

臺北市瑠公國民中學 112 學年度健體領域/體育課程計畫

<p>領域/科目</p>	<p><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)</p> <p><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)</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>健康與體育(<input type="checkbox"/>健康教育<input checked="" type="checkbox"/>體育)</p>		
<p>實施年級</p>	<p><input type="checkbox"/>7年級 <input checked="" type="checkbox"/>8年級 <input type="checkbox"/>9年級</p> <p><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)</p>		
<p>教材版本</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/>選用教科書：_____ 南一版 _____</p> <p><input type="checkbox"/>自編教材 (經課發會通過)</p>	<p>節數</p>	<p>學期內每週 2 節</p>
<p>領域核心素養</p>	<p><b>體育(上)</b></p> <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-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。</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，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。</p> <p>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。</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> <p><b>體育(下)</b></p> <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-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。</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，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。</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> <p>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。</p>		
<p>課程目標</p>	<p><b>體育(上)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 不同貼紮類型的功能差異，並學習貼紮技術對身體運動的影響。</li> <li>2. 識標槍運動，成功做出完整標槍動作。</li> <li>3. 識三項全能的起源的起源及各種距離；體驗不同項目間的轉換過程及身體的感受，完成一項小型三項全能賽。</li> <li>4. 識體操運動的脈絡，臺灣在國際體操領域的表現，學習體操地板動作的技巧。</li> <li>5. 熟練換氣與划手的配合技巧，精進泳技並思考換氣策略。認識浮潛安全守則，學習浮潛技能與知識。</li> <li>6. 理解籃球、桌球、羽球及壘球的基本知識並能做出基本動作。</li> </ol> <p><b>體育(下)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識奧林匹克運動會，了解夏、冬季奧運；認識奧運風雲人物及對體壇的意義為何。</li> <li>2. 了解有氧運動的益處與正確跑步的概念，並習得慢跑的技巧。</li> </ol>		

		<p>3. 懂得肌肉鍛鍊的原則，認識肌力與肌耐力，學會正確的基本肌肉鍛鍊動作。</p> <p>5. 了解體操跳箱基本動作及練習方法，並能學會跳箱動作。</p> <p>6. 學會仰泳腿部打水、手臂滑水和聯合動作，展現全身動作協調性。</p> <p>7. 認識獨木舟、槳、救生衣的類型及獨木舟動作的原理；能做出獨木舟基本槳法。</p> <p>8. 理解藤球、桌球、羽球及壘球的進階知識。</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
	可分單元合併數週整合敘寫或依各週次進度敘寫。	學習 表現	學習 內容			
第一 學期	第1週	單元4 貼心！就能安心！ 第1章 運動與貼紮	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。 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。	上課參與 平時觀察 實務操作	【安全教育】 安 J1理解安全教育的意義。 安 J2判斷常見的事故傷害。 安 J5了解特殊體質學生的運動安全。 安 J6了解運動設施安全的維護。 安 J11學習創傷救護技能。
	第2週	單元4 貼心！就能安心！ 第1章 運動與貼紮	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。 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。	上課參與 平時觀察 實務操作	【安全教育】 安 J1理解安全教育的意義。 安 J2判斷常見的事故傷害。 安 J5了解特殊體質學生的運動安全。 安 J6了解運動設施安全的維護。 安 J11學習創傷救護技能。
	第3週	單元5 挑戰極限 第1章 標槍 千斤一擲	1c-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1了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	Ab-IV-1體適能促進策略與活動方法。 Ga-IV-1跑、跳與推擲的基本技巧。	上課參與 平時觀察 技能測驗	【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。

		<p>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，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4週	<p>單元5 挑戰極限 第1章 標槍 千斤一擲</p>	<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>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，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>Ga-IV-1跑、跳與推擲的基本技巧。</p>	<p>上課參與 平時觀察 技能測驗</p>	<p><b>【品德教育】</b> 品 J1溝通合作與和諧人際關係。 品 J8理性溝通與問題解決。</p>	
第5週	<p>單元5 挑戰極限 第2章 三項全能</p>	<p>2c-IV-3表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</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-3規劃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>Cd-IV-1戶外休閒運動綜合應用。</p>	<p>上課參與 平時觀察</p>	<p><b>【戶外教育】</b> 戶 J3理解知識與生活環境的關係，獲得心靈的喜悅，培養積極面對挑戰的能力與態度。 <b>【生涯規劃】</b> 涯 J3覺察自己的能力與興趣。</p>	
第6週	<p>單元5 挑戰極限</p>	<p>2c-IV-3表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p>	<p>Cd-IV-1戶外休閒運動綜合應用。</p>	<p>上課參與 平時觀察</p>	<p><b>【戶外教育】</b> 戶 J3理解知識與生活環</p>	

	第2章 三項全能	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。 4c-IV-3規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-3執行提升體適能的身體活動。			境的關係，獲得心靈的喜悅，培養積極面對挑戰的能力與態度。 <b>【生涯規劃】</b> 涯 J3覺察自己的能力與興趣。
第7週 第一次段考	單元5 挑戰極限 第3章 競技體操 地板	1c-IV-1了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-3表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-1了解運動在美學上的特質與表現方式。 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-1運用運動技術的學習策略。 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。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Ia-IV-1徒手體操動作組合。	上課參與 平時觀察 技能測驗	<b>【安全教育】</b> 安 J1理解安全教育的意義。 安 J2判斷常見的事故傷害。 安 J6了解運動設施安全的維護。 安 J9遵守環境設施設備的安全守則。
第8週	單元5 挑戰極限 第3章 競技體操 地板	1c-IV-1了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-3表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-1了解運動在美學上的特質與表現方式。 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-1運用運動技術的學習策略。 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。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Ia-IV-1徒手體操動作組合。	上課參與 平時觀察 技能測驗	<b>【安全教育】</b> 安 J1理解安全教育的意義。 安 J2判斷常見的事故傷害。 安 J6了解運動設施安全的維護。 安 J9遵守環境設施設備的安全守則。
第9週	單元6 水上游龍	1d-IV-2反思自己的運動技能。	Gb-IV-2游泳前進25公尺（需換氣5次以上）。	上課參與 平時觀察	<b>【戶外教育】</b> 戶 J5在團隊活動中，養

	第1章 捷泳 泳無止息	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-1運用運動技術的學習策略。			成相互合作與互動的良好態度與技能。	
第10週	單元6 水上游龍 第1章 捷泳 泳無止息	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-1運用運動技術的學習策略。	Gb-IV-2游泳前進25公尺（需換氣5次以上）。	實作評量	【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11週	單元6 水上游龍 第2章 浮潛 深入潛出	1c-IV-2評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1了解各項運動技能原理。 2c-IV-1展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 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。 3d-IV-1運用運動技術的學習策略。	Cb-IV-2各項運動設施的安全使用規定。 Cc-IV-1水域休閒運動綜合應用。	上課參與 平時觀察 技能測驗	【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。 海 J2認識並參與安全的海洋生態旅遊。 海 J14探討海洋生物與生態環境之關聯。	
第12週	單元6 水上游龍 第2章 浮潛 深入潛出	1c-IV-2評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1了解各項運動技能原理。 2c-IV-1展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 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	Cb-IV-2各項運動設施的安全使用規定。 Cc-IV-1水域休閒運動綜合應用。	上課參與 平時觀察 技能測驗	【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。 海 J2認識並參與安全的海洋生態旅遊。 海 J14探討海洋生物與生態環境之關聯。	

		<p>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>				
第13週	<p>單元7 球類入門 第1章 籃球 跑動與配合</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</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>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	上課參與 平時觀察 技能測驗	【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	<p>單元7 球類入門 第1章 籃球 跑動與配合</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</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>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	上課參與 平時觀察 技能測驗	【品德教育】 品 J1溝通合作與和諧人際關係。	
第15週	<p>單元7 球類入門 第2章 桌球 誰與爭鋒</p>	<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>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>3d-IV-3應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p>	Ha-IV-1網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	上課參與 平時觀察	【品德教育】 品 J1溝通合作與和諧人際關係。	

		4d-IV-2執行個人運動計畫，實際參與身體活動。				
第16週	單元7 球類入門 第2章 桌球 誰與爭鋒	1c-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1了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。 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。	Ha-IV-1網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	技能測驗 上課參與 平時觀察	【品德教育】 品 J1溝通合作與和諧人際關係。	
第17週	單元7 球類入門 第3章 羽球 致命一擊	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 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，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。	平時觀察 上課參與	【品德教育】 品 J8理性溝通與問題解決。	
第18週	單元7 球類入門 第3章 羽球 致命一擊	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 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，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。	平時觀察 上課參與 技能測驗	【品德教育】 品 J8理性溝通與問題解決。	

第19週	單元7 球類入門 第4章 壘球 身手矯健	1c-IV-1了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。 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。 3d-IV-1運用運動技術的學習策略。 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。	Hd-IV-1守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	上課參與 平時觀察	【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。 品 J8理性溝通與問題解決。	
第20週 第三次段考	單元7 球類入門 第4章 壘球 身手矯健	1c-IV-1了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。 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。 3d-IV-1運用運動技術的學習策略。 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。	Hd-IV-1守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	上課參與 平時觀察	【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。 品 J8理性溝通與問題解決。	
第二學期 第1週	單元4 Olympic Games 運動誌 第1章 奧林匹克故事館	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-3鑑賞本土與世界運動的文化價值。 4c-IV-1分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。	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。	上課參與 平時觀察	【國際教育】 國 J4尊重與欣賞世界不同文化的價值。	



第2週	單元4 Olympic Games 運動誌 第1章 奧林匹克故事館	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-3鑑賞本土與世界運動的文化價值。 4c-IV-1分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。	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。	上課參與 平時觀察	【國際教育】 國 J4 尊重與欣賞世界不同文化的價值。	
第3週	單元5 有氧、無氧運動 第1章 慢跑	1c-IV-1了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。 2c-IV-3表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3d-IV-1運用運動技術的學習策略。 3d-IV-3應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-1分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 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。 Ga-IV-1跑、跳與推擲的基本技巧。	上課參與 平時觀察 技能測驗	【生涯規劃】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	
第4週	單元5 有氧、無氧運動 第1章 慢跑	1c-IV-1了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。 2c-IV-3表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3d-IV-1運用運動技術的學習策略。 3d-IV-3應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-1分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，	Ab-IV-1體適能促進策略與活動方法。 Ga-IV-1跑、跳與推擲的基本技巧。	上課參與 平時觀察 技能測驗	【生涯規劃】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	

		<p>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5週	<p>單元5          有氧、無氧運動          第2章          彈力繩肌肉鍛鍊</p>	<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>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>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規劃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>	Ab-IV-1體適能促進策略與活動方法。	上課參與 平時觀察	<p><b>【安全教育】</b>          安 J1理解安全教育的意義。</p>	
第6週	<p>單元5          有氧、無氧運動          第2章          彈力繩肌肉鍛鍊</p>	<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>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>4c-IV-2分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的</p>	Ab-IV-1體適能促進策略與活動方法。	上課參與 平時觀察 技能測驗	<p><b>【安全教育】</b>          安 J1理解安全教育的意義。</p>	

		<p>運動計畫。</p> <p>4c-IV-3規劃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>第7週</p> <p>第一次段考</p>	<p>單元5</p> <p>有氧、無氧運動</p> <p>第3章</p> <p>器械體操 跳箱</p>	<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>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>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>Ia-IV-2器械體操動作組合。</p>	<p>上課參與</p> <p>平時觀察</p>	<p>【品德教育】</p> <p>品 J2重視群體規範與榮譽。</p> <p>【安全教育】</p> <p>安 J2判斷常見的事故傷害。</p> <p>安 J9遵守環境設施設備的安全守則。</p>	
<p>第8週</p>	<p>單元5</p> <p>有氧、無氧運動</p> <p>第3章</p> <p>器械體操 跳箱</p>	<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>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>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>Ia-IV-2器械體操動作組合。</p>	<p>上課參與</p> <p>平時觀察</p> <p>技能測驗</p>	<p>【品德教育】</p> <p>品 J2重視群體規範與榮譽。</p> <p>【安全教育】</p> <p>安 J2判斷常見的事故傷害。</p> <p>安 J9遵守環境設施設備的安全守則。</p>	
<p>第9週</p>	<p>單元6</p> <p>力爭上游</p> <p>第1章</p> <p>仰泳 趾高氣揚</p>	<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>2c-IV-3表現自信樂觀、勇於</p>	<p>Gb-IV-2游泳前進25公尺（需換氣5次以上）。</p>	<p>上課參與</p> <p>平時觀察</p> <p>技能測驗</p>	<p>【品德教育】</p> <p>品 J9知行合一與自我反省。</p>	

		<p>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，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10週	<p>單元6 力爭上游 第1章 仰泳 趾高氣揚</p>	<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>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，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>Gb-IV-2游泳前進25公尺（需換氣5次以上）。</p>	<p>上課參與 平時觀察 技能測驗</p>	<p>【品德教育】 品 J9知行合一與自我反省。</p>	
第11週	<p>單元6 力爭上游 第2章 獨木舟 划力出場</p>	<p>1d-IV-1了解各項運動技能原理。</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-3應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p>	<p>Cc-IV-1水域休閒運動綜合應用。</p>	<p>上課參與 平時觀察 技能測驗</p>	<p>【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。</p> <p>【品德教育】 品 J1溝通合作與和諧人際關係。</p>	
第12週	<p>單元6 力爭上游 第2章 獨木舟 划力出場</p>	<p>1d-IV-1了解各項運動技能原理。</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>Cc-IV-1水域休閒運動綜合應用。</p>	<p>上課參與 平時觀察 技能測驗</p>	<p>【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。</p> <p>【品德教育】</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-3應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p>			<p>品 J1溝通合作與和諧人際關係。</p>
第13週	<p>單元7 球類進階 第1章 藤球 空中格鬥</p>	<p>1c-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。</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-3應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</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>Ha-IV-1網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>上課參與 平時觀察 技能測驗</p>	<p><b>【品德教育】</b> 品 J1溝通合作與和諧人際關係。 品 J8理性溝通與問題解決。</p>
第14週 第二次段考	<p>單元7 球類進階 第1章 藤球 空中格鬥</p>	<p>1c-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。</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-3應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</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，</p>	<p>Ha-IV-1網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>上課參與 平時觀察 技能測驗</p>	<p><b>【品德教育】</b> 品 J1溝通合作與和諧人際關係。 品 J8理性溝通與問題解決。</p>

		實際參與身體活動。				
第15週	單元7 球類進階 第2章 桌球 蓄勢待發	1c-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1了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。 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。 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。	上課參與 平時觀察	【品德教育】 品 J1溝通合作與和諧人際關係。	
第16週	單元7 球類進階 第2章 桌球 蓄勢待發	1c-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1了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。 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。 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。	上課參與 平時觀察 技能測驗	【品德教育】 品 J1溝通合作與和諧人際關係。	
第17週	單元7 球類進階 第3章 羽球 羽日俱進	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。	Ha-IV-1 網/ 牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	平時觀察 上課參與	【品德教育】 品 J8理性溝通與問題解決。	

		<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>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-3 執行提升體適能的身體活動。</p>				
第18週	<p>單元7 球類進階 第3章 羽球 羽日俱進</p>	<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>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>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-3 執行提升體適能的身體活動。</p>	<p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>平時觀察 上課參與</p>	<p>【品德教育】 品 J8 理性溝通與問題解決。</p>	
第19週	<p>單元7 球類進階 第4章 壘球 攻守兼備</p>	<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>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-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>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>	<p>Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>上課參與 平時觀察</p>	<p>【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。 品 J8 理性溝通與問題解決。</p>	
第20週	<p>單元7 球類進階</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p>	<p>Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>上課參與 平時觀察</p>	<p>【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧</p>	

第三次段考	第4章 壘球 攻守兼備	1d-IV-1了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。 3d-IV-1運用運動技術的學習策略。 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。		技能測驗	人際關係。 品 J2重視群體規範與榮譽。 品 J8理性溝通與問題解決。	
教學設施 設備需求	1. 教學投影片、youtube 健康頻道、相關電腦設備。 2. 教材相關配套、教具。					
備 註						