

臺北市立 螢橋國民中學 115 學年度部定課程計畫

|        |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                         |                                                 |                                                          |                                                     |            |
|--------|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|------------|
| 領域/科目  |     | <input type="checkbox"/> 國語文 <input type="checkbox"/> 英語文 <input type="checkbox"/> 本土語文（ <input type="checkbox"/> 閩南語文 <input type="checkbox"/> 客語文） <input type="checkbox"/> 數學 <input type="checkbox"/> 社會（ <input type="checkbox"/> 歷史 <input type="checkbox"/> 地理 <input type="checkbox"/> 公民與社會） <input type="checkbox"/> 自然科學（ <input type="checkbox"/> 理化 <input type="checkbox"/> 生物 <input type="checkbox"/> 地球科學）<br><input type="checkbox"/> 藝術（ <input type="checkbox"/> 音樂 <input type="checkbox"/> 視覺藝術 <input type="checkbox"/> 表演藝術） <input type="checkbox"/> 綜合活動（ <input type="checkbox"/> 家政 <input type="checkbox"/> 童軍 <input type="checkbox"/> 輔導） <input type="checkbox"/> 科技（ <input type="checkbox"/> 資訊科技 <input type="checkbox"/> 生活科技） <input checked="" type="checkbox"/> 健康與體育（ <input type="checkbox"/> 健康教育 <input checked="" type="checkbox"/> 體育）                                                           |                                                         |                                                 |                                                          |                                                     |            |
| 實施年級   |     | <input checked="" type="checkbox"/> 7 年級 <input type="checkbox"/> 8 年級 <input type="checkbox"/> 9 年級<br><input checked="" type="checkbox"/> 上學期 <input checked="" type="checkbox"/> 下學期（若上下學期均開設者，請均註記）                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                         |                                                 |                                                          |                                                     |            |
| 教材版本   |     | <input checked="" type="checkbox"/> 選用教科書： <u>康軒版</u><br><input type="checkbox"/> 自編教材    （經課發會通過）                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                         | 節數                                              | 學期內每週 2 節(科目對開請說明，例：家政與童軍科上下學期對開)                        |                                                     |            |
| 領域核心素養 |     | 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。<br>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。<br>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。<br>健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。<br>健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。<br>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。<br>健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。<br>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。<br>健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                         |                                                 |                                                          |                                                     |            |
| 課程目標   |     | <p>第一冊體育</p> <p>第三單元透過健康評估與體適能檢測，帶領學生了解自己的身體狀況，知道哪些運動適合自己，以及應該以哪種方式進行運動，進一步設計自己的運動處方。另外，運動設施安全課程，引導學生注意運動環境的安全，留意運動設施的狀態，養成運動安全的意識。第四單元首先著重在基本概念及安全觀念的建立，其次透過循序漸進的方式，進行技能的養成。自行車包括安全騎乘的觀念與技巧；田徑透過各種不同的遊戲活動，建立短距離跑的能力；游泳則包括自救及救人的技巧。透過系列活動，建立學生正確的安全運動觀念，並培養相關技能。第五單元透過籃球、排球及羽球的技巧及規則、運動員介紹，帶領學生進入球類運動，並設計相關課堂活動，引導學生思考各種球類比賽的戰術，以及嘗試共同合作。在技巧的指導之外，提供學生互動以解決問題的情境，奠定素養的基礎。第六單元透過體操、創意啦啦舞及扯鈴的技巧及規則、選手介紹，帶領學生認識與體驗相關運動，另外，透過相關課堂活動的設計，引導學生欣賞運動所帶來的肢體美感，並嘗試運用方法學習相關動作，在分組活動中溝通合作，增進學習效果。以期嘗試各類運動項目，並能欣賞選手的表現，培養美感素養。</p> <p>第二冊體育</p> <p>第四單元介紹體適能中的心肺耐力，引導學生了解自己的身體情況，進一步擬定運動計畫；也介紹運動的營養補給，讓學生充實健康運動的知識；並介紹武德技藝跆拳道，不只強健體魄，更能修養身心。透過本單元課程，引領學生在知識、情意、技能、行為中建立素養。第五單元介紹幾種不同類型的運動，飛盤運動除了建立基礎的概念，還介紹接盤技巧及飛盤飛行的原理，並有相關技術與戰術引導。游泳則將捷泳技術精細拆解，循序漸進培養捷泳能力。創造性舞蹈運用五大要素，引導學生以身體回應生活周遭視覺、聽覺、意象等刺激，嘗試身體律動之探索與創造。第六單元在籃球、排球、桌球、足球的學習中，各有技術動作的學習與常識，包括籃球投籃、上籃的能力，排球的低手發球技巧、接發球隊形的戰術運用，桌球正手發手、反手推擋及正手平擊球技術，足球則是停球、踢空中球技術。以各練習方法及限制性的比賽設計，讓學生學會基本技術並應用於比賽情境中。</p> |                                                         |                                                 |                                                          |                                                     |            |
| 學習進度週次 |     | 單元/主題名稱                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 學習重點                                                    |                                                 | 評量方法                                                     | 議題融入實質內涵                                            | 跨領域/科目協同教學 |
|        |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 學習表現                                                    | 學習內容                                            |                                                          |                                                     |            |
| 第一學期   | 第一週 | 第 1 章活躍人生——健康評估與體適能檢測                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。<br>4c-IV-3 規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。 | Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。<br>Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。 | 1. 口語問答<br>2. 認知測驗卷<br>3. 學習單<br>4. 課堂觀察<br>5. 運動行為計畫實踐表 | 【性別平等教育】<br>性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。 |            |

|      |     |                      |                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                 |                                    |                                                                                    |  |
|------|-----|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 第一學期 | 第二週 | 第 2 章安全運動沒煩惱——運動設施安全 | 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。<br>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。                                                                                                                                                         | Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。<br>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 | 1. 口語問答<br>2. 課堂觀察<br>3. 運動行為計畫實踐表 | 【環境教育】<br>環 J4 了解永續發展的意義(環境、社會、與經濟的均衡發展)與原則。<br>環 J12 認識不同類型災害可能伴隨的危險，學習適當預防與避難行為。 |  |
| 第一學期 | 第三週 | 第 1 章雙輪闖天下——自行車      | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。<br>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。<br>1d-IV-2 反思自己的運動技能。<br>2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。<br>2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。<br>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。<br>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。<br>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。 | Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。<br>Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。   | 1. 課堂觀察<br>2. 口語問答                 | 【人權教育】<br>人 J4 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。                                                 |  |
| 第一學期 | 第四週 | 第 1 章雙輪闖天下——自行車      | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。<br>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。<br>1d-IV-2 反思自己的運動技能。<br>2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。<br>2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。<br>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。                                                        | Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。<br>Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。   | 1. 課堂觀察<br>2. 口語問答                 | 【人權教育】<br>人 J4 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。                                                 |  |

|      |     |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                         |                                                                     |                                                                          |  |
|------|-----|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|--|
|      |     |            | 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。<br>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                         |                                                                     |                                                                          |  |
| 第一學期 | 第五週 | 第2章疾走如風——跑 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。<br>1d-IV-2 反思自己的運動技能。<br>2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。<br>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。<br>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。<br>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。<br>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。<br>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。<br>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。<br>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。<br>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。<br>Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。 | 1. 課堂觀察<br>2. 口語問答<br>3. 認知測驗卷<br>4. 學習單<br>5. 技能實作<br>6. 運動行為計畫實踐表 | 【生涯規畫教育】<br>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。<br>涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。<br>涯 J6 建立對於未來生涯的願景。 |  |
| 第一學期 | 第六週 | 第2章疾走如風——跑 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。<br>1d-IV-2 反思自己的運動技能。<br>2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。<br>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。<br>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。<br>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。                                                                                                                               | Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。<br>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。<br>Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。 | 1. 課堂觀察<br>2. 口語問答<br>3. 認知測驗卷<br>4. 技能實作<br>5. 運動行為計畫實踐表           | 【生涯規畫教育】<br>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。<br>涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。<br>涯 J6 建立對於未來生涯的願景。 |  |

|      |     |                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                |                                                            |                                                                                             |  |
|------|-----|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|      |     |                          | <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</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。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> <p>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。</p>                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                |                                                            |                                                                                             |  |
| 第一學期 | 第七週 | 第 2 章疾走如風——跑<br>【第一次評量週】 | <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-2 反思自己的運動技能。</p> <p>2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。</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>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</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。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> <p>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>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。</p> <p>Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。</p>                                                         | <p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p>               | <p>【生涯規畫教育】</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p> <p>涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。</p> <p>涯 J6 建立對於未來生涯的願景。</p> |  |
| 第一學期 | 第八週 | 第 3 章優游自在——游泳            | <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>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p>                                                                                                                                                                                                              | <p>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。</p> <p>Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。</p> <p>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。</p> <p>Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺(需換氣 5 次以上)。</p> | <p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 學習單</p> <p>4. 技能實作</p> | <p>【海洋教育】</p> <p>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。</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-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</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。</p>                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                |                                                                  |                                                     |  |
| 第一學期 | 第九週 | 第3章優游自在——游泳 | <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>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</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-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</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。</p> | <p>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。</p> <p>Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。</p> <p>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。</p> <p>Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺(需換氣 5 次以上)。</p> | <p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p>                     | <p>【海洋教育】</p> <p>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。</p> |  |
| 第一學期 | 第十週 | 第1章掌控自如——籃球 | <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>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</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力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</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>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 運動行為計畫實踐表</p> | <p>【生涯規畫教育】</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</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。</p> <p>4c-IV-3 規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。</p>                                                                                                                                                                                                                                |                                                                |                                              |                                                                     |  |
| 第一學期 | 第十一週 | 第 1 章掌控自如——籃球 | <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>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</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力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</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。</p> <p>4c-IV-3 規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> | Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。                                    | <p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 技能實作</p>                | <p>【生涯規畫教育】</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>                             |  |
| 第一學期 | 第十二週 | 第 2 章排除萬難——排球 | <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-2 反思自己的運動技能。</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>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</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>Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。</p> <p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> | <p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> | <p>【安全教育】</p> <p>安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。</p> <p>安 J6 了解運動設施安全的維護。</p> |  |

|      |      |                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                     |                                              |                                                                                                                        |  |
|------|------|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|      |      |                                | 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。<br>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。<br>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。<br>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。                                                                                                                                                                                                           |                                                     |                                              |                                                                                                                        |  |
| 第一學期 | 第十三週 | 第2章排除萬難——排球                    | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。<br>1d-IV-2 反思自己的運動技能。<br>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。<br>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。<br>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。<br>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。<br>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。<br>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。<br>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 | Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。<br>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 1. 課堂觀察<br>2. 技能實作<br>3. 運動行為計畫實踐表<br>4. 學習單 | <b>【安全教育】</b><br>安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。<br>安 J6 了解運動設施安全的維護。                                                            |  |
| 第一學期 | 第十四週 | 第3章羽中作樂——羽球<br><b>【第二次評量週】</b> | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。<br>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。<br>1d-IV-2 反思自己的運動技能。                                                                                                                                                                                                                                    | Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。                          | 1. 課堂觀察<br>2. 口語問答<br>3. 技能實作<br>4. 學習單      | <b>【性別平等教育】</b><br>性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。<br><b>【人權教育】</b><br>人 J3 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序， |  |

|      |      |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                       |                                                                                |                                                                                                                                                       |  |
|------|------|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|      |      |             | <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>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</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>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>                                                                                                                     |                                                       |                                                                                | 以形成公共規則，落實平等自由之保障。                                                                                                                                    |  |
| 第一學期 | 第十五週 | 第3章羽中作樂——羽球 | <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>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</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>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</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>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p> | Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。                            | <p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 分組討論</p>                    | <p>【性別平等教育】</p> <p>性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。</p> <p>【人權教育】</p> <p>人 J3 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。</p>         |  |
| 第一學期 | 第十六週 | 第1章登峰造極——體操 | <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>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</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>Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。</p> <p>Ia-IV-1 徒手體操動作組合。</p> | <p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 學習單</p> <p>5. 運動行為計畫實踐表</p> | <p>【性別平等教育】</p> <p>性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。</p> <p>性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。</p> <p>【人權教育】</p> <p>人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。</p> |  |

|      |      |                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                            |                                                         |                                                                                                                                |  |
|------|------|----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|      |      |                | 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。<br>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                            |                                                         |                                                                                                                                |  |
| 第一學期 | 第十七週 | 第1章登峰造極——體操    | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。<br>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。<br>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。<br>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。<br>3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。<br>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。                                                                                                                  | Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。<br>Ia-IV-1 徒手體操動作組合。 | 1. 課堂觀察<br>2. 口語問答<br>3. 技能實作<br>4. 學習單<br>5. 運動行為計畫實踐表 | 【性別平等教育】<br>性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。<br>性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。<br>【人權教育】<br>人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。 |  |
| 第一學期 | 第十八週 | 第2章呼朋喚友——創意啦啦舞 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。<br>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。<br>1d-IV-2 反思自己的運動技能。<br>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。<br>2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。<br>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。<br>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。<br>3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。<br>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 | Ib-IV-1 自由創作舞蹈。                            | 1. 課堂觀察<br>2. 口語問答<br>3. 技能實作                           | 【性別平等教育】<br>性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。<br>【人權教育】<br>人 J4 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。                                      |  |

|      |      |                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                      |                                               |                                                                                                         |  |
|------|------|----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|      |      |                                  | 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                      |                                               |                                                                                                         |  |
| 第一學期 | 第十九週 | 第 2 章呼朋喚友——創意啦啦舞                 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。<br>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。<br>1d-IV-2 反思自己的運動技能。<br>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。<br>2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。<br>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。<br>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。<br>3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。<br>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。<br>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 | 1b-IV-1 自由創作舞蹈。      | 1. 課堂觀察<br>2. 口語問答<br>3. 技能實作                 | <b>【性別平等教育】</b><br>性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。<br><b>【人權教育】</b><br>人 J4 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。 |  |
| 第一學期 | 第廿週  | 第 3 章鈴滴盡致——扯鈴<br><b>【第三次評量週】</b> | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。<br>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。<br>1d-IV-2 反思自己的運動技能。<br>2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。<br>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。                                                                                                                                                         | 1c-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。 | 1. 課堂觀察<br>2. 口語問答<br>3. 技能實作<br>4. 運動行為計畫實踐表 | <b>【生涯規畫教育】</b><br>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。<br>涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。<br>涯 J6 建立對於未來生涯的願景。                         |  |

|      |     |                    |                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                          |                                                                                  |                                                                  |  |
|------|-----|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|--|
|      |     |                    | <p>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</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>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。</p> <p>4c-IV-3 規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p> |                                                                          |                                                                                  |                                                                  |  |
| 第二學期 | 第一週 | 第 1 章健康地基——心肺耐力    | <p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</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>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</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。</p> <p>4c-IV-3 規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>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>Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。</p>               | <p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p>                                                    | <p>【生涯規畫教育】</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p> <p>涯 J6 建立對於未來生涯的願景。</p> |  |
| 第二學期 | 第二週 | 第 2 章動吃關係大解密——運動營養 | <p>1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。</p> <p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p>                                                                                                                        | <p>Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。</p> <p>Cb-IV-1 運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所需營養素知識。</p> | <p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p>                                                    | <p>【安全教育】</p> <p>安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。</p>                       |  |
| 第二學期 | 第三週 | 第 3 章武德技藝——跆拳道     | <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>                                                                                                                                                                                      | Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。                                                     | <p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 認知測驗卷</p> <p>5. 運動行為計畫實踐表</p> | <p>【生涯規畫教育】</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p> <p>涯 J6 建立對於未來生涯的願景。</p> |  |

|      |     |              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                      |                                                                          |                                                                  |  |
|------|-----|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|--------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|--|
|      |     |              | <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</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>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。</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>4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> |                      | 6. 學習單                                                                   |                                                                  |  |
| 第二學期 | 第四週 | 第3章武德技藝——跆拳道 | <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>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</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>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。</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>                                         | Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。 | <p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 互評表</p> <p>5. 學習單</p> | <p>【生涯規畫教育】</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p> <p>涯 J6 建立對於未來生涯的願景。</p> |  |

|      |     |               |                                                                                                                                                                                                                                              |                     |                               |                                                       |  |
|------|-----|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-------------------------------|-------------------------------------------------------|--|
|      |     |               | 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。<br>4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。<br>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。                                                                                                                                                      |                     |                               |                                                       |  |
| 第二學期 | 第五週 | 第 1 章飛雲掣電——飛盤 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。<br>1d-IV-2 反思自己的運動技能。<br>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。<br>2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。<br>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>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。<br>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。 | Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。 | 1. 課堂觀察<br>2. 口語問答<br>3. 技能實作 | <b>【品德教育】</b><br>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。<br>品 J2 重視群體規範與榮譽。 |  |
| 第二學期 | 第六週 | 第 1 章飛雲掣電——飛盤 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。<br>1d-IV-2 反思自己的運動技能。<br>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。<br>2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。<br>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>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。                                        | Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。 | 1. 課堂觀察<br>2. 技能實作            | <b>【品德教育】</b><br>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。<br>品 J2 重視群體規範與榮譽。 |  |

|      |     |                       |                                                                                                                                                                                                        |                                                       |                                               |                              |  |
|------|-----|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|------------------------------|--|
|      |     |                       | 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。                                                                                                                                                                    |                                                       |                                               |                              |  |
| 第二學期 | 第七週 | 第 2 章力爭上游——游泳【第一次評量週】 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。<br>1d-IV-2 反思自己的運動技能。<br>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。<br>4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。<br>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 | Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。<br>Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺(需換氣 5 次以上)。 | 1. 課堂觀察<br>2. 口語問答<br>3. 技能實作<br>4. 運動行為計畫實踐表 | 【生涯規畫教育】<br>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 |  |
| 第二學期 | 第八週 | 第 2 章力爭上游——游泳         | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。<br>1d-IV-2 反思自己的運動技能。<br>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。<br>4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。<br>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 | Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。<br>Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺(需換氣 5 次以上)。 | 1. 課堂觀察<br>2. 口語問答<br>3. 技能實作<br>4. 運動行為計畫實踐表 | 【生涯規畫教育】<br>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 |  |
| 第二學期 | 第九週 | 第 3 章身體塗鴉——創造性舞蹈      | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。<br>2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。                                                                                                                       | Ib-IV-1 自由創作舞蹈。<br>Ib-IV-2 各種社交舞蹈。                    | 1. 課堂觀察<br>2. 口語問答<br>3. 技能實作                 | 【生涯規畫教育】<br>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 |  |

|      |      |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                               |                                              |                                         |  |
|------|------|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|----------------------------------------------|-----------------------------------------|--|
|      |      |                  | <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>3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</p> <p>4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>                                                                                                 |                                               |                                              |                                         |  |
| 第二學期 | 第十週  | 第 3 章身體塗鴉——創造性舞蹈 | <p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。</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>3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</p> <p>4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> | <p>Ib-IV-1 自由創作舞蹈。</p> <p>Ib-IV-2 各種社交舞蹈。</p> | <p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> | <p>【生涯規畫教育】</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p> |  |
| 第二學期 | 第十一週 | 第 1 章應聲入網——籃球    | <p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-3 了解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>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</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>                                                                                                    | Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。                   | <p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> | <p>【生涯規畫教育】</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p> |  |

|      |      |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                             |                                                                 |                              |  |
|------|------|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------|------------------------------|--|
|      |      |             | <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</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>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</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。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>                                                                                                                                                    |                             |                                                                 |                              |  |
| 第二學期 | 第十二週 | 第1章應聲入網——籃球 | <p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-3 了解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>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</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>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</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>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</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。</p> | Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 | <p>1. 技能實作</p> <p>2. 合作學習</p> <p>3. 運動行為計畫實踐表</p> <p>4. 學習單</p> | 【生涯規畫教育】<br>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 |  |

|      |      |                     |                                                                                                                                                                            |                            |                                         |                                                     |  |
|------|------|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------|--|
|      |      |                     | 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。                                                                                                                                                 |                            |                                         |                                                     |  |
| 第二學期 | 第十三週 | 第2章百發百中——排球         | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>1d-IV-2 反思自己的運動技能。<br>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。<br>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。<br>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。 | 1. 課堂觀察<br>2. 口語問答<br>3. 技能實作           | 【人權教育】<br>人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。             |  |
| 第二學期 | 第十四週 | 第2章百發百中——排球【第二次評量週】 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>1d-IV-2 反思自己的運動技能。<br>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。<br>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。<br>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。 | 1. 口語問答<br>2. 技能實作                      | 【人權教育】<br>人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。             |  |
| 第二學期 | 第十五週 | 第3章桌拿好手——桌球         | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。<br>1d-IV-2 反思自己的運動技能。<br>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。<br>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。                     | Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 1. 課堂觀察<br>2. 口語問答<br>3. 技能實作<br>4. 學習單 | 【性別平等教育】<br>性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。 |  |

|      |      |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                      |                                                     |                                                            |  |
|------|------|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|--|
| 第二學期 | 第十六週 | 第3章桌拿好手——桌球 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。<br>1d-IV-2 反思自己的運動技能。<br>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。<br>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。                                                                                                                                                         | Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。                           | 1. 課堂觀察<br>2. 口語問答<br>3. 技能實作                       | <b>【性別平等教育】</b><br>性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。 |  |
| 第二學期 | 第十七週 | 第4章舉足輕重——足球 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。<br>1d-IV-2 反思自己的運動技能。<br>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。<br>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。<br>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。<br>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。<br>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。<br>4c-IV-3 規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。<br>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。<br>Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 1. 課堂觀察<br>2. 口語問答<br>3. 技能實作                       | <b>【生涯規畫教育】</b><br>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。<br>涯 J6 建立對於未來生涯的願景。   |  |
| 第二學期 | 第十八週 | 第4章舉足輕重——足球 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。<br>1d-IV-2 反思自己的運動技能。                                                                                                                                                                                                                                            | Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。<br>Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 1. 課堂觀察<br>2. 口語問答<br>3. 技能實作<br>4. 運動欣賞<br>5. 運動計畫 | <b>【生涯規畫教育】</b><br>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。<br>涯 J6 建立對於未來生涯的願景。   |  |

|      |      |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                 |                                                                                                              |                                                                                                             |  |
|------|------|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|      |      |        | <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>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</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>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>4c-IV-3 規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>                                                                                              |                                                                                                                                                                 |                                                                                                              |                                                                                                             |  |
| 第二學期 | 第十九週 | 複習第4單元 | <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>1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</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>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。</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>Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。</p> <p>Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。</p> <p>Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。</p> <p>Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。</p> <p>Cb-IV-1 運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所需營養素知識。</p> | <p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 認知測驗卷</p> <p>5. 運動行為計畫實踐表</p> <p>6. 學習單</p> <p>7. 互評表</p> | <p>【生涯規畫教育】</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p> <p>涯 J6 建立對於未來生涯的願景。</p> <p>【安全教育】</p> <p>安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。</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>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。</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。</p> <p>4c-IV-3 規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> <p>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。</p>                                                                                                     |                                                                                                                                       |                                                                  |                                                                                                       |  |
| 第二學期 | 第廿週 | 複習第5單元<br>【第三次評量週】 | <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-2 反思自己的運動技能。</p> <p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</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>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。</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>3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</p> <p>4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。</p> | <p>Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。</p> <p>Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。</p> <p>Gb-IV-2 游泳前進25公尺（需換氣5次以上）。</p> <p>Ib-IV-1 自由創作舞蹈。</p> <p>Ib-IV-2 各種社交舞蹈。</p> | <p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 運動行為計畫實踐表</p> | <p>【生涯規畫教育】</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p> <p>【品德教育】</p> <p>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>品 J2 重視群體規範與榮譽。</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。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> |  |  |  |  |
| 教學設施設備需求 |  | <p>1. 運動前健康安全問卷、運動前危險因子分類評量表。2. 校園運動地圖、校園潛在的危險資料。3. 筆記型電腦、單槍投影機、教學媒體、教學簡報、彈力繩(熱身與伸展)。4. 水域安全學習單、游泳設備。5. 網路上之各種職業籃球比賽的分之影片、錄放設備、籃球、球場。6. 排球、排球場地、排球相關影片、錄放設備。7. 發球練習檢核表學習單、羽球、羽球場。8. 保護軟墊數個、筆記型電腦、單槍投影機、教學簡報、「體操精靈」學習活動單。9. 口號、創意啦啦相關影片、動作組合、適合的音樂、舞蹈道具(如彩球)。10. 舊報紙、排球若干個、白板、鈴具、鈴繩每人一組、適合扯鈴繞腳教學的場地、提供腳踩踏的凳子或器具。11. 號碼衣、馬表、原子筆。12. 「進擊的技術」學習活動單、跆拳道比賽影片。13. 小型三角錐數個、飛盤數片、壘包一組。14. 雕塑品揭示圖片、節拍器、鈴鼓、引導道具(如大毛巾、紙片等)、音響、數字圖卡、瑜伽彈力帶。15. 排球比賽戰術運用資料、比賽影片。16. 學習活動單、桌球場地。17. 足球、足球場地。</p> |                                                                                                            |  |  |  |  |
| 備 註      |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                            |  |  |  |  |