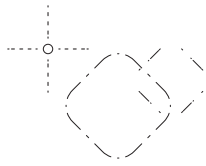


目次

Contents



- 02 | 默契大考驗～田徑
- 04 | 躍然紙上～體操
- 08 | 堅守崗位～籃球
- 10 | 立足天下～足球
- 12 | 再接再厲～棒球
- 14 | 拳拳到球～浮士德球



默契大考驗～田徑

1 節

運動節奏跳




學習重點

學習表現	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。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。
學習內容	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。
核心素養	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。
學習目標	1. 透過雨天於室內的運動課程，維持身體運動及鍛鍊機會。 2. 能樂於挑戰次數及時間，改善動作技能表現。 3. 能掌握音樂節奏以提高學習效能。 4. 能觀摩他人的流暢動作，發表運動欣賞之心得。 5. 能做到自我運動節奏的鍛鍊及練習。
教學資源	1. 標示帶 4～5 條。 2. 音樂、音響。



教學內容及實施方式

教學流程	<p>◎課前準備</p> <ol style="list-style-type: none">1. 教師要知道雨天場地的空間大小及準備好上課所需要的器材。2. 教師能講述六大運動體能：敏捷、協調、反應、速度、瞬（爆）發力、平衡。 <p>◎準備活動（12 分鐘）</p> <ol style="list-style-type: none">1. 集合點名並詢問學生有無身體不適。2. 暖身活動。	 <p>運動體能</p>
------	--	---

教學流程

◎發展活動 (20 分鐘)

1. 教師說明田徑運動中，六項運動適能及其重要性。敏捷性 (agility)、協調能力 (coordination)、平衡感 (balance)、速度 (speed)、反應時間 (reaction time)、瞬發力 (power)。

2. 教師說明並示範個人節奏活動的動作要領。

(1) 個人節奏跳：2 人一組，每組間隔以踏步休息 15 秒 (視學生狀況調整)。



個人節奏

(2) 同學可互相協助計次數或計時，並觀摩動作學習並給予修正建議。

動作	併腿 十字跳	原地抬腿	開合跳	前後弓箭 交換步	併腿 左右轉跳
次數	4×8 拍	20 次	20 次	20 次	20 次

◎綜合活動 (13 分鐘)

1. 運動節奏跳規則說明：

(1) 5 ~ 6 人一組，可以拍掌或下載音樂的方式進行。

(2) 同學互相協助計次數或計時，觀摩動作學習並給予修正建議。



運動節奏跳

2. 教師可根據教學實際情況，選擇動作操作。

序號	動作	序號	動作
1	跨步前跳	6	跨步正面跳、前交叉跳、後交叉跳
2	跨步後跳	7	側面交叉跳
3	併步左右跨跳	8	跳、跳、轉
4	併步左右跨跳蹲	9	跨跳之字前行
5	左右單腳左右跨跳	10	跳跳碰碰 (收腳碰腳跟)

3. 小組接力挑戰賽規則說明：

(1) 5 人一組，小組自行討論棒次順序。

(2) 同學需依序完成併腿十字跳→原地抬腿→開合跳→前後弓箭交換步→併腿左右轉跳。擊掌交接給下一位同學。

(3) 用時最短的組別獲勝。

(4) 教師可將順序以抽牌決定，或是同學以抽籤的方式，完成指定動作。

(5) 由老師擔任裁判，若動作有誤，需一次加三秒。

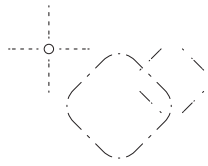
4. 教師針對同學的表現給予肯定與鼓勵，順利安全執行課程活動。

5. 教師請同學上臺分享心得，請同學提問並給予回饋。

6. 預告下次上課內容。



小組接力挑戰賽



躍然紙上～體操

1 節

體操賓果王



學習重點

學習表現	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 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。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。
學習內容	1a-IV-1 徒手體操動作組合。
核心素養	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。 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。
學習目標	1. 透過體操運動課程，認識體操項目，了解運動技能原理。 2. 藉由教師引導體操動作練習，表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3. 能從賓果活動中，表現局部或全身性的身體控制能力。 4. 能從各種體操動作中發展適合自己的動作做串聯。
教學資源	1. 白板筆、板擦 4～6 組。 2. 賓果卡 4～6 張。 3. 大型骰子 1 顆。



教學內容及實施方式

教學流程	◎課前準備 1. 教師要熟悉各項徒手體操的示範動作。 2. 教師準備好賓果卡、白板筆、板擦等上課所需要的器材。 ◎準備活動（12 分鐘） 1. 集合點名並詢問學生有無身體不適。 2. 暖身活動並加強課堂中會使用到的肌群及柔軟度。 3. 學生自行分組，並選出小組長及排出組內順序（四～六人一組）。 ◎發展活動（20 分鐘） 1. 說明體操動作中平衡、跳躍、旋轉與翻滾等要素及介紹體操項目。
------	---

教學流程

2. 說明並示範不倒翁、搖籃、團身搖籃、毛毛蟲走、V 字坐、單腳平衡、側身翻滾、騰空翻轉、螃蟹走 9 種賓果卡中會出現的動作要領。

- (1) 不倒翁動作要領：腳掌相對，盤坐在地，須像不倒翁左右搖晃。
- (2) 搖籃動作要領：雙手抱住小腿，膝部貼近胸口，向後讓肩膀接觸地面。
- (3) 團身搖籃動作要領：雙手抱住小腿，身體盡可能地靠攏，背成圓形，如搖籃般向後、再向前搖晃。
- (4) 毛毛蟲走動作要領：四肢著地俯撐，雙腳併攏並逐步向手部靠近，前進到腳無法向前，換雙手往前行至身體與地面呈現約 30 度角的位置，動作反覆交替進行。
- (5) V 字坐動作要領：身體採躺姿，手、腳和背離地。
- (6) 單腳平衡動作要領：上身需前傾，單腳後抬。
- (7) 側身翻滾動作要領：向左翻完後回到中間，再向右翻。
- (8) 騰空翻轉動作要領：雙腳於原地向上垂直跳，騰空轉身，雙手須抱胸以加快旋轉速度，屈膝落地時，雙手向身體前方側斜舉，減速落地。

(9) 螃蟹走動作要領：雙手反撐著地，手和腳要往同樣的方向前進。

3. 教師引導進行上述 9 種動作練習並修正學生錯誤姿勢。

4. 小組練習 9 種賓果卡中會出現的動作。

5. 說明體操賓果王遊戲規則。

- (1) 猜拳組別順序，第一組勝出的小隊長擲骰子決定由組內的幾號進行選擇動作（若無對應號碼的組員時重骰）。
- (2) 由第一組勝出組別帶頭做出賓果王之動作後，輪第二組小隊長擲骰子選出組員決定動作以此類推。
- (3) 其餘組員級別組的人須全部跟著做動作。
- (4) 教師觀察學生有無確實完成動作次數。
- (5) 先連成兩條線的組別獲勝。
- (6) 進行小組競賽。

◎綜合活動（13 分鐘）

1. 請各組推派三人從 9 種動作中挑出 3 種進行動作串聯，其餘剩下的人須負責對下一組講評。
2. 老師針對演出優異的組別予以表揚，也針對認真欣賞的學生給予鼓勵。
3. 預告下次上課內容。



動作練習



體操賓果王



附件一：賓果圖

<p>不倒翁 左右 10 次</p> 	<p>團身搖籃 前後 10 次</p> 	<p>毛毛蟲走 前 3 次掉頭後 3 次</p> 
<p>搖籃 前後 10 次</p> 	<p>V 字坐 20 秒</p> 	<p>單腳平衡 左右腳各 10 秒</p> 
<p>側身翻滾 左右 10 次</p> 	<p>騰空翻轉 左右各 3 次</p> 	<p>螃蟹走 左右 10 次</p> 

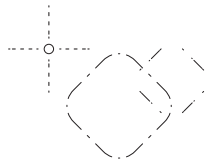


美國體操女王——西蒙·艾莉安·拜爾斯 (Simone Arianne Biles)

美國女子競技體操選手，拜爾斯是歷史上第一位連續三年獲得女子體操全能金牌的非裔女性，也是首位在世界競技體操錦標賽中，三年內累積 10 面金牌的女子體操選手。

拜爾斯的跳躍與平衡能力極其優越，她擅長自由體操、平衡木、跳馬。於 2016 年里約奧運中，一次拿下 4 面金牌，被稱為美國國家體操隊的「黑珍珠」。





堅守崗位～籃球

1 節

運球疊高賽



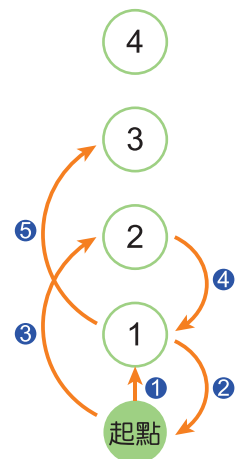
學習重點



學習表現	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-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。
學習內容	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。
核心素養	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。
學習目標	1. 能正確做出運球動作，並在情境中流暢左右換手運球。 2. 藉由疊杯的媒介，迫使運球須專注看疊杯但眼睛不看球，加強運球能力。 3. 能積極與同學討論，並正向溝通出有效的策略，提高學習效能。
教學資源	1. 籃球 10 顆。 2. 疊杯 5 組。 3. 角錐 25 個 4. 呼拉圈 5 個。

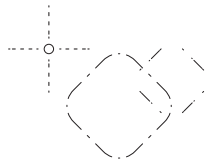


教學內容及實施方式

教學流程	<p>◎課前準備 教師熟悉籃球的運球重點及換手運球的動作要領。</p> <p>◎準備活動（15 分鐘）</p> <ol style="list-style-type: none"> 教師重述籃球運球重點及換手運球的動作要領。 熱身：運球折返跑。 <ol style="list-style-type: none"> 全班分為五組，每組 6～7 人。 場地設置：起點→1→2→3→4。 每組設置 4 個點，每次往前摸一個點後，須折返摸前一個點才能再往前。例：起點出發後摸 1 後，須折返起點才能摸 2，摸完 2 後須折返摸 1 才能再摸 3，以此類推。
------	---



<p>教學流程</p>	<p>◎發展活動 (10 分鐘)</p> <p>疊杯搶奪賽規則說明：</p> <ol style="list-style-type: none">1. 場地設置：每組 20 公尺處放置一個呼拉圈，並在呼拉圈內放置 1 組疊杯。2. 每組學生輪流運球前往呼拉圈，並從圈內拿一個疊杯。過程皆需持續運球，若有違例發生 (二次運球、翻球、走步等)，取消拿疊杯之權利。3. 計時 90 秒，看各組能取得幾個疊杯。		<p>疊杯搶奪賽</p>
	<p>◎綜合活動 (20 分鐘)</p> <ol style="list-style-type: none">1. 團隊討論。 如何運用手邊現有的疊杯，疊出最「高」的塔。2. 運球疊高賽規則說明：<ol style="list-style-type: none">(1) 場地設置：設置五個角錐，在 20 公尺處放置一個呼拉圈。(2) 每人輪流拿一個疊杯 S 型運球至建地 (呼拉圈)，疊出一個高塔。(3) 疊杯過程如有二次運球或無法運球，此次無法疊疊杯，須回到起點換人。(4) 過程中高塔如有倒塌，須手邊疊杯用完，才可進行修補動作。(5) 獲勝條件：三分鐘內，看何組塔疊最高。3. 教師針對同學的表現給予肯定與鼓勵，順利安全執行課程活動。4. 教師請同學上臺分享心得，請同學提問並給予回饋。5. 預告下次上課內容。		<p>運球疊高賽</p>



立足天下～足球

1 節

五芒星攻防賽



學習重點

學習表現	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-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。
學習內容	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。
核心素養	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。
學習目標	1. 能正確做出足球傳球、停球動作，並能在情境中流暢運用。 2. 能確實抬頭觀察場上情勢，並建立正確傳球觀念。 3. 能積極與同學討論，並正向溝通出有效的策略，提高學習效能。
教學資源	PU 泡綿球 10 顆。



教學內容及實施方式

※ 配合國中健體 (B3) 5-1 立足天下~足球

教學流程

◎課前準備

教師熟悉足球傳球、停球之動作要領及示範能力。

◎準備活動 (15 分鐘)

1. 教師重述足球傳球、停球之動作要領。
2. 暖身活動：雙球模式。



雙球模式

- (1) 全班分為 6-8 組，每組 4 人。
- (2) A、B 兩人先練習，C、D 兩人在旁觀摩學習。A、B 兩人各持一顆 PU 泡綿球，A 向上傳球給 B，B 同時將腳下的球用足內側傳給 A。練習 2 次後換人。

◎發展活動 (10 分鐘)

圓圈傳、停球練習規則說明：

1. 6 人圍一個圈，每人編號後，依序傳球。
2. 動作熟練後，改為自由傳球，儘量使球不跑出圓圈外。



圓圈傳、停球

◎綜合活動 (20 分鐘)

1. 五芒星攻防賽規則說明：

- (1) 一人當鬼站於圓圈中心，其餘五人散開站五邊形。
- (2) 比賽開始後，當鬼主要目的要截球或干擾五人之間的傳球，造成五人的傳球失誤而掉球。

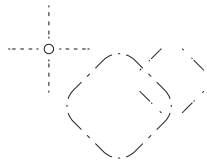


五芒星攻防賽

- (3) 當鬼的條件：

- ① 成功抄截到球，傳球者當鬼。
- ② 傳球過程中，鬼將球踢走，則傳球者當鬼。
- ③ A 傳球給 B，但傳偏 (兩大步仍無法接到) 致無法接到，則 A 當鬼。
- ④ A 傳球給 B，但 B 自己失誤無法有效停球使球滾出圈外，則 B 當鬼。

2. 教師針對同學的表現給予肯定與鼓勵，順利安全執行課程活動。
3. 教師請同學上臺分享心得，請同學提問並給予回饋。
4. 預告下次上課內容。



再接再厲～棒球

1 節

支援前線



學習重點

學習表現	1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。
學習內容	Hd-IV-1 守備／跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。
核心素養	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。
學習目標	1. 透過雨天於室內的運動課程，維持身體運動及鍛鍊機會。 2. 能透過合作學習策略，改善動作技能表現。 3. 能與同學討論如何提升傳接技巧及默契，並正向溝通出有效的策略，提高學習效能。 4. 能從小組比賽中，觀摩他組的流暢動作，發表運動欣賞之心得。 5. 能做到自我敏捷性的鍛鍊及練習。
教學資源	1. 桌子 4 張。 2. 羽球數顆。 3. 羽球筒 10 ～ 20 支。



教學內容及實施方式

教學流程	◎課前準備 教師熟悉棒球的眼手協調與敏捷性的重要性及示範能力。 ◎準備活動（5 分鐘） 1. 集合點名並詢問學生有無身體不適。 2. 暖身活動。
------	--

教學流程

◎發展活動 (10 分鐘)

1. 教師說明棒球運動中，傳接球的眼手協調與敏捷性的重要性。
2. 教師說明並示範手臂活動操的動作要領。
 - (1) 接球手手臂打直於體前畫大圈並保持掌心朝外，順（逆）反覆練習。
 - (2) 約定位置：從 12 點順時針方向完成一圈，保持掌心朝外。
 - (3) 口令與反應動作：隊友出口令和號碼，操作者將手臂伸展到位。由慢操作到快及多位置挑戰。
 - (4) 兩人間距一大步，隊友握拳（左右手可同時）指示位置，操作者以接球手之手掌心拍擊。
 - (5) 交替輪作。



手臂活動操

◎綜合活動 (30 分鐘)

1. 唯快不破規則說明：
 - (1) 2 人一組，10 ~ 12 顆羽球，間距 5 步。
 - (2) 拋球者持羽球向操作者拋投，操作者以非慣用手將球拍落或撈起或擋下。訓練接球位置判斷及手的反應。
2. 飛鴿傳書規則說明：
 - (1) 4 人一組，10 ~ 12 顆羽球，每人間距 5 步成一直線。
 - (2) 設定時間 3-5 分鐘及接傳來回次數，球一落地就失敗。
3. 支援前線規則說明：
 - (1) 4 人一組，10 ~ 12 顆羽球，每人間距 5 步成一直線。
 - (2) 接到最後一位，執行投擲動作，羽球筒自行擺放成 V，擊倒算分。
4. 教師針對同學的表現給予肯定與鼓勵，順利安全執行課程活動。
5. 教師請同學上臺分享心得，請同學提問並給予回饋。
6. 預告下次上課內容。



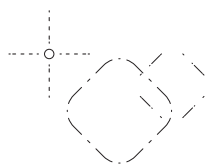
唯快不破



飛鴿傳書



支援前線



拳拳到球～浮士德球

1 節

圓圓相連



學習重點

學習表現	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。 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。
學習內容	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。
核心素養	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。 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。
學習目標	1. 透過單手向上擊球、扣球動作的練習，反思自己的動作技能。 2. 能與同學合作牽手飛過之活動，表現利他的合群態度。 3. 能使用呼拉圈輔助器材練習，改善動作技能表現 4. 能與同學討論如何選擇與自己能力對應的距離與分數，並積極練習扣球。
教學資源	1. 排球 10 顆。 2. 呼拉圈 3～6 個。



教學內容及實施方式

教學流程	◎課前準備 1. 教師要了解浮士德球規則。 2. 教師熟悉擊球、扣球的示範動作。 3. 學生要借用排球、呼拉圈等輔助器材。 ◎準備活動（5 分鐘） 1. 集合點名並詢問學生有無身體不適。 2. 暖身活動並加強手腕部位。 3. 學生自行分組（5～6 人一組）。
------	--

教學流程

◎發展活動 (20 分鐘)

1. 介紹浮士德球規則，並講解與排球之相同與相異之處：如浮士德球只能單手握拳擊球、每球都可落地一次以內擊球、比賽賽制採 20 分制……等規則。
2. 講解擊球的動作要領。
3. 個人單手向上擊球練習。
4. 雙人單手擊球練習：2 人面對面，間隔 5 公尺，球可落地一次。
5. 教師講解扣球的動作要領及使用時機。
6. 2 人一組練習原地扣球，雙手自丟反彈球，反彈後將球下扣打給對面同學，同學將球接住後再打回。
7. 跳躍扣球
 - (1) 兩步跳躍接球：雙手自丟反彈球，跨一步後併步起跳，在最高點接球。
 - (2) 兩步跳躍扣球：雙手自丟反彈球，跨一步後併步起跳，在最高點扣球。

◎綜合活動 (20 分鐘)

1. 牽手飛過規則說明：

2 人一組，面對面，左手牽左手，將左手之連線當作球網，A 自拋自打將球打過手之連線上方，落地一次以後 B 將球回擊並越過手之連線上方，以此類推，計算兩分鐘累積之次數（組員之間為合作關係）。



牽手飛過

2. 圓圓相連規則說明：

依距離擺放 3 個呼拉圈（2、4、6 公尺），以扣球動作打進最近的呼拉圈可得 1 分、中距離 3 分、遠距離 5 分。每人 3 球機會，可自由選擇距離，3 分鐘累積得分（組員之間為合作關係）。



圓圓相連

3. 教師表揚最高分隊伍，並請最高分隊伍分享有何訣竅。
4. 今日課程重點回顧，預告下次上課內容。



世界浮士德球冠軍——史蒂夫·施穆茨勒 (Steve Schmutzler)

德國浮士德球運動員，曾獲得最佳運動員的殊榮，並且得到哥倫比亞世界運動會的銀桂葉獎，以及羅森海姆的 2015 年度最佳運動員。

2019 年在溫特圖爾第三次成為世界冠軍，並當選為世界浮士德球聯合會 (IFA) 副主席，2019 年 9 月從國家隊退役。

