

### 課程目標

1. 了解運動對身體發展的重要，進而願意養成終身運動的參與。
2. 能建立安全運動行為，學習到正確運動要領。
3. 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。
4. 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

### 課程內容

- 1.學會肌力與肌耐力運動計畫的設計。
- 2.了解跳遠的動作要領。
- 3.知道登山活動的特性及安全注意事項。
- 4.學會排球托球技巧，並在練習及比賽中與同學合作完成目標。
- 5.透過學習感受桌球運動的樂趣，提升並增強技能與體適能。
- 6.能做到羽球正反手動作，並充分實踐運用。
- 7.能了解籃球各種傳接球的相關知識  
技能原理，並能反思和發展學習策略，以改善動作技能。
- 8.能了解棒壘球運動的傳接球技巧，並能藉由反思和觀察，改善動作能。
- 9.認識足球球技巧，守門員相關技術，在活動中建立比賽戰術的概念。

教學方法

1.教師講述

2.小組討論

3.小組競賽

4.討論與分享

5.實作活動

6.影片賞析

評量方式

1.課堂參與平時評量

2.小組表現

3.作品/作業成績

4.學習單完成度

5.報告

6.期末測驗