

新北市 丹鳳 高級中學(國中部)114 學年度 九 年級第 1 學期 部定 課程計畫 設計者： 江美珠

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
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)。 ☐ A1身心素質與自我精進 ☒ A2系統思考與解決問題 ☒ A3規劃執行與創新應變	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 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。

☐ B1符號運用與溝通表達 ☐ B2科技資訊與媒體素養 ☐ 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	
---	--

五、課程架構：(自行視需要決定是否呈現，但不可刪除。)

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 09/01~09/05	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。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。	1. 測量體適能-立定跳。 2. 說明瞬發力的重要性及示範動作要領、測量立定跳。 3. 生涯規劃教育：藉由體適能課程，讓學生可以覺察自己在體育方面的能力，以培養運動興趣與發展運動習慣。	2	教育部體適能網、教科書 音箱 節拍器	動機策略、監控調整策略	1. 實作 2. 記錄 3. 動態評量	生涯規劃教育 涯J3覺察自己的能力與興趣。	9/1 開學

第二週 09/08-09/12	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。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。	1. 測量體適能-仰臥捲腹、柔軟度。 2. 說明肌力的重要性及注意事項，測量仰臥捲腹。 3. 說明柔軟度重要性及示範動作要領，測量柔軟度。 4. 生涯規劃教育：藉由體適能課程，讓學生可以覺察自己在體育方面的能力，以培養運動興趣與發展運動習慣。	2	教育部體適能網、教科書 音箱 節拍器	動機策略、監控調整策略	1. 實作 2. 紀錄 3. 動態評量	生涯規劃教育 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	
第三週 09/15-09/19	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	桌球 1. 推擋練習。 2. 平擊球練習。 3. 步法移位練習。 4. 綜合練習。 5. 雙打練習及比賽 6. 品德教育：在比賽的過程中，學習與隊友溝通合作，也培養遵守群體規範與重視團隊榮譽之品德。	2	桌球 桌球拍	考試策略、自我認知策略	1. 實作 2. 教師觀察 3. 隨堂測驗	品德教育 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽	

	力，發展專項運動技能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。								
第四週 09/22~09/26	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	桌球 1. 抽球練習。 2. 殺球練習。 3. 步法移位練習。 4. 綜合練習。 5. 複習簡易桌球規則。 6. 模擬比賽與比賽觀摩。 7. 品德教育：在比賽的過程中，學習與隊友溝通合作，也培養遵守群體規範與重視團隊榮譽之品德。	2	桌球 桌球拍	考試策略、自我認知策略	1. 實作 2. 教師觀察 3. 隨堂測驗	品德教育 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽	

第五週 09/29~10/03	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-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。	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	田徑(100 公尺、大隊接力) 1. 複習助跑觀念與時機，並說明不同棒次之佔位及其原因。 2. 分組練習-短距離的傳接棒助跑練習。 3. 模擬比賽。 4. 品德教育：在比賽的過程中，學習與隊友溝通合作，也培養遵守群體規範與重視團隊榮譽之品德。 5. 生涯規劃教育：藉由課程，讓學生可以覺察自己在排球運動方面的能力與興趣，進而規劃未來升學。	2	接力棒	理解策略	1. 觀察 2. 實作。	品德教育 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。 生涯規劃教育 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景	
第六週 10/06~10/10	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	田徑(100 公尺、大隊接力) 1. 複習助跑觀念與時機，並說明不同棒次之佔位及其原因。 2. 分組練習-短距離的傳接棒助跑練習。 3. 模擬比賽。	2	接力棒	理解策略	1. 觀察 2. 實作。	品德教育 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。 生涯規劃教育	10/6 中秋節 10/10 國慶日

	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。		4. 品德教育：在比賽的過程中，學習與隊友溝通合作，也培養遵守群體規範與重視團隊榮譽之品德。 5. 生涯規劃教育：藉由課程，讓學生可以覺察自己在排球運動方面的能力與興趣，進而規劃未來升學。					涯J3覺察自己的能力與興趣。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景	
第七週 10/13~10/17	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。	4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	單元四 逆風飛翔 第1章 飛盤 盤旋之際 活動內容： 1. 介紹飛盤的起源，使學生對此運動項目有基本了解。 2. 可使用軟式飛盤或以其他安全性替代飛盤取代。 3. 示範與練習反手傳接盤的動作要領，引導學生分組練習並從旁指導、提示。 4. 示範與練習正手傳盤，提醒初學者正手投擲飛盤時，常會太用力，造成手腕過度內翻的狀況，使飛	2	塑膠飛盤 躲避飛盤 角錐 標盤	1. 示範與模仿。 2. 團隊合作與溝通能力。	上課參與 平時觀察 技能測驗	品德教育 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	10/14、15 段考

	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。		盤產生左彎，甚至變成直立盤。要調整手腕及出盤角度，將飛盤外側放低，就可順利投擲出平穩直行的飛盤。 5. 模擬比賽與比賽觀摩。 6. 品德教育：在比賽的過程中，學習與隊友溝通合作，也培養遵守群體規範與重視團隊榮譽之品德。						
第八週 10/20~10/24	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇		單元四 逆風飛翔 第1章 飛盤 盤旋之際 活動內容： 1. 介紹飛盤的起源，使學生對此運動項目有基本了解。 2. 可使用軟式飛盤或以其他安全性替代飛盤取代。 3. 示範與練習反手傳接盤的動作要領，引導學生分組練習並從旁指導、提示。 4. 示範與練習正手傳盤，提醒初學者正手投擲飛盤	2	塑膠飛盤 躲避飛盤 角錐 標盤	1. 示範與模仿。 2. 團隊合作與溝通能力。	上課參與 平時觀察 技能測驗	品德教育 品 J1 溝通 合作與和諧 人際關係。	

	於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。		時，常會太用力，造成手腕過度內翻的狀況，使飛盤產生左彎，甚至變成直立盤。要調整手腕及出盤角度，將飛盤外側放低，就可順利投擲出平穩直行的飛盤。 5. 模擬比賽與比賽觀摩。 6. 品德教育：在比賽的過程中，學習與隊友溝通合作，也培養遵守群體規範與重視團隊榮譽之品德。						
第九週 10/27~10/31	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	單元七 球類進階 第一章 籃球 防守與急攻 活動內容： 1. 先引導學生分別練習滑步、交叉步、側跑、趨前步的個別動作，接下來執行綜合的步伐路線練習，繞行籃球半場，模擬場上的移動方式。 2. 防守動作練習，由一對一加至二對二，練習協助隊友交換還原並介紹進攻、防守的重點。	2	籃球三角錐	1. 體驗式學習。 2. 合作學習。	上課參與 平時觀察 動作檢核	品德教育 品 J1 溝通 合作與和諧 人際關係	

	4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		3. 模擬比賽與比賽觀摩。 4. 品德教育：在比賽的過程中，學習與隊友溝通合作，也培養遵守群體規範與重視團隊榮譽之品德。						
第十週 11/03~11/07	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術	單元七 球類進階 第一章 籃球 防守與急攻 活動內容： 1. 進攻成效的重點在判斷速度以及防守落位。「半場傳球走位」可加速了解防守要點。可引導學生發現自身優點反制對手缺點。 2. 進行愛上體育課「半場二打一」活動，依能力分組並講解，增進學習成效。提醒攻方第一時間有沒有拉開與防守者的距離，啟動的快慢會大幅影響結果，進攻者的猶豫有時是致命傷。也提醒守方應快速退防至安全位置，若落位錯誤，可能就給了	2	籃球 三角錐	1. 體驗式學習。 2. 合作學習。	上課參與 平時觀察 動作檢核	品德教育 品 J1 溝通 合作與和諧 人際關係	

			攻方可趁之機。清楚了解進攻者位置，並且判斷進攻者的弱點。 3. 模擬比賽與比賽觀摩。 4. 品德教育：在比賽的過程中，學習與隊友溝通合作，也培養遵守群體規範與重視團隊榮譽之品德。						
第十一週 11/10~11/14	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。 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	Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	單元七 球類進階 第2章 棒球 固若金湯 活動內容： 1. 介紹棒球來源，使學生對此運動項目有基本了解。更重要的是讓學生也了解此運動的風險，並約束學生必須聽從老師指示，以將風險降到最低。 2. 講解並示範傳接球。傳接練習的距離可根據狀況進行調整。提醒利用跨步之力量增加傳球力量。可使用軟式棒球或以其他安全性替代球類取代。 3. 練習接滾地球，提醒接滾地球後要傳球時，身體	2	棒球 棒球手套 壘包 備網 角錐 標盤	1. 體驗式學習。 2. 合作學習。	上課參與 平時觀察 動作檢核	品德教育 品 J2 重視 群體規範與 榮譽。	

	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。		可先向側邊移動，再切入球的來向進行捕球，如此可更加清楚看見滾地球的彈跳，增加接球後傳球的順暢度。 4. 練習接高飛球，接高飛球後若要傳球，可將身體稍微側著接球，即跑到預判的落點後，在接球時將左腳向來球的方向踩跨一步，如此身體就已經完成傳球前的身體拉弓動作，也能夠更快將球傳出。 5. 模擬比賽與比賽觀摩。 6. 品德教育：在比賽的過程中，學習與隊友溝通合作，也培養遵守群體規範與重視團隊榮譽之品德。						
第十二週 11/17~11/21	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。	Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	單元七 球類進階 第2章 棒球 固若金湯 活動內容： 1. 守備練習，練習壘上無人及一、三壘有人，引導學生思考為何守備接球後	2	棒球 棒球手套 壘包 備網 角錐 標盤	1. 體驗式學習，透過實際運動學習正確動作與知識。 2. 合作學習，透過	上課參與 平時觀察 動作檢核	品德教育 品 J2 重視 群體規範與 榮譽。	

	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。		要將球收起至胸口？右手除了護球還有什麼效用？ 2. 進行愛上體育課「守備大挑戰」活動，講解內、外野要領並引導遊戲進行。 3. 模擬比賽與比賽觀摩。 4. 品德教育：在比賽的過程中，學習與隊友溝通合作，也培養遵守群體規範與重視團隊榮譽之品德。			團隊競賽、分組戰術討論，強化溝通能力、責任感與榮譽感。			
第十三週 11/24~11/28	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	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 4a-IV-3 持續地執行促進健康	游泳 捷泳活動內容:分組教學。 1. 講解呼吸運動的機制與其重點。認識呼吸運動時過程，並了解呼吸肌群的位置何在。 2. 捷泳划手與轉頭換氣的配合，講解示範捷泳換氣的配合動作，並要求學生	2	教科書 投影片 教學影片 浮板	先前知識 運用 視覺意象法	1. 觀察 2. 實作 3. 紀錄	海洋教育 海J1參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。安全教育	11/26、27 段考

		及減少健康風險的行動	熟練陸上動作，才能在水中應用。 3. 分析一般常見的捷泳動作問題，讓學生學會從頭部換氣的正確與否來評估捷泳動作的問題。 4. 練習兩次划手換氣，練習右側換氣時，當左手空中入水，接著右划轉頭換氣，此時為換氣的關鍵時機。 5. 【海洋教育】藉由課程介紹與練習，熟練海域求生自救技巧，並引導學生規劃相關海洋學習之旅，來探討人類與海洋環境如何共存。 6. 【安全教育】知道水域公告，理解安全教育的意義。在介紹游泳救生方式時，讓學生知曉安全教育的重要性。					安 J1 理解安全教育的意義。	
第十四週 12/01~12/05	Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）	1d-IV-1 了解各項運動技能原理	游泳 捷泳活動內容:分組教學。 1. 介紹臺灣浮潛運動的方式、浮潛活動與	2	教科書 投影片 教學影片 浮板	先前知識 運用 視覺意象法	1. 觀察 2. 實作 3. 紀錄	海洋教育 海 J1 參與多元海洋休閒與水域活	

		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-3 執行提升體適能的身體活動	觀光現況、臺灣適合浮潛的地方與環境。 2. 用圖片和實際裝備教具介紹浮潛裝備，讓學生有基本的概念與認知。 3. 說明正確穿戴與調整面鏡、呼吸管，並練習浮潛技巧。 4. 【海洋教育】藉由課程介紹與練習，熟練海域求生自救技巧，並引導學生規劃相關海洋學習之旅，來探討人類與海洋環境如何共存。 5. 【安全教育】知道水域公告，理解安全教育的意義。在介紹游泳救生方式時，讓學生知曉安全教育的重要性。 6. 後測。					動，熟練各種水域求生技能。 安全教育 安 J1 理解安全教育的意義。	
--	--	---	---	--	--	--	--	--	--

第十五週 12/08~12/12	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	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術	羽球 1. 正/反手平抽球動作解析。 2. 正/反手網前撲球特點與使用時機。 3. 練習左右、前後殺球及殺球上網練習。 4. 針對殺球所需的體適能力，進行課後引導思考及訓練。 5. 講解羽球後場攻擊使用時機與方法。針對當日比賽狀況分析與回饋，並給予學生正面鼓勵。 6. 生涯規劃教育：藉由課程，讓學生可以覺察自己在排球運動方面的能力與興趣，進而規劃未來升學。	2	羽球拍 羽球 哨子	教導別人與展演	技能測驗 分組競賽	生涯規劃教育 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	
第十六週 12/15~12/19	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。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	羽球 1. 進行「投擲地雷大作戰」當作暖身活動，藉此複習上學期殺球，以利銜接後續切球。 2. 切球動作說明和練習。 3. 介紹切球類型及使用時	2	羽球拍 羽球 哨子	概念化 展演	上課參與 技能測驗 實作表現	生涯規劃教育 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	

	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。		機可分為短距離上手切球、長距離上手切球。 4. 定點直線切球練習。 5. 定點對角切球練習。 6. 跑動切球練習。 7. 生涯規劃教育：藉由課程，讓學生可以覺察自己在排球運動方面的能力與興趣，進而規劃未來升學。						
第十七週 12/22~12/26	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術	3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略	排球 1. 防守敏捷練習。 2. 原地定點防守/原地擋高練習。 3. 模擬比賽與比賽觀摩。 4. 品德教育：在比賽的過程中，學習與隊友溝通合作，也培養遵守群體規範與重視團隊榮譽之品德。	2	排球 哨子	教導別人 與展演	1. 觀察 2. 實作 3. 分組競賽	品德教育 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽	
第十八週 12/29~01/02	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術	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	排球 1. 由正面防守轉化為身體側轉與 180 度轉向的強丟球防守練習。 2. 個人原地防守動作的技能，變化成身體前後移動	2	排球 哨子	教導別人 與展演	1. 觀察 2. 實作 3. 分組競賽	品德教育 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。	1/1 元旦

		3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略	防守加上托球的綜合練習。 3. 模擬比賽與比賽觀摩。 4. 品德教育：在比賽的過程中，學習與隊友溝通合作，也培養遵守群體規範與重視團隊榮譽之品德。						
第十九週 01/05~01/09	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。	1c-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。 1c-IV-2 民俗運動個人或團隊展演。	單元六 民俗運動 第 1 章 扯鈴 螞蟻上樹 活動內容： 1. 介紹扯鈴的起源、器材及其結構，引導學生們互相認識不同種類的扯鈴。 2. 講解運鈴是扯鈴最基本的動作，主要目的是讓扯鈴在鈴繩上轉動起來，並且保持穩定，並示範動作要領。 3. 拋鈴是扯鈴一個相當重要的基礎動作，並示範垂直拋鈴、圓形拋鈴動作要領。 4. 進階練習「金雞上架」，初學者可以先由此入門動作開始練習。	2	鈴 鈴繩 鈴棍 哨子	示範與模仿技巧。 動作協調練習。	上課參與 平時觀察 動作檢核		

	4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。								
第二十週 01/12~01/16	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Ic-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。	單元六 民俗運動 第 2 章 跳繩 繩力超人 活動內容： 1. 介紹跳繩的起源，示範如何選擇合適的繩子長度。 2. 講解前迴旋跳繩時應雙腳併攏，利用腳掌前半部起跳及著地，盡量不使用腳跟著地，即能減緩對膝蓋的衝擊，並向學生示範。 3. 加強個人跳繩能力，可講解並示範雙手交叉跳、交叉腳跳。可以挑戰難度更高的遊戲，隨機指令動作。 4. 練習雙人跳繩，引導學生找身高差不多的夥伴，可增加現階段的成功率。	2	跳繩(個人&大繩) 哨子	示範與練習 逐步挑戰	上課參與 平時觀察 分組練習		1/14、15 段考

第廿一週 01/19~01/23	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。	各項運動簡易規則介紹及影片欣賞	2	題庫	觀察測驗	口語問答 觀察		1/20 休業式
---------------------	------------------------	---	-----------------	---	----	------	------------	--	----------

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
2 週	協助游泳技能指導	☐ 簡報 ☐ 印刷品 ☐ 影音光碟 ☒ 其他於課程或活動中使用之教學資料，請說明： <u>聘請專業游泳教練於合格游泳池實際分組教學</u>	協助游泳技能指導	完成 25 公尺自由式(含 5 次換氣)	協同教學

☆上述欄位皆與校外人士協助教學及活動之申請表一致。