

臺北市中崙高級中學國中部 110 年度健體領域/體育科目課程計畫

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 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>康軒版</u> <input type="checkbox"/> 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	<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-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-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>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>		
課程目標	<p>體育</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識運動前健康評估與體適能檢測。</li> <li>2. 了解運動處方設計原則。</li> <li>3. 建立使用運動設施安全意識。</li> <li>4. 學會自行車、跑步、水中自救及救人原則。</li> <li>5. 培養自我挑戰、自我精進的態度。</li> <li>6. 認識籃球的運球技巧。</li> <li>7. 了解排球的接球技巧。</li> <li>8. 熟悉羽球發球、接發球及正手高遠球的技巧。</li> </ol>		

9. 認識體操的跳躍、翻滾等技巧。
10. 了解創意啦啦舞的基本動作與組合。
11. 學習扯鈴的繞腳及繞腳轉身技巧。
12. 認識心肺耐力相關知識及運動計畫的擬定。
13. 了解運動的水分與營養補給知識。
14. 認識跆拳道武德精神，建立運動欣賞能力，學習旋踢技能。
15. 認識飛盤的基礎概念及傳接盤技術。
16. 學習並增進捷泳的能力。
17. 透過運動五大要素，探索與創作身體律動。
18. 學習籃球控球與運球。
19. 學習排球低手發球技巧並認識接發球隊形。
20. 學習桌球正手發球、反手推擋及正手平擊球技術。
21. 學習足球停球、踢空中球技術。

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	第 3 單元健康自主有 活力 第 1 章活躍人生—— 健康評估與體適能檢 測	1c-IV-2: 評估運動風 險，維護安全的運動情 境。 4c-IV-3: 規劃提升體適 能與運動技能的運動計 畫。	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. 口語問答 2. 認知測驗卷 3. 學習單 4. 課堂觀察 5. 運動行為計畫 實踐表	【性別平等教 育】 性 J11: 去除性別 刻板與性別偏見 的情感表達與溝 通，具備與他人 平等互動的能 力。	
	第二週	第 3 單元健康自主有 活力 第 2 章安全運動沒煩 惱——運動設施安全	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。	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。	1. 口語問答 2. 課堂觀察 3. 運動行為計畫 實踐表	【環境教育】 環 J4: 了解永續 發展的意義(環 境、社會、與經 濟的均衡發展) 與原則。	綜合活動

		4c-IV-1:分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。			環 J12:認識不同類型災害可能伴隨的危險，學習適當預防與避難行為。	
第三週	第 4 單元活力青春大放送 第 1 章雙輪闖天下——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。 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。 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。	1. 課堂觀察 2. 口語問答	【人權教育】 人 J4:了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。	綜合活動
第四週	第 4 單元活力青春大放送 第 1 章雙輪闖天下——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	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。	1. 課堂觀察 2. 口語問答	【人權教育】 人 J4:了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。	綜合活動

		<p>技能原理。</p> <p>1d-IV-2: 反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-1: 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</p> <p>2d-IV-3: 鑑賞本土與世界運動的文化價值。</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>				
第五週	<p>第 4 單元活力青春大放送</p> <p>第 2 章疾走如風——跑</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>2d-IV-3: 鑑賞本土與世界運動的文化價值。</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-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</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>Ga-IV-1: 跑、跳與推擲的基本技巧。</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 認知測驗卷</p> <p>4. 學習單</p> <p>5. 技能實作</p> <p>6. 運動行為計畫實踐表</p>	<p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J3: 覺察自己的能力與興趣。</p> <p>涯 J4: 了解自己的人格特質與價值觀。</p> <p>涯 J6: 建立對於未來生涯的願景。</p>	綜合活動

		<p>的問題。</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>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>				
第六週	<p>第 4 單元活力青春大放送</p> <p>第 2 章疾走如風——跑</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>2d-IV-3:鑑賞本土與世界運動的文化價值。</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-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-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>4d-IV-2:執行個人運動</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>Ga-IV-1:跑、跳與推擲的基本技巧。</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 認知測驗卷</p> <p>4. 學習單</p> <p>5. 技能實作</p> <p>6. 運動行為計畫實踐表</p>	<p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J3:覺察自己的能力與興趣。</p> <p>涯 J4:了解自己的人格特質與價值觀。</p> <p>涯 J6:建立對於未來生涯的願景。</p>	綜合活動

		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。				
第七週	第 4 單元活力青春大放送 第 2 章疾走如風——跑 【第一次評量週】	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。 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。 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。 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。 Cb-IV-2:各項運動設施的安全使用規定。 Ga-IV-1:跑、跳與推擲的基本技巧。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 認知測驗卷 4. 學習單 5. 技能實作 6. 運動行為計畫實踐表	【生涯規劃教育】 涯 J3:覺察自己的能力與興趣。 涯 J4:了解自己的人格特質與價值觀。 涯 J6:建立對於未來生涯的願景。	綜合活動
第八週	第 4 單元活力青春大	1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。	Cb-IV-2:各項運動設施的安全使用規定。	1. 課堂觀察 2. 口語問答	【海洋教育】 海 J1:參與多元	自然科學

	放送 第 3 章優游自在—— 游泳	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-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-3: 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 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。	Cc-IV-1: 水域休閒運動綜合應用。 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。 Gb-IV-2: 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。	3. 學習單 4. 技能實作	海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。	
第九週	第 4 單元活力青春大 放送 第 3 章優游自在—— 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。 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	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。 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。 Gb-IV-2: 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 學習單 4. 技能實作	【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。	自然科學

		<p>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>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>				
第十週	<p>第 5 單元熱門運動大會串</p> <p>第 1 章掌控自如——籃球</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>1d-IV-2:反思自己的運動技能。</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>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>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:規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。</p>	Hb-IV-1:陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 課堂觀察</li> <li>2. 口語問答</li> <li>3. 技能實作</li> <li>4. 合作學習</li> <li>5. 運動行為計畫實踐表</li> <li>6. 學習單</li> </ol>		綜合活動

<p>第十一週</p>	<p>第 5 單元熱門運動大會串 第 1 章掌控自如——籃球</p>	<p>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。 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，發展專項運動技能。 3d-IV-2: 運用運動比賽中的各種策略。 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: 規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。</p>	<p>Hb-IV-1: 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 課堂觀察</li> <li>2. 口語問答</li> <li>3. 技能實作</li> <li>4. 合作學習</li> <li>5. 運動行為計畫實踐表</li> <li>6. 學習單</li> </ol>		<p>綜合活動</p>
<p>第十二週</p>	<p>第 5 單元熱門運動大會串 第 2 章排除萬難——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。 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>Bc-IV-1: 簡易運動傷害的處理與風險。 Ha-IV-1: 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 課堂觀察</li> <li>2. 口語問答</li> <li>3. 技能實作</li> <li>4. 運動行為計畫實踐表</li> <li>5. 學習單</li> </ol>	<p><b>【安全教育】</b> 安 J3: 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J6: 了解運動設施安全的維護。</p>	<p>綜合活動</p>

		<p>2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-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>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>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>4d-IV-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>				
第十三週	<p>第 5 單元熱門運動大會串</p> <p>第 2 章排除萬難——排球</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-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>Bc-IV-1:簡易運動傷害的處理與風險。</p> <p>Ha-IV-1:網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 課堂觀察</li> <li>2. 口語問答</li> <li>3. 技能實作</li> <li>4. 運動行為計畫實踐表</li> <li>5. 學習單</li> </ol>	<p><b>【安全教育】</b></p> <p>安 J3:了解日常生活容易發生事故的原因。</p> <p>安 J6:了解運動設施安全的維護。</p>	綜合活動

		<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>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>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>4d-IV-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>				
第十四週	<p>第 5 單元熱門運動大會串</p> <p>第 3 章羽中作樂——羽球</p> <p>【第二次評量週】</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>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>Ha-IV-1:網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 課堂觀察</li> <li>2. 口語問答</li> <li>3. 技能實作</li> <li>4. 學習單</li> <li>5. 分組討論</li> </ol>	<p>【性別平等教育】</p> <p>性 J11:去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。</p> <p>【人權教育】</p> <p>人 J3:探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共</p>	綜合活動

		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。 4d-IV-1:發展適合個人之專項運動技能。			規則，落實平等自由之保障。	
第十五週	第 5 單元熱門運動大會串 第 3 章羽中作樂——羽球	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-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。 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. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單 5. 分組討論	【性別平等教育】 性 J11:去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。 【人權教育】 人 J3:探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。	綜合活動
第十六週	第 6 單元靈活自如好身手 第 1 章登峰造極——	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	Bc-IV-1:簡易運動傷害的處理與風險。 Ia-IV-1:徒手體操動作組合。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單	【性別平等教育】 性 J4:認識身體自主權相關議	藝術

	體操	境。 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。 3c-IV-2:發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 3d-IV-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。		5.運動行為計畫實踐表	題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 性 J11:去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。 【人權教育】 人 J8:了解人身自由權，並具有自我保護的知能。	
第十七週	第 6 單元靈活自如好身手 第 1 章登峰造極——體操	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。 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。 3c-IV-2:發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 3d-IV-3:應用思考與分析能力，解決運動情境	Bc-IV-1:簡易運動傷害的處理與風險。 Ia-IV-1:徒手體操動作組合。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單 5.運動行為計畫實踐表	【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。 性 J11:去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。 【人權教育】 人 J8:了解人身自由權，並具有自我保護的知能。	藝術

		的問題。				
第 十 八 週	第 6 單元靈活自如好 身手 第 2 章呼朋喚友—— 創意啦啦舞	1c-IV-1:了解各項運動 基礎原理和規則。 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。 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。 2d-IV-1:了解運動在美 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。 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。 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。	Ib-IV-1:自由創作舞 蹈。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【性別平等教 育】 性 J11:去除性別 刻板與性別偏見 的情感表達與溝 通，具備與他人 平等互動的能 力。 【人權教育】 人 J4:了解平 等、正義的原 則，並在生活 中實踐。	藝術

<p>第十九週</p>	<p>第 6 單元靈活自如好身手 第 2 章呼朋喚友——創意啦啦舞</p>	<p>1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。 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。 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。 2d-IV-1:了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。 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。 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。</p>	<p>Ib-IV-1:自由創作舞蹈。</p>	<p>1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作</p>	<p>【性別平等教育】 性 J11:去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。 【人權教育】 人 J4:了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。</p>	<p>藝術</p>
<p>第廿週</p>	<p>第 6 單元靈活自如好</p>	<p>1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。</p>	<p>Ic-IV-1:民俗運動進階與綜合動作。</p>	<p>1. 課堂觀察 2. 口語問答</p>	<p>【生涯規劃教育】</p>	<p>藝術</p>

<p>身手 第 3 章鈴瀉盡致—— 扯鈴</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>1d-IV-2: 反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-1: 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</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-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>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>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-3: 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p>		<p>3. 技能實作 4. 運動實踐紀錄表</p>	<p>涯 J3: 覺察自己的能力與興趣。</p> <p>涯 J4: 了解自己的人格特質與價值觀。</p> <p>涯 J6: 建立對於未來生涯的願景。</p>	
----------------------------------	--	---	--	-------------------------------	--	--

		4d-IV-1:發展適合個人之專項運動技能。				
第廿一週	複習上冊 【第三次評量週】 【休業式】	<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>1c-IV-3:了解身體發展與動作發展的關係。</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>1d-IV-3:應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2c-IV-1:展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</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>2d-IV-2:展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>2d-IV-3:鑑賞本土與世界運動的文化價值。</p> <p>3c-IV-1:表現局部或全</p>	<p>Ab-IV-1:體適能促進策略與活動方法。</p> <p>Ab-IV-2:體適能運動處方基礎設計原則。</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>Cc-IV-1:水域休閒運動綜合應用。</p> <p>Cd-IV-1:戶外休閒運動綜合應用。</p> <p>Ga-IV-1:跑、跳與推擲的基本技巧。</p> <p>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。</p> <p>Gb-IV-2:游泳前進 25 公尺 (需換氣 5 次以上)。</p> <p>Ha-IV-1:網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> <p>Hb-IV-1:陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術</p> <p>Ia-IV-1:徒手體操動作組合。</p> <p>Ib-IV-1:自由創作舞蹈。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 評量方式</li> <li>2. 口語問答</li> <li>3. 認知測驗卷</li> <li>4. 學習單</li> <li>5. 課堂觀察</li> <li>6. 運動行為計畫實踐表</li> <li>7. 技能實作</li> <li>8. 合作學習</li> <li>9. 分組討論</li> <li>10. 運動實踐紀錄表</li> </ol>	<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>性 J11:去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。</p> <p>【人權教育】</p> <p>人 J3:探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。</p> <p>人 J4:了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。</p> <p>人 J8:了解人身自由權，並具有自我保護的知能。</p> <p>【環境教育】</p>	<p>綜合活動</p> <p>自然科學</p> <p>藝術</p>

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。  
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。  
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-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，實際參與身體活動。  
4d-IV-3:執行提升體適能的身體活動。

Ic-IV-1:民俗運動進階與綜合動作。

環 J4:了解永續發展的意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）與原則。  
環 J12:認識不同類型災害可能伴隨的危險，學習適當預防與避難行為。  
【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。  
【安全教育】  
安 J3:了解日常生活容易發生事故的原因。  
安 J6:了解運動設施安全的維護。  
【生涯規劃教育】  
涯 J3:覺察自己的能力與興趣。  
涯 J4:了解自己的人格特質與價值觀。  
涯 J6:建立對於未來生涯的願景。

第二學期	第一週	第 4 單元自主鍛鍊展 活力 第 1 章健康地基—心肺耐力	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。 2c-IV-3: 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 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: 規畫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。	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. 課堂觀察 2. 口語問答	【生涯規畫教育】 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。	綜合活動
	第二週	第 4 單元自主鍛鍊展 活力 第 2 章動吃關係大解密—運動營養	1c-IV-4: 了解身體發展、運動和營養的關係。 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。 3d-IV-3: 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	Bc-IV-1: 簡易運動傷害的處理與風險。 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。	1. 課堂觀察 2. 口語問答	【安全教育】 安 J4: 探討日常生活發生事故的影響因素。	綜合活動
	第三週	第 4 單元自主鍛鍊展 活力 第 3 章武德技藝—跆拳道	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	Bd-IV-2: 技擊綜合動作與攻防技巧。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 認知測驗卷	【生涯規畫教育】 涯 J3: 覺察自己的能力與興趣。	綜合活動

	<p>拳道</p>	<p>境。</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-1:展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</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-1:運用運動技術的學習策略。</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-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>		<p>5.運動行為計畫 實踐表</p> <p>6.學習單</p>	<p>涯 J6:建立對於未來生涯的願景。</p>	
<p>第四週</p>	<p>第 4 單元自主鍛鍊展活力</p> <p>第 3 章武德技藝—跆拳道</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>Bd-IV-2:技擊綜合動作與攻防技巧。</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 認知測驗卷</p> <p>5. 運動行為計畫</p>	<p>【生涯規畫教育】</p> <p>涯 J3:覺察自己的能力與興趣。</p> <p>涯 J6:建立對於</p>	<p>綜合活動</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-1:展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</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-1:運用運動技術的學習策略。</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-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>		<p>實踐表</p> <p>6.學習單</p>	<p>未來生涯的願景。</p>	
第五週	<p>第 5 單元挑戰體能秀青春</p> <p>第 1 章飛雲掣電—飛盤</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>Ce-IV-1:其他休閒運動綜合應用。</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 認知測驗卷</p>	<p>【品德教育】</p> <p>品 J1:溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>品 J2:重視群體規範與榮譽。</p>	<p>綜合活動</p>

		<p>1d-IV-3:應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2c-IV-1:展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</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>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>				
第六週	<p>第 5 單元挑戰體能秀青春</p> <p>第 1 章飛雲掣電—飛盤</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>1d-IV-3:應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2c-IV-1:展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</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>4c-IV-2:分析並評估個</p>	Ce-IV-1:其他休閒運動綜合應用。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 課堂觀察</li> <li>2. 口語問答</li> <li>3. 技能實作</li> <li>4. 認知測驗卷</li> </ol>	<p><b>【品德教育】</b></p> <p>品 J1:溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>品 J2:重視群體規範與榮譽。</p>	綜合活動

		人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。				
第七週	第 5 單元挑戰體能秀 青春 第 2 章力爭上游—游泳 <b>【第一次評量週】</b>	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動。 2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 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。	Cb-IV-3:奧林匹克運動會的精神。 Gb-IV-2:游泳前進 25 公尺(需換氣 5 次以上)。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 運動行為計畫實踐表		綜合活動
第八週	第 5 單元挑戰體能秀 青春 第 2 章力爭上游—游泳	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動。 2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。	Cb-IV-3:奧林匹克運動會的精神。 Gb-IV-2:游泳前進 25 公尺(需換氣 5 次以上)。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 運動行為計畫實踐表		綜合活動

		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。				
第九週	第 5 單元挑戰體能秀 青春 第 3 章身體塗鴉—創造性舞蹈	1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。 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。 3c-IV-2:發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 4c-IV-1:分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 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，實際參與身體活動。	Ib-IV-1:自由創作舞蹈。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作		藝術
第十週	第 5 單元挑戰體能秀 青春 第 3 章身體塗鴉—創造性舞蹈	1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。	Ib-IV-1:自由創作舞蹈。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作		藝術

		<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>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>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-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>				
第十一週	第6單元球藝大會串 第1章應聲入網—籃球	<p>1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-3:了解身體發展與動作發展的關係。</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>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>2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p>	Hb-IV-1:陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 課堂觀察</li> <li>2. 口語問答</li> <li>3. 技能實作</li> <li>4. 運動行為計畫實踐表</li> <li>5. 合作學習</li> <li>6. 學習單</li> </ol>		綜合活動

		<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>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>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>4d-IV-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>				
第十二週	第6單元球藝大會串 第1章應聲入網—籃球	<p>1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-3:了解身體發展與動作發展的關係。</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>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>2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態</p>	Hb-IV-1:陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 課堂觀察</li> <li>2. 口語問答</li> <li>3. 技能實作</li> <li>4. 運動行為計畫實踐表</li> <li>5. 合作學習</li> <li>6. 學習單</li> </ol>		綜合活動

		<p>度。</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>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>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>4d-IV-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>				
第十三週	第6單元球藝大會串 第2章百發百中—排球	<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>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-2 運用運動比賽</p>	Ha-IV-1:網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 課堂觀察</li> <li>2. 口語問答</li> <li>3. 技能實作</li> </ol>	【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。	綜合活動

		中的各種策略。				
第十四週	第6單元球藝大會串 第2章百發百中—排球  【第二次評量週】	1c-IV-1:了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。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。	Ha-IV-1:網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【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。	綜合活動
第十五週	第6單元球藝大會串 第3章「桌」拿好手—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-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。	Ha-IV-1:網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單	【性別平等教育】 性 J11:去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。	社會領域
第十六週	第6單元球藝大會串 第3章「桌」拿好手—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	Ha-IV-1:網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【性別平等教育】 性 J11:去除性別	社會領域

		<p>技能原理。</p> <p>1d-IV-2: 反思自己的運動技能。</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>3d-IV-1: 運用運動技術的學習策略。</p>		4. 學習單	<p>刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。</p>	
第十七週	第6單元球藝大會串 第4章舉足輕重—足球	<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-2: 反思自己的運動技能。</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-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>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>4c-IV-3: 規畫提升體適能與運動技能的運動計</p>	<p>Ab-IV-1: 體適能促進策略與活動。</p> <p>Hb-IV-1: 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 運動計畫</p> <p>5. 運動欣賞</p>	<p>【生涯規畫教育】</p> <p>涯 J3: 覺察自己的能力與興趣。</p> <p>涯 J6: 建立對於未來生涯的願景。</p>	綜合活動

		畫。 4d-IV-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。				
第十八週	第6單元球藝大會串 第4章舉足輕重—足球	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。 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。 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。 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。 Hb-IV-1:陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 運動欣賞 5. 運動計畫	【生涯規畫教育】 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。	綜合活動
第十九週	第4單元自主鍛鍊展	1c-IV-2:評估運動風險，維護安全的運動情	Ab-IV-1:體適能促進策略與活動方法。	1. 課堂觀察 2. 口語問答	【生涯規畫教育】	綜合活動

週	<p>活力</p> <p>第 5 單元挑戰體能秀 青春</p> <p>複習第 4、5 單元</p>	<p>境。</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>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:規畫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>1c-IV-4:了解身體發展、運動和營養的關係。</p> <p>1d-IV-3:應用運動比賽的各項策略。</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>Ab-IV-2:體適能運動處方基礎設計原則。</p> <p>Bc-IV-1:簡易運動傷害的處理與風險。</p> <p>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。</p>	<p>3. 技能實作</p> <p>4. 學習單</p>	<p>涯 J3:覺察自己的能力與興趣。</p> <p>涯 J6:建立對於未來生涯的願景。</p> <p>【安全教育】</p> <p>安 J4:探討日常生活發生事故的影響因素。</p> <p>【品德教育】</p> <p>品 J1:溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>品 J2:重視群體規範與榮譽。</p>	藝術
第廿週	<p>第 6 單元球藝大會串</p> <p>複習第 6 單元</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>1c-IV-4:了解身體發展、運動和營養的關</p>	<p>Ab-IV-1:體適能促進策略與活動方法。</p> <p>Ab-IV-2:體適能運動處方基礎設計原則。</p> <p>Bc-IV-1:簡易運動傷害的處理與風險。</p> <p>Bd-IV-2:技擊綜合動作</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 學習單</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>【性別平等教育】</p>	綜合活動 社會領域

係。

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-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-1:了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。

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。

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

與攻防技巧。

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。

Ce-IV-1:其他休閒運動綜合應用。

Gb-IV-2:游泳前進 25 公尺 (需換氣 5 次以上)。

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。

Ib-IV-1:自由創作舞蹈。

性 J11:去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。

【生涯規畫教育】

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。

		<p>析能力，解決運動情境的問題。</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-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>4d-IV-3:執行提升體適能的身體活動。</p>				
第廿一週	<p><b>【第三次評量週】</b></p> <p>總複習及補考</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>1c-IV-4:了解身體發展、運動和營養的關係。</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>1d-IV-3:應用運動比賽的各項策略。</p>	<p>Ab-IV-1:體適能促進策略與活動方法。</p> <p>Ab-IV-2:體適能運動處方基礎設計原則。</p> <p>Bc-IV-1:簡易運動傷害的處理與風險。</p> <p>Bd-IV-2:技擊綜合動作與攻防技巧。</p> <p>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。</p> <p>Cb-IV-3:奧林匹克運動會的精神。</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 學習單</p>	<p><b>【人權教育】</b></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><b>【性別平等教育】</b></p> <p>性 J11:去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。</p> <p><b>【生涯規畫教</b></p>	<p>綜合活動</p> <p>社會領域</p>

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-1: 了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。  
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。  
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。  
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

Ce-IV-1: 其他休閒運動綜合應用。  
Gb-IV-2: 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。  
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。  
Ib-IV-1: 自由創作舞蹈。

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。

		<p>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-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>4d-IV-3: 執行提升體適能的身體活動。</p>				
教學設施 設備需求	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。</li> <li>2. 各單元學習單。</li> <li>3. 各類活動所需要的道具。</li> </ol>					
備 註						