

臺北市立瑠公國民中學110學年度健體領域/科目課程計畫

領域/科目	<input type="checkbox"/> 國語文 <input type="checkbox"/> 英語文 <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) <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 <input type="checkbox"/> 上學期 <input 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>奇鼎</u> 版 <input type="checkbox"/> 自編教材 (經課發會通過)	節數	每週 2 節 1學期共 40節 (對開可補充說明) <u>第 1/2 學期</u> 共 80 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-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。		

課程目標	<p>3-1運動新主張～運動欣賞與運動家精神</p> <p>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，並培養學生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。</p> <p>3-2活力隨堂考～認識體適能</p> <p>1.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，並完成檢測。</p> <p>2.理解暖身與伸展活動可以減少練習或比賽時運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全的運動行為。</p> <p>3.完成檢測及紀錄，並透過學習改善個人體能表現。</p> <p>4.能從班級檢測中相互觀摩，體察動作的執行成效，發表運動欣賞之體驗。</p> <p>5.能做到自我肌力、柔軟度鍛鍊及心肺耐力提升的跑步練習。</p> <p>4-1默契大考驗～田徑</p> <p>1.透過田徑運動課程，認識臺灣菁英選手的傑出表現。</p> <p>2.能使用起跑架且做好起跑動作，並透過合作學習策略，改善動作技能表現。</p> <p>3.能與同學討論如何提升傳接棒之技巧及默契，並正向溝通出有效的策略，提高學習效能。</p> <p>4.能從班級接力比賽觀摩中，體察參賽者行雲流水般的接力動作，發表運動欣賞之體驗。</p> <p>5.能做到自我肌力的鍛鍊及跑步練習。</p> <p>6.理解暖身與伸展活動可以減少練習或比賽時運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全的運動行為。</p> <p>4-2青春我最漾～捷泳</p> <p>1.能瞭解捷泳打水、划手及換氣之動作技巧。</p> <p>2.能完整做出捷泳聯合動作，具備長距離游泳的能力。</p> <p>3.培養自發學習與相互合作學習的能力。</p>
------	--

4.共同支持鼓勵，建立良好的學習氛圍。

5-1高抬貴手～籃球

- 1.認識籃球運動，學習所需要的動作技術。
- 2.讓學生練習評估自己與觀察他人的動作表現。

5-2旁敲側擊～排球

- 1.能瞭解排球之相關知識。
- 2.能瞭解排球低手傳接球的動作要領，並學習到低手傳接球的技術。
- 3.能理解活動中的戰術，及能夠安排個人與團隊合作練習之方法。

6-1躍然紙上～體操

- 1.瞭解體操的運動技能及原理。
- 2.能學習到平衡與跳躍能力。
- 3.將練習要點融入在練習過程中。

6-2繩采飛揚～跳繩

- 1.瞭解跳繩運動的技能及原理。
- 2.能學習到跳躍與協調能力。
- 3.將練習的要點融入在練習過程中。

7-1有備而來～認識運動場地設施

- 1.認識運動場所安全管理。
- 2.選擇安全的運動場地設施。

7-2登高望遠～都山健行

- 1.瞭解登山健行的特質與健康益處的相關知識。
- 2.瞭解登山健行的準備要領，並能正確執行有效的體能訓練方式。

		<p>3.熟悉登山健行活動身體疲勞的對應措施。</p> <p>4.學習如何擬定登山健行計畫。</p> <p>5.進行一場健行輕體驗的活動。</p> <p>7-3飛簷走壁~攀岩運動</p> <p>1.瞭解戶外冒險活動的危險。</p> <p>2.瞭解新興運動攀冰。</p> <p>3.認識攀岩的相關知識、裝備與技巧。</p> <p>4.熟悉初級攀岩的口令與動作，並能正確執行攀岩。</p>					
學習進度		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
週次	學習 表現		學習 內容				
第一 學期	第一週	☑體育 3-1：運動新主張~動欣賞與動家精神	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。	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。	1.歷程性評量 2.總結性評量 3.學生自我檢核 4.紙筆測驗	【品德教育】 品 J2 重視群體規範與榮譽。	
	第二週	☑體育 3-2：活力隨堂考~認識體適能	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.歷程性評量 2.總結性評量 3.學生自我檢核 4.紙筆測驗		
	第三週	☑體育 3-2：活力隨	1c-IV-2評估運動風險，維護安全的運動情境。	Ab-IV-1體適能促進策略與活動方法。	1.歷程性評量 2.總結性評量		

		堂考～認識體適能	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-2體適能運動處方基礎設計原則。	3.學生自我檢核 4.紙筆測驗		
第四週	☑體育 4-1：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、勇於挑戰勇的學習態度。 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 2.總結性評量 3.學生自我檢核 4.紙筆測驗	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。		
第五週	☑體育 4-1：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、勇於挑戰勇的學習態度。 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 2.總結性評量 3.學生自我檢核 4.紙筆測驗	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。		
第六週	☑體育 4-2：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 2.總結性評量 3.學生自我檢核 4.紙筆測驗			
第七週	☑體育	1c-IV-1瞭解各項運動基礎原理和規則。	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	1.歷程性評量 2.總結性評量			

		4-2：青春我最漾～捷泳	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。	以上)。	3.學生自我檢核 4.紙筆測驗		
	第八週	體育 4-2：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 2.總結性評量 3.學生自我檢核 4.紙筆測驗		
	第九週	體育 4-2：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 2.總結性評量 3.學生自我檢核 4.紙筆測驗		
	第十週	體育	1c-IV-1瞭解各項運動基礎原理和規則。	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 2.總結性評量		

		5-1：高抬貴手～籃球	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。		3.學生自我檢核 4.紙筆測驗		
第十一週	體育	5-1：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 2.總結性評量 3.學生自我檢核 4.紙筆測驗		
第十二週	體育	5-2：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 2.總結性評量 3.學生自我檢核 4.紙筆測驗		

第十三週	體育 5-2：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 2.總結性評量 3.學生自我檢核 4.紙筆測驗		
第十四週	體育 6-1：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 2.總結性評量 3.學生自我檢核 4.紙筆測驗		
第十五週	體育 6-1：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 2.總結性評量 3.學生自我檢核 4.紙筆測驗		
第十六週	體育 6-2：繩采飛	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	Ic-IV-2民俗運動個人或團隊展演。	1.歷程性評量 2.總結性評量 3.學生自我檢		

		揚~跳繩	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。		核 4.紙筆測驗		
第十七週	☑體育 7-1：有備而來~認識運動場地設施	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。 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。	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。	1.歷程性評量 2.總結性評量 3.學生自我檢核 4.紙筆測驗			
第十八週	☑體育 7-2：登高望遠~都山健行	1c-IV-2評估運動風險，維護安全的運動情境。 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。 4d-IV-2執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 4d-IV-3執行提升體適能的身體活動。	Ab-IV-1體適能促進策略與活動方法。 Bc-IV-1簡易運動傷害的處理與風險。 Cd-IV-1戶外休閒運動綜合應用。	1.歷程性評量 2.總結性評量 3.學生自我檢核 4.紙筆測驗			
第十九週	☑體育 7-2：登高望遠~都山健行	1c-IV-2評估運動風險，維護安全的運動情境。 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。 4d-IV-2執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 4d-IV-3執行提升體適能的身體活動。	Ab-IV-1體適能促進策略與活動方法。 Bc-IV-1簡易運動傷害的處理與風險。 Cd-IV-1戶外休閒運動綜合應用。	1.歷程性評量 2.總結性評量 3.學生自我檢核 4.紙筆測驗			
第二十週	☑體育 7-3：飛簷走壁~攀岩運動	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，維護運動的安全情境。 1c-IV-3瞭解身體發展與動作發展的關係。 2c-IV-3表現自信樂觀，勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-1瞭解運動在美學上的特質與表	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Cd-IV-1戶外休閒運動綜合應用。	1.歷程性評量 2.總結性評量 3.學生自我檢核 4.紙筆測驗	【性別平等教育】 性 J1 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。 【環境教育】 環 J8 瞭解		

			<p>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-3應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4d-IV-2執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>			<p>臺灣生態環境及社會發展面對氣候變遷的脆弱性與韌性。</p> <p>【生命教育】</p> <p>生 J1 思考所需的基本邏輯能力。</p> <p>生 J3 性別與自我之間的關係。</p> <p>生 J18 人格統整能力。</p>	
--	--	--	--	--	--	---	--

第二學期

領域核心素養	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>健體-J-B1</p>
--------	--

	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>
課程目標	<p>4-1 舞動青春 ~ 有氧舞蹈</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.瞭解有氧舞蹈的起源分類。 2.瞭解有氧舞蹈以各種舞步為基礎，利用身體各部位的動作、力量 and 方向面化，創造出有氧舞蹈。 3.學會有氧舞蹈的動作。 4.能培養團隊合作的精神。 <p>4-2 一擲乾坤 ~ 飛盤</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.能認識飛盤競賽項目的相關知識。 2.能瞭解飛盤反手投擲動作要領，並做出投擲動作，且因應情境使用適當投擲方式。 3.能理解飛盤接盤動作要領，並能做出接盤動作，且因應情境使用適當接擲方式。 4.能瞭解活動中的動作要求，達到團隊互動合作的精神。 <p>5-1 長驅直入 ~ 田徑</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.認識中距離跑的發展及項目。 2.能理解800公尺及1500公尺的競賽屬性。 3.利用正確的擺、跑、蹬、抬、轉跑姿，輕鬆節省能量的消耗。 4.能做到自我肌力鍛鍊及心肺耐力提升的跑步練習。

5.能理解暖身、伸展活動，可以減少練習或比賽時運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全的運動行為。

5-2哇哇哇哇～蛙泳

- 1.瞭解蛙泳打水之動作技巧，並做出蛙泳打水動作。
- 2.瞭解蛙泳划水換氣之動作技巧，並做出蛙泳划水換氣動作。
- 3.能完整做出蛙泳聯合動作，具備長距離游泳的能力。
- 4.培養自發學習與相互合作學習的能力，並共同支持鼓勵，以建立良好的學習氛圍。

6-1你來我往～桌球

- 1.能瞭解桌球相關知識與規則。
- 2.能瞭解桌球正反拍擊球動作要領，並做到正反拍技術動作。
- 3.能具備個人與團隊合作練習的知能。

6-2一觸即發～排球

- 1.瞭解排球低手發球及高手發球的動作要領。
- 2.學習排球低手及高手發球。
- 3.學習排球低手接發球。

6-3投傳而去～籃球

- 1.瞭解投籃及傳接球的動作要領。
- 2.培養挑戰自我與團隊合作的精神。
- 3.養成良好的運動習慣。

6-4揮拍自如～羽球

		<p>1.能瞭解羽球的起源及歷史背景。</p> <p>2.能瞭解正手發球技術的相關知識，並做到正手發高遠長球、正手發短球之動作技術。</p> <p>3.能瞭解正手擊高遠球技術的相關知識，並做到正手擊高遠球之動作技術。</p> <p>6-5防患未然～運動安全停看聽</p> <p>1.瞭解運動安全注意事項。</p> <p>2.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。</p> <p>3.瞭解急性與慢性運動傷害的種類、處理方法與就醫指南。</p> <p>4.瞭解熱傷害的症狀及處理方法。</p>					
學習進度		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
週次			學習 表現	學習 內容			
第 二 學 期	第一週	體育 4-1：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。	1b-IV-1自由創作舞蹈。	1.歷程性評量 2.總結性評量 3.學生自我檢核 4.紙筆測驗		
	第二週	體育 4-1：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。	1b-IV-1自由創作舞蹈。	1.歷程性評量 2.總結性評量 3.學生自我檢核 4.紙筆測驗		

	第三週	體育 4-2：一擲乾坤～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 2.總結性評量 3.學生自我檢核 4.紙筆測驗		
	第四週	體育 4-2：一擲乾坤～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 2.總結性評量 3.學生自我檢核 4.紙筆測驗		
	第五週	體育 5-1：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 2.總結性評量 3.學生自我檢核 4.紙筆測驗		
	第六週	體育 5-1：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。	Ga-IV-1跑、跳與推擲的基本技巧。	1.歷程性評量 2.總結性評量 3.學生自我檢核		

		<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>4d-IV-2執行個人運動計畫，發展運動參與方法。</p>		核 4.紙筆測驗		
第七週	<p>體育 5-2：哇哇哇 哇～蛙泳</p>	<p>1c-IV-1瞭解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1瞭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>	Gb-IV-2游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。	<p>1.歷程性評量</p> <p>2.總結性評量</p> <p>3.學生自我檢核</p> <p>4.紙筆測驗</p>		
第八週	<p>體育 5-2：哇哇哇 哇～蛙泳</p>	<p>1c-IV-1瞭解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1瞭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>	Gb-IV-2游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。	<p>1.歷程性評量</p> <p>2.總結性評量</p> <p>3.學生自我檢核</p> <p>4.紙筆測驗</p>		
第九週	<p>體育 5-2：哇哇哇 哇～蛙泳</p>	<p>1c-IV-1瞭解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1瞭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>	Gb-IV-2游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。	<p>1.歷程性評量</p> <p>2.總結性評量</p> <p>3.學生自我檢核</p> <p>4.紙筆測驗</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>				
第十週	<p>體育</p> <p>5-2：哇哇哇 哇～蛙泳</p>	<p>1c-IV-1瞭解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1瞭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>Gb-IV-2游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。</p>	<p>1.歷程性評量</p> <p>2.總結性評量</p> <p>3.學生自我檢核</p> <p>4.紙筆測驗</p>		
第十一週	<p>體育</p> <p>6-1：你來我往～桌球</p>	<p>1c-IV-1瞭解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1瞭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>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>Ha-IV-1網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1.歷程性評量</p> <p>2.總結性評量</p> <p>3.學生自我檢核</p> <p>4.紙筆測驗</p>		
第十二週	<p>體育</p> <p>6-1：你來我往～桌球</p>	<p>1c-IV-1瞭解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1瞭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>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>Ha-IV-1網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1.歷程性評量</p> <p>2.總結性評量</p> <p>3.學生自我檢核</p> <p>4.紙筆測驗</p>		
第十三週	<p>體育</p> <p>6-2：一觸即</p>	<p>1c-IV-1瞭解各項運動基礎原理和規則。</p>	<p>Ha-IV-1網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1.歷程性評量</p> <p>2.總結性評量</p>		

		發～排球	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。 4d-IV-1發展適合個人之專項運動技能。		3.學生自我檢核 4.紙筆測驗		
第十四週	☑體育	6-2：一觸即發～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 2.總結性評量 3.學生自我檢核 4.紙筆測驗		
第十五週	☑體育	6-3：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 2.總結性評量 3.學生自我檢核 4.紙筆測驗		
第十六週	☑體育	6-3：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 2.總結性評量 3.學生自我檢核 4.紙筆測驗		
第十七週	☑體育		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。	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 2.總結性評量		

		6-4：揮拍自如～羽球	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。		3.學生自我檢核 4.紙筆測驗		
第十八週		☑體育 6-4：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 2.總結性評量 3.學生自我檢核 4.紙筆測驗		
第十九週		☑體育 6-5：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 2.總結性評量 3.學生自我檢核 4.紙筆測驗		
第二十週		☑體育 6-5：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 2.總結性評量 3.學生自我檢核 4.紙筆測驗		