

新北市 辭修 國民中學 **114** 學年度 八 年級第 **1** 學期 部定 課程計畫 設計者：余欣佳

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、課程內容修正回復：

當學年當學期課程審閱意見	對應課程內容修正回復

※上述表格自 113 學年度第 2 學期起正式列入課程計畫備查必要欄位。

☆本局審閱意見請至新北市國中小課程計畫備查資源網下載。

◎當學期課程審查後，請將上述欄位自行新增並填入審查意見及課程內容修正回復。

三、學習節數：每週(2)節，實施(21)週，共(42)節。

四、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(以主要指標為主，勿過多)。</p> <p><input checked="" 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>請依各領域(科目)綱要核心素養具體內涵填寫，例如：</p> <p>國-J-A1 透過國語文的學習，認識生涯及生命的典範，建立正向價值觀，提高語文自學的興趣。</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>

<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 <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	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。
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------

五、課程架構：(自行視需要決定是否呈現，但不可刪除。)

八年級	體適能	體適能練習及檢測
	田徑	跑步及接力
	拔河	八人賽制拔河
	隔網運動	羽球
		桌球
	籃球	3對3籃球

六、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
	學習表現	學習內容							
第一週 9/01- 9/05	4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。	體適能訓練 1. 運動訓練原則 講解：複習之前學過的設計運動處方要考慮運動的類型、時間、頻率和強度的四個要素，再強調運動效益需要掌握運動訓練的原則，讓身體接受各種挑戰和鍛鍊，才能刺激身體機能產生正向生理變化。 講解：說明運動訓練的個別化、特殊性、超負荷、適應性、漸進性、可逆性等6個原則。 2. 運動訓練原則分組討論：分配各組選一個訓練原則，討論應用在運動處方設計的具體作法，再輪流分享。 講解：屈膝仰臥起坐動作要領，以仰臥姿勢平躺在地墊上，屈膝使後腳跟靠近臀部，雙手交叉於胸前。	2	1. 操場及韻律教室 2. 課本、軟墊。	透過教師的示範及說明，讓學生透過練習同儕相互觀摩學習動作等相關學習策略提升學生身體適應生活的能力。	1. 課堂表現 2. 技能實作		<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) 甲、 協同科目： _____ 乙、 協同節數： _____

			緩慢將肩膀與上背部輕輕抬高，直到肩膀完全離開地板，停留數秒，將身體恢復到開始位置，重複動作。						
第二週 9/08- 9/12	1d-IV-2 反思自己的運動技能。 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。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。	體適能訓練 講解：增進肌肉的好處 說明：擁有良好的肌肉適能。包括肌力與肌耐力，可持續較久的運動而不易疲勞。能夠提昇生活品質與減少運動傷害。 分別介紹上肢、核心與下肢等肌肉群的名稱與作用 認識肌力訓練所鍛鍊的肌肉群。 肌肉適能增進的方法 1. 訓練時維持正常的呼吸，不要閉氣。 2. 原則上先訓練大肌肉群再訓練小肌肉群。 3. 介紹個別動作時，應提醒學生動作的正確性比次數做得多更重要。 4. 學生可了解個人身體特質與能力，規劃個人的體適能需求計畫；發展身體適應生活的行動力。	2	操場及韻律教室	1. 教師說明及示範 2. 提問 3. 思考後回饋 4. 學生分組練習	1. 課堂表現 2. 技能實作	生涯規劃教育 J3 覺察自己的能力與興趣	<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) 甲、 協同科目： _____ 乙、 協同節數： _____

<p>第三週 9/15- 9/19</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。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。</p>	<p>Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。</p>	<p>體適能訓練 講解:伏地挺身動作要領，以雙腳腳尖及雙手支撐身體重量，雙手打開比肩寬一點，指尖朝向前方。吸氣同時將手肘彎曲，身體向下移動，直至胸口輕觸及地面，停留數秒；呼氣後將身體上推，直到雙手伸直並回到開始姿勢，重複動作。 說明體適能檢測項目及流程。</p>	<p>2</p>	<p>操場及韻律教室</p>		<p>1. 課堂表現 2. 技能實作</p>		<p><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) 甲、 協同科目： — — 乙、 協同節數： — —</p>
<p>第四週 9/22- 9/26</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。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能</p>	<p>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。 Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。</p>	<p>1. 說明體適能檢測項目及流程。 2. 教師說明校園各運動設施的特性及使用規範，建立安全意識，提升學生對環境的敏感度、警覺性及判斷力，防範事故傷害發生，以確保生命安全。 3. 學生進行分組討論，就老師說明的部分，整理並發表各組對於運動設施的特性及使用規範及安全教育的看法。</p>	<p>2</p>	<p>1. 校園地圖 2. 計時器 3. 旗幟 4. 成績登記表</p>	<p>透過提升學生對學校環境的敏感度、警覺性及判斷力，防範事故傷害發生，以確保生命安全。</p>	<p>1. 課堂表現 2. 技能實作 3. 術科檢測</p>	<p>交通安全教育 J9 遵守環境設施設備的安全守則</p>	<p><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) 甲、 協同科目： — — 乙、 協同節數： — —</p>

	力，發展專項運動技能。		4.術科測驗 100 公尺						
第五週 9/29- 10/03	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。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ga-IV-1 跑、跳的基本技巧。	詢問學生身體狀況，預防運動傷害的情況。 1. 體育股長帶領班上同學，進行慢跑操場 2 圈。 2. 熱身操。 3. 講解馬克操動作要領。 4. 學生分為 5 排，進行馬克操練習。 5. 起跑動作講解。 6. 起跑動作練習。 7. 加速跑練習。 8. 傳接棒動作解說示範。 9. 接棒者起跑及接棒動作。 10. 慢跑傳接棒練習。 11. 中速連續傳接棒練習。 12. 接棒者啟動練習。 13. 接力區內高速傳接棒練習。 14. 術科測驗 100 公尺	2	1. 接力棒 2. 定點盤 3. 成績登記表	透過教師喚起學生舊經驗並與新學習做聯繫，說明及示範短跑動作的相關要領，提醒學生學習的重點，讓學生透過練習運用學到的技巧提升學習效能。	1. 課堂表現 2. 技能實作 3. 術科檢測		<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) 甲、 協同科目： — — 乙、 協同節數： — —
第六週 10/06- 10/10	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-3 了解	Ga-IV-1 跑、跳的基本技巧。	1. 體育股長帶領班上同學，進行慢跑操場 2 圈。 2. 關節熱身操。 3. 學生分為 5 排，進行馬	2	1. 接力棒 2. 定點盤	1. 教師說明及示範 2. 分組練習 3. 相互觀摩	1. 課堂表現 2. 技能實作		<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點

	<p>身體發展與動作發展的關係。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</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>克操練習。</p> <p>4. 慢跑傳接棒練習。</p> <p>5. 中速連續傳接棒練習。</p> <p>6. 接棒者啟動練習。</p> <p>7. 接力區內高速傳接棒練習。</p>			<p>學習</p> <p>4. 分組練習</p>		<p>費)</p> <p>甲、 協同科目：</p> <p>— —</p> <p>乙、 協同節數：</p> <p>— —</p>
<p>第七週</p> <p>10/13-10/17</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>3c-IV-1 表現局部或全身性</p>	<p>Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。</p>	<p>八人賽制拔河</p> <p>1. 老師說明：傳統拔河與八人賽制拔河的差別為何？室內拔河場地與室外拔河場地有何異同？</p> <p>2. 教師說明拔河運動的組成人數、比賽方式、規則、器材及裝備。</p> <p>3. 教師可介紹目前國內外拔河賽事及近年相關成績。</p> <p>4. 雙手握繩子動作與腳部</p>	2	<p>1. 拔河場地</p> <p>2. 拔河繩子</p> <p>3. 頭盔</p>	<p>透過教師喚起學生舊經驗並與新學習做聯繫，利用說明及示範拔河動作的相關要領，提醒學生學習的重點，讓學生從與他人練習互動中尊</p>	<p>1. 課堂表現</p> <p>2. 技能實作</p>	<p><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)</p> <p>甲、 協同科目：</p> <p>— —</p> <p>乙、 協同節數：</p> <p>— —</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-2 運用運動比賽中的各種策略。</p>		<p>力量控制練習。</p> <p>5. 了解站位順序：教師說明選手站位應考量的因素，如身高、體重等。</p>			<p>重並關懷他人的情操，涵養健康的身心。</p>		
<p>第八週 10/20- 10/24</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>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能</p>	<p>Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。</p>	<p>八人賽制拔河</p> <p>1. 團隊後退步：教師示範團隊動作之口令與步伐的配合，發令者喊「右」或「左」時，整隊左右腳動作需整齊一致。</p> <p>2. 團隊猛拉：教師示範猛拉動作之口令與步伐的配合，發令者喊聲時，所有隊員同時將臀部下坐，雙足用力推蹬地面，同時左右足輪流施力後退，整隊的動作需整齊一致。</p> <p>3. 認識裁判手勢，並進行拔河比賽。</p>	2	<p>1. 拔河場地</p> <p>2. 拔河繩子</p> <p>3. 頭盔</p>	<p>1. 教師說明及示範</p> <p>2. 分組練習</p>	<p>1. 課堂表現</p> <p>2. 技能實作</p>	<p>□實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)</p> <p>甲、 協同科目： — —</p> <p>乙、 協同節數： — —</p>

	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。								
第九週 10/27- 10/31	2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 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。 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	Ha-IV-1 網/牆性質球類運動動作組合及團隊戰術。	羽球 1. 介紹羽球發展、場地 2. 握拍法 3. 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。 4. 練習接發球。 5. 練習高球的發球動作。 6. 練習平擊球的發球動作。 7. 練習短球發球的動作。	2	1. 羽球場 2. 羽球 3. 羽球拍 4. 學習單	透過教師喚起學生舊經驗並與新學習做聯繫，說明羽球規則及示範羽球動作的相關要領，提醒學生學習的重點，讓學生透過練習運用學到的技巧提升學習效能。	1. 課堂表現 2. 技能實作 3. 分組練習		<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) 甲、 協同科目： ————— 乙、 協同節數： —————

	項運動技能。								
第十週 11/03- 11/07	2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 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。 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。	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Ha-IV-1 網/牆性質球類運動動作組合及團隊戰術。	桌球 1. 介紹桌球發展、場地 2. 握拍法 3. 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。 4. 練習正手拍的接發球動作。 5. 練習反手拍的接發球動作。 6. 練習正手拍的擊球動作。 7. 練習反手拍的擊球動作。	2	1. 桌球桌 2. 桌球拍。 3. 桌球 4. 學習單	透過教師喚起學生舊經驗並與新學習做聯繫，說明桌球規則及示範羽毛球動作的相關要領，提醒學生學習的重點，讓學生透過練習運用學到的技巧提升學習效能。	1. 課堂表現 2. 技能實作 3. 分組練習		<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) 甲、 協同科目： — — 乙、 協同節數： — —
第十一週 11/10- 11/14	2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 1c-IV-1 了解	Ha-IV-1 網/牆性質球類運動動作組合及團隊戰術。	羽球 1. 練習接發球 2. 練習發及接高又遠的球。 3. 練習打強又平的球。 4. 練習打及發接近網的短	2	1. 羽球場 2. 羽球 3. 羽球拍	1. 教師說明及示範 2. 同儕相互學習及練習	1. 課堂表現 2. 技能實作 3. 分組練習		<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) 甲、 協同科目：

	<p>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>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>球。</p> <p>5. 分組對打練習。</p>					<p>目：</p> <p>— 協同節 —</p> <p>數：</p> <p>— —</p>
<p>第十二週</p> <p>11/17-11/21</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>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</p>	<p>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。</p> <p>Ha-IV-1 網/牆性質球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>桌球</p> <p>1. 接發球練習</p> <p>2. 練習正手拍的接發球動作。</p> <p>3. 練習反手拍的接發球動作。</p> <p>4. 練習正手拍的擊球動作。</p> <p>5. 練習反手拍的擊球動作。</p> <p>6. 分組對打練習。</p>	2	<p>1. 桌球桌</p> <p>2. 桌球拍。</p> <p>3. 桌球</p> <p>4. 記分板</p>	<p>1. 教師說明及示範</p> <p>2. 同儕相互學習及練習</p>	<p>1. 課堂表現</p> <p>2. 技能實作</p> <p>3. 分組練習</p>	<p><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)</p> <p>甲、 協同科目：</p> <p>— 協同節 —</p> <p>乙、 協同節數：</p> <p>— —</p>

	習策略。								
第十三週 11/24- 11/28	2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。  1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 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。	Ha-IV-1 網/牆性質球類運動動作組合及團隊戰術。	羽球 術科測驗 1.發球動作。 2.發球區域。 3.分組對打。	2	1.羽球場 2.羽球 3.學習單	1.教師說明 測驗注意事項	1.技能實作 2.技能檢測		<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) 甲、 協同科目： — — 乙、 協同節數： — —
第十四週 12/01- 12/05	2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。  1d-IV-1 了解各項運動技能	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Ha-IV-1 網/牆性質球類運動動作組合及團隊戰術。	桌球 術科測驗 1.持拍動作 2.發球動作 3.分組對打。	2	1.桌球桌 2.桌球拍。 3.桌球 4.學習單	1.教師說明 測驗注意事項	1.技能實作 2.技能檢測		<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) 甲、 協同科目： — —

	原理。 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。								乙、 協同節數： — —
第十五週 12/08- 12/12	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。 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。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	籃球 3×3 1. 課程內容及安全事項說明 2. 先介紹國內外籃球賽事(NBA、SBL、WSBL、UBA、HBL、3×3)引發學生動機。 3. 講解籃球 3×3 規則與全場比賽之不同處。 4. 籃球場地與球的介紹 5. 評分方式說明 6. 運球練習。 7. 分組及比賽。	2	1. 白板 2. 籃球場 3. 籃球 4. 背心	配合下學期的 5*5 籃球賽，先從半場的 3*3 學習，透過教師喚起學生舊經驗並與新學習做聯繫，提醒學生學習的重點，讓學生透過練習運用學到的技巧提升學習效能，讓學生了解 3*3 籃球的規則	1. 課堂表現 2. 口語問答 3. 技能實作		<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) 甲、 協同科目： — — 乙、 協同節數： — —

						與享受分組比賽的刺激感。			
第十六週 12/15- 12/19	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。 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。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	籃球 3x3 傳接球技術 1. 胸前傳球：雙手平推，將球傳至接球員胸口。 2. 胸前地板傳球：傳球動作如同胸前傳球，只是傳球目標是往距離自己 2/3 位置傳，讓球反彈至隊友手中。 3. 雙手舉高過頭傳球：雙手持球至於頭上，眼睛直視隊友額頭，傳球時，身體重心前傾，往前跨步，後腳推蹬，同時雙臂伸直，手腕由上往下翻轉將球傳到隊友頭頂位置。 4. 分組比賽練習	2	1. 籃球場 2. 籃球 3. 背心	1. 教師說明及示範 2. 同儕相互學習及練習	1. 課堂表現 2. 技能實作		<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) 甲、 協同科目： — — 乙、 協同節數： — —
第十七週 12/22- 12/26	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	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	籃球 3x3 投籃動作與上籃技術 1. 投籃動作 站姿：雙腳應與肩同寬，膝蓋微彎，重量均勻分佈。	2	1. 籃球場 2. 籃球 3. 背心	1. 教師說明及示範 2. 同儕相互學習及練習	1. 課堂表現 2. 技能實作		<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) 甲、 協同科

	<p>情境。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</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>手部位置：投籃手應該在球的下方，手指分開，輔助手應該在球的側面。</p> <p>跟隨動作：投籃後，投籃手應該完全伸展，手腕放鬆。</p> <p>2. 上籃動作</p> <p>籃下擦板投籃：單手練習投籃時的手感。</p> <p>沒有運球時，踏兩步上籃：右手上籃的腳步是，先踩右腳，然後再踏左腳，最後左腳跳順勢上籃。</p> <p>3. 分組比賽練習</p>					<p>目：</p> <p>— 協同節 —</p> <p>數：</p> <p>— —</p>
<p>第十八週</p> <p>12/29-1/02</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>3c-IV-1 表現</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>籃球 3x3</p> <p>投籃動作與上籃技術複習</p> <p>1. 投籃動作：</p> <p>站姿：雙腳應與肩同寬，膝蓋微彎，重量均勻分佈。</p> <p>手部位置：投籃手應該在球的下方，手指分開，輔助手應該在球的側面。</p> <p>跟隨動作：投籃後，投籃手應該完全伸展，手腕放</p>	2	<p>1. 籃球場</p> <p>2. 籃球</p> <p>3. 背心</p>	<p>1. 教師說明及示範</p> <p>2. 同儕相互學習及練習</p>	<p>1. 課堂表現</p> <p>2. 技能實作</p>	<p><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)</p> <p>甲、 協同科目：</p> <p>— —</p> <p>乙、 協同節數：</p> <p>— —</p>

	局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。		鬆。 2. 上籃動作： 籃下擦板投籃：單手練習投籃時的手感。 沒有運球時，踏兩步上籃：左手上籃的腳步是，先踩左腳，然後再踏右腳，最後右腳跳順勢上籃。 3. 分組比賽練習						
第十九週 1/05- 1/09	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 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。	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	籃球 3x3 術科測驗 1. 個人進攻技巧 2. 個人防守動作 3. 個人得分 4. 團隊戰績	2	1. 籃球 2. 背心 3. 評分表	1. 教師說明 測驗注意事項	1. 技能檢測		<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) 甲、 協同科目： — — 乙、 協同節數： — —
第廿週 1/12- 1/16	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 3c-IV-1 表現局部或全身性	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運	籃球 3x3 術科測驗 1. 個人進攻技巧 2. 個人防守動作 3. 個人得分 4. 團隊戰績	2	1. 籃球 2. 背心 3. 評分表	1. 教師說明 測驗注意事項	1. 技能檢測		<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)

	的身體控制能力，發展專項運動技能。	動動作組合及團隊戰術。							甲、 協同科目： — — 乙、 協同節數： — —
第廿一週 1/19- 1/23	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 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。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	籃球 3x3 術科測驗 1. 個人進攻技巧 2. 個人防守動作 3. 個人得分 4. 團隊戰績	2	1. 籃球 2. 背心 3. 評分表	1. 教師說明 測驗注意事項	1. 技能檢測		<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) 甲、 協同科目： — — 乙、 協同節數： — —

七、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： <hr/>			

☆上述欄位皆與校外人士協助教學及活動之申請表一致。