

臺北市瑠公國民中學 114 學年度部定課程計畫

領域/科目	<input type="checkbox"/> 國語文 <input type="checkbox"/> 英語文 <input type="checkbox"/> 本土語文(<input type="checkbox"/> 閩南語文 <input type="checkbox"/> 客語文) <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 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)					
教材版本	<input checked="" type="checkbox"/> 選用教科書： <u>翰林版</u> <input type="checkbox"/> 自編教材 (經課發會通過)	節數	學期內每週 <u>2</u> 節(科目對開請說明，例：家政與童軍科上下學期對開)			
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 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-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。 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。 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。 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。					
課程目標	第一學期除進一步認識體適能及運動安全之外，並持續練習籃球、排球、羽球及棒球等運動，同時學習具挑戰性的徑賽與街舞，藉此培養出多元興趣與良好體能。 第二學期則是了解如何欣賞運動，進而學習籃球、排球、桌球、足球、游泳與體操等運動技能，讓運動豐富生活，並學習在水上活動時保護自己的安全。					
學習進度	單元/主題	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	名稱	學習 表現	學習 內容			
第一 學期	第1週	第四篇運動好健康 第一章體適能	4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 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。 4c-IV-3 規劃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。	1. 問答50%：能正確說出體適能的定義。 2. 問答50%：能理解體適能的重要性。	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
	第2週	第四篇運動好健康	4c-IV-1 分析並善用運動相關	Ab-IV-2 體適能運動處方基	1. 問答50%：能正確	【生涯規劃教育】

	第一章體適能	<p>之科技、資訊、媒體、產品與服務。</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>	基礎設計原則。	<p>說出體適能的類別和要素。</p> <p>2. 體適能測驗50%：能利用網路與體適能檢測資源，分析與評估個人體適能表現。</p>	涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	
第3週	<p>第四篇運動好健康</p> <p>第一章體適能</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>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-2 體適能運動處方基礎設計原則。	<p>1. 實作50%：能評估自己的體適能檢測結果。</p> <p>2. 實作50%：能正確的設計體適能運動處方。</p>	<p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>	
第4週	<p>第四篇運動好健康</p> <p>第二章運動安全</p>	<p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</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>Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。</p> <p>Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。</p> <p>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。</p>	<p>1. 實作50%：調查班上同學運動時受傷的原因，並統計其發生率。</p> <p>2. 問答50%：能說出自己曾從事何種運動，受到何種程度的傷害。</p>	<p>【安全教育】</p> <p>安 J1 理解安全教育的意義。</p> <p>安 J6 了解運動設施安全的維護。</p>	
第5週	<p>第四篇運動好健康</p> <p>第二章運動安全</p>	<p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</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>Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。</p> <p>Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。</p> <p>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。</p>	<p>1. 觀察50%：是否能熱烈參與討論並踴躍發言。</p> <p>2. 問答50%：能說出從事運動時需注意哪些運動安全事項。</p>	<p>【安全教育】</p> <p>安 J1 理解安全教育的意義。</p> <p>安 J6 了解運動設施安全的維護。</p>	
第6週	<p>第四篇運動好健康</p> <p>第二章運動安全</p>	<p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</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>Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。</p> <p>Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。</p> <p>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。</p>	<p>1. 觀察25%：是否能熱烈參與討論並踴躍發言。</p> <p>2. 問答25%：能說出在夏日從事運動時，需注意哪些運</p>	<p>【安全教育】</p> <p>安 J1 理解安全教育的意義。</p> <p>安 J6 了解運動設施安全的維護。</p>	

			全使用規定。	<p>動安全事項。</p> <p>3. 觀察25%：是否能熱烈參與討論並踴躍發言。</p> <p>4. 問答25%：能說出空汙對運動的影響，需注意哪些運動安全事項。</p>	
第7週	第五篇健康動起來 第一章籃球	<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>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>	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	<p>1. 觀察20%：學生能體認出籃球作為一團隊運動的精神何在。</p> <p>2. 觀察20%：學生能熟悉籃球場的規格與場中各界線所表示的意義。</p> <p>3. 觀察20%：能了解場上規則與裁判手勢。</p> <p>4. 觀察20%：能否做出正確的持球動作。</p> <p>5. 觀察20%：三威脅姿勢與下一動作（跳投、傳球、切入）的連結使用。</p>	<p>【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。</p> <p>【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。</p> <p>【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>
第8週	第五篇健康動起來 第一章籃球	<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>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>	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	<p>1. 觀察10%：是否能認真參與活動。</p> <p>2. 觀察10%：傳球姿勢的矯正以及傳球落點對於接球者的影響。</p> <p>3. 觀察10%：手指是否張開，並將雙手置於胸前，重心略低，準備接球的姿勢做好。</p> <p>4. 觀察10%：墊步接球時，先跳再接球，而不是先接球</p>	<p>【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。</p> <p>【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。</p> <p>【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>

				再跳。 5. 觀察10%：接完球後，面對籃框，成三威脅姿勢。 6. 技能25%：能做出從不同方向跑動的墊步接球。 7. 情意25%：透過聲音手勢告知隊友希望的接球位置或是傳球的力道、速度。	
第9週	第五篇健康動起來 第一章籃球	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。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 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。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 技能25%：是否有效運用身體將對手擋於背後以利接球。 2. 情意25%：接球方面產生問題，在溝通表達是否不足。 3. 觀察25%：是否能認真練習運球動作。 4. 觀察25%：學生運球姿勢的正確與否以及運球高度等相關問題。	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第10週	第五篇健康動起來 第一章籃球	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。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 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。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 觀察50%：是否能認真練習運球動作。 2. 觀察50%：學生運球姿勢的正確與否以及運球高度等相關問題。	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

<p>第11週</p>	<p>第五篇健康動起來 第二章排球</p>	<p>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。 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-1 運用運動技術的學習策略。 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。</p>	<p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1. 說明25%：學生能夠清楚了解低手擊球的動作要點。 2. 引導25%：學生能說出低手擊球的要領。 3. 觀察25%：同學的低傳球動作並比較差異。 4. 實作25%：學生能做出完整的低手傳球動作。</p>	<p>【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>	
<p>第12週</p>	<p>第五篇健康動起來 第二章排球</p>	<p>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。 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-1 運用運動技術的學習策略。 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。</p>	<p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1. 說明30%：學生能夠隨球的方向及位置，使身體保持移動性去擊球。 2. 引導40%：學生了解低手傳球位置的重要性，控制擊球的穩定能力。 3. 實作30%：學生能在低手傳球時，掌握擊到球時的擊球面及時間點。</p>	<p>【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>	
<p>第13週</p>	<p>第五篇健康動起來 第二章排球</p>	<p>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。 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，</p>	<p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1. 發表15%：能說出最適合自己低手發球的擊球部位。 2. 觀察15%：是否能與他人溝通討論，合作完成手感練習活動 3. 實作20%：能依動</p>	<p>【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，</p>	

		<p>與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</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>作要領做出低手發球的動作。</p> <p>4. 發表15%：了解9人制排球比賽規則，能說出低手發球及接發球在比賽中有效的因應策略。</p> <p>5. 觀察15%：知道如何與他人溝通合作，從比賽中獲得勝利。</p> <p>6. 實作20%：能在動及比賽中，熟練運用低手發球及接發球技術。</p>	<p>尊重並欣賞其差異。</p> <p>【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>	
第14週	<p>第五篇健康動氣來 第三章羽球</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>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>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	<p>1. 觀察15%：是否能夠熱烈的參與討論。</p> <p>2. 實作20%：能夠具備正確的握拍動作。</p> <p>3. 觀察15%：是否能夠熱烈的參與討論。</p> <p>4. 實作20%：能夠成功發出有效球。</p> <p>5. 實作20%：能夠成功發出有效的網前短球與平抽球。</p> <p>6. 問答10%：能具體說出發球應遵守的規則。</p>	<p>【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。</p> <p>【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。</p> <p>【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>	
第15週	<p>第五篇健康動氣來 第三章羽球</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>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>	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	<p>1. 觀察10%：是否能夠熱烈的參與討論。</p> <p>2. 問答15%：能具體說出網前短球的發球要領。</p> <p>3. 實作15%：能夠成</p>	<p>【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。</p> <p>【人權教育】 人 J5 了解社會上有不</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>功操作米字步法作為移動技巧。</p> <p>4. 問答10%：能具體說出米字步法的要領。</p> <p>5. 問答10%：平抽球的特性為何？</p> <p>6. 實作15%：能夠以平抽球結合米字步法作為進攻技巧。</p> <p>7. 觀察10%：是否能夠熱烈的參與討論。</p> <p>8. 問答15%：能具體說出移位步法在比賽中的功能有哪些？</p>	<p>同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。</p> <p>【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>	
第16週	<p>第五篇健康動起來 第四章棒球</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>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>	Hd-IV-1 守備/跑分性運動動作組合及團隊戰術。	<p>1. 發表20%：能指出棒球守備位置。</p> <p>2. 實作20%：能正確使用手套進行自我傳接球。</p> <p>3. 觀察20%：能將球投入球檔，熟練手套接球。</p> <p>4. 認知20%：能充分了解正確握球法，能透過正確的球路達到傳球的目的。</p> <p>5. 認知20%：能正確的將手指握在縫線上。</p>	<p>【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。</p> <p>【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。</p> <p>【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>	
第17週	<p>第五篇健康動起來 第四章棒球</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>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項</p>	Hd-IV-1 守備/跑分性運動動作組合及團隊戰術。	<p>1. 認知10%：能藉由轉身動作，將球投出。</p> <p>2. 情意10%：了解傳球基本功，高肘傳球動作的重要性。</p>	<p>【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。</p> <p>【人權教育】</p>	

		<p>運動技能。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>		<p>3. 技能10%：藉由牆壁的反彈，作為球感練習。</p> <p>4. 認知10%：能正確的說出投球的動作要領。</p> <p>5. 技能10%：能表現出不同種類的投球動作表現。</p> <p>6. 認知10%：能正確的說出投球的動作要領。</p> <p>7. 認知10%：能正確的說出雙殺傳球的動作要領。</p> <p>8. 技能20%：能夠依動作要領做出前跨傳球、後退傳球的動作。</p> <p>9. 情意10%：能適時呈現雙殺策略時的動作表現與積極的態度。</p>	<p>人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。</p> <p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>
第18週	<p>第六篇健康跑跳碰</p> <p>第一章田徑</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 應與思考能力與分析能力，解決運動情境問題。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</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>1. 問答10%：能夠比較出短跑、中長跑動作上的差異。</p> <p>2. 實作15%：能作出短距離跑的動作要領。</p> <p>3. 實作15%：能作出長距離跑的動作要領。</p> <p>4. 觀察15%：能理解擺臂的動作要領。</p> <p>5. 實作15%：能做出正確的擺臂姿勢。</p> <p>6. 實作15%：能做出蹲踞式起跑的動作要領。</p> <p>7. 實作15%：在操作</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。</p> <p>【人權教育】</p> <p>人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。</p> <p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>

				蹲踞式起跑時調整自己適合的起跑姿勢。	
第19週	第六篇健康跑跳碰 第一章田徑	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-3 應與思考能力與分析能力，解決運動情境問題。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。	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。	1. 實作10%：能做出直立式起跑的動作要領。 2. 觀察10%：學生是否能掌握起跑動作的時間，及動作是否錯誤、需要修正。 3. 觀察10%：能正確做出短距離跑的動作要領。 4. 實作15%：能清楚4x100公尺傳接棒接力區的位置及範圍，以及傳接棒接力區的限制。 5. 實作15%：明白及了解各種傳接棒的方式，並能做出幾種傳接棒的動作。 6. 實作15%：能做出正確的傳接棒動作。 7. 實作15%：選擇適合該團隊傳接棒策略及傳接棒次策略，並思考選擇策略的重要性。 8. 觀察10%：能利用課本中的要項，找出最好的傳接棒動作要領。	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第20週	第六篇健康跑跳碰 第二章街舞	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	Ib-IV-1 自由創作舞蹈。 Ib-IV-2 各種社交舞蹈。	1. 問答50%：能說出HipHop舞蹈的運動技能相關概念與街舞的文化意	【國際教育】 國 J5 尊重與欣賞世界不同文化的價值。 國 J7 了解跨語言與探

		的技巧，展現個人運動潛能。		涵。 2. 實作50%：能正確表現 Hip-Hop 舞蹈基本運動技能，展現身體的協調和控制能力。	究學習的重要內涵。	
第21週	第六篇健康跑跳碰 第二章街舞	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。	Ib-IV-1 自由創作舞蹈。 Ib-IV-2 各種社交舞蹈。	實作100%：能和同儕進行舞蹈創作和展演。	【國際教育】 國 J5 尊重與欣賞世界不同文化的價值。 國 J7 了解跨語言與探究學習的重要內涵。	
第二學期	第1-2週	第四篇運動大視界 第一章運動新視野	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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。	Bc-IV-2 終身運動計畫的擬定原則。	問答50% 實作50%	【生涯規劃教育】 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。
	第3-4週	第四篇運動大視界 第二章奧林匹克運動會	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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 了解運動在美學上的特質與表現方式。 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。	問答50% 實作50%	【生涯規劃教育】 涯 J14 培養並涵化道德倫理意義於日常生活。
	第5週	第五篇球類真好玩 第一章籃球	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。 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，解決運動情感的問題。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動。	認知50% 觀察50%	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

			4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。				
第6-7週	第五篇球類真好玩 第一章籃球	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。 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，解決運動情感的問題。 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。	觀察100%	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。		
第8-10週	第五篇球類真好玩 第二章排球	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。 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-1 運用運動技術的學習策略。 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-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。	提問35% 觀察30% 實作35%	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。		
第11週	第五篇球類真好玩 第三章桌球	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。 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	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	提問25% 觀察25% 發表25% 實作25%	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。		

			種策略。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。				
第12-13週	第五篇球類真好玩 第三章桌球	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。 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。 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。	發表33% 實作32% 觀察35%	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。		
第14-15週	第五篇球類真好玩 第四章足球	1d-IV-1 了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。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專像運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 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-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。	認知30% 情意35% 技能35%	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。		
第16-17週	第六篇就是愛運動 第一章游泳	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-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Gb-IV-2 游泳前進25公尺(需換氣5次以上)。	發表35% 實作35% 觀察30%	【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。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。		

			運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。				
第18週	第六篇就是愛運動 第二章水上安全與自救	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。 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。	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 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。	認知20% 情意15% 發表25% 觀察20% 實作20%	【安全教育】 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。 【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。		
第19-20週	第六篇就是愛運動 第三章體操	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 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。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 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。 Ib-IV-1 自由創作舞蹈。	問答50% 實作50%	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。		
教學設施 設備需求	1. 教學影片。 2. 教用版電子教科書。						
備 註							