。	擊方(丟球方),並		
			學習態			將球回至目標處,		
			度。			練習控球能力。		
			3c-IV-1			3. 愛體育:轉向訓		
			表現局部			練(天旋地轉):		
			或全身性			180 度轉身防守。		
			的身體控			此活動由兩人丟		
			制能力,			球,一人防守。三		
			發展專項			人一組一顆球,相		

l m t N	
運動技	距 4~5 公尺。丙
能。	先背對甲、乙,聽
3d-IV-2	到甲喊「轉」時,
運用運動	丙立即轉身判斷來
比賽中的	球遠近,並進行防
各種策	守。待熟練後,
略。	甲、乙可將球拋在
	任何位置,丙將球
	接起至身體上方,
	再將球托回甲、乙
	後,回至原出發
	點。練習數次後,
	角色互换。
	4. 愛體育:轉向訓
	練(打中至正):此
	活動由兩人丟球,
	一人防守,一人接
	球。四人一組,
	甲、乙各拿一顆
	球,丙進行防守練
	習,丁站中間作為
	丙的傳球目標。
	甲、乙站於丙前方
	4~5 公尺處之左
	右兩側,輪流丟球
	(也可舉手提示
	丙)。丙防守時,
	必須讓身體完整轉

向丢球方向,進行
防守接球,並將球
接給丁,丁接到球
即視為得分。一顆
球一分,得分最多
的組別獲勝。每位
擔任防守者的組員
面對左右來球共
10 顆後,即換人
防守。提醒學生可
觀察防守者的動作
與身體轉向是否正
確,身體能否回正
且將球防守至目標
處。
5. 第 2 節:教師說
明個人原地防守動
作的技能建立後,
訓練將變化成身體
前後移動防守加上
托球的綜合練習。
藉此培養防守者精
準判斷並立即反應
移動的能力,以防
守各種距離的來
球,例如:強而有
力的攻擊、距球網
很近的突襲式小
INCHINANI

球、打在防守者前
方或後方的球。
6. 愛體育:進退有
據(進退防守):一
人丢球、一人防
守。兩人一組一顆
球,面對面相距4
~5公尺。甲先平
丢球(有速度)給
乙,乙將球擋回
甲,甲馬上將球拋
在前方1公尺位
置,乙立刻將球接
起,再回至原出發
點。練習數次後,
雨邊互換。
7. 愛體育: 進退有
據(進退擋高防
守):一人丢球、
一人防守及托球。
兩人一組一顆球,
面對面相距 4~5
公尺。甲先平丟球
(有速度)給乙,乙
方將球擋回甲,甲
馬上將球拋在前方
1 公尺位置, 乙立
刻將球接起至身體
7474 T-74 T-74 Mile

						T.	
					上方,再將球托回		
					甲,接著回至原出		
					發點。練習數次		
					後,兩邊互換。		
十七	第6單元球之有道 2	1c-IV-1	Cb-IV-2	1. 認識手球及	1. 第1節:教師可	1. 課堂觀察	【法治教育】
	第4章手到擒來—	了解各項	各項運動	發展現況。	先簡述手球的運動	2. 口語問答	法 J1 探討平
	手球	運動基礎	設施的安	2. 能了解傳接	方式與比賽型態,	3. 技能實作	等。
		原理和規	全使用規	球及射門的要	或事先請學生上網	4. 學習活動單	
		則。	定。	領與方法。	觀賞手球比賽的精		
		1c-IV-2	Cd-IV-1	3. 學會傳接	彩畫面,藉由觀賞		
		評估運動	戶外休閒	球、跑動中傳	比賽講述手球運動		
		風險,維	運動綜合	接球及三步射	對提升體適能具全		
		護安全的	應用。	門的動作技	面性的功效,故對		
		運動情		能。	正值發育時期青少		
		境。		4. 學習欣賞他	年的生長有很有幫		
		1d-IV-1		人優點及能欣	助。鼓勵學生以勇		
		了解各項		賞手球運動。	於面對挑戰,並積		
		運動技能		5. 培養自我肯	極尋求解決方式的		
		原理。		定、遵守規則	態度,當個樂於接		
		1d-IV-2		規範、尊重他	受「自我挑戰」的		
		反思自己		人及團隊合作	勇者。		
		的運動技		之精神。	2. 教師講述手球運		
		能。		·	動簡史,並帶入運		
		2c-IV-1			動明星的講述,提		
		展現運動			升學生的注意力與		
		禮節,具			興趣。		
		備運動的			3. 接球、肩上傳球		
		道德思辨			動作解析。		

和實踐能	4. 第2節:進行	
力。	「愛體育:肩上傳	
2c-IV-2	球」活動:教師依	
表現利他	場地及球的數量,	
合群的態	將學生分成數組。	
度,與他	若球的數量不夠兩	
人理性溝	人一顆,可將數人	
通與和諧	分成一組,每一組	
互動。	再分成兩小組,學	
2c-IV-3	生距離約 6~10 公	
表現自信	尺分站兩端,進行	
樂觀、勇	對傳, 傳完球後依	
於挑戰的	序至同邊後方排	
學習態	隊。待同學熟悉傳	
度。	接球技術,可逐步	
2d-IV-1	增加傳接球距離。	
了解運動	5. 三步傳球步法解	
在美學上	析、傳球的要點。	
的特質與		
表現方		
式。		
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-1	
運用運動	
技術的學	
習策略。	
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。	
4d-IV-1	
發展適合	
個人之專	
項運動技	
能。	
4d-IV-2	
執行個人	
運動計	

		上 应加					
		畫,實際					
		參與身體					
		活動。					
十八	第6單元球之有道 2	1c-IV-1	Cb-IV-2	1. 認識手球及	1. 第1節:詢問學	1. 課堂觀察	【法治教育】
	第4章手到擒來—	了解各項	各項運動	發展現況。	生,對上一堂課的	2. 口語問答	法 J1 探討平
	手球	運動基礎	設施的安	2. 能了解傳接	傳球技術是否熟	3. 技能實作	等。
		原理和規	全使用規	球及射門的要	練?想不想灌爆守	4. 學習活動單	
		則。	定。	領與方法。	門員防線,享受得		
		1c-IV-2	Cd-IV-1	3. 學會傳接	分喜悅?		
		評估運動	戶外休閒	球、跑動中傳	2. 複習「愛體育:		
		風險,維	運動綜合	接球及三步射	三人傳球」活動。		
		護安全的	應用。	門的動作技	依據學生人數及場		
		運動情		能。	地器材數量,適當		
		境。		4. 學習欣賞他	分組。操作前再次		
		1d-IV-1		人優點及能欣	提醒學生傳接球的		
		了解各項		賞手球運動。	要領,以及三步傳		
		運動技能		5. 培養自我肯	球的注意事項。		
		原理。		定、遵守規則	3. 跨步射門、跳躍		
		1d-IV-2		規範、尊重他	射門動作解析。		
		反思自己		人及團隊合作	4. 第2節:詢問學		
		的運動技		之精神。	生觀賞上一堂課課		
		能。			末提供的手球比賽		
		2c-IV-1			精采剪輯連結的心		
		展現運動			得,例如:令人印		
		禮節,具			象深刻的部分為		
		備運動的			何?比賽中若想得		
		道德思辨			分,射門時要注意		
					什麼?藉此加強學		

4		I	
和實踐能	生對射門要領的意		
カ。	象。		
2c-IV-2	5. 複習傳接球技		
表現利他	術:可適度的加長		
合群的態	傳接球的距離,但		
度,與他	須考慮學生的個別		
人理性溝	差異與學習成效。		
通與和諧	6. 複習射門技術:		
互動。	雖然不同的練習模		
2c-IV-3	式有助技術的成		
表現自信	長,但手球運動學		
樂觀、勇	生可能較少接觸,		
於挑戰的	因此建議以相同的		
學習態	練習模式進行,亦		
度。	即以「愛體育:射		
2d-IV-1	門挑戰」練習即		
了解運動	可。		
在美學上			
的特質與			
表現方			
式。			
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-1	
運用運動	
技術的學	
習策略。	
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。	
4d-IV-1	
發展適合	
個人之專	
項運動技	
能。	
4d-IV-2	
執行個人	
運動計	

		畫,實際					
		參與身體					
. , ,	the O THE TO IN A STATE OF	活動。	II 777 1	1 11 -2 1-2 -2 15	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	1 m de de da	
十九	第6單元球之有道 2	1c-IV-1	Ha-IV-1	1. 能了解羽球	1. 第1節:詢問學	1. 課堂觀察	【生涯規劃教
	第5章羽你有約—	了解各項	網/牆性	正/反手平抽	生:是否觀看過羽	2. 口語問答	育】
	羽球	運動基礎	球類運動	球、正/反手	球比賽?透過什麼	3. 技能實作	涯 J3 覺察自己
		原理和規	動作組合	網前撲球之動	方式觀看?	4. 認知評量	的能力與興趣。
		則。	及團隊戰	作要領與運用	2. 教師講解與示範	5. 互評表	
		1c-IV-2	術。	時機,並能透	正/反手平抽球動	6. 分組討論	
		評估運動		過練習與反思	作。	7. 學習活動單	
		風險,維		增進動作技	3. 教師說明正/反		
		護安全的		能。	手平抽球特點與使		
		運動情		2. 能做到正確	用時機:平抽球為		
		境。		且流暢之正/	中場擊球技術,於		
		1d-IV-1		反手平抽球、	中場左、右兩側以		
		了解各項		正/反手網前	平快的方式回擊,		
		運動技能		撲球動作,並	使球近於網高並快		
		原理。		充分實踐運	速壓迫至對方後		
		1d-IV-2		用,進而有效	場,是具攻擊、侵		
		反思自己		提升身體適	略性的球路。		
		的運動技		能,養成規律	4. 學生兩人一組,		
		能。		運動習慣。	分別進行正/反手		
		2c-IV-2		3. 能了解個別	平抽球練習。		
		表現利他		差異,養成尊	5. 愛體育:定點練		
		合群的態		重他人之態	習(正、反手平抽		
		度,與他		度,透過合作	球):兩人一組,		
		人理性溝		學習解決學習	一人站於場邊,以		
		,•		歷程所面臨之	徒手方式將球拋擲		

			I	
通與和諧	問題,並發揮	至場內,另一人站		
互動。	團隊精神,促	於中場進行正、反		
2c-IV-3	進人際互動關	手抽球練習。完成		
表現自信	係。	指定次數後,甲、		
樂觀、勇		乙角色互换。		
於挑戰的		6. 第2節:詢問學		
學習態		生是否知道羽球除		
度。		了殺球還有哪些進		
3c-IV-1		攻球路?運用撲球		
表現局部		照片引導學生認識		
或全身性		撲球技術。		
的身體控		7. 教師講解與示範		
制能力,		正/反手網前撲球		
發展專項		動作。		
運動技		8. 教師說明正/反		
能。		手網前撲球特點與		
3d-IV-2		使用時機:撲球是		
運用運動		網前進攻球路之		
比賽中的		一,當對方回擊的		
各種策		球高於網高時,透		
略。		過判斷與動作技		
4d-IV-1		巧,爭取擊球時		
發展適合		間,給予對手壓		
個人之專		迫。		
項運動技		9. 愛體育:定點練		
能。		習(正、反手網前		
AG		撲球):兩人一		
		組,分別站於球場		
		2 7 7 2 2 3 3		

		į.	•				
					兩側。甲徒手拋擲		
					網前球,乙進行		
					正、反手網前撲球		
					練習。完成指定次		
					數後,甲、乙角色		
					互换。		
廿	第6單元球之有道 2	1c-IV-1	Ha-IV-1	1. 能了解羽球	1. 第1節:詢問學	1. 課堂觀察	【生涯規劃教
	第5章羽你有約—	了解各項	網/牆性	正/反手平抽	生,進行網前擊球	2. 口語問答	育】
	羽球	運動基礎	球類運動	球、正/反手	時,可能會出現哪	3. 技能實作	涯 J3 覺察自己
		原理和規	動作組合	網前撲球之動	些問題?	4. 認知評量	的能力與興趣。
		則。	及團隊戰	作要領與運用	2. 抽球結合網前撲	5. 互評表	
		1c-IV-2	術。	時機,並能透	球練習:三人一	6. 分組討論	
		評估運動		過練習與反思	組,甲站於場邊以	7. 學習活動單	
		風險,維		增進動作技	徒手方式將球拋擲		
		護安全的		能。	至中場,乙則徒手		
		運動情		2. 能做到正確	拋擲網前球,丙先		
		境。		且流暢之正/	平抽球後,連貫至		
		1d-IV-1		反手平抽球、	網前進行撲球,反		
		了解各項		正/反手網前	覆操作數分鐘後,		
		運動技能		撲球動作,並	三人角色互换。		
		原理。		充分實踐運	3. 第 2 節: 詢問學		
		1d-IV-2		用,進而有效	生:在分組綜合練		
		反思自己		提升身體適	習時,隊友間如何		
		的運動技		能,養成規律	互相鼓勵,增加團		
		能。		運動習慣。	體氣勢?		
		2c-IV-2		3. 能了解個別	4. 愛體育:羽球友		
		表現利他		差異,養成尊	誼賽:比賽採50		
		合群的態		重他人之態	分,落地得分制,		
		日刊刊		エルバー心	7 620771		

度,與他	度,透過合作	平分不加分,先取	
人理性溝	學習解決學習	得 50 分為勝方。	
通與和諧	歷程所面臨之	(可依人數多寡決	
互動。	問題,並發揮	定比賽分數。)各	
2c-IV-3	團隊精神,促	隊人數為5人,由	
表現自信	進人際互動關	各隊小隊長安排棒	
樂觀、勇	係。	次1~5棒,決定	
於挑戰的		後則不能擅自更換	
學習態		棒次。比賽以10	
度。		分為基準做棒次接	
3c-IV-1		力。比賽開始,任	
表現局部		一方分數先達到	
或全身性		10 \ 20 \ 30 \ 40	
的身體控		時,雙方須同時下	
制能力,		場,由下一棒同時	
發展專項		上場做接力競賽。	
運動技		每隊人數固定,不	
能。		可重複上場或中途	
3d-IV-2		交換棒次。	
運用運動		5. 配合填寫課本比	
比賽中的		賽戰術分析表,分	
各種策		析觀察結果,並於	
略。		賽後與同學討論。	
4d-IV-1			
發展適合			
個人之專			
項運動技			
能。			

廿一	複習全冊	2	1c-IV-1	Cb-IV-3	1. 奥林匹克知	1. 引起動機,教師	1. 課堂觀察	【人權教育】
l "	複習全冊		了解各項	奥林匹克	i. 吳林已兄知 識與情意精神	分享歷年奧運會標	2. 口語問答	人 J3 探索各種
	【第三次評量週】		運動基礎	要称 是動會的	原理。	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	3. 技能實作	利益可能發生的
			原理和規	是助 目的 精神。	•	古代奧運的起源,	•	衝突 ,並了解如
	【課程結束】				2. 奥林匹克與		4. 認知評量	
			則。	Ab-IV-1	永續發展。	以及奥林匹克永續	5. 運動行為計	何運用民主審議
			1c-IV-2	體適能促	3. 奥林匹克與	發展的精神。	畫實踐表	方式及正當的程
			評估運動	進策略與	藝術文化。	2. 引起動機,請學	6. 學習活動單	序,以形成公共
			風險,維	活動方	4. 能包容異	生分享平常的生活	7. 互評表	規則,落實平等
			護安全的	法。	己、和諧溝	習慣,說明調整哪	8. 認知測驗卷	自由之保障。
			運動情	Ab-IV-2	通。	些習慣能讓身體更	9. 任務單	【法治教育】
			境。	體適能運	5. 欣賞並實踐	健康,熟悉課本中	10. 分組討論	法 J1 探討平
			1c-IV-3	動處方基	運動中力與	關於心肺耐力適能		等。
			了解身體	礎設計原	美。	及柔軟度的示範動		【品德教育】
			發展與動	則。	6. 理解奧林匹	作,擬定屬於自己		品 J1 溝通合作
			作發展的	Bc-IV-1	克並實踐。	的運動計畫。		與和諧人際關
			關係。	簡易運動	7. 奥林匹克與	3. 引起動機,介紹		係。
			1d-IV-1	傷害的處	永續發展。	不同風格的有氧舞		品 J2 重視群體
			了解各項	理與風	8. 日常生活中	蹈,有氧舞蹈能提		規範與榮譽。
			運動技能	險。	展現奥林匹克	升健康體適能。體		【家庭教育】
			原理。	Bc-IV-2	的力與美學。	驗有氧舞蹈、階梯		家 J5 了解與家
			1d-IV-2	終身運動	9. 展現包容不	有氧舞蹈、拳擊有		人溝通互動及相
			反思自己	計畫的擬	同的力與美並	氧。		互支持的適切方
			的運動技	定原則。	相互尊重。	4. 引起動機,介紹		式。
			能。	Cb-IV-2	10. 欣賞並實踐	鄭兆村選手、標槍		【生涯規劃教
			1d-IV-3	各項運動	運動力與美。	比賽如何進行,了		育】
			應用運動	設施的安	11. 階梯和拳擊	解鉛球與標槍投擲		涯 J3 覺察自己
			比賽的各	全使用規	有氧動作要領	方式的不同、比賽		的能力與興趣。
			項策略。	定。	與練習。	方式。		【環境教育】
			スペング	/C	ブード 日	11 11		▲ ではったする 月 』

2c-IV-1	Cd-IV-1	12. 運用資訊增	5. 引起動機,介紹	環 J4 了解永續
展現運動	戶外休閒	進階梯與拳擊	保齡球相關設施與	發展的意義(環
禮節,具	運動綜合	有氧技能。	規則,並了解持球	境、社會、與經
備運動的	應用。	13. 培養尊重他	與助跑步法的重要	濟的均衡發展)
道德思辨	Ga-IV-1	人及互助精	性、以及其對投擲	與原則。
和實踐能	跑、跳與	神。	準度與力量的功	
力。	推擲的基	14. 培養積極參	用、瞄準原理。	
2c-IV-2	本技巧。	與的態度。	6. 引起動機,介紹	
表現利他	Ha-IV-1	15. 跳有氧舞蹈	棒壘球場地、跑壘	
合群的態	網/牆性	強化體適能。	技術、滑壘、跑壘	
度,與他	球類運動	16. 標槍及鉛球	路線、踩壘規則與	
人理性溝	動作組合	動作要領。	三尺線觀念。	
通與和諧	及團隊戰	17. 學會標槍及	7. 引起動機,介紹	
互動。	術。	鉛球動作技	籃球運動賽事、兩	
2c-IV-3	Hb-IV-1	巧。	人擋拆、傳切、運	
表現自信	陣地攻守	18. 養成練習時	球掩護、進攻策	
樂觀、勇	性球類運	集中注意力並	略。	
於挑戰的	動動作組	注意安全。	8. 引起動機,介紹	
學習態	合及團隊	19. 養成積極參	排球賽的防守方式	
度。	戰術。	與態度,並注	與動作,說明接球	
2d-IV-1	Hc-IV-1	意安全。	與防守差異,並進	
了解運動	標的性球	20. 培養尊重他	行防守練習活動。	
在美學上	類運動動	人及合作精	9. 引起動機, 簡述	
的特質與	作組合及	神。	手球運動簡史、方	
表現方	團隊戰	21. 保齡球之原	式、比賽型態、射	
式。	術。	理與規則。	門要領。	
2d-IV-2	Hd-IV-1	22. 理解保齡球	10. 引起動機,介	
展現運動	守備/跑	知識、策略。	紹羽球比賽、正/	

欣賞的技	分性球類	23. 了解保齡球	反手平抽球動作、	
巧,體驗	運動動作	運動禮儀。	撲球技術、網前擊	
生活的美	組合及團	24. 在保齡球活	球問題討論。	
感。	隊戰術。	動中展現自		
3c-IV-1	Ib-IV-1	信、挑戰學習		
表現局部	自由創作	與包容異己。		
或全身性	舞蹈。	25. 了解跑壘動		
的身體控		作技巧。		
制能力,		26. 能做出跑壘		
發展專項		動作技巧。		
運動技		27. 藉由跑壘展		
能。		現個人潛能。		
3c-IV-2		28. 藉由壘指導		
發展動作		員指揮進行比		
創作和展		賽。		
演的技		29. 學會籃球三		
巧,展現		對三進攻技術		
個人運動		與策略。		
潛能。		30. 了解進攻策		
3d-IV-1		略發展與成		
運用運動		因。		
技術的學		31. 了解個別能		
習策略。		力差異性。		
3d-IV-2		32. 能遵守籃球		
運用運動		規則。		
比賽中的		33. 養成積極參		
各種策		與態度。		
略。				

3d-IV-3	34. 能具備審美
應用思考	與表現能力。
與分析能	35. 了解排球防
力,解決	守。
運動情境	36. 將排球防守
的問題。	運用比賽。
4c-IV-1	37. 增加運動欣
分析並善	賞能力。
用運動相	38. 認識手球。
關之科	39. 傳接球及射
技、資	門要領與方
訊、媒	法。
體、產品	40. 學會傳接
與服務。	球、跑動中傳
4c-IV-2	接球及三步射
分析並評	月。
估個人的	41. 學習欣賞他
體適能與	人優點。
運動技	42. 培養自我肯
能,修正	定、遵守規則
個人的運	規範、尊重他
動計畫。	人及團隊合作
4c-IV-3	精神。
規劃提升	43. 羽球正/反
體適能與	手平抽球、正
運動技能	/ 反手網前撲
的運動計	球之動作要領
畫。	與運用時機。

4c-IV-3	44. 能做到正確	
規劃提升	且流暢之正/	
體適能與	反手平抽球、	
運動技能	正/反手網前	
的運動計	撲球動作。	
畫。	45. 養成尊重他	
4d-IV-1	人之態度。	
發展適合		
個人之專		
項運動技		
能。		
4d-IV-2		
執行個人		
運動計		
畫,實際		
參與身體		
活動。		
4d-IV-3		
執行提升		
體適能的		
身體活		
動。		

備註:

1. 總綱規範議題融入: 【人權教育】、【海洋教育】、【品德教育】、【閱讀素養】、【民族教育】、【生命教育】、【法治教育】、 【科技教育】、【資訊教育】、【能源教育】、【安全教育】、【防災教育】、【生涯規劃】、【多元文化】、【戶外教育】、【國際教育】

彰化縣永靖國民中學 112 學年度第二學期九年級健體(體育)領域課程(部定課程)

教材版本	康軒版	實施年級 (班級/組別)	三年級	教學節數	每週(2)節,本學期共(36)節。
課程目標	2. 認識仰泳規則, 3. 認識高爾夫的基 4. 認識撞球基本規 5. 了解棒壘球進階 6. 了解籃球三對三 7. 了解手球不同射 8. 了解桌球膠皮相 9. 了解排球的攔網 10. 透過單槓抓握技	的防守技術,以及策明技術的要領與方法	熟練的操作。 熱鄉那大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大	棒壘球攻擊 並實際應門 動作技能 動作技能 上。 上。 ,使其協調系	的防守要領。 於練習與競賽中展現。
領域核心素養	言放棄。 健體-J-A2 具備理 問題。 健體-J-B1 具備善 健體-J-B2 具備善 關係。 健體-J-B3 具備審	解體育與健康情境的。 用體育與健康的資源 意表達的能力,能以 用體育與健康相關的。 其數表現的能力,了戶	全貌,並做獨立思 ,以擬定運動與保 同理心與人溝通互 科技、資訊及媒體 解運動與健康在美	考與分析的 健計畫, 建計畫理理, 并建建 建计量 建 建 建 建 里 维 里 维 里 斯 里 里 里 里 里 斯 里 里 里 斯 里 斯 里 斯	,探索人性、自我價值與生命意義,並積極實踐,不輕 知能,進而運用適當的策略,處理與解決體育與健康的 效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 體育與保健的基本概念,應用於日常生活中。 習的素養,並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動 與表現方式,以增進生活中的豐富性與美感體驗。 中培育相互合作及與人和諧互動的素養。

【人權教育】

【生涯規劃教育】

重大議題融入

【安全教育】

【品德教育】

【海洋教育】

課程架構

教學進度	业 與 昭 二 夕 ⑩	公业	學習	重點	銀羽口播	銀羽江和	延县士 子	融入議題
(週次)	教學單元名稱	節數	學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	內容重點
_	第4單元親水之旅	2	1c-IV-2	Bc-IV-1	1. 認識水域休	1. 第1節:引起動	1. 課堂觀察	【海洋教育】
	第1章水域嬉遊		評估運動	簡易運動	閒活動的種	機:詢問同學是否	2. 口語問答	海 J1 參與多元
	——水域休閒		風險,維	傷害的處	類。	有參與水域休閒活	3. 實作練習	海洋休閒與水域
			護安全的	理與風險	2. 了解參與水	動的經驗?並分享	4. 討論分享	活動,熟練各種
			運動情	規避。	域活動的安全	活動的感想。		水域求生技能。
			境。	Cb-IV-2	注意事項。	2. 主要活動:(1)		海 J2 認識並參
			2c-IV-2	各項運動	3. 學會基礎浮	教師引導並講解戶		與安全的海洋生
			表現利他	設施的安	潛活動技能。	外休閒活動對於身		態旅遊。
			合群的態	全使用規	4. 知道浮潛活	心的影響,並透過		【安全教育】
			度,與他	定。	動的裝備及功	分組討論,建構休		安 J3 了解日常
			人理性溝	Cc-IV-1	能。	閒活動的分類。		生活容易發生事
			通與和諧	水域休閒	5. 能與同伴討	(2)建議教師可使		故的原因。
			互動。	運動綜合	論分享並在活	用課文想一想的活		
			3c-IV-1	應用。	動中展現團隊	動,以小川父親於		
			表現局部		默契。	假日去湖邊釣魚的		
			或全身性			案例,說明並引導		
			的身體控			同學思考家人所參		
			制能力,			與之休閒活動的種		
			發展專項			類及價值。(3)教		

海私井	 年	
運動技	師歸納並統整同學	
能。	分組討論後提出的	
3d-IV-3	分類,並介紹水域	
應用思考	休閒活動。	
與分析能	3. 綜合活動:(1)	
力,解決	集合學生說明參與	
運動情境	水域活動的風險評	
的問題。	估,包括活動種	
4d-IV-3	類、環境特性、裝	
執行提升	備安全及活動規範	
體適能的	等面向。(2)以分	
身體活	組討論方式進行想	
動。	一想活動,各組擇	
	一種水域活動進行	
	討論。例如:小川	
	想學習潛水,他該	
	如何尋找相關資	
	源?由各組針對不	
	同水域活動發表小	
	組討論的結果。	
	(3)教師針對各組	
	結論進行綜合整理	
	及建議。	
	4. 第 2 節 : 引起動	
	機:可以將各項浮	
	潛裝備陳列出來,	
	詢問同學是否看過	
	相關裝備或是使用	

or or at the new to
過這些裝備的經
驗?
5. 主要活動:(1)
由教師介紹浮潛活
動的概況。(2)介
紹浮潛裝備。(3)
教師說明示範浮潛
三寶的穿戴方法。
(4)安排兩人一組
練習,互相學習穿
戴面鏡及呼吸管。
6. 綜合活動:(1)
集合學生進行回饋
分享,可請學生發
表穿戴浮潛三寶的
感覺與心得,並請
教師強調如非必要
避免穿蛙鞋在陸地
上行走,以免跌倒
受傷。(2)活動結
束後,請動作技術
較佳的組別進行示
範。(3)請同學觀
察並討論該組同學
在動作上的優點,
以及兩人合作的默
契等。
天 寸 °

=	第4單元親水之旅	2	1c-IV-2	Bc-IV-1	1. 認識水域休	1. 第1節:引起動	1. 課堂觀察	【海洋教育】
	第1章水域嬉遊		評估運動	簡易運動	閒活動的種	機:複習上一堂課	2. 口語問答	海 J1 參與多元
	——水域休閒		風險,維	傷害的處	類。	的內容,並詢問同	3. 實作練習	海洋休閒與水域
			護安全的	理與風險	2. 了解參與水	學在操作過程中發	4. 討論分享	活動,熟練各種
			運動情	規避。	域活動的安全	生的問題有哪些?	, , , , ,	水域求生技能。
			境。	Cb-IV-2	注意事項。	該如何避免?		海 J2 認識並參
			2c-IV-2	各項運動	3. 學會基礎浮	2. 主要活動:(1)		與安全的海洋生
			表現利他	設施的安	潛活動技能。	教師介紹防寒衣的		態旅遊。
			合群的態	全使用規	4. 知道浮潛活	功能。(2)教師介		【安全教育】
			度,與他	定。	動的裝備及功	紹救生衣的穿著方		安 J3 了解日常
			人理性溝	Cc-IV-1	能。	法。(3)教師介紹		生活容易發生事
			通與和諧	水域休閒	5. 能與同伴討	坐姿入水的方法。		故的原因。
			互動。	運動綜合	論分享並在活	(4)教師說明配戴		
			3c-IV-1	應用。	動中展現團隊	面鏡前的防霧方		
			表現局部		默契。	法:在潛水前使用		
			或全身性			防霧劑塗或唾液塗		
			的身體控			抹在鏡片內側,再		
			制能力,			以水輕輕搖洗後倒		
			發展專項			掉,即可有效防止		
			運動技			起霧。(5)教師說		
			能。			明並示範面鏡排水		
			3d-IV-3			的方法:浮潛過程		
			應用思考			中難免會因頭部移		
			與分析能			動或面鏡密合度的		
			力,解決			問題造成面鏡進		
			運動情境			水,簡單的排水方		
			的問題。			法是將頭微微上抬		
						出水面,以手打開		

41 == 0	- 15 - 16
4d-IV-3	面鏡下緣,讓水流
執行提升	掉即可。若為水面
體適能的	下排水,頭不抬離
身體活	水面,以手壓住面
動。	鏡上緣,鼻子吐
	氣,將空氣吹進面
	鏡中,空氣就會把
	面鏡中的水排出。
	(6)教師說明並示
	範如何將面鏡與呼
	吸管結合,並練習
	呼吸管排水。(7)
	分組練習蛙鞋打水
	方法:俯泳踢法、
	仰泳踢法、側泳踢
	法。(8)兩人一組
	練習水中面鏡排
	水,相互拉開同學
	的面鏡,使其面鏡
	注水,接著練習使
	用面鏡排水法將水
	排出後再離開水
	面。
	3. 綜合活動:(1)
	集合學生進行回饋
	分享,可請學生發
	表今日課程內容的
	操作感想。(2)穿

著蛙鞋會使用較大
力量踢水前進,可
能造成腓腸肌過度
使用而痙攣,請教
師説明抽筋自解的
方法。
4. 第 2 節:引起動
機:詢問同學有關
上一節課面鏡排水
與呼吸管排水的感
想。
5. 暖身活動:(1)
慢跑後進行熱身活
動,並加強手指、
腕關節、肩關節、
膝關節及髖關節等
部位的活動。(2)
安排兩人一組的熱
身活動,建立團隊
互助互信的觀念,
包括兩人一組的伸
展活動。(3)複習
上一堂課教授的面
鏡排水及呼吸管排
水技能。
6. 主要活動:(1)
由教師介紹並示範
下潛的動作要領。

(2)分組練習躬身 下潛的動作。(3) 四至六人一組,進 行愛體育下潛拾物	
四至六人一組,進	
14 22/14 / 1 19 12 14	
接力活動。(4)進	
行愛護海洋活動:	
在學會浮潛技能	
後,未來同學們如	
有機會到海中浮潛	
時可能會看見塑膠	
· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	
網、寶特瓶,甚至	
是非法捕撈等人類	
對於海洋所造成的	
危害,面對這些對	
於自然環境所造成	
的危害,我們能做	
一个大学	
家人討論,並完成	
課本第91頁下方	
的活動表格。	
7. 綜合活動:(1)	
活動結束後,請動	
作技術較佳的組別	
進行示範。(2)請	
老師補充潛伴制度	
(詳見課本第 88 頁	
資訊站內容),以	

		I			T		
					建立學生正確的潛		
					水知識。		
三	第4單元親水之旅 2	1c-IV-1	Cb-IV-3	1. 認識仰式動	1. 第1節:引起動	1. 課堂觀察	【生涯規劃教
	第2章徜徉水面	了解各項	奥林匹克	作特色,並了	機:請學生說一說	2. 口語問答	育】
	游泳	運動基礎	運動會的	解國內外選手	上網搜尋仰式競賽	3. 技能實作	涯 J3 覺察自己
		原理和規	精神。	仰式競賽成績	項目的收穫,觀察	4. 認知測驗卷	的能力與興趣。
		則。	Gb-IV-2	紀錄。	競賽或教學影片	5. 運動行為計	
		1d-IV-1	游泳前進	2. 認識仰式新	後,對於仰式有什	畫實踐表	
		了解各項	25 公尺	版出發及轉身	麼想法或疑問?	6. 學習活動單	
		運動技能	(需換氣	競賽規則。	2. 暖身活動:(1)		
		原理。	5次以	3. 學習仰式打	依學生游泳程度分		
		1d-IV-2	上)。	水、划手、手	組。(2)請學生先		
		反思自己		腳配合的動作	下水進行韻律呼吸		
		的運動技		要領,以及練	三次循環,每次		
		能。		習的方法。(1)	10 下。(3)請學生		
		2c-IV-3		打水練習:岸	試著坐在岸邊進行		
		表現自信		上打水、池邊	仰式打水動作 20		
		樂觀、勇		打水、雨人一	下(此時教師須確		
		於挑戰的		組浮具打水、	認學生打水基		
		學習態		仰漂打水及雙	礎)。		
		度。		手夾於頭部兩	3. 主要活動:(1)		
		4c-IV-1		側打水。(2)划	打水練習。(2)教		
		分析並善		手練習:岸上	師引導學生認識可		
		用運動相		站立划手、躺	以如何進行仰式打		
		關之科		在池邊或看臺	水練習說明,並進		
		技、資		上划手、兩人	行示範。從岸上打		
		訊、媒		一組划手、夾	水、池邊打水、雨		
				浮板或浮球划	人小組浮具打水、		

			ı	
體、產品	手。(3)手腳配	仰漂打水及雙手夾		
與服務。	合練習:先進	於頭部兩側打水等		
	行仰式打水,	方式。		
	讓身體浮在水	4. 綜合活動:(1)		
	面上且能穩定	教師總結說明仰式		
	前進再練習單	打水的技巧,無論		
	邊划手,確認	是坐在岸邊、浮板		
	兩邊划手都能	打水、浮條打水、		
	穩定前進再進	仰漂打水、雙手夾		
	行兩手交替划	頭打水,都要留意		
	手。	腳板動作。(2)請		
		每一位學生選擇一		
		個最適合自己目前		
		程度,也最想要學		
		習仰式打水的方式		
		進行二循環 20 下		
		的練習。(3)請學		
		生說一說自己在練		
		習打水過程中的收		
		穫。		
		5. 第 2 節 : 引起動		
		機:請學生簡單發		
		表課前蒐集仰式影		
		片或進行仰式打水		
		練習時的發現或疑		
		問,再複習打水動		
		作。		

6. 暖身活動:(1)
教師依學生游泳程
度分組。(2)請學
生先下水進行韻律
呼吸三次循環,每
次10下。(3)請學
生進行岸邊打水動
作20下。
7. 主要活動:(1)
仰漂打水練習:教
師示範仰漂打水技
巧,再請學生練
習,利用身體本身
的浮力加上打水產
生速度,讓身體可
以更穩定的浮在水
面上。(2)雙手夾
於頭部兩側打水練
習:教師示範,雙
手伸直緊靠耳朵,
手掌重疊,下方手
掌大拇指扣住上方
手掌,此動作重點
在於身保持體流線
型,接著請學生試
做。(3)仰式划手
動作練習。

		1					
					8. 綜合活動:(1)		
					教師總結課堂所		
					學:仰式打水的技		
					巧要留意腳掌動		
					作,仰式划手動作		
					的步驟分解。(2)		
					請學生說一說自己		
					在本堂課的收穫。		
四	第4單元親水之旅 2	1c-IV-1	Cb-IV-3	1. 認識單臂划	1. 第1節:引起動	1. 課堂觀察	【生涯規劃教
	第2章徜徉水面	了解各項	奥林匹克	手及一手六腳	機:(1)詢問學生	2. 口語問答	育】
	——游泳	運動基礎	運動會的	等仰式練習方	上節課後是否曾經	3. 技能實作	涯 J3 覺察自己
		原理和規	精神。	法。	練習仰式打水?教	4. 認知測驗卷	的能力與興趣。
		則。	Gb-IV-2	2. 認識仰式新	師再次強調打水	5. 運動行為計	
		1d-IV-1	游泳前進	版出發及轉身	時,腳要呈內八字	畫實踐表	
		了解各項	25 公尺	競賽規則。	狀,腳背要能感受	6. 學習活動單	
		運動技能	(需換氣	3. 能積極運用	到水的阻力。(2)	3 4 1 2 2 7	
		原理。	5次以	學會之游泳技	詢問學生是否曾經		
		1d-IV-2	上)。	能,發揮團隊	觀察仰式競賽或是		
		反思自己		合作精神,享	教學影片,還記得		
		的運動技		受水中遊戲樂	岸上仰式划手動作		
		能。		趣。	的特色嗎?鼓勵學		
		2c-IV-3			生學好打水,也要		
		表現自信			學好划手姿勢,仰		
		樂觀、勇			式才能事半功倍!		
		於挑戰的			2. 暖身活動:請學		
		學習態			生進行水中打水練		
		度。			習、岸上仰式划手		
					動作步驟(建議教		
					切けグがく、大成教		

4c-IV-1	師先示範動作,再	
分析並善	讓學生練習)。	
用運動相	3. 主要活動:(1)	
關之科	教師示範仰式划手	
技、資	動作(可運用教學	
訊、媒	影片進行動作分解	
體、產品	說明)。(2)請一組	
與服務。	學生進行兩人一組	
	划手練習示範,再	
	請學生試做。(3)	
	若學生已具備有良	
	好的仰式基礎,教	
	師可示範以大腿夾	
	住浮板或浮球進行	
	划手練習。(4)教	
	師示範仰式划手、	
	打水合併的連貫動	
	作(即一手六腳)。	
	4. 綜合活動:請學	
	生分享划手練習的	
	收穫。	
	5. 第 2 節 : 引起動	
	機:(1)詢問學生	
	上一堂課後是否曾	
	經練習仰式打水以	
	及划手動作?教師	
	可強調打水及划手	
	時應注意的動作細	
	· 「 「 「 「	

節。(2)詢問學生
是否嘗試過將打水
與划手動作結合練
習?感覺如何?
6. 暖身活動:請學
生分別複習仰漂打
水與划手動作。
7. 主要活動:(1)
教師示範仰式打水
與划手動作結合:
先進行仰式打水,
讓身體浮在水面上
且能穩定前進再單
邊划手,確認兩邊
划手都能穩定前進
再進行兩手交替划
手。(2)練習兩手
交替(雙臂對稱)划
手:一手臂在水中
準備抓水抱水時,
另一手也出水做空
中移臂回復動作,
當回復動作的手臂
準備入水抓水時,
另一手臂也剛好推
水結束準備出水面
做回復動作。(3)
教師示範一手六腳

					動作,請學生練		
					羽。		
					8. 綜合活動:(1)		
					請學生說出打水划		
					手時應注意的重點		
					有哪些?(2)視教		
					學時間是否充裕,		
					可以進行「神龍擺		
					尾」水中遊戲。		
五	第5單元瞄準目標 2	1c-IV-1 Hc-	-IV-1	1. 了解高爾夫	1. 第1節:引起動	1. 課堂觀察	【生涯規劃教
	第1章推心置腹		的性球	運動相關之基	機:(1)詢問學生	2. 口語問答	育】
	一一高爾夫		運動動	礎原理與規	在電視上是否看過	3. 技能實作	涯 J3 覺察自己
	IST AND JC		組合與	則,並評估自	高爾夫運動比賽,	4. 習題: 作畫	的能力與興趣。
			隊戰	我身體能力,	或者是否有家長會	5. 運動賞析紀	44 40 74 34 74 74
		2c-IV-1 術	1 1	表現個人組合	利用假日去打高爾	錄表	
		展現運動		動作的技術與	夫?並進一步詢問	35,12	
		禮節,具		應用策略,養	是否了解高爾夫運		
		備運動的		成自發練習與	動的規則,以及觀		
		道德思辨		實踐的習慣,	勤的 规 烈 以及骶 看後的感想,引導		
		和實踐能		以持續精進自	看後的		
		力。					
		2d-IV-1		我身心表現,	爾夫運動的模樣。		
				展現運動潛	(2)教師講述高爾		
		了解運動		能。	夫簡史。		
		在美學上		2. 能應用思考	2. 暖身活動:(1)		
		的特質與		與分析能力並	跟著老師動一動:		
		表現方		善用校園環境	肩膀向前轉與向後 # 2 10 / (2) I		
		式。		有限的資源,	轉各10次。(2)兩		
				規畫與擬定體	人一組背對背,雙		

3c-IV-1	驗高爾夫運動	手開掌上舉於胸
表現局部	的方式,有效	前,兩人同時做
或全身性	解決運動情境	左、右轉體擊掌動
的身體控	的問題,以培	作10次。
制能力,	養執行並發揮	3. 主要活動:(1)
發展專項	主動學習與創	介紹高爾夫個人裝
運動技	新求變的能	備。(2)介紹場地
能。	力。	設施。(3)握桿講
3d-IV-3	3. 能做到欣賞	解、示範與練習。
應用思考	高爾夫運動的	(4)站姿講解、示
與分析能	基本禮儀和力	範與練習。(5)推
力,解決	與美的特質,	桿講解、示範與練
運動情境	並在活動中展	習。(6)推推樂活
的問題。	現審美與表現	動。
	的能力,以增	4. 綜合活動:(1)
	進生活中的豐	請兩位同學示範推
	富性與美感體	桿動作,教師予以
	驗。	進一步指導錯誤之
	4. 能在高爾夫	處與鼓勵今日大家
	相關活動中展	的表現。(2)教師
	現自信樂觀、	歸納與總結本節課
	勇於挑戰與包	認知概念與技能。
	容異己,相互	(3)詢問學生於日
	尊重之學習態	常生活中,相信多
	度,並運用民	多少少都有拍照的
	主方式進行合	經驗吧!其中比
	諧溝通,相互	「讚」和「愛心」
	協助指導,發	這兩個小動作是最

	1	¥ / N	
	揮團隊合作學	普遍被運用的。因	
	習精神。	此,能將「讚」加	
		「愛心」兩個小動	
		作結合起來做得	
		好,高爾夫的技巧	
		事實上已邁進一大	
		步!(4)發放校園	
		平面圖請各組,請	
		各組同學一同設計	
		與規畫校園 18 洞	
		的場地設計圖。	
		(5)請學生課後參	
		照課本第 111 頁的	
		動作自我檢核表自	
		主練習。	
		5. 第2節:引起動	
		機:(1)請各組同	
		學展示場地圖,讓	
		全班票選出最佳的	
		校園 18 洞場地。	
		(2)補充介紹臺灣	
		高爾夫起始於淡水	
		臺灣高爾夫俱樂	
		部,最初只有六個	
		球洞,曾因第二次	
		世界大戰而關閉。	
		西元 1952 年球場	
		回復,成為我國第	

一座合乎國際標準
的「十八洞球
場」,孕育出不少
揚名世界的高爾夫
名將,且曾被國際
高爾夫雜誌評鑑協
會認定為「世界五
十名場」之一。
6. 暖身活動:(1)
跟著老師動一動:
活動全身關節與伸
展肌群。(2)18 洞
場地巡禮,以了解
洞口位置。
7. 主要活動:(1)
高爾夫運動欣賞要
點。(2)觀賞禮
儀。(3)校園十八
洞賽規則說明。
(4)進行校園十八
洞賽。
8. 綜合活動:(1)
勝利隊伍頒獎。
(2)鼓勵同學進一
步學習與了解高爾
夫運動。(3)請同
學完成習作作業
高爾夫與槌球

					的異與同,並於下		
					一堂課繳交。		
六	第5單元瞄準目標 2	1c-IV-1	Hc-IV-1	1. 能理解撞球	1. 第1節:引起動	1. 課堂觀察	【生涯規劃教
	第2章一桿入袋—	了解各項	標的性球	運動的知識、	機:(1)詢問學生	2. 口語問答	育】
	─ 撞球	運動基礎	類運動動	技能原理與應	是否在電視上看過	3. 技能實作	涯 J3 覺察自己
		原理和規	作組合與	用策略,採取	撞球運動比賽,或	4. 認知習題	的能力與興趣。
		則。	團隊戰	整體系統性的	者曾有體驗過?並	5. 踏查探究作	【品德教育】
		3c-IV-1	術。	全方位思考作	進一步詢問是否了	業紀錄表	品 J1 溝通合作
		表現局部		為,應用適當	解對撞球運動的規		與和諧人際關
		或全身性		的策略,進而	則,以及觀賽後的		係。
		的身體控		完善處理與解	感想。引導學生說		
		制能力,		決運動情境中	出所知撞球運動的		
		發展專項		的問題。	模樣。(2)講述撞		
		運動技		2. 能應用思考	球運動簡史。(3)		
		能。		與分析能力並	提問:上述內容,		
		3d-IV-1		善用校園環境	比較撞球和高爾夫		
		運用運動		有限的資源,	哪一個運動發明的		
		技術的學		規畫與擬定體	歷史較早?線索為		
		習策略。		驗撞球運動的	何?		
				方式,有效解	2. 暖身活動:(1)		
				決運動情境的	跟著老師動一動:		
				問題,以培養	身體各個關節轉動		
				執行並發揮主	及相對肌群伸展各		
				動學習與創新	10 次。(2)做		
				求變的能力。	「OK」及拇指與食		
				3. 能在撞球相	指交叉狀手勢各5		
				關活動中展現	次。		
				自信樂觀、勇			

	於挑戰與包容	3. 主要活動:(1)
	異己,相互尊	介紹撞球工具設
	重之學習態	備。(2)介紹比賽
	度,並運用民	種類。(3)補充其
	主方式合諧溝	他玩法。(4)撞球
	通,相互協助	動作之架桿及身體
	指導,發揮團	姿勢講解、示範與
	隊合作學習精	練習。(5)講解撞
	神。	球常見犯規動作。
		4. 綜合活動:(1)
		請兩位同學示範架
		桿動作,教師進一
		步指導錯誤之處與
		鼓勵今日大家的表
		現。(2)教師歸納
		與總結本堂課技能
		認知概念。(3)請
		學生課後將自然課
		所教過的碰撞與反
		彈原理加以複習。
		5. 第 2 節 : 引起動
		機:(1)詢問學生
		是否還記得體育課
		學過的籃球擦板投
		籃技巧,可以運用
		自然課所學到的哪
		個物理原理來使球
		更容易進擦板入
		スロッグがルバン

網?再試想看看,
生活中還有哪些體
育運動和碰撞與反
彈的現象有關?
(2)學生討論與發
表,教師統整並補
充説明。
6. 暖身活動:(1)
跟著老師動一動:
活動全身關節與伸
展肌群。(2)各組
學生練習擦板投籃
與接住反彈球。
7. 主要活動:(1)
講解碰撞原理運用
於撞球運動所產生
的現象。(2)講解
反彈原理運用於撞
球運動所產生的現
象。(3)校園撞球
體驗活動規則說
明。(4)進行立竿
見影比賽。
8. 綜合活動:(1)
勝利隊伍頒獎。
(2)教導學生在相
互給予回饋時,避
免相互批評,使用
75 100-7-11 0074

				良好和善的用語, 才是適當的溝通方 式。(3)鼓勵同學		
				進一步學習與了解		
				撞球運動。(4)請 同學完成課本第		
				118頁自我檢核與		
				探究踏查紀錄,並		
				於下一堂課繳交。		
七	第6單元精益球精 2	1c-IV-1 Hd-IV-1	1. 了解棒壘球	1. 第 1 節: 引起動	1. 課堂觀察	【品德教育】
	第1章比手畫腳—	了解各項 守備/跑	運動的規則,	機:(1)詢問學	2. 口語問答	品 J1 溝通合作
	一棒壘球	運動基礎 分性球類	以及進階打擊	生:知道哪些棒、	3. 技能實作	與和諧人際關
	【第一次評量週】	原理和規 運動動作	動作的相關知	壘球比賽的進攻戰	4. 學習單	係。
		則。 組合及團	識與技能原	術?這些戰術的用		
		1c-IV-3 隊戰術。	理,並能反	意為何?(2)觀念		
		了解身體	思、發展學習	教學:棒壘球運動		
		發展與動	策略,改善動	非常注重規則、戰		
		作發展的	作技能。	術、禮儀與團隊協		
		關係。	2. 能做出棒壘	作精神。團隊精神		
		1d-IV-1	球打擊戰術短	是棒壘球運動的核		
		了解各項	打、打帶跑等	心價值,無論多矯		
		運動技能	動作,表現個	健的投手,也必須		
		原理。	人局部或全身	靠隊友接球、傳		
		1d-IV-2	性的身體控制	球,才能完成出		
		反思自己	能力,展現個	局。想赢得比賽,		
		的運動技	人的運動潛	團隊配合協作是必		
		能。	能。	要條件。(3)犧牲		
				觸擊戰術介紹:若		

11 77 9	エゼリ ハ はマーロ
1d-IV-3	雨隊比分接近,且
應用運動	一壘或二壘上有跑
比賽的各	者,打者可利用犧
項策略。	性短打,將球輕點
2c-IV-2	落地,讓跑者推進
表現利他	至下一壘。(4)提
合群的態	醒學生場地安全的
度,與他	相關注意事項。
人理性溝	2. 暖身活動:做
通與和諧	操,加強伸展。
互動。	3. 主要活動:(1)
2c-IV-3	界內與界外的判定
表現自信	要點。(2)觸擊短
樂觀、勇	打戰術說明。(3)
於挑戰的	觸擊短打分解動作
學習態	講解並練習。(4)
度。	突襲短打分解動作
3c-IV-1	講解並練習。
表現局部	4. 綜合活動:(1)
或全身性	進行愛體育 短打
的身體控	基礎功。(2)提醒
制能力,	學生,練習過程中
發展專項	應留意彼此間隔距
運動技	離是否適當,並且
能。	保持專注,以免造
3d-IV-2	成意外及運動傷
運用運動	害。
比賽中的	

各種策	5. 第 2 節:引起動	
6 世 東	機: (1)詢問同	
3d-IV-3		
	學:是否在棒壘球	
應用思考	比賽中看過打跑戰	
與分析能	術?戰術成功需具	
力,解決	備哪些條件?(2)	
運動情境	觀念教學。(3)打	
的問題。	跑戰術介紹。(4)	
4d-IV-1	提醒學生場地安全	
發展適合	的相關注意事項。	
個人之專	6. 暖身活動:(1)	
項運動技	背對背手拉手。	
能。	(2)雙人拱背。	
	7. 主要活動:(1)	
	打帶跑戰術說明。	
	(2)打帶跑動作教	
	學。	
	8. 綜合活動:(1)	
	進行愛體育 打帶	
	跑實戰。(2)學生	
	在活動實施前,應	
	注意是否充分完成	
	個人暖身,避免運	
	動傷害。(3)提醒	
	學生,練習過程中	
	應留意彼此間隔距	
	離是否適當,並且	
	保持專注,以免造	

							1
					成意外及運動傷		
					害。(4)賽後進行		
					自我檢視與討論。		
八	第6單元精益球精 2	1c-IV-1	Hd-IV-1	1. 能學會棒壘	1. 第1節:引起動	1. 課堂觀察	【品德教育】
	第1章比手畫腳—	了解各項	守備/跑	球攻擊暗號手	機:(1)詢問同	2. 口語問答	品 J1 溝通合作
	一 棒壘球	運動基礎	分性球類	勢,依賽況運	學:棒壘球比賽	3. 技能實作	與和諧人際關
		原理和規	運動動作	用戰術,並能	時,誰可以打暗	4. 認知測驗卷	係。
		則。	組合及團	夠於活動中保	號?若不確定暗號	(白紙)	
		1c-IV-3	隊戰術。	護個人及他人	時,可以怎麼做?		
		了解身體		的人身安全。	(2)提醒學生場地		
		發展與動		2. 能欣賞、表	安全的相關注意事		
		作發展的		現及運用戰術	項。		
		關係。		於棒壘球運動	2. 暖身活動:做操		
		1d-IV-1		中,培養良好	後複習短打技術,		
		了解各項		人際關係與團	五人一組,分別為		
		運動技能		隊合作精神,	投手、打者、一壘		
		原理。		並精進、挑戰	手、三壘手、捕		
		1d-IV-2		個人能力。	手,投手距打者5		
		反思自己			公尺,以低手拋球		
		的運動技			的方式投球,打擊		
		能。			者以觸擊短打的方		
		1d-IV-3			式,將球點成一、		
		應用運動			三壘方向的滾地		
		比賽的各			球,一人十球。		
		項策略。			3. 主要活動:(1)		
		2c-IV-2			介紹攻擊暗號種		
		表現利他			類。(2)介紹攻擊		
		合群的態			暗號的手勢。(3)		

度,與他 人理性溝 通與和諧 互動。 2c-IV-3	進行愛體育 簡單 式手勢活動。(4) 進行愛體育 組合 式手勢活動。 4. 綜合活動:進行	
通與和諧 互動。 2c-IV-3	進行愛體育 組合 式手勢活動。	
互動。 2c-IV-3	式手勢活動。	
2c-IV-3		ı
	A 综合活動:進行	
丰明台	1. 50 11 31 2011	
衣况日信	愛體育 超級比一	
樂觀、勇	比競賽(於籃球場	
於挑戰的	進行)。	
學習態	5. 第 2 節:引起動	
度。	機:「偷暗號」指	
3c-IV-1	觀察對方球隊的指	
表現局部	令與行為,以便獲	
或全身性	得戰術優勢,此行	
	為一直備受爭議。	
	有人認為這是作弊	
	表現自信 樂觀、勇 於挑戰的 學習態 度。	表現自信樂觀、勇於主張,

		運動情境			7. 主要活動:棒壘		
		的問題。			大賽:全班分雨		
		4d-IV-1			組,進行七局比		
		發展適合			賽,進攻方須派員		
		個人之專			擔任壘指導員,每		
		項運動技			次進攻均須下達暗		
		能。			號,依慢速壘球規		
					則進行比。		
					8. 綜合活動:在		
					「愛體育:棒壘大		
					賽」活動之後,各		
					組依「比賽紀錄		
					表」,將自己在比		
					賽中觀察到的優缺		
					點回饋給同學,並		
					互相討論如何改進		
					與修正。		
九	第6單元精益球精 2	1c-IV-1	Bc-IV-1	1. 能學會籃球	1. 第1節:引起動	1. 課堂觀察	【人權教育】
	第2章防禦陣線聯	了解各項	簡易運動	三對三的防守	機和介紹籃球盯人	2. 口語問答	人 J3 探索各種
	盟——籃球	運動基礎	傷害的處	技術與策略,	防守觀念與位置。	3. 技能實作	利益可能發生的
		原理和規	理與風險	並實際應用於	2. 暖身活動:(1)	4. 運動行為計	衝突,並了解如
		則。	規避。	比賽或活動	詢問學生身體狀	畫實踐表	何運用民主審議
		1c-IV-2	Hb-IV-1	中。	況,預防運動傷害	5. 學習單	方式及正當的程
		評估運動	陣地攻守	2. 能了解所介	或加重病情的情	6. 運動行為計	序,以形成公共
		風險,維	性球類運	紹的防守策略	況。(2)由老師帶	畫實踐表	規則,落實平等
		護安全的	動動作組	的發展與成	領班上同學,進行		自由之保障。
		運動情	合及團隊	因。	單人或雙人伸展活		
		境。	日 次 団 (動。		
		况	十人7円		<i>3</i> 11		

1d-IV-1	3. 在活動中了	3. 主要活動:愛體	
了解各項	解個別能力的	育 對錯選邊站。	ŀ
運動技能	差異性,學習	4. 綜合活動:紅色	ŀ
原理。	積極溝通、包	警戒。	
1d-IV-2	容和接納他人	5. 第 2 節:引起動	
反思自己	的想法。	機:詢問同學是否	
的運動技	4. 能遵守籃球	有上網搜尋、觀看	
能。	規則,以培養	美國職業籃球	
1d-IV-3	守法、尊重他	(NBA)、超級職業	
應用運動	人和團隊合作	籃球(SBL)、大專	
比賽的各	之精神。	籃球聯賽(UBA)或	
項策略。	5. 養成積極參	高級中等學校籃球	
2c-IV-2	與的態度,並	聯賽(HBL)、三對	
表現利他	集中注意力隨	三籃球等相關影片	
合群的態	時注意周遭環	或電視轉播節目,	
度,與他	境安全。	並請學生發表最常	
人理性溝	6. 能具備審美	看到哪些防守策	
通與和諧	與表現的能	略。	
互動。	力,培養賞	6. 暖身活動:(1)	
2c-IV-3	析、建構和分	詢問學生身體狀	
表現自信	享的態度與能	況,預防運動傷害	
樂觀、勇	力,進而有效	或加重病情的情	
於挑戰的	精進個人學習	况。(2)由老師帶	
學習態	與挑戰個人極	領班上同學,進行	
度。	限。	動態伸展,自籃球	
2d-IV-2		場一邊的罰球線到	
展現運動		另一邊的罰球線。	
欣賞的技		先來回慢跑,再設	

巧,體驗	計 6-8 個動態伸展	
生活的美	動作進行熱身,	
感。	如:側併步、跳躍	
3c-IV-1	步、手部伸展、軀	
表現局部	幹伸展、腿部伸展	
或全身性	(內容老師可自行	
的身體控	設計)。(3)熱身活	
制能力,	動:你跑我追。	
發展專項	7. 主要活動:(1)	
運動技	半場三對三團隊防	
能。	守觀念與站位模擬	
3d-IV-1	練習。(2)愛體育	
運用運動	猜猜猜活動:防守	
技術的學	觀念與站位。	
習策略。	8. 綜合活動:防禦	
3d-IV-2	陣線(半場三對	
運用運動	三)。	
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		

		體運的畫。 4d-IV-3 執體體 動動 動力 動體 動體 動體 動體 動力 動力 動體 動力 動力 動力 動力 動力 動力 動力 動力 動力 動力 動力 一一一一一一一一					
+	第6單元精益球精第3章手腦並用——手球	1c了運原則1c評風護運境1d了運原1d反的能一W都理。IV占險安動。IV解動理IV思運。1 項機規 2 動維的 1 項能 2 己技	Cb各設全定Cd戶運應Hb陣性動合戰V-運的用 V-外動用IV地球動及術V運的用 1 別合工地球動及術工 1 別合 1 別合 1 守運組隊	1. 展程2.射領3.本員領了的。能門與學技的。了技方會術防球路解術法防及守球路不的。守守要	1.機運程在神從積式自的講躍引所 2.教適行第:動,國,勇極,我勇述射導學暖師當適節1(1)的入打而面求個戰。翼異生射活據組的節簡學手拼鼓對解樂追(2)射同回門動球。伸引避習球的勵挑決於求)門之顧技:的(2)展起點歷球精學戰方接夢的與處先術(1)數)活動業 星 生, 受想師跳,前。)量進	1. 課堂觀察 2. 口技留 3. 技習 4. 學習	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己 的能力與興趣。

1.1 m/ 9	£1 (9) T 1 m
1d-IV-3	動。(3)兩人一組
應用運動	進行三年級上學期
比賽的各	「愛體育:持球暖」
項策略。	身活動」的三個組
2c-IV-2	合遊戲。
表現利他	3. 主要活動:(1)
合群的態	左翼射門之動作解
度,與他	析與練習。(2)右
人理性溝	翼射門之動作解析
通與和諧	與練習。
互動。	4. 綜合活動:(1)
2c-IV-3	愛體育 傳球與射
表現自信	門。(2)注意要
樂觀、勇	點。(3)技能活動
於挑戰的	學習結束後,可讓
學習態	學生相互討論技術
度。	得失與可以改進部
2d-IV-1	分,學生間及師生
了解運動	間互相給予回饋。
在美學上	藉此加強學生對於
的特質與	動作技術的了解 ,
表現方	並學習適當的溝通
式。	表達方式,培養欣
2d-IV-2	賞他人動作技術的
展現運動	能力。(4)發放
欣賞的技	「手球挑戰」學習
巧,體驗	活動單,請同學完
1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	成「側翼射門」的

生活的美	部分,於下一堂課	
感。	繳交。	
3c-IV-2	5. 第 2 節:引起動	
發展動作	機:詢問學生對上	
創作和展	一節課的射門技術	
演的技	是否熟練,教師播	
巧,展現	放守門員防守成功	
個人運動	精采剪輯。	
潛能。	6. 暖身活動:(1)	
3d-IV-2	進行身體動靜態的	
運用運動	伸展活動。(2)教	
比賽中的	師根據球的數量與	
各種策	場地,適當將學生	
略。	分組。(3)用守門	
4d-IV-2	操(守門員基本防	
執行個人	守動作)作為熱	
運動計	身,以呼應這節主	
畫,實際	題——守門員防守	
參與身體	技術。	
活動。	7. 主要活動:(1)	
	複習左翼和右翼射	
	門。(2)7公尺射	
	門之動作解析與練	
	習。(3)守門員防	
	守技術講解與練	
	習。	
	8. 綜合活動:(1)	
	愛體育 金牌守門	

		_		T.	1	1	
					員。(2)亦可以擲		
					罰7公尺球的方		
					式,進行七公尺射		
					門和守門員防守對		
					決的練習。(3)發		
					還「手球挑戰」學		
					習活動單,請同學		
					完成「7公尺射門		
					和守門員防守技		
					術」的部分於下一		
					堂體育課時繳交。		
+-	第6單元精益球精 2	1c-IV-1	Cb-IV-2	1. 從小組攻守	1. 第1節:引起動	1. 課堂觀察	【生涯規劃教
	第3章手腦並用	了解各項	各項運動	中透過溝通及	機:(1)詢問學生	2. 口語問答	育】
	——手球	運動基礎	設施的安	反思,以加強	對先前所學射門技	3. 技能實作	涯 J3 覺察自己
	【第二次/畢業考評	原理和規	全使用規	團隊攻守默契	術與守門員技術是	4. 學習單	的能力與興趣。
	量週】	則。	定。	及技能。	否熟練。(2)教師		
		1c-IV-2	Cd-IV-1	2. 學習欣賞他	可播放守門員救球		
		評估運動	戶外休閒	人優點及能體	成功的精采比賽回		
		風險,維	運動綜合	驗手球運動的	顧,供學生觀摩,		
		護安全的	應用。	力與美。	或當作前一堂課的		
		運動情	Hb-IV-1	3. 遵守規則規	學習單,請學生課		
		境。	陣地攻守	範、尊重他人	前觀看。與學生一		
		1d-IV-1	性球類運	及培養自我肯	起討論如何做好守		
		了解各項	動動作組	定和團隊合作	門員及普通球員的		
		運動技能	合及團隊	之精神。	防守技術,藉此加		
		原理。	戰術。		強學生了解防守的		
		1d-IV-2			重要性,而非一昧		
		反思自己			的追求攻擊射門。		

的運動技	(3)規畫「老鷹捉
能。	小雞」遊戲作為暖
1d-IV-3	身活動,並吸引學
應用運動	生了解防守的重要
比賽的各	性。
項策略。	2. 暖身活動:(1)
2c-IV-2	進行身體動靜態的
表現利他	伸展活動。(2)教
合群的態	師根據球的數量與
度,與他	場地,適當將學生
人理性溝	分組。以老鷹捉小
通與和諧	雞的活動作為熱
互動。	身,亦可呼應這節
2c-IV-3	課的主題——普通
表現自信	球員防守技術。
樂觀、勇	3. 主要活動:(1)
於挑戰的	複習射門和守門員
學習態	的防守技術。(2)
度。	對人的相關規則解
2d-IV-1	說:講授防守的相
了解運動	關規則(手球規則
在美學上	8:1、8:2)。(3)普
的特質與	通球員防守基本姿
表現方	勢要領與練習。
式。	(4)防守步法講說
2d-IV-2	與練習。
展現運動	4. 綜合活動:(1)
欣賞的技	愛體育 步法集

巧,體驗	訓。(2)發還「手
生活的美	球挑戰」學習活動
感。	單,請同學完成
3c-IV-2	「普通球員防守技
發展動作	術」的部分於下一
創作和展	堂體育課時繳交。
演的技	5. 第 2 節:引起動
巧,展現	機:教師於前一堂
個人運動	課程結束後,事先
潛能。	準備精采的比賽影
3d-IV-2	片之連結,供學生
運用運動	觀摩。暖身前詢問
比賽中的	學生的心得,例
各種策	如:令人印象深刻
略。	的部分為何?比賽
4d-IV-2	中要能得分,射門
執行個人	時要注意什麼?藉
運動計	此加強學生對射門
畫,實際	要領的印象。
參與身體	6. 暖身活動:(1)
活動。	進行身體靜態的伸
	展活動。(2)以防
	守基本步法作為動
	態伸展活動。(3)
	或以本書第 113 頁
	的替代活動作為暖
	身活動。

					7. 主要活動:(1)		
					複習射門和守門員		
					的防守技術。(2)		
					講解攻守陣型。		
					(3)講解防守陣		
					型。		
					8. 綜合活動:(1)		
					愛體育 攻城掠地		
					——團隊攻守練		
					習。(2)自我檢核		
					——實戰與觀賞: ——		
					自己作主。(3)課		
					程總結:手球課程		
					階段結束,進行整		
					體的檢視,除了強		
					調基本技術的要點		
					外,亦需請同學們		
					互相討論、反思隊		
					友間的合作,以發		
					揮團隊精神,加強		
					同學在心智上對技		
					術的連結。		
十二	第6單元精益球精 2	1c-IV-1	Ha-IV-1	1. 能了解桌球	1. 第1節:引起動	1. 課堂觀察	【生涯規劃教
	第4章乒乓旋風—	了解各項	網/牆性	運動之相關知	機:將黏貼不同膠	2. 口語問答	育】
	桌球	運動基礎	球類運動	識與基本技術	皮的球拍給同學們	3. 技能實作	涯 J3 覺察自己
		原理和規	動作組合	原理,藉由各	傳遞,可仔細觀察		的能力與興趣。
		則。	及團隊戰	項練習與反	平面與顆粒的差		
			術。	思,學習正確	異,教師說明平面		

1c-IV-2	動作技能,於	及顆粒膠皮的特	
評估運動	練習與競賽中	性。	
風險,維	展現。	2. 暖身活動:(1)	
護安全的	2. 進行練習或	以三張桌球桌為範	
運動情	競賽時,遵守	圍,慢跑兩圈,不	
境。	規範,注意運	同方向併步各兩	
1d-IV-1	動安全,並尊	圈。(2)原地開合	
了解各項	重個別差異,	跳、原地抬腿跑、	
運動技能	採用溝通與合	原地腿後勾跑各	
原理。	作的模式,培	30 次。(3) 肩關	
1d-IV-2	養團隊意識。	節、腕關節、踝關	
反思自己		節繞環伸展。	
的運動技		3. 主要活動:(1)	
能。		說明觸摸不同位置	
1d-IV-3		排球時的注意事	
應用運動		項。(2)愛體育 手	
比賽的各		腳併用。(3)反手	
項策略。		切球動作示範。	
2c-IV-2		(4)個人單次擊球	
表現利他		練習。	
合群的態		4. 綜合活動:(1)	
度,與他		兩人連續切球。	
人理性溝		(2)詢問若下旋球	
通與和諧		到非持拍手方向	
互動。		時,可以採用何種	
3d-IV-1		方式回擊球。	
運用運動		5. 第 2 節:引起動	
		機:提供上節課程	

1+ 4二 4A 组	明昭弘初梦 - 廿丁	
技術的學	問題的解答。若下	
習策略。	旋球來到非持拍手	
3d-IV-2	方向時,可移動腳	
運用運動	步仍以反手切球回	
比賽中的	擊,亦可採用今日	
各種策	課程重點之正手切	
略。	球來做回擊。	
3d-IV-3	6. 暖身活動:(1)	
應用思考	以三張桌球桌為範	
與分析能	圍,慢跑兩圈,不	
力,解決	同方向併步各兩	
運動情境	圈。(2)原地開合	
的問題。	跳、原地抬腿跑、	
4c-IV-2	原地腿後勾跑各	
分析並評	30 次。(3) 肩闢	
估個人的	節、腕關節、踝關	
體適能與	節繞環伸展。	
運動技	7. 主要活動:(1)	
能,修正	正手切球動作示	
個人的運	範。(2)個人單次	
動計畫。	擊球練習。	
3,51 =	8. 綜合活動:(1)	
	一人反手切球,將	
	球送至不固定點;	
	另一人視來球方	
	式,做出正手或反	
	手切球,並將球固	
	定為至對方反手	

					位,兩人連續切球		
					練習。(2)一人正		
					手切球,將球送至		
					不固定點;另一人		
					視來球方式,做出		
					正手或反手切球,		
					並將球固定送至對		
					方正手位, 兩人連		
					續切球練習。		
十三	第6單元精益球精 2	1c-IV-1 Ha	n-IV-1	1. 透過持續學	1. 第1節:引起動	1. 課堂觀察	【生涯規劃教
	第4章乒乓旋風—		/牆性	習,感受桌球	機:說明除了對打	2. 口語問答	育】
	一桌球		類運動	運動的樂趣,	中可以切球製造出	3. 技能實作	涯 J3 覺察自己
	***************************************		作組合	同時技能與體	下旋外,發球更能	4. 『「桌」對	的能力與興趣。
			. 團隊戰	適能皆獲得提	透過不同的拍面角	所殺』學習單	41 NG 74 51 71 /C
		1c-IV-2 術		升與增強,進	度摩擦球體不同部	5. 我的個人戰	
		評估運動		而養成規律的	位,製造出各種不	術表	
		風險,維		運動習慣。	同的旋轉,以利比	767 1	
		護安全的		建 期百俱。	賽中為自己製造優		
		運動情			實下何日 · 表起後		
		境。 1.1 m/ 1			2. 暖身活動:(1)		
		1d-IV-1			以三張桌球桌為範		
		了解各項			圍,慢跑兩圈,不		
		運動技能			同方向併步各兩		
		原理。			圈。(2)原地開合		
		1d-IV-2			跳、原地抬腿跑、		
		反思自己			原地腿後勾跑各		
		的運動技			30 次。(3) 肩關		
		能。					

14 77 9	な、 u→ 目目 な、 um 日日	
1d-IV-3	節、腕關節、踝關	
應用運動	節繞環伸展。	
比賽的各	3. 主要活動:(1)	
項策略。	於球桌旁說明並示	
2c-IV-2	範正手發下旋球的	
表現利他	要領與完整動作。	
合群的態	(2)於空曠處示範	
度,與他	正手發平擊球、正	
人理性溝	手發下旋球,可藉	
通與和諧	由兩種不同的發球	
互動。	在地板上前進的軌	
3d-IV-1	跡,讓同學比較兩	
運用運動	種旋轉的差異。	
技術的學	(3)請同學各自找	
習策略。	空曠處練習,自我	
3d-IV-2	檢視其正手發下旋	
運用運動	球是否會在前進後	
比賽中的	停留於原地,甚至	
各種策	有往回跳的情況。	
略。	4. 綜合活動:(1)	
3d-IV-3	兩人一組,一人做	
應用思考	正手發下旋球至	
與分析能	左、右半區,另一	
力,解決	人以反手推球、正	
運動情境	手平擊將球打回,	
的問題。	若無法有效回擊,	
4c-IV-2	代表發球者的發球	
分析並評	有產生下旋,練習	

估個人的	數次後,兩人交	
體適能與	換。(2)同樣以正	ļ
運動技	手發下旋球至左、	ļ
能,修正	右半區,接球者則	ļ
個人的運	採反手切球、正手	ŀ
動計畫。	切球將球回擊後,	
	兩人連續切球。	ŀ
	(3)說明下次上課	ŀ
	將進入比賽,詢問	ŀ
	比賽中除了比賽的	
	選手外還有什麼	
	人?	
	5. 第 2 節: 引起動	
	機:詢問學生在具	ŀ
	有使發球與擊球有	
	不同旋轉的技術	
	後,是否能夠在比	
	賽中好好的組合與	
	應用?藉由上一堂	
	課程中最後的提問	
	(比賽的賽場上除	
	了選手外還有什麼	
	人),導入裁判及	
	裁判手勢的介紹。	
	6. 暖身活動:(1)	
	以三張桌球桌為範	
	圍,慢跑兩圈,不	
	同方向併步各兩	
	四月四月夕谷四	

			圈跳原30節節7.裁位重式(3)說綜的。。、地次、繞主判發發、)說綜的。。原抬勾)的嚴厲要手球。規打明合個人體一個人。所提的局人。:紹得賽(2)介賽(3)節展動介、比紹賽(3)前展動介、比紹賽(4)時間 動 翻 關 關 [4] [4] [5] [5] [5] [5] [5] [6]		
十四	第6單元精益球精 第5章東欄西阻— —排球 【暫定 5/18、5/19 會考】	1c-IV-1 Ha-IV-1 了解各項 網/牆性 運動基礎 動作組 原理和規則。 及團隊戰 Id-IV-1 了解各項 運動技能原理。 2c-IV-2 表現利他	1.機觀球學網於解:司學看,象與獨說有動語,與關鍵,與一個的學術,可以一個的學術,可以一個的學術,可以一個的學術,可以一個的學術,可以一個的學術,可以一個的學術,可以一個的學術,可以一個的學術,可以一個的學術,可以一個學學不可以一個學學不可以一個學學不可以一個學學不可以一個學學不可以一個學學不可以一個學學不可以一個學學不可以一個學學不可以一個學學不可以一個學不可以一個學學不可以一個學學不可以一個學一學一學一學一學一學一學一學一學一學一學一學一學一學一學一學一學一學一學	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【品德教育】 品 J1 溝通合作 與和諧人際關 係。

		人形丛华			的品化。(9)如红		
		合群的態			與操作。(2)教師		
		度,與他			引導學生進行攔網		
		人理性溝			時起跳練習操作。		
		通與和諧			(3)兩人一組無球		
		互動。			攔網(原地起跳攔		
		2c-IV-3			網)。		
		表現自信			3. 第2節:主要活		
		樂觀、勇			動:(1)兩人一組		
		於挑戰的			練習(一人丟球+		
		學習態			一人原地攔網)。		
		度。			(2)兩人一組練習		
		3c-IV-1			(一人丟球+一人		
		表現局部			左右攔網)。(3)教		
		或全身性			師觀察學生攔網動		
		的身體控			作,分析正確與		
		制能力,			否。		
		發展專項					
		運動技					
		能。					
		3d-IV-2					
		運用運動					
		比賽中的					
		各種策					
	th 0 77 - 11 - 12 - 1	略。	·		-		
十五	第6單元精益球精 2	1c-IV-1	Ha-IV-1	1. 了解排球的	1. 第1節:主要活		【品德教育】
	第5章東攔西阻—	了解各項	網/牆性	攔網基本技	動:(1)兩人與三	2. 口語問答	品 J1 溝通合作
	一排球	運動基礎	球類運動	術。	人攔網隔網練習	3. 技能實作	與和諧人際關
			動作組合		(一人丟球+一		係。

原理和規	及團隊戰	2. 學會如何將	人、兩人攔網)。	
則。	術。	排球攔網運用	(2)浮板攔網(一人	
1d-IV-1		在比賽上。	攻擊十兩人浮板攔	
了解各項		3. 增加運動欣	網)。(3)教師觀察	
運動技能		賞的能力。	學生攔網動作,分	
原理。			析正確與否。	
2c-IV-2			2. 第2節:主要活	
表現利他			動:(1)四人一組	
合群的態			攔網隔網練習(一	
度,與他			人丟球或托球)+	
人理性溝			一人攻擊+一人攔	
通與和諧			網+一人撿球)。	
互動。			(2)四人一組攔網	
2c-IV-3			(一人丟球或托球)	
表現自信			+一人攻擊+兩人	
樂觀、勇			攔網。(3)教師觀	
於挑戰的			察學生攔網動作,	
學習態			分析正確與否。	
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-2 運用運動 比賽中的					
		比賽中的					
		各種策					
		略。					
	單元武體之美 2	1c-IV-1	Ia-IV-2	1. 能夠安全且	1. 第1節:引起動	1. 課堂觀察	【安全教育】
第1:	章操之在我—	了解各項	器械體操	流暢地完成槓	機: (1)以圖卡	2. 口語問答	安 J6 了解運動
體	操	運動基礎	動作組	上動作。	(可參考課本第	3. 技能實作	設施安全的維
		原理和規	合。	2. 能夠享受完	178 頁圖 7-1-10~	4. 學習單(運	護。
		則。		成單槓動作的	7-1-12)介紹競技	動行為計畫實	安 J9 遵守環境
		1c-IV-3		樂趣及成就	體操單槓、雙槓及	踐表)	設施設備的安全
		了解身體		感。	高低槓項目,引導		守則。
		發展與動		3. 透過練習槓	學生討論槓類運動		
		作發展的		上動作學會控	之特性與所需能力		
		關係。		制核心肌群並	及周邊可見的懸吊		
		1d-IV-1		提升核心與上	式器材(可參考課		
		了解各項		肢肌力。	本第 170 頁圖 7-		
		運動技能		4. 發現自己動	1-1 及第 112 頁資		
		原理。		作技術上的問	訊站單槓練習工具		
		1d-IV-2		題,並設計合	圖片)。(2)說明安		
		反思自己		理的解決方	全規範。		
		的運動技		法,且能夠把	2. 暖身活動:(1)		
		能。		自己的想法轉	肌肉伸展(強調上		
		2c-IV-2		達給他人。	肢與腹背伸展)。		
		表現利他		- * • • • • • • • • • • • • • • • • • •	(2)單槓抓握技術		
		合群的態			介紹(正握、反		
		度,與他			握、側向前後		
		人理性溝			握)。(3)練習正		

通與和諧	握、反握懸垂,體
互動。	會身體控制與懸垂
2c-IV-3	動作的關係。(4)
表現自信	完成練習的同學立
樂觀、勇	即進行手臂肌肉伸
於挑戰的	展,並進行觀察與
學習態	回饋。
度。	3. 主要活動:(1)
2d-IV-1	正握横移。(2)側
了解運動	向舉腿 。
在美學上	4. 綜合活動:(1)
的特質與	愛體育 烤乳豬競
表現方	賽。(2)綜合回
式。	饋。
2d-IV-2	5. 第 2 節:引起動
展現運動	機:(1)根據學生
欣賞的技	繳交之「槓上達人
巧,體驗	養成計畫」學習單
生活的美	內容給予回饋及鼓
感。	勵。(2)詢問學生
3c-IV-1	上節課後是否有那
表現局部	些部位會痠痛?藉
	此以圖卡介紹上肢
	與核心肌群部位,
	並說明練習槓上懸
	垂運動對於身體的
	影響(肌肉鍛鍊、
	儀態調整、前庭刺
	2c-IV-3 表標子 2c-IV-3 表標數 於學度 2d-IV-1 了在的表式 2d-IV-2 展於 5c-IV-1

3c-IV-2	激等)。(3)介紹懸	
發展動作	垂舉腿動作型態與	
創作和展	訓練功效。	
演的技	6. 暖身活動:(1)	
巧,展現	肌肉伸展(強調上	
個人運動	肢與腹背伸展)。	
潛能。	(2)核心肌群控制	
3d-IV-1	(模擬槓上動作)。	
運用運動	7. 主要活動:(1)	
技術的學	懸垂舉腿。(2)引	
習策略。	體向上。(3)分組	
4c-IV-2	練習愛體育:立寶	
分析並評	特瓶、夾球拋球及	
估個人的	踢球射門。	
體適能與	8. 綜合活動:(1)	
運動技	分組計時比賽。	
能,修正	(2)綜合回饋。	
個人的運		
動計畫。		
4d-IV-1		
發展適合		
個人之專		
項運動技		
能。		
4d-IV-3		
執行提升		
體適能的		
/12 ~ /10 ~ V		

		5 ml			1		
		身體活					
, .	the P. III or Joseph V O	動。	1 77 0	* * * * * * * * * * * * * * * * * * *	■ bb 1 → 1 m . 1 . 1.	■ bb 1 → 1n .	
ナセ	第7單元武體之美 2	1c-IV-1	Ia-IV-2	【第1章操之	【第1章操之在我	【第1章操之	【安全教育】
	第1章操之在我—	了解各項	器械體操	在我——體	——體操】	在我——體	安 J6 了解運動
	一體操	運動基礎	動作組	操】	1. 第1節:引起動	操】	設施安全的維
	第2章形神兼備、	原理和規	合。	1. 發現自己動	機:(1)根據學生	1. 課堂觀察	護。
	內外兼修——武術	則。	Bd-IV-1	作技術上的問	繳交之「槓上達人	2. 口語問答	安 J9 遵守環境
		1c-IV-2	武術套路	題,並設計合	養成計畫」學習單	3. 技能實作	設施設備的安全
		評估運動	動作與攻	理的解決方	內容給予回饋及鼓	4. 學習活動單	守則。
		風險,維	防技巧。	法,且能夠把	勵。(2)介紹引體	(運動行為計	【生涯規劃教
		護安全的		自己的想法轉	向上動作型態與訓	畫實踐表)	育】
		運動情		達給他人。	練功效。(3)以圖	【第2章形神	涯 J3 覺察自己
		境。		2. 積極參與體	卡呈現超級變變變	兼備、內外兼	的能力與興趣。
		1c-IV-3		操運動,能夠	的動作範例,預告	修——武術】	
		了解身體		支持夥伴的學	主要活動將進行動	5. 課堂觀察	
		發展與動		習,並認同每	作創作。	6. 學生自評	
		作發展的		個人有不同的	2. 暖身活動:(1)	7. 技能實作	
		關係。		課題與挑戰。	肌肉伸展(強調上		
		1d-IV-1		3. 能夠隨時注	肢與腹背伸展)。		
		了解各項		意安全並培養	(2)教師給予口		
		運動技能		尊重他人及團	令,學生躺在地板		
		原理。		隊合作的精	上做出動作。		
		1d-IV-2		神。	3. 主要活動:(1)		
		反思自己		4. 能夠欣賞體	「超級變變變」小		
		的運動技		操比賽、關注	組討論與練習。		
		能。		體操運動員並	(2)組合動作創作		
		1d-IV-3		分析比較其動	與展演。(3)展演		
		應用運動		作表現。	與賞析。		

比賽的各	【第2章形神	4. 綜合活動:(1)	
項策略。	兼備、內外兼	「超級變變變」發	
2c-IV-1	修——武術】	表與欣賞。(2)介	
展現運動	5. 能辨別、評	紹體操比賽評分方	
禮節,具	估生活中潛在	式與欣賞重點。	
備運動的	危險環境與	(3)綜合回饋。	
道德思辨	人、事、物特	【第2章形神兼	
和實踐能	徵。	備、內外兼修——	
カ。	6. 能說明「八	武術】	
2c-IV-2	大式」技擊動	5. 第1節:引起動	
表現利他	作之使用時	機:(1)意識對	
合群的態	機。	談。(2)身體活	
度,與他	7. 能正確操作	動。	
人理性溝	不同攻防、位	6. 主要活動:(1)	
通與和諧	移動作。	防禦八大式——馬	
互動。	8. 能展現「武	步架掌。(2)防禦	
2c-IV-3	德」精神。	八大式弓步架	
表現自信		衝掌。(3)防禦八	
樂觀、勇		大式獨立彈	
於挑戰的		踢。	
學習態		7. 綜合活動:(1)	
度。		說明武術練習訣	
2d-IV-1		竅。(2)分組練	
了解運動		習。(3)回饋時	
在美學上		間。	
的特質與			
表現方			
式。			

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。	
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	
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。
4c-IV-1
分析並善分析並善
用運動相
關之科
技、資
訊、媒
體、產品
與服務。
4c-IV-2
分析並評
估個人的
體適能與
運動技
能,修正
個人的運
動計畫。
4d-IV-1
發展適合
個人之專
項運動技
能。
4d-IV-3
執行提升
體適能的

		身體活				
		動。				
十八	第7單元武體之美 2	1c-IV-1 Bd-IV-1	1. 能辨別、評	1. 第1節:引起動	1. 課堂觀察	【生涯規劃教
	第2章形神兼備、	了解各項 武術套路	各 估生活中潛在	機:(1)意識對	2. 學生自評	育】
	內外兼修——武術	運動基礎 動作與耳	友 危險環境與	談。(2)身體活	3. 技能實作	涯 J3 覺察自己
	生生用平板	原理和規 防技巧	。 人、事、物特	動。	4. 同儕互評	的能力與興趣。
		則。	徵。	2. 主要活動:(1)		
		1c-IV-2	2. 能說明「八	防禦八大式——馬		
		評估運動	大式」技擊動	步推掌。(2)防禦		
		風險,維	作之使用時	八大式——弓步穿		
		護安全的	機。	掌。(3)防禦八大		
		運動情	3. 能正確操作	式——弓步蓋掌衝		
		境。	不同攻防、位	拳。		
		1c-IV-3	移動作。	3. 綜合活動:(1)		
		了解身體	4. 能展現「武	分組練習。(2)回		
		發展與動	德」精神。	饋時間。		
		作發展的	5. 能熟練並靈	4. 第2節:引起動		
		關係。	活運用至少三	機:播放一段拳術		
		1d-IV-1	種防衛技巧。	影片,並說明拳術		
		了解各項	6. 能相互協助	與賽事名稱,觀看		
		運動技能	指導、重組習	後以問答加深同學		
		原理。	得動作並進行	對武術訓練要求的		
		1d-IV-2	不同套路編	印象,例如:加強		
		反思自己	排,發揮創	哪些能力有助於武		
		的運動技	意。	術動作的練習?武		
		能。	7. 有能力鑑賞	術訓練對於日常生		
		1d-IV-3	武術運動並判	活有何正面幫助?		
I		應用運動	別技能操作過	迄今為止還記得哪		

比賽的各	程中之優缺	些可用於防禦、掙	
項策略。	點。	脱的動作等?並告	
2c-IV-1	8. 培養積極、	知接下來要把所有	
展現運動	自信,勇於挑	動作串連起來,以	
禮節,具	戰的學習態	連續技方式呈現	
備運動的	度。	(所有格鬥項目都	
道德思辨		會將數個攻擊動作	
和實踐能		連結起來進行流暢	
力。		練習,以提升協	
2c-IV-2		調、敏捷能力,同	
表現利他		時找出最適合個人	
合群的態		的連擊方式)。	
度,與他		5. 主要活動:(1)	
人理性溝		暖身。(2)防禦八	
通與和諧		大式——弓步頂肘	
互動。		撐掌彈踢。(3)防	
2c-IV-3		禦八大式——馬步	
表現自信		雙砸拳。	
樂觀、勇		6. 綜合活動:(1)	
於挑戰的		分組練習。(2)回	
學習態		饋時間。	
度。			
2d-IV-1			
了解運動			
在美學上			
的特質與			
表現方			
式。			
-			

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。	
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	
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。
4c-IV-1
分析並善
用運動相
關之科
技、資
訊、媒
體、產品
與服務。
4d-IV-1
發展適合
個人之專
項運動技
能。

備註:

1. 總網規範議題融入: 【人權教育】、【海洋教育】、【品德教育】、【閱讀素養】、【民族教育】、【生命教育】、【法治教育】、 【科技教育】、【資訊教育】、【能源教育】、【安全教育】、【防災教育】、【生涯規劃】、【多元文化】、【戶外教育】、【國際教育】