

拔河教學計劃表

領域/科目		健康與體育領域	設計者	黃懿蓓
實施年級		國中二年級/第四學習階段	總節數	共 4 節課
單元名稱		拔河		
學習重點	學習表現	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	領綱核心素養	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。
		1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。		
		1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。		
1d-IV-1 了解各項運動技能原理。				
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。				
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。				
4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。				
4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。				
學習內容	4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。			
	Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。			
教學活動內容及實施方式				核心素養呼應說明
第 1 節	拔河起源、握法、站位			■學習表現 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。 1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 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。 ■學習內容 Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。 ■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。
第 2 節	拔河姿勢與應用	■學習表現 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。 1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 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。 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。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運

		動技能的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。 ■學習內容 Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。 ■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-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。 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。
第 3 節	攻擊步伐與防守步伐	■學習表現 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。 1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 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。 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。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。 ■學習內容 Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。 ■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-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。 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。
第 4 節	戰術應用	■學習表現 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。 1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 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。 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。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。 ■學習內容 Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。 ■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-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。 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。
--	--	-------------------------------------