

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 type="checkbox"/>8年級 <input checked="" 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：<u>奇鼎</u> 版</p> <p><input type="checkbox"/>自編教材 (經課發會通過)</p>	<p>節數</p>	<p>上學期內每週2節，共40節</p> <p>下學期內每週2節，共36節</p>
<p>領域核心素養</p>	<p><b>上學期</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。</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-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。</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> <p><b>下學期</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，有效執行併發揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p>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。</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</p>		

		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。					
課程目標		<p><b>上學期</b></p> <p><b>第四單元 龍騰虎躍</b></p> <p>1.學習鉛球持球、置球、滑步、推撐及完成動作技術，並過觀摩和合作，改善動作技能表現。</p> <p>2.瞭解跳馬與平衡木的發展歷程，練習要點融入在練習過程中。</p> <p><b>第五單元 運動教室</b></p> <p>1.瞭解棒球基本規則及發展史，學習接滾地球與接飛球的技術要領，透過課程瞭解守備性運動與其他運動的差異性。</p> <p>2.瞭解團隊合作在籃球比賽中的重要性，學習1對1的基本進攻動作要領與姿勢。</p> <p>3.學習攔網、移位的動作要領，並和隊友合作完成多人攔網學習。</p> <p>4.瞭解殺球的時機點，學習殺球的動作要領並運用於比賽中，熟悉羽球單打、雙打的比賽規則，看懂一場精采的球賽。</p> <p>5.瞭解跆拳道運動的安全風險性，從生活情境判斷人身安全距離與身體的控制能力，學習手眼協調的跆拳道基本套路動作與跆拳道基本的正面踢擊動作。</p> <p><b>第六單元 手足齊發</b></p> <p>1.學習正足背踢球與運球至球門前做足內側、足外側、正足背的射門，瞭解守門員接球法及及擊球法的動作要領。</p> <p>2.瞭解浮士德球技術之相關知識，學習充分運用戰術於活動中。</p> <p><b>下學期</b></p> <p><b>第四單元 運動教室</b></p> <p>1.瞭解羽球基本規則與發展史，學習雙打策略的基本站位與雙打跑位，並做出正確雙打站位與跑位動作，透過課程瞭解網／牆性運動與其他運動的差異性為何。</p> <p>2.瞭解桌球旋轉種類及應對方式，學習發旋轉球與發下旋球結合切球的組合動作，瞭解正、反手切球的動作要領。</p> <p>3.瞭解打擊及跑壘在棒球運動中的重要性，學習打擊與跑壘，透過綜合練習，運用打擊及跑壘相關策略。</p> <p>4.瞭解團隊合作在籃球比賽中的重要性，學習5對5的基本進攻動作要領與姿勢，並檢核動作的正確性，學會突破多人防守技術，發揮團隊合作。</p> <p>5.認識保齡球運動的發展史及國內保齡球運動的興盛與衰退，瞭解保齡球運動的基本原理與球路。</p> <p><b>第五單元 民俗與武術運動</b></p> <p>1.學習分辨距離與不同距離對應的防身技術，分析環境與情境思考使用防身術的時機。</p> <p>2.瞭解扯鈴操作技術之相關知識，學習將扯鈴平穩加速與扯鈴的線上平衡以及拋接手感。</p> <p><b>第六單元 體適能與終身運動</b></p> <p>1.認識鐵人三項運動規則，應用分析鐵人三項運動之比賽策略以評估運動情境相關問題。</p> <p>2.認識核心肌群，知道核心肌群對健康生活及競技體適能的重要及需要，學習完成個人的核心肌群訓練的規劃。</p> <p>3.瞭解現代生活提倡健康體適能以及運動的必要性，學習透過 SMART 原則完成個人的運動規劃處方，並能確實執行。</p>					
學習進度		單元/主題 名稱 <small>可分單元合併數週整合敘寫或依各週次進度敘寫。</small>	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1週	第4單元龍騰虎躍 第1章轟天震地～鉛球	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。	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發表想法。 2.總結性評量： (1)能舉例臺灣的鉛	【安全教育】 安 J1理解安全教育的意義。	

		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。		球競選手。 (2)能簡述鉛球的安全注意事項。 (3)能知道鉛球場地各項設施的名稱。 (4)知道鉛球場地各項設施的名稱。 (5)能依據引導完成推擲動作，並說出動作要領。		
第2週	第4單元龍騰虎躍 第1章轟天震地～鉛球	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。 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： (1)小組間互相協助調整動作。 (2)互相溝通討論比賽策略。 2.總結性評量： (1)能完成推擲目標。 (2)能做到事前安全措施。 3.學生自我檢核。	【安全教育】 安 J1理解安全教育的意義。	
第3週	第4單元龍騰虎躍 第2章上下翻飛～器械式體操	1c-IV-1瞭解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-2反思自己的動作技能。 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。	Ia-IV-2器械體操動作組合。	1.歷程性評量：積極參與課程內並發表想法。 2.總結性評量： (1)能瞭解跳馬的起源與發展。 (2)能簡述跳馬技術演變。 (3)踏板時雙腳能同時踏在板上。 (4)能在空中完成左右分腿姿勢。 (5)落地後能控制身體平衡。	【安全教育】 安 J6了解運動設施安全的維護。	
第4週	第4單元龍騰虎躍 第2章上下翻飛～器械式體操	1c-IV-1瞭解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-2反思自己的動作技能。 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	Ia-IV-2器械體操動作組合。	1.歷程性評量：積極參與課程內並發表想法。 2.總結性評量：能獨立完成動作練習。	【安全教育】 安 J6了解運動設施安全的維護。	

			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5週	第4單元龍騰虎躍 第2章上下翻飛～器械式體操	1c-IV-1瞭解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-2反思自己的動作技能。 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。	Ia-IV-2器械體操動作組合。	1.歷程性評量：積極參與課程內並發表想法。 2.總結性評量： (1)能瞭解平衡木的起源和規格。 (2)能確實完成動作。	【安全教育】 安 J6了解運動設施安全的維護。		
第6週	第4單元龍騰虎躍 第2章上下翻飛～器械式體操	1c-IV-1瞭解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-2反思自己的動作技能。 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。	Ia-IV-2器械體操動作組合。	1.歷程性評量：積極參與課程內並發表想法。 2.總結性評量： (1)能確實完成動作。 (2)能將創意加入表演中。 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7週 【第一次段考】	第5單元運動教室 第1章再接再厲～棒球	1c-IV-1瞭解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-2反思自己的動作技能。 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。 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： (1)積極參與課程內並發表想法。 (2)與隊友良好溝通協力完成活動。 2.總結性評量： (1)能簡述臺灣棒球歷史。 (2)能舉例臺灣的棒球選手或隊伍。 (3)能瞭解棒球規則。 (4)能知道棒球場地和球員分布位置。	【生涯規劃教育】 涯 J6建立對於未來生涯的願景。 【安全教育】 安 J6了解運動設施安全的維護。		
第8週	第5單元運動教室 第1章再接再厲～棒球	1c-IV-1瞭解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-2反思自己的動作技能。	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： (1)積極參與課程內並發表想法。	【生涯規劃教育】 涯 J6建立對於未來生涯的願景。		

		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。		(2)與隊友良好溝通協力完成活動與比賽。 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9週	第5單元運動教室 第2章你來我往～籃球	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-2反思自己的運動技能。 1d-IV-3應用運動比賽的各項策略。 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-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： (1)積極參與課程內並發表想法。 (2)與隊友良好溝通協力完成活動與比賽。 2.總結性評量： (1)具備一對一攻防戰術基礎概念。 (2)瞭解小組合作的重要性。	【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10週	第5單元運動教室 第2章你來我往～籃球	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-2反思自己的運動技能。 1d-IV-3應用運動比賽的各項策略。 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-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：積極參與比賽。 2.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11週	第5單元運動教室 第3章攻守相生～排球	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。 2c-IV-3表現自信樂觀、勇於挑	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)積極參與課堂內容並踴躍表達看法。 (2)積極參與課堂練習。	【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。	

			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。 4d-IV-2執行個人運動計畫，實際參與身體活動。		2.總結性評量： (1)能瞭解各扣球步法的使用時機。 (2)能瞭解扣球的動作要領。 (3)能瞭解如何改正動作。		
第12週	第5單元運動教室 第3章攻守相生～排球	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。 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。 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：積極參與比賽且能與組員良好溝通。 2.總結性評量： (1)能瞭解各隊形的變化概念。 (2)能瞭解各隊形的使用時機。 (3)能將所學概念，實際應用在比賽中。	【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13週	第5單元運動教室 第4章誰羽爭鋒～羽球	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。 3d-IV-1運用運動技術的學習策略。 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：積極參與課堂內容。 2.總結性評量： (1)能瞭解殺球的使用時機。 (2)能瞭解殺球的擊球點。 (3)能準確擊到目標物。	【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。 品 J2重視群體規範與榮譽。		
第14週 【第二次段考】	第5單元運動教室 第4章誰羽爭鋒～羽球	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。 3d-IV-1運用運動技術的學習策略。 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)認真聽講課堂內容。 (2)團隊合作完成比賽。 2.總結性評量： (1)能簡單畫出單打場地標線。 (2)能瞭解各裁判人員的職責。 (3)能瞭解司線員手勢的意義。 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。 品 J2重視群體規範與榮譽。		

第15週	第5單元運動教室 第5章虎虎生風～跆拳道	1c-IV-1了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。 3d-IV-3應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	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規避 Bd-IV-1武術套路動作與攻防技巧。 Bd-IV-2技擊綜合動作與攻防技巧。	1.歷程性評量：認真聽講並積極參與課堂內容。 2.總結性評量： (1)能瞭解跆拳道起源與發展。 (2)能瞭解跆拳道的比賽形式。 (3)能說出柔軟度在跆拳道運動的重要性。 (4)能做出手部與步伐的綜合動作與應用。	【品德教育】 品 J1溝通合作與和諧人際關係。
第16週	第5單元運動教室 第5章虎虎生風～跆拳道	1c-IV-1了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。 3d-IV-3應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	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規避 Bd-IV-1武術套路動作與攻防技巧。 Bd-IV-2技擊綜合動作與攻防技巧。	1.歷程性評量： (1)積極完成活動練習。 (2)團隊互助合作。 2.總結性評量： (1)能確實完成基本踢擊動作。 (2)能說出正面踢擊的動作。 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17週	第6單元手足齊發 第1章足足有娛～足球	1c-IV-2評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-2反思自己的動作技能。 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。 4d-IV-2執行個人運動計畫，發展運動參與方法。	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：積極參與課堂內容並勇於發表看法。 2.總結性評量：能瞭解足球得分判定。	【安全教育】 安 J6了解運動設施安全的維護。
第18週	第6單元手足齊發 第1章足足有娛～足球	1c-IV-2評估運動風險，維護安全的運動情境。	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：積極參與課堂內容並勇	【安全教育】 安 J6了解運動設施安全

		<p>1d-IV-2反思自己的動作技能。</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、勇於挑戰勇的學習態度。</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-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，發展運動參與方法。</p>		<p>於發表看法。</p> <p>2.學生自我檢核。</p>	<p>的維護。</p>	
第19週	<p>第6單元手足齊發 第2章拳拳到球～浮士德球</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-3應用運動比賽的各項策略。</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>2d-IV-1了解運動在美學上的特質與表現方式。</p> <p>3c-IV-2發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</p> <p>3d-IV-1運用運動技術的學習策略。</p>	<p>Ha-IV-1隔網球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1.歷程性評量：積極參與課程內容。</p> <p>2.總結性評量：</p> <p>(1)能簡述浮士德球歷史。</p> <p>(2)簡易畫出浮士德球場地。</p> <p>(3)能瞭解浮士德球比賽規則。</p> <p>(4)達到設定的連續擊打次數。</p>	<p>【國際教育】</p> <p>國 J1理解我國發展和全球之關聯性。</p> <p>國 J2發展國際視野的國家意識。</p>	
<p>第20週</p> <p>【第三次段考】</p>	<p>第6單元手足齊發 第2章拳拳到球～浮士德球</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-3應用運動比賽的各項策略。</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>2d-IV-1了解運動在美學上的特質與表現方式。</p> <p>3c-IV-2發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</p> <p>3d-IV-1運用運動技術的學習策略。</p>	<p>Ha-IV-1隔網球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1.歷程性評量：</p> <p>(1)積極參與課程內容。</p> <p>(2)認真參與比賽。</p> <p>2.總結性評量：</p> <p>(1)能說出動作要領。</p> <p>(2)能夠團隊合作。</p> <p>3.學生自我檢核。</p>	<p>【國際教育】</p> <p>國 J1理解我國發展和全球之關聯性。</p> <p>國 J2發展國際視野的國家意識。</p>	

第二 學期	第1週	第4單元運動教室 第1章雙打雙飛～羽球	1c-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-2反思自己的動作技能 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 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-1發展適合個人之專項運動技能。	Ha-IV-1網／牆性運動動作組合及團隊戰術。	1.歷程性評量： (1)積極參與課程並發表自身想法。 (2)積極練習且能互相溝通。 2.總結性評量： (1)能舉例出雙打組合。 (2)能瞭解雙打比賽規則。 (3)能知道發球、擊球順序。 (4)能確實做出防守站位的預備姿勢。 (5)能瞭解防守站位概念。	【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2週	第4單元運動教室 第1章雙打雙飛～羽球	1c-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-2反思自己的動作技能 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 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-1發展適合個人之專項運動技能。	Ha-IV-1網／牆性運動動作組合及團隊戰術。	1.歷程性評量： (1)積極參與課程並發表自身想法。 (2)積極練習且能互相溝通。 2.總結性評量： (1)能確實做出攻擊站位的預備姿勢。 (2)能瞭解攻擊站位概念。 (3)能瞭解網前球、殺球技術的應用時機。 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3週	第4單元運動教室 第2章你切我旋～桌球	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。 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應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	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)積極參與練習。 (2)根據教師回饋修正動作。 2.總結性評量： (1)能說出桌球的旋轉種類。 (2)能確實做到正手發下旋球。 (3)能瞭解引拍與不	【安全教育】 安 J6了解運動設施安全的維護。

					引拍的差異。 (4)能確實做到反手發右側旋球。 (5)能確實做到正手切球。		
第4週	第4單元運動教室 第2章你切我旋～桌球	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。 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應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	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)積極參與練習。 (2)根據教師回饋修正動作。 2.總結性評量： (1)能確實做到正手切球。 (2)能確實完成三種正手切球的練習方法。 (3)能確實做到反手切球。 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5週	第4單元運動教室 第3章大擊大力～棒球	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-3應用運動比賽的各項策略。 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。 3d-IV-3應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	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： (1)積極參與課堂討論。 (2)根據教師回饋修正動作。 2.總結性評量： (1)能簡單舉例幾位臺灣打擊選手。 (2)能正確說出打擊所需裝備以及各項用途。 (3)能確實完成打擊動作。 (4)能說出各部位的動作重點。 (5)能確實完成兩種活動練習。	【生涯規劃教育】 涯 J3覺察自己的能力與興趣。 涯 J6建立對於未來生涯的願景。 【品德教育】 品 J8理性溝通與問題解決。		
第6週	第4單元運動教室 第3章大擊大力～棒球	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-3應用運動比賽的各項策	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： (1)積極參與並共同討論。 (2)根據教師回饋修正動作。	【生涯規劃教育】 涯 J3覺察自己的能力與興趣。 涯 J6建立對於未來生涯的願景。		

		略。 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。 3d-IV-3應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。		2.總結性評量： (1)能做出正確跑壘動作。 (2)能知道各壘的跑壘路線。 (3)能理解擊球後應如何跑壘。 3.學生自我檢核。	【品德教育】 品 J8理性溝通與問題解決。	
第7週 【第一次段考】	第4單元運動教室 第4章攻防一體～籃球	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。 1d-IV-2反思自己的動作技能。 1d-IV-3應用運動比賽的各項策略。 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-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，發展運動參與方法。	Hb-IV-1陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	歷程性評量： (1)極參與課堂討論與活動。 (2)積極討論並發表想法。	【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。 【安全教育】 安 J6了解運動設施安全的維護。	
第8週	第4單元運動教室 第4章攻防一體～籃球	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。 1d-IV-2反思自己的動作技能。 1d-IV-3應用運動比賽的各項策略。 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-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。	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)極參與課堂討論與活動。 (2)積極討論並發表想法。 2.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。 【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，發展運動參與方法。				
第9週	第4單元運動教室 第5章東倒西歪～保齡球	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。 1c-IV-3了解身體發展與動作發展的關係。 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-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。 2d-IV-3鑑賞本土與世界運動的文化價值。 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： (1)認真聽講並積極參與課堂。 (2)積極討論且發表想法。 2.總結性評量： (1)能簡單敘述保齡球運動的起源。 (2)能簡單敘述臺灣保齡球運動的發展。 (3)能簡述機械自動化設備和球道的相關內容。 (4)能簡述球瓶、球體、保齡球鞋與服裝的相關內容。 (5)能瞭解保齡球計分方式與各符號代表意義。 (6)能舉例保齡球禮儀。 (7)能瞭解球瓶瞄準法和目標箭頭瞄準法。	【國際教育】 國 J1理解我國發展和全球之關聯性。 【品德教育】 品 J2重視群體規範與榮譽。		
第10週	第4單元運動教室 第5章東倒西歪～保齡球	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。 1c-IV-3了解身體發展與動作發展的關係。 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-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。	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：認真聽講並積極參與課堂。 2.總結性評量： (1)能確實做出四步助走和五步助走。 (2)能畫出直球、曲球和飛碟球球路。 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。 【品德教育】 品 J2重視群體規範與榮譽。		

			2d-IV-3鑑賞本土與世界運動的文化價值。 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。				
第11週	第5單元民俗與武術運動 第1章以防不測～進階防身術		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。 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。 Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。	1.歷程性評量：積極參與課堂討論與練習。 2.總結性評量： (1)能確實完成情境模擬解決方法。 (2)能判斷遠距離、中距離和近距離。 (3)能知道遠距離、中距離與近距離技術的運用範圍。 (4)能確實做出遠距離、中距離與近距離技術。	【安全教育】 安 J4探討日常生活發生事故的影響因素。	
第12週	第5單元民俗與武術運動 第1章以防不測～進階防身術		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。 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。 Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。	1.歷程性評量：積極參與課堂討論與練習。 2.總結性評量：能完成活動規定內容。 3.學生自我檢核。	【安全教育】 安 J4探討日常生活發生事故的影響因素。	
第13週	第5單元民俗與武術運動 第2章活鈴活線～扯鈴		1c-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-2反思自己的動作技能。 2d-IV-3鑑賞本土與世界運動的文化價值。 3d-IV-3應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	Ic-IV-1民俗運動進階與綜合動作。	1.歷程性評量：積極參與課堂討論與練習。 2.總結性評量： (1)能瞭解臺灣扯鈴發展和相關賽事。 (2)能舉例出一位臺灣扯鈴之光。 (3)能分辨定軸鈴與培鈴的差異。 (4)能確實完成左右迴旋、前後迴旋與望月鐘擺動作。	【多元文化教育】 多 J2關懷我族文化遺產的傳承與興革。 【品德教育】 品 J8理性溝通與問題解決。 【國際教育】 國 J2 發展國際視野的國家意識。	

第14週	第5單元民俗與武術運動 第2章活鈴活線～扯鈴	1c-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-2反思自己的動作技能。 2d-IV-3鑑賞本土與世界運動的文化價值。 3d-IV-3應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	Ic-IV-1民俗運動進階與綜合動作。	1.歷程性評量： (1)積極參與課堂討論與練習。 (2)良好溝通並共同討論。 2.學生自我檢核。	【多元文化教育】 多 J2關懷我族文化遺產的傳承與興革。 【品德教育】 品 J8理性溝通與問題解決。 【國際教育】 國 J2 發展國際視野的國家意識。	
第15週	第6單元體適能與終身運動 第1章挑戰體能極限～鐵人三項運動	1d-IV-3應用運動比賽的各項策略。 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。 4d-IV-1發展適合個人之專項運動技能。	Cd-IV-1戶外休閒運動綜合應用。	1.歷程性評量：認真參與課堂討論。 2.總結性評量： (1)能簡述鐵人三項歷史起源。 (2)能瞭解鐵人精神。 (3)能列出鐵人三項裝備。 (4)能瞭解兩種體能訓練的方法。 (5)能簡述跑步、自行車和游泳的技巧。	【國際教育】 國 J1理解我國發展和全球之關聯性。 【生命教育】 生 J2探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。 【戶外教育】 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。	
第16週	第6單元體適能與終身運動 第1章挑戰體能極限～鐵人三項運動	1d-IV-3應用運動比賽的各項策略。 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。 4d-IV-1發展適合個人之專項運動技能。	Cd-IV-1戶外休閒運動綜合應用。	1.歷程性評量：積極參與課堂討論。 2.總結性評量： (1)能簡述比賽相關事項。 (2)能瞭解長距離運動如何補給。 (3)能舉例安全注意事項。 (4)能根據自身體能制訂計畫。 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。 【生命教育】 生 J2探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。 【戶外教育】 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。	

	第17週	第6單元體適能與終身運動 第2章結合力與美～核心肌群	1b-IV-1分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2c-IV-3表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3a-IV-2因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 4d-IV-3執行提升體適能的身體活動。	Ab-IV-2體適能運動處方基礎設計原則。	1.歷程性評量：積極參與課堂討論與練習。 2.總結性評量： (1)能簡述規律運動的益處。 (2)能舉例各肌群的作用。 (3)能說出核心肌群的作用。 (4)能舉例日常生活會使用核心肌群的事項。 (5)能確實完成初級、中級、進階與側身棒式。	【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18週	第6單元體適能與終身運動 第2章結合力與美～核心肌群	1b-IV-1分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2c-IV-3表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3a-IV-2因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 4d-IV-3執行提升體適能的身體活動。	Ab-IV-2體適能運動處方基礎設計原則。	1.歷程性評量：積極參與課堂練習。 2.總結性評量：能確實完成動作。 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。	
教學設施 設備需求	1. 操場 2. 體適能教室 3. 籃球場 4. 排球場 5. 羽球場 6. 桌球場 7. 知動教室 8. 視聽教室 9. 小蜜蜂-麥克風 10. 影音設備 11. 電腦設備						
備 註							

