

臺北市北安國民中學113學年度領域/科目課程計畫

領域/科目		☐ 國語文 ☐ 英語文 ☐ 本土語文 ☐ 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)						
實施年級		☐ 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)						
教材版本		☒ 選用教科書： <u>奇鼎</u> ☐ 自編教材 (經課發會通過)		節數	學期內每週 2 節			
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。 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-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-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。						
課程目標		認識運動對身體發展的影響，並學習如何鍛鍊自己的身體，深化、進階七年級學習過的各類球類運動，課程也規劃跳遠、跳繩、毽子、防身術、土風舞、瑜珈等學習內容，希望同學藉此培養多元興趣與良好體能。除了加深籃球、排球、桌球、足球、游泳的技術教學，也提供了運動時要注意的營養及自行車知識。希望同學在從事體育活動時，能有更多更有趣的選擇。						
學習進度 週次		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。		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1週	3-1：平沙落雁～跳遠 (節數：4節)		1c-IV-2評估運動風險，維護安全的運動情境。 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。 1d-IV-2反思自己的運動技能。 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：積極參與課程並回答問題。 2.總結性評量：能說出動作要領。	【品德教育】 品 J9知行合一與自我反省。 【安全教育】 安 J6了解運動設施安全的維護。	
	第2週	3-1：平沙落雁～跳遠		1c-IV-2評估運動風險，維護安全的運動情境。	Ga-IV-1跑、跳與推擲的基本技巧。	1.歷程性評量：積極參與課程並回答問題。	【品德教育】 品 J9知行合一與自我反省。	

	(節數：4節)	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。 1d-IV-2反思自己的運動技能。 4d-IV-1發展適合個人之專項運動技能。		2.總結性評量： (1)能說出動作要領。 (2)能完成不同的助跑步數練習。 (3)能完成 Let’ s do it 的練習。 3.學生自我檢核。	【安全教育】 安 J6了解運動設施安全的維護。	
第3週	3-2：安全無漾～仰泳 (節數：8節)	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。 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。 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。	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。 Gb-IV-2游泳前進25公尺（需換氣5次以上）。	1.歷程性評量：活動過程中能鼓勵同學與自己。 2.總結性評量：能完成活動目標。	【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】 安 J3了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J4探討日常生活發生事故的影響因素。	
第4週	3-2：安全無漾～仰泳 (節數：8節)	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。 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。 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。	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。 Gb-IV-2游泳前進25公尺（需換氣5次以上）。	1.歷程性評量：課堂中發表自己的經驗或看法。 2.總結性評量： (1)瞭解水域安全的重要性和救溺五步。 (2)瞭解仰泳動作和其背景知識。 (3)能完成活動目標。	【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】 安 J3了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J4探討日常生活發生事故的影響因素。	
第5週	3-2：安全無漾～仰泳 (節數：8節)	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。 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。 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。	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。 Gb-IV-2游泳前進25公尺（需換氣5次以上）。	1.歷程性評量：認真參與比賽並樂在其中。 2.總結性評量： (1)能簡述規則的重點。 (2)能瞭解仰泳划水動作要領。	【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】 安 J3了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J4探討日常生活發生事故的影響因素。	
第6週	3-2：安全無漾～仰泳 (節數：8節)	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。	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。 Gb-IV-2游泳前進25公尺（需換氣5	1.歷程性評量：依照教師的說明進行仰泳划水練習。 2.學生自我檢核。	【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。	

		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。 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。	次以上)。		【安全教育】 安 J3了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J4探討日常生活發生事故的影響因素。	
第7週	3-3精彩可騎～自行車 (節數：4節)	2b-IV-2樂於實踐健康促進的生活型態。 1c-IV-1瞭解各項運動基礎原理和規則。 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。 4c-IV-3規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 1d-IV-1瞭解各項運動技能原理。 4d-IV-2執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Cd-IV-1戶外休閒運動綜合應用。	歷程性評量：積極參與課程內容並踴躍發表。	【家庭教育】 家 J11規劃與執行家庭的各種活動（休閒、節慶等）。 【安全教育】 安 J4探討日常生活發生事故的影響因素。	
第8週	3-3精彩可騎～自行車 (節數：4節)	2b-IV-2樂於實踐健康促進的生活型態。 1c-IV-1瞭解各項運動基礎原理和規則。 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。 4c-IV-3規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 1d-IV-1瞭解各項運動技能原理。 4d-IV-2執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Cd-IV-1戶外休閒運動綜合應用。	1.歷程性評量：積極參與課程內容並踴躍發表。 2.總結性評量：熟悉自行車手勢。 3.學生自我檢核。	【家庭教育】 家 J11規劃與執行家庭的各種活動（休閒、節慶等）。 【安全教育】 安 J4探討日常生活發生事故的影響因素。	
第9週	4-1前挑後切～羽球 (節數：4節)	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。 1d-IV-1瞭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。	歷程性評量： (1)課堂認真聽講並踴躍發言。 (2)協助、指導同學完成目標動作。	【生涯規劃教育】 涯 J3覺察自己的能力與興趣。 涯 J7學習蒐集與分析工作／教育環境的資料。	
第10週	4-1前挑後切～羽球 (節數：4節)	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：課堂認真聽講並踴躍發言。 2.總結性評量： (1)能依教師指令做出正	【生涯規劃教育】 涯 J3覺察自己的能力與興趣。 涯 J7學習蒐集與分析工作／	

		1d-IV-1瞭解各項運動技能原理。		拍挑球、反拍挑球的正確動作。 (2)能做出正拍、反拍動作並將球挑過網。 (3)可以控制挑球的方向。 3.學生自我檢核。	教育環境的資料。	
第11週	4-2堅守崗位～籃球 (節數：4節)	2c-IV-2表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 1d-IV-2反思自己的運動技能。 1d-IV-3應用運動比賽的各項策略。 2d-IV-3鑑賞運動的本土與世界文化價值。 3d-IV-3應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	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：課堂認真聽講並踴躍發言。 2.總結性評量： (1)能正確做出滑併步與交叉步。 (2)能正確做出防守基本動作。	【生涯規劃教育】 涯 J3察覺自己的能力與興趣。 【戶外教育】 戶 J5在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。	
第12週	4-2堅守崗位～籃球 (節數：4節)	2c-IV-2表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 1d-IV-2反思自己的運動技能。 1d-IV-3應用運動比賽的各項策略。 2d-IV-3鑑賞運動的本土與世界文化價值。 3d-IV-3應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	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：認真完成練習且積極參與比賽。 2.總結性評量： (1)能正確做出防守基本動作。 (2)能完成守護堡壘活動。 (3)能將所學技巧應用在突破重圍的活動中。 (4)能將所學技巧應用在比賽中。 3.學生自我檢核。	【生涯規劃教育】 涯 J3察覺自己的能力與興趣。 【戶外教育】 戶 J5在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。	
第13週	4-3高手過招～排球 (節數：4節)	1c-IV-1瞭解各項運動基礎原理和規則。 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。 1d-IV-1瞭解各項運動技能原理。 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：積極參與課程並踴躍發表。	【安全教育】 安 J2判斷常見的事故傷害。 安 J6了解運動設施安全的維護。	
第14週	4-3高手過招～排球 (節數：4節)	1c-IV-1瞭解各項運動基礎原理和規則。 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。 1d-IV-1瞭解各項運動技能原理。 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：積極參與課程並踴躍發表。 2.學生自我檢核。	【安全教育】 安 J2判斷常見的事故傷害。 安 J6了解運動設施安全的維護。	

第15週	4-4運球唯握～桌球 （節數：4節）	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。 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。 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.歷程性評量：依據教師指示進行練習與調整動作。 2.總結性評量： (1)能說出正拍發平擊球的動作要領。 (2)能做出正拍發平擊球的動作。 (3)能做出正拍發平擊球結合反拍推球與正拍發平擊球結合正拍攻球。	【生涯規劃教育】 涯 J3覺察自己的能力與興趣。 涯 J11分析影響個人生涯決定的因素。	
第16週	4-4運球唯握～桌球 （節數：4節）	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。 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。 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.歷程性評量： (1)依據教師指示進行練習與調整動作。 (2)比賽前與隊友討論戰略。 2.總結性評量：確實瞭解比賽規則。 3.學生自我檢核。	【生涯規劃教育】 涯 J3覺察自己的能力與興趣。 涯 J11分析影響個人生涯決定的因素。	
第17週	5-1立足天下～足球 （節數：4節）	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。 1d-IV-2反思自己的運動技能。 4d-IV-1發展適合個人之專項運動技能。 4d-IV-2執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	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：積極參與課程並踴躍發表。 2.總結性評量：能說出動作要領及對抗勝利的關鍵。	【安全教育】 安 J6了解運動設施安全的維護。	
第18週	5-1立足天下～足球 （節數：4節）	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。 1d-IV-2反思自己的運動技能。 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：積極參與課程並踴躍發表。 2.總結性評量： (1)能說出動作要領及關鍵要素並流暢完成。 (2)能畫出比賽中黃金三角的陣型。 (3)能流暢完成個人動作及小組合作能順利完成。	【安全教育】 安 J6了解運動設施安全的維護。	

			4d-IV-2執行個人運動計畫，實際參與身體活動。		3.學生自我檢核。		
	第19週	5-2：壁壘分明～慢速壘球 （節數：4節）	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。 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。 1d-IV-3應用運動比賽的各項策略。 3d-IV-1運用運動技術的學習策略。	Hd-IV-1守備／跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	歷程性評量：課堂認真聽講並積極參與。	【安全教育】 安 J6了解運動設施安全的維護。 【品德教育】 品 J8理性溝通與問題解決。 品 J9知行合一與自我反省。	
	第20週	5-2：壁壘分明～慢速壘球 （節數：4節）	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。 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。 1d-IV-3應用運動比賽的各項策略。 3d-IV-1運用運動技術的學習策略。	Hd-IV-1守備／跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.歷程性評量：課堂認真聽講並積極參與。 2.學生自我檢核。	【安全教育】 安 J6了解運動設施安全的維護。 【品德教育】 品 J8理性溝通與問題解決。 品 J9知行合一與自我反省。	
第二學期	第1週	3-1：壁壘森嚴～慢速壘球 （節數：4節）	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。 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。 1d-IV-1瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-3應用運動比賽的各項策略。 3d-IV-3應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-1發展適合個人之專項運動技能。	Hd-IV-1守備跑分性運動動作組合及團隊戰術。	1.歷程性評量：課堂認真聆聽講解且積極參與課程內容。 2.總結性評量： (1)能做出接滾地球基本動作。 (2)能做出接高飛球的守備動作。	【安全教育】 安 J5了解特殊體質學生的運動安全。 【閱讀素養教育】 閱 J3理解學科知識內的重要詞彙的意涵，並懂得如何運用該詞彙與他人進行溝通。	
	第2週	3-1：壁壘森嚴～慢速壘球 （節數：4節）	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。 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。	Hd-IV-1守備跑分性運動動作組合及團隊戰術。	1.歷程性評量：認真參與比賽並樂在其中。 2.總結性評量：能簡述規則的重點。 3.學生自我檢核。	【安全教育】 安 J5了解特殊體質學生的運動安全。 【閱讀素養教育】 閱 J3理解學科知識內的重要詞彙的意涵，並懂得如何運用該詞彙與他人進行溝通。	

			1d-IV-1瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-3應用運動比賽的各項策略。 3d-IV-3應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-1發展適合個人之專項運動技能。				
	第3週	3-2力挽狂籃～籃球 （節數：4節）	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。 1d-IV-2反思自己的運動技能。 1d-IV-3應用運動比賽的各項策略。 3d-IV-2運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-2執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	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：認真聆聽教師解說。 2.總結性評量： (1)能正確完成帶球上籃步伐。 (2)運球時步伐正確且動作流暢。	【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4週	3-2力挽狂籃～籃球 （節數：4節）	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。 1d-IV-2反思自己的運動技能。 1d-IV-3應用運動比賽的各項策略。 3d-IV-2運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-2執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	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：認真聆聽教師解說。 2.總結性評量： (1)能正確完成卡位動作。 (2)各組於比賽時能運用策略和防守技巧。 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 J2重視群體規範與榮譽。	
	第4週	3-3凌波微步～桌球 （節數：4節）	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。 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。 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.歷程性評量：根據說明進行練習與修正動作。 2.總結性評量：能做出正確的側併步動作。	【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5週	3-3凌波微步～桌球 （節數：4節）	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。 1d-IV-1瞭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。	1.歷程性評量： (1)根據說明進行練習與修正動作。 (2)根據說明進行比賽。 2.總結性評量：	【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。	

			1d-IV-2反思自己的運動技能。 3d-IV-1運用運動技術的學習策略。		(1)能說出雙打的兩種搭配跑位方法。 (2)充分瞭解比賽規則。		
第6週		3-4飄移換位～羽球 （節數：4節）	2c-IV-3表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 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。 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.歷程性評量：課堂上正向積極的練習。 2.總結性評量： (1)能說出反手發球的使用策略和動作要領。 (2)能說出簡易發球規則。 (3)能將球以標準動作發進目標區域。 (4)能控制球飛行的高度。	【國際教育】 國 J1理解我國發展和全球之關聯性。 國 J2發展國際視野的國家意識。	
第7週		3-4飄移換位～羽球 （節數：4節）	2c-IV-3表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 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。 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.歷程性評量：能積極為團隊爭取榮耀並給予隊友指導和鼓勵。 2.總結性評量：能運用所學技巧規劃策略成功得分。 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。 國 J2發展國際視野的國家意識。	
第9週		3-5品頭論足～足球 （節數：4節）	1c-IV-2評估運動風險，維護安全的運動情境。 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：課堂認真聆聽並能理解課堂內容。 2.總結性評量： (1)能做出正確頭頂球動作。 (2)能確實使用額頭正面、側面頂球。	【生涯規劃教育】 涯 J7學習蒐集與分析工作/教育環境的資料。	
第10週		3-5品頭論足～足球 （節數：4節）	1c-IV-2評估運動風險，維護安全的運動情境。 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)課堂認真聆聽並積極參與。 (2)認真參與比賽並能樂在其中。 2.總結性評量： (1)直球動作正確。 (2)能確實使用額頭正面、側面頂球。 (3)比賽中能達到團隊合作的默契。	【生涯規劃教育】 涯 J7學習蒐集與分析工作/教育環境的資料。	

	第11週	4-1舞力全開～土風舞 (節數：4節)	1c-IV-1瞭解各項運動基礎原理和規則。 3c-IV-2發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 2d-IV-2展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 4d-IV-2執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	1b-IV-1自由創作舞蹈。 1b-IV-2各種社交舞蹈。	歷程性評量：認真聆聽理解上課內容重點。	【國際教育】 國 J5尊重與欣賞世界不同文化的價值。	
	第12週	4-1舞力全開～土風舞 (節數：4節)	1c-IV-1瞭解各項運動基礎原理和規則。 3c-IV-2發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 2d-IV-2展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 4d-IV-2執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	1b-IV-1自由創作舞蹈。 1b-IV-2各種社交舞蹈。	1.歷程性評量：積極主動參與課程並做出動作。 2.總結性評量： (1)能夠理解課程內容並與藝術領域連結。 (2)能夠活用課程中所說的美的原則。 3.學生自我檢核。	【國際教育】 國 J5尊重與欣賞世界不同文化的價值。	
	第13週	4-2一毬之地～毬子 (節數：4節)	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。 1d-IV-1瞭解各項運動技能原理。 4d-IV-1發展適合個人之專項運動技能。	1c-IV-2民俗運動個人或團隊展演。	1.歷程性評量：積極參與課程並練習。 2.總結性評量：能理解動作的重點。	【品德教育】 品 J1溝通合作與和諧人際關係。	
	第14週	4-2一毬之地～毬子 (節數：4節)	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。 1d-IV-1瞭解各項運動技能原理。 4d-IV-1發展適合個人之專項運動技能。	1c-IV-2民俗運動個人或團隊展演。	1.歷程性評量：積極參與課程並練習。 2.總結性評量： (1)能確實做出小武動作。 (2)能正確做出踢毬動作。 (3)能與隊友討論、改善問題。 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15週	4-3拳拳到位～基本防身術 (節數：4節)	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運用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-1發展適合個人之專項運動技能。	Bd-IV-1武術套路動作與攻防技巧。	1.歷程性評量：課堂認真聆聽並理解上課重點。 2.總結性評量： (1)能做出防禦的基本動作。 (2)能做出各項移動的基本動作。	【安全教育】 安 J4探討日常生活發生事故的影響因素。	
	第16週	4-3拳拳到位～基本防身術	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。	Bd-IV-1武術套路動作與攻防技巧。	1.歷程性評量：課堂認真聆聽並積極參與課程。	【安全教育】 安 J4探討日常生活發生事故	

		(節數：4節)	3d-IV-3運用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-1發展適合個人之專項運動技能。		2.總結性評量：能善用防身技巧。 3.學生自我檢核。	的影響因素。	
第17週	5-1無懼障礙～帕運 (節數：4節)	3b-IV-2熟悉各種人際溝通互動技能。 1c-IV-1瞭解各項運動基礎原理和規則。 2d-IV-1瞭解運動在美學上的特質與表現方式。 3d-IV-3應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	Cb-IV-3奧林匹克運動會的精神。	1.歷程性評量：課堂認真聆聽並積極參與課程。 2.總結性評量： (1)能理解帕運的歷史演進。 (2)能舉出調適身心的方式。 3.紙筆測驗：完成 Let’ s do it。	【人權教育】 人 J4了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。 人 J5了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 【生命教育】 生 J1思考生活、學校與社區的公共議題，培養與他人理性溝通的素養。		
第18週	5-1無懼障礙～帕運 (節數：4節)	3b-IV-2熟悉各種人際溝通互動技能。 1c-IV-1瞭解各項運動基礎原理和規則。 2d-IV-1瞭解運動在美學上的特質與表現方式。 3d-IV-3應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	Cb-IV-3奧林匹克運動會的精神。	1.歷程性評量：課堂認真聆聽並積極參與課程。 2.總結性評量： (1)能說明夏季帕運與冬季帕運的差別。 (2)能理解各比賽項目的規則與賽制。 (3)能同理身心障礙者的實際感受。 (4)能瞭解我國身心障礙體育組織單位。 (5)能理解身心障礙者權利公約內容。 3.學生自我檢核。 4.紙筆測驗：完成 Let’ s do it。	【人權教育】 人 J4了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。 人 J5了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 【生命教育】 生 J1思考生活、學校與社區的公共議題，培養與他人理性溝通的素養。		
第19週	5-2身心靈合一～瑜伽 (節數：4節)	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。 3c-IV-2發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 1d-IV-2反思自己的動作技能。 2d-IV-1了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	Ce-IV-1其他休閒運動綜合應用。	1.歷程性評量： (1)課堂積極參與課程並表達意見。 (2)認真聆聽並配合指導進行活動。 2.總結性評量：能理解瑜伽的種類與特性。	【生涯規劃教育】 涯 J3覺察自己的能力與興趣。 涯 J11分析影響個人生涯決定的因素。		

			活的美感。				
	第20週	5-2身心靈合一～瑜伽 （節數：4節）	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。 3c-IV-2發展動作創作和展演的技 巧，展現個人運動潛能。 1d-IV-2反思自己的動作技能。 2d-IV-1了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。	Ce-IV-1其他休閒運動綜合應用。	1.歷程性評量：認真聆聽 並配合指導進行活動。 2.總結性評量：能與同學 分享自身感受。 3.學生自我檢核。 4.紙筆測驗：完成 Let’ s do it。	【生涯規劃教育】 涯 J3覺察自己的能力與興 趣。 涯 J11分析影響個人生涯決 定的因素。	
教學設施 設備需求		各項球類、球拍、投影機、軟墊、電子白板、音響、音樂、自行車、相關影片					
備 註							