臺北市立北安國民中學 112 學年度領域/科目課程計畫

<table>
<tr><td>領域/科目</td><td colspan="3">□國語文□英語文□數學□社會(□歷史□地理□公民與社會)□自然科學(□理化□生物□地球科學)
□藝術(□音樂□視覺藝術□表演藝術)□綜合活動(□家政□童軍□輔導)□科技(□資訊科技□生活科技)
■健康與體育(□健康教育■體育)</td></tr>
<tr><td>實施年級</td><td colspan="3">■7年級 □8年級 □9年級
■上學期 ■下學期 (若上下學期均開設者，請均註記)</td></tr>
<tr><td>教材版本</td><td>■選用教科書:<u>奇鼎</u>版
□自編教材 （經課發會通過）</td><td>節數</td><td>學期內每週2節</td></tr>
<tr><td>領域核心素養</td><td colspan="3">上學期
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-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-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。
健體-J-B3
具備審美與表現的能力，瞭解運
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。

下學期
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-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-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。
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。
健體-J-B3
具備審美與表現的能力，瞭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。</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td>課程目標</td><td colspan="6">上學期
第三單元　運動知識與體適能
1.透過運動欣賞來瞭解各項運動的競賽規則、技巧、戰術，還有運動對個人與社會的價值與意義，並培養公正參與比賽的風度，遵守紀律，養成服輸的精神與欣賞勝利者的雅量，將運動家精神應用在生活當中。
2.認識健康體適能是由身體組成、柔軟度、肌肉適能及心肺適能所組成，培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，並透過學習改善個人體能表現，做到自我肌力、柔軟度鍛鍊及心肺耐力提升的跑步練習。
第四單元　自我挑戰
1.認識臺灣菁英田徑選手，學習使用起跑架做好起跑動作，並透過班級接力比賽練習與同學討論如何提升傳接棒之技巧與默契。
2.瞭解捷泳打水、划手及換氣之動作技巧，並學習完整做出捷泳聯合動作，擁有長距離游泳的能力。
第五單元　球場健兒
1.認識籃球運動，學習所需要的動作技術，並練習評估自己與觀察他人的動作表現。
2.瞭解排球的相關知識，認識排球低手傳接球的動作要領，學習低手傳接球的技術，並理解排球比賽的相關戰術。
第六單元　靈活身手
1.瞭解體操的運動技能及原理，學習平衡與跳躍能力。
2.瞭解跳繩運動的技能及原理，學習跳躍與協調能力。

下學期
第四單元　舞蹈與民俗活動
1.瞭解有氧舞蹈的起源分類，學習有氧舞蹈的動作，培養團隊合作的精神。
2.認識飛盤競賽項目的相關知識，瞭解飛盤反手投擲與接盤動作要領，並視活動中的動作要求達到團隊互相合作的精神。
第五單元　挑戰性活動
1.認識中距離跑的發展及項目，理解800公尺及1500公尺的競賽屬性，利用正確跑姿輕鬆節省能量的消耗。
2. 瞭解蛙泳打水動作技巧與划水換氣動作技巧，能完整做出蛙泳聯合動作。
第六單元　運動教室
1.瞭解桌球相關知識與規則，以及桌球正反拍擊球動作要領，具備個人與團隊合作練習的知能。
2.瞭解排球低手發球及高手發球的動作要領。
3.瞭解投籃及傳接球的動作要領，培養挑戰自我與團隊合作的精神。
4.瞭解羽球的起源及歷史背景，學習正手發球、正手擊高遠球的相關知識。
5.瞭解運動安全注意事項，認識運動傷害的分類與意義，建立正確的運動傷害防護觀念，學習急性與慢性運動傷害的種類、處理方法與就醫指南，認識熱傷害的症狀及處理方法。
2.認識新興傳染病以及隨著全球化傳播所導致的嚴重性，學習面對疫情的心境調適與旅遊防疫的相關技能。</td></tr>
<tr><td colspan="2" rowspan="2">學習進度
週次</td><td rowspan="2">單元/主題
名稱
可分單元合併數週整合敘寫或依各週次進度敘寫。</td><td colspan="2">學習重點</td><td rowspan="2">評量方法</td><td rowspan="2">議題融入實質內涵</td><td rowspan="2">跨領域/科目協同教學</td></tr>
<tr><td>學習
表現</td><td>學習
內容</td></tr>
<tr><td>第一
學期</td><td>第1週</td><td>第3單元運動知識與體適能
第1章運動新主張～動欣賞與動家</td><td>2c-IV-1展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。
2d-IV-1瞭解運動在美學上的特質與表現方式。
2d-IV-2展現運動欣賞的技巧，</td><td>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。
Cb-IV-3奧林匹克運動會的精神。</td><td>1.歷程性評量：
(1)能積極主動參與課程內容並陳述。
(2)能口述分享自己的經驗。</td><td>【品德教育】
品 J2重視群體規範與榮譽。</td><td></td></tr>
</table>

			體驗生活的美感。		2.總結性評量： (1)能說出運動欣賞的管道。 (2)能說出運動欣賞美感的例子。		
	第2週	第3單元運動知識與體適能 第1章運動新主張～動欣賞與動家	2c-IV-1展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2d-IV-1瞭解運動在美學上的特質與表現方式。 2d-IV-2展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。	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。 Cb-IV-3奧林匹克運動會的精神。	1.歷程性評量： (1)能積極主動參與課程內容並陳述。 (2)能口述分享自己的心得與感想。 2.學生自我檢核。	【品德教育】 品 J2重視群體規範與榮譽。	
	第3週	第3單元運動知識與體適能 第2章知我所能～健診體適能	1c-IV-2評估運動風險，維護安全的運動情境。 4c-Ⅳ-3規畫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。	Ab-IV-1體適能促進策略與活動方法。 Ab-IV-2體適能運動處方基礎設計原則。	1.總結性評量： (1)能理解體適能的重要性。 (2)能說出體適能的分類。 2.學生自我檢核： (1)能檢測項目並做好個人紀錄。 (2)能夠計算身體質量指數（BMI 值）。	【安全教育】 安 J1理解安全教育的意義。	
	第4週	第3單元運動知識與體適能 第2章知我所能～健診體適能	1c-IV-2評估運動風險，維護安全的運動情境。 4c-Ⅳ-3規畫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。	Ab-IV-1體適能促進策略與活動方法。 Ab-IV-2體適能運動處方基礎設計原則。	總結性評量： (1)能說出熱身運動的分類及效果。 (2)能實際操作熱身操的動作以及伸展運動。 (3)能說出靜態伸展與動態伸展的不同，並能 舉出相關動作為例子。 (4)能完成測驗並協助判別成績及紀錄。	【安全教育】 安 J1理解安全教育的意義。	
	第5週	第3單元運動知識與體適能 第2章知我所能～健診體適能	1c-IV-2評估運動風險，維護安全的運動情境。 4c-Ⅳ-3規畫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。	Ab-IV-1體適能促進策略與活動方法。 Ab-IV-2體適能運動處方基礎設計原則。	1.總結性評量： (1)能正確完成仰臥起坐測驗並紀錄。 (2)能評估自己的身體狀態，順利完成跑走測驗並紀錄下來。	【安全教育】 安 J1理解安全教育的意義。	

					2.學生自我檢核：依據自己的身體狀態設計合適的運動計畫。		
	第6週	第4單元自我挑戰 第1章默契大考驗～田徑	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。	Ga-IV-1跑、跳與推擲的基本技巧。	總結性評量： (1)能說出田徑賽的區別。 (2)能說出臺灣運動員的名字。 (3)能瞭解臺灣運動的現況發展。 (4)能放置起跑架，並做好起跑動作，知道起跑口令。	【品德教育】 品 J1溝通合作與和諧人際關係。	
	第7週	第4單元自我挑戰 第1章默契大考驗～田徑	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。	Ga-IV-1跑、跳與推擲的基本技巧。	1.歷程性評量：能實際參與練習。 2.總結性評量：能完成馬克操運動及跑步衝刺。	【品德教育】 品 J1溝通合作與和諧人際關係。	
	第8週 【第一次段考】	第4單元自我挑戰 第1章默契大考驗～田徑	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。	Ga-IV-1跑、跳與推擲的基本技巧。	1.歷程性評量：與隊友相互討論尋找最佳接棒時機。 2.總結性評量： (1)能說出接力賽類型並舉例。 (2)能修正個人練習方法。 3.學生自我檢核。	【品德教育】 品 J1溝通合作與和諧人際關係。	
	第9週	第4單元自我挑戰 第2章青春我最漾～捷泳	1c-IV-1瞭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瞭解各項運動技能原理。	Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。 Gb-IV-2游泳前進25公尺（需換氣5次以上）。	歷程性評量： (1)認真參與課程內容。 (2)依照教師指示進行練習。	【安全教育】 安 J1理解安全教育的意義。 【品德教育】 品 J1溝通合作與和諧人際關係。	

			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。				
	第10週	第4單元自我挑戰 第2章青春我最漾～捷泳	1c-IV-1瞭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瞭解各項運動技能原理。 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。	Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。 Gb-IV-2游泳前進25公尺（需換氣5次以上）。	歷程性評量： (1)認真參與課程內容。 (2)依照教師指示進行練習。	【安全教育】 安 J1理解安全教育的意義。 【品德教育】 品 J1溝通合作與和諧人際關係。	
	第11週	第4單元自我挑戰 第2章青春我最漾～捷泳	1c-IV-1瞭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瞭解各項運動技能原理。 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。	Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。 Gb-IV-2游泳前進25公尺（需換氣5次以上）。	1.歷程性評量： (1)認真聽講並學習。 (2)依照教師指示進行練習。 2.總結性評量：能瞭解換氣的種類。	【安全教育】 安 J1理解安全教育的意義。 【品德教育】 品 J1溝通合作與和諧人際關係。	
	第12週	第4單元自我挑戰 第2章青春我最漾～捷泳	1c-IV-1瞭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。	Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。 Gb-IV-2游泳前進25公尺（需換氣5次以上）。	1.歷程性評量： (1)認真聽講並學習。 (2)依照教師指示進行練習。	【安全教育】 安 J1理解安全教育的意義。 【品德教育】	

			1d-IV-1瞭解各項運動技能原理。 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。		(3)認真參與活動。 2.總結性評量： (1)能確實完成划水換氣練習。 (2)能說出捷泳動作的重點。 3.學生自我檢核。	品 J1溝通合作與和諧人際關係。	
	第13週	第5單元球場健兒 第1章高抬貴手～籃球	1c-IV-1瞭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。 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。	Hb-IV-1陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	總結性評量： (1)手部持球的姿勢正確。 (2)能完成持球旋轉步與球感接力賽。	【安全教育】 安 J1理解安全教育的意義。 【品德教育】 品 J1溝通合作與和諧人際關係。	
	第14週 【第二次段考】	第5單元球場健兒 第1章高抬貴手～籃球	1c-IV-1瞭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。 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。	Hb-IV-1陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.歷程性評量： (1)運球的動作正確。 (2)傳球的動作正確。 2.總結性評量： (1)能完成同心協力的活動。 (2)能完成胸前傳球與單手側邊傳球的傳接球。	【安全教育】 安 J1理解安全教育的意義。 【品德教育】 品 J1溝通合作與和諧人際關係。	
	第15週	第5單元球場健兒 第1章高抬貴手～籃球	1c-IV-1瞭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。 2c-IV-3表現自信樂觀、勇於挑	Hb-IV-1陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.歷程性評量：傳接球動作正確。 2.總結性評量：能完成4對3傳接球的活動。 3.學生自我檢核。	【安全教育】 安 J1理解安全教育的意義。 【品德教育】 品 J1溝通合作與和諧人際關係。	

			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。				
	第16週	第5單元球場健兒 第2章旁敲側擊～排球	1c-IV-1瞭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瞭解各項運動技能原理。 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。	Ha-IV-1網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	歷程性評量： (1)課堂踴躍發表與提出疑問。 (2)確實執行動作要點，積極修正動作。	【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。	
	第17週	第5單元球場健兒 第2章旁敲側擊～排球	1c-IV-1瞭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瞭解各項運動技能原理。 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。	Ha-IV-1網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.歷程性評量： (1)確實執行動作要點，積極修正動作。 (2)練習中維持拋接球的高度並持續練習。 2.總結性評量：能說明拋接球高度過低的缺點。	【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18週	第6單元靈活身手 第1章躍然紙上～體操	1c-IV-1瞭解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-2反思自己的運動技能。 2c-IV-2表現利他合群的態度，	Ia-IV-1徒手體操動作組合。	1.歷程性評量： (1)依照教師說明練習動作。 (2)積極主動參與課程內容並陳述。 2.總結性評量：	【國際教育】 國 J1理解我國發展和全球之關聯性。	

			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-1發展適合個人之專項運動技能。		(1)能積極主動參與課程內容並陳述。 (2)能說出體操比賽的分類。 (3)能口述自己的想法。 (4)能完成練習的動作與內容。		
	第19週	第6單元靈活身手 第1章躍然紙上～體操	1c-IV-1瞭解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1瞭解各項運動技能原理。 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。 4d-IV-1發展適合個人之專項運動技能。	Ia-IV-1徒手體操動作組合。	1.歷程性評量：積極主動參與課程內容。 2.總結性評量： (1)能完成練習的動作與內容。 (2)能敘述練習動作的要領。 (3)能完成 Let’s do it!的練習活動。 (4)能欣賞其他組同學的體操動作編排，並能 分析動作的優劣。 3.學生自我檢核。	【國際教育】 國 J1理解我國發展和全球之關聯性。	
	第20週 【第三次段考】	第6單元靈活身手 第2章繩采飛揚～跳繩	1c-IV-1瞭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瞭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-3執行提升體適能的身體活動。	Ic-IV-2民俗運動個人或團隊展演。	1.歷程性評量：積極主動參與課程內容。 2.總結性評量： (1)能說出單人跳繩的動作要領。 (2)能說出雙人跳繩的動作要領。 3.學生自我檢核。	【多元文化教育】 多 J1珍惜並維護我族文化。 【品德教育】 品 J1溝通合作與和諧人際關係。	
第二學期	第1週	第4單元舞蹈與民俗運動 第1章舞動青春～有氧舞蹈	1c-IV-1瞭解各項運動基礎原理和規則。 2d-IV-2展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-2發展動作創作和展演的	Ib-IV-1自由創作舞蹈。	1.歷程性評量： (1)積極參與課程並陳述自身想法。 (2)認真聆聽教師解說。	【品德教育】 品 J1溝通合作與和諧人際關係。 品 J8理性溝通與問題解決。	

			技巧，展現個人運動潛能。		2.總結性評量： (1)能理解上課內容的重點。 (2)能做出各項動作的流程。		
	第2週	第4單元舞蹈與民俗運動 第1章舞動青春～有氧舞蹈	1c-IV-1瞭解各項運動基礎原理和規則。 2d-IV-2展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-2發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。	Ib-IV-1自由創作舞蹈。	1.歷程性評量： (1)能與同學一同進行分組練習。 (2)積極主動參與課程內容。 2.總結性評量： (1)能瞭解各項創作要點。 (2)能完成舞蹈比賽的活動。 3.學生自我檢核。	【品德教育】 品 J1溝通合作與和諧人際關係。 品 J8理性溝通與問題解決。	
	第3週	第4單元舞蹈與民俗運動 第2章一擲乾坤～飛盤	1c-IV-2評估運動風險、維護安全的運動情境。 1d-IV-1瞭解各項運動技能原理。 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。	Ce-IV-1其他休閒運動綜合應用。	1.歷程性評量： (1)勇於表達自己的意見。 (2)依照教師說明進行練習。 2.總結性評量：能正確說出飛盤各項構造名稱。	【安全教育】 安 J6了解運動設施安全的維護。	
	第4週	第4單元舞蹈與民俗運動 第2章一擲乾坤～飛盤	1c-IV-2評估運動風險、維護安全的運動情境。 1d-IV-1瞭解各項運動技能原理。 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。	Ce-IV-1其他休閒運動綜合應用。	1.歷程性評量： (1)與同學互助合作完成傳接盤活動。 (2)能向同學提出建議與正向回饋。 (3)小組討論戰術並執行。 2.學生自我檢核。	【安全教育】 安 J6了解運動設施安全的維護。	

	第5週	第5單元挑戰性活動 第1章長驅直入～田徑	1c-IV-2評估運動風險，維護安全的運動情境。 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-2執行個人運動計畫，發展運動參與方法。	Ga-IV-1跑、跳與推擲的基本技巧。	1.歷程性評量：積極參與課程內容並陳述自身想法。 2.總結性評量：知道心肺及肌肉適能對於跑步的重要性。	【品德教育】 品 J1溝通合作與和諧人際關係。 【安全教育】 安 J5了解特殊體質學生的運動安全。	
	第6週	第5單元挑戰性活動 第1章長驅直入～田徑	1c-IV-2評估運動風險，維護安全的運動情境。 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-2執行個人運動計畫，發展運動參與方法。	Ga-IV-1跑、跳與推擲的基本技巧。	1.總結性評量： (1)能完成多方向折返跑。 (2)能說出肌力練習的不同方式。 (3)能完成跑步測驗並完成紀錄。 2.學生自我檢核。	【品德教育】 品 J1溝通合作與和諧人際關係。 【安全教育】 安 J5了解特殊體質學生的運動安全。	
	第7週	第5單元挑戰性活動 第2章哇哇哇哇～蛙泳	1c-IV-1瞭解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1瞭解各項運動技能原理。 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。	Gb-IV-2游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。	1.歷程性評量：課堂認真聆聽注意事項。 2.總結性評量：能做出蛙泳的打水動作。	【品德教育】 品 J8理性溝通與問題解決。 【安全教育】 安 J6了解運動設施安全的維護。	
	第8週 【第一次段考】	第5單元挑戰性活動 第2章哇哇哇哇～蛙泳	1c-IV-1瞭解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1瞭解各項運動技能原理。	Gb-IV-2游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。	1.歷程性評量：課堂認真聆聽注意事項。 2.總結性評量：能做出蛙泳的划水動作。	【品德教育】 品 J8理性溝通與問題解決。 【安全教育】	

			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。			安 J6了解運動設施安全的維護。	
	第9週	第5單元挑戰性活動 第2章哇哇哇哇～蛙泳	1c-IV-1瞭解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1瞭解各項運動技能原理。 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。	Gb-IV-2游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。	1.歷程性評量：課堂認真聆聽注意事項。 2.總結性評量：能做出蛙泳的划水動作且動作正確。	【品德教育】 品 J8理性溝通與問題解決。 【安全教育】 安 J6了解運動設施安全的維護。	
	第10週	第5單元挑戰性活動 第2章哇哇哇哇～蛙泳	1c-IV-1瞭解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1瞭解各項運動技能原理。 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。	Gb-IV-2游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。	1.歷程性評量： (1)課堂認真聆聽注意事項。 (2)認真參與蛙泳競速賽。 2.總結性評量：蛙泳聯合動作順暢。 3.學生自我檢核。	【品德教育】 品 J8理性溝通與問題解決。 【安全教育】 安 J6了解運動設施安全的維護。	
	第11週	第6單元運動教室 第1章你來我往～桌球	1c-IV-1瞭解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1瞭解各項運動技能原理。 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	Ha-IV-1網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.歷程性評量： 課堂認真聆聽並踴躍發表意見。 2.總結性評量： (1)能瞭解直拍與橫拍握拍法的差異。 (2)能順暢完成目標動作。	【品德教育】 品 J1溝通合作與和諧人際關係。 【國際教育】 國 J1理解我國發展和全球之關聯性。	

			體控制能力，發展專項運動技能。				
	第12週	第6單元運動教室 第1章你來我往～桌球	1c-IV-1瞭解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1瞭解各項運動技能原理。 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。	Ha-IV-1網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.歷程性評量：依據說明與引導練習動作。 2.總結性評量： (1)餵球者能將球穩定地拋至擊球者的擊球位置。 (2)擊球者能將球回擊至球檯內。 3.學生自我檢核。	【品德教育】 品 J1溝通合作與和諧人際關係。 【國際教育】 國 J1理解我國發展和全球之關聯性。	
	第13週	第6單元運動教室 第2章一觸即發～排球	1c-IV-1瞭解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1瞭解各項運動技能原理。 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。	Ha-IV-1網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.歷程性評量：積極參與課堂並踴躍提出問題。 2.總結性評量： (1)能理解教師講解的內容。 (2)能完成練習的目標動作。 (3)能依據講解修正錯誤動作。	【品德教育】 品 J7同理分享與多元接納。 品 J8理性溝通與問題解決。	
	第14週 【第二次段考】	第6單元運動教室 第2章一觸即發～排球	1c-IV-1瞭解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1瞭解各項運動技能原理。 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。	Ha-IV-1網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.歷程性評量： (1)認真聆聽講解並能理解內容。 (2)依據講解內容修正錯誤動作。 2.總結性評量：能完成練習的目標動作。 3.學生自我檢核。	【品德教育】 品 J7同理分享與多元接納。 品 J8理性溝通與問題解決。	
	第15週	第6單元運動教室 第3章投傳而去～籃球	1c-IV-1瞭解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-2表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。	Hb-IV-1陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.歷程性評量：積極參與課程並陳述自身想法。 2.總結性評量：能完	【品德教育】 品 J8理性溝通與問題解決。 【安全教育】	

			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。		成練習的目標動作。	安 J6了解運動設施安全的維護。 【生涯規劃教育】 涯 J3覺察自己的能力與興趣。	
	第16週	第6單元運動教室 第3章投傳而去～籃球	1c-IV-1瞭解各項運動基礎原理和規則。 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。	Hb-IV-1陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.歷程性評量：認真參與練習並依據說明完成動作。 2.總結性評量： (1)能完成目標動作的練習。 (2)能完成 Let’s do it!。 3.學生自我檢核。	【品德教育】 品 J8理性溝通與問題解決。 【安全教育】 安 J6了解運動設施安全的維護。 【生涯規劃教育】 涯 J3覺察自己的能力與興趣。	
	第17週	第6單元運動教室 第4章揮拍自如～羽球	1d-IV-1瞭解各項運動技能原理。 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。 3d-IV-2運用運動比賽中的各種策略。 4d-IV-2執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Ha-IV-1網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	歷程性評量：認真聆聽說明並能配合指導進行活動。	【品德教育】 品 J7同理分享與多元接納。 【國際教育】 國 J1理解我國發展和全球之關聯性。	
	第18週	第6單元運動教室 第4章揮拍自如～羽球	1d-IV-1瞭解各項運動技能原理。 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。 3d-IV-2運用運動比賽中的各種策略。 4d-IV-2執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Ha-IV-1網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.歷程性評量：認真參與練習。 2.總結性評量：能完成練習的目標動作。 3.學生自我檢核。	【品德教育】 品 J7同理分享與多元接納。 【國際教育】 國 J1理解我國發展和全球之關聯性。	
	第19週	第6單元運動教室 第5章防患未然～運動安全停看聽	1c-IV-2評估運動風險，維護安全的運動情境。	Bc-IV-1簡易運動傷害的處理與風險。	1.歷程性評量： (1)分組討論時表達	【安全教育】 安 J1理解安全教育的意	

			2c-IV-3表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3d-IV-3應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-1分析並善用與運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。		個人看法。 (2)踴躍發表個人意見。 2.總結性評量： (1)瞭解如何降低運動傷害發生的機率。 (2)能理解運動安全的重要性。 (3)能瞭解運動傷害成因。 (4)能理解急性與慢性運動傷害的定義與處理方式。 (5)能瞭解運動傷害的分類、處理方法和注意事項。	義。 安 J4探討日常生活發生事故的影響因素。 安 J5了解特殊體質學生的運動安全。	
	第20週 【第三次段考】	第6單元運動教室 第5章防患未然～運動安全停看聽	1c-IV-2評估運動風險，維護安全的運動情境。 2c-IV-3表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3d-IV-3應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-1分析並善用與運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。	Bc-IV-1簡易運動傷害的處理與風險。	1.歷程性評量：積極主動參與課程並踴躍發表個人看法。 2.總結性評量： (1)能理解運動傷害的就醫指南。 (2)能說出熱傷害的種類和處理方法。 (3)能說出熱傷害急救五步驟，及預防熱傷害的 方法。 3.學生自我檢核。	【安全教育】 安 J1理解安全教育的意義。 安 J4探討日常生活發生事故的影響因素。 安 J5了解特殊體質學生的運動安全。	
教學設施 設備需求		1. 田徑場 2. 游泳池 3. 籃球場 4. 排球場 5. 羽球場 6. 桌球場					
備　註							