臺北市信義國民中學110學年度健康與體育領域體育科課程計畫

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 領域/科目 | | □國語文□英語文□數學□社會(□歷史□地理□公民與社會)□自然科學(□理化□生物□地球科學)  □藝術(□音樂□視覺藝術□表演藝術)□綜合活動(□家政□童軍□輔導)□科技(□資訊科技□生活科技)  ■健康與體育(□健康教育■體育) | | | | | | | |
| 實施年級 | | ■7年級 □8年級 □9年級  ■上學期 ■下學期 | | | | | | | |
| 教材版本 | | ■選用教科書: 翰林 版  □自編教材 (經課發會通過) | | 節數 | | 學期內每週 2 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 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 | | 體育  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、羽球等運動，同時學習具挑戰性的田徑賽，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、游泳與自行車等運動技能，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  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 |
| 學習  表現 | | 學習  內容 | |
| 第一學期 | 第一週 | 信義  新鮮人 | 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。  4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 | | Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。  Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。  Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定 | | 實作  觀察  問答 | 【安全教育】  安J1 理解安全教育的意義。  安J6 了解運動設施安全的維護 | 綜合活動 |
| 第二週 | 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。 | | 實作  觀察  問答 | 【生涯規劃教育】  涯J3 覺察自己的能力與興趣。 | 綜合活動 |
| 第三週 | 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。 | | 實作  觀察  問答 | 【生涯規劃教育】  涯J3 覺察自己的能力與興趣。 | 綜合活動 |
| 第四週 | 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。 | | 實作  觀察  技能  情意 | 【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。 | 綜合活動 |
| 第五週 | 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。 | | 觀察  實作  問簽  技能  情意 | 【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。 | 綜合活動 |
| 第六  週 | 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。  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。 | | Gb-IV-1岸邊救生步驟、安全水域活動的辨識、意外自救與仰漂30秒。 | | 實作  觀察  技能 | 【安全教育】  安J1 理解安全教育的意義。  安J6 了解運動設施安全的維護  【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。 | 綜合活動 |
| 第七週 |
| 第八週 | 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。  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。 | | Gb-IV-1岸邊救生步驟、安全水域活動的辨識、意外自救與仰漂30秒。 | | 實作  觀察  技能 | 【安全教育】  安J1 理解安全教育的意義。  安J6 了解運動設施安全的維護  【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。 | 綜合活動 |
| 第九週 | 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-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。 | | 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。 | | 觀察  實作  技能 | 【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。 | 綜合活動 |
| 第  十週 | 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-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。 | | 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。 | | 觀察  實作  技能 | 【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。 | 綜合活動 |
| 第  十一  週 | 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。  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。 | | 觀察  實作  問答 | 【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。 | 綜合活動 |
| 第  十二  週 | 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。  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。 | | 觀察  實作  問答 | 【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。 | 綜合活動 |
| 第十三週 | 自行車 | 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。  2c-Ⅳ-1:展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。  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。  4d-Ⅳ-3:執行提升體適能的身體活動。 | | Cb-Ⅳ-2:各項運動設施的安全使用規定。  Cd-Ⅳ-1:戶外休閒運動綜合應用 | | 觀察  實作  問答  學習單 | 【人權教育】  人J4:了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。  【安全教育】  建立安全意識;提升對環境的敏感度、警覺性與判斷力;防範事故傷害發生以確保生命安全。 | 綜合活動 |
| 第十四週 | 自行車 | 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。  2c-Ⅳ-1:展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。  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。  4d-Ⅳ-3:執行提升體適能的身體活動。 | | Cb-Ⅳ-2:各項運動設施的安全使用規定。  Cd-Ⅳ-1:戶外休閒運動綜合應用 | | 觀察  實作  問答  學習單 | 【人權教育】  人J4:了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。  【安全教育】  建立安全意識;提升對環境的敏感度、警覺性與判斷力;防範事故傷害發生以確保生命安全。 | 綜合活動 |
| 第十五週 | 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 | | 觀察  實作  技能  學習單 | 【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。 | 綜合活動 |
| 第十六  週 | 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 | | 觀察  實作  技能  學習單 | 【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。 | 綜合活動 |
| 第十七週 | 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 | | 觀察  實作  技能  學習單 | 【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。 | 綜合活動 |
| 第十八週 | 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 | | 觀察  實作  技能  學習單 | 【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。 | 綜合活動 |
|  | 第十九週 | 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 | | 觀察  實作  技能  學習單 | 【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。 | 綜合活動 |
|  | 第二十週 | 田徑  期未評量 | 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 | | 觀察  實作  技能  學習單 | 【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。 | 綜合活動 |
| 第二學期 | 第一週 | 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。 | | 實作  觀察  問答 | 【生涯規劃教育】  涯J3 覺察自己的能力與興趣。 | 綜合活動 |
| 第二週 | 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。 | | 實作  觀察  問答 | 【生涯規劃教育】  涯J3 覺察自己的能力與興趣。 | 綜合活動 |
| 第三週 | 自行車 | 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。  2c-Ⅳ-1:展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。  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。  4d-Ⅳ-3:執行提升體適能的身體活動。 | | Cb-Ⅳ-2:各項運動設施的安全使用規定。  Cd-Ⅳ-1:戶外休閒運動綜合應用 | | 觀察  實作  問答  學習單 | 【人權教育】  人J4:了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。  【安全教育】  建立安全意識;提升對環境的敏感度、警覺性與判斷力;防範事故傷害發生以確保生命安全。 | 綜合活動 |
| 第四週 | 自行車 | 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。  2c-Ⅳ-1:展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。  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。  4d-Ⅳ-3:執行提升體適能的身體活動。 | | Cb-Ⅳ-2:各項運動設施的安全使用規定。  Cd-Ⅳ-1:戶外休閒運動綜合應用 | | 觀察  實作  問答  學習單 | 【人權教育】  人J4:了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。  【安全教育】  建立安全意識;提升對環境的敏感度、警覺性與判斷力;防範事故傷害發生以確保生命安全。 | 綜合活動 |
| 第五週 | 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 | | 觀察  實作  學習單 | 【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。 | 綜合活動 |
| 第六週 | 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 | | 觀察  實作  學習單 | 【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。 | 綜合活動 |
| 第七週 | 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 | | 觀察  實作  學習單 | 【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。 | 綜合活動 |
| 第八週 | 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 | | 觀察  實作  學習單 | 【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。 | 綜合活動 |
| 第九週 | 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 | | 觀察  實作  學習單 | 【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。 | 綜合活動 |
| 第十週 | 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 | | 觀察  實作  學習單 | 【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。 | 綜合活動 |
| 第十一週 | 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。  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/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | | 觀察  實作  問答 | 【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。 | 綜合活動 |
| 第十二週 | 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。  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/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | | 觀察  實作  問答 | 【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。 | 綜合活動 |
| 第十三週 | 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  觀察  實作 | 【生涯規劃教育】  涯J3 覺察自己的能力與興趣。 | 綜合活動 |
| 第十四週 | 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  觀察  實作 | 【生涯規劃教育】  涯J3 覺察自己的能力與興趣。 | 綜合活動 |
| 第十五週 | 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，發展專項運動技能。  4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 | | 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  實作  觀察 | 【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 | 綜合活動 |
| 第十六週 | 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，發展專項運動技能。  4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 | | 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  實作  觀察 | 【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 | 綜合活動 |
| 第十七週 | 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，發展專項運動技能。  4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 | | 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  實作  觀察 | 【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 | 綜合活動 |
| 第十八週 | 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。 | | 實作  觀察  技能 | 【生涯規劃教育】  涯J3 覺察自己的能力與興趣。 | 綜合活動 |
| 第十  九週 | 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。 | | 實作  觀察  技能 | 【生涯規劃教育】  涯J3 覺察自己的能力與興趣。 | 綜合活動 |
|  | 第二十週 | 期末評量 |  | |  | |  |  |  |
| 教學設施  設備需求 | | 教學影片  教用版電子教科書 | | | | | | | |
| 備 註 | |  | | | | | | | |