

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 type="checkbox"/> 7 年級 <input checked="" 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. 學會肌力與肌耐力運動計畫的設計。</li> <li>2. 了解跳遠及跳高的動作要領。</li> <li>3. 知道登山活動的特性及安全注意事項。</li> <li>4. 學會排球托球技巧，並在練習及比賽中與同學合作完成目標。</li> <li>5. 透過學習感受桌球運動的樂趣，提升並增強技能與體適能。</li> <li>6. 能做到羽球正手切球、正反手挑球動作，並充分實踐運用。</li> <li>7. 能了解籃球各種傳接球之相關知識和技能原理，並能反思和發展學習策略，以改善動作技能。</li> </ol>		

8. 能了解棒壘球運動項目的傳接球技巧，並能藉由反思和觀察，改善動作技能。
9. 認識足球頭頂球技巧，以及守門員相關技術，在活動中建立比賽戰術的概念。
10. 了解跳箱運動的特性與過程，認識動作名稱及進行方法，並嘗試操作。
11. 了解扯鈴繞手及扭轉乾坤之運動技能，以團隊合作方式學習並熟悉扯鈴之操作。
12. 能運用客觀的測量方式評估柔軟度，亦可自行設計訓練處方提升柔軟度。
13. 學習各種運動傷害預防及處理方法，能在運動前辨識可能的風險，作為個人運動傷害預防之道。
14. 了解柔道禮儀、運動安全知識、各種護身倒法的技能、競賽規則等。
15. 了解蛙式的動作要領，並能在課餘時間自我練習。
16. 認識定向越野與其基本能力。
17. 了解並學會拔河的动作要領。
18. 學會棒球及慢速壘球的投球及打擊等基本動作。
19. 了解與學習排球攻擊動作中的步法，以及動作要領。
20. 了解與練習羽球正手殺球與正、反手網前短球的基本技術。
21. 學習運用籃球的個人防守技術、出手機會判斷方式。
22. 了解合球的比賽方式、種類與規則，以及合球得分的技術。

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4單元體能挑戰趣 第1章大力水手—肌 力與肌耐力	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。 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	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 3. 技能實作 4. 學習單		綜合活動 健康與體育

			<p>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>				
第二週	第4單元體能挑戰趣 第2章躍如脫兔—跳	<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>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. 技能實作</p> <p>4. 學習單</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	

第三週	第 4 單元體能挑戰趣 第 2 章躍如脫兔—跳	<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>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>	<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> </ol>	<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
第四週	第 4 單元體能挑戰趣 第 3 章翻山越嶺—山野活動	<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</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>Cd-IV-1:戶外休閒運動</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> </ol>	<p>【環境教育】</p> <p>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。</p>	社會 綜合活動

		<p>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>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>	綜合應用。			
第五週	第 4 單元體能挑戰趣 第 3 章翻山越嶺—山野活動	<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-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>4c-IV-2:分析並評估個人的體適能與運動技</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>Cd-IV-1:戶外休閒運動綜合應用。</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> </ol>	<p><b>【環境教育】</b> 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。</p>	社會 綜合活動

		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。				
第六週	第 5 單元團體攻防戰 第 1 章排列組合—排球	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。 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-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。	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	<b>【人權教育】</b> 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。	社會
第七週	第 5 單元團體攻防戰 第 1 章排列組合—排球	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	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	<b>【人權教育】</b> 人 J3:探索各種利益可能發生的	社會

	<p>球</p> <p>【第一次評量週】</p>	<p>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>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-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>		<p>4.學習單</p>	<p>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>第八週</p>	<p>第5單元團體攻防戰</p> <p>第2章彈跳之間—桌球</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>3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，</p>	<p>Cb-IV-2:各項運動設施的安全使用規定。</p> <p>Ha-IV-1:網/牆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. 學習單</p>		

		<p>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-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>				
第九週	第5單元團體攻防戰 第3章羽眾不同—羽毛球	<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>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>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。	<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> </ol>		

第十週	第 5 單元團體攻防戰 第 3 章羽眾不同—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-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。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單		
第十一週	第 5 單元團體攻防戰 第 4 章合作無間—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-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	Bc-IV-1:簡易運動傷害的處理與風險。 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. 學習單	【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

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-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-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。

		4d-IV-3:執行提升體適能的身體活動。				
第十二週	第5單元團體攻防戰 第4章合作無間—籃球	<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-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>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>3d-IV-2:運用運動比賽中的各種策略。</p>	<p>Bc-IV-1:簡易運動傷害的處理與風險。</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. 學習單</li> </ol>	<p><b>【人權教育】</b> 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>	綜合活動

		<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>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>4d-IV-3:執行提升體適能的身體活動。</p>				
第十三週	第5單元團體攻防戰 第5章攻占堡壘—棒壘球	<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-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>	Hd-IV-1:守備/跑分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. 學習單</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>	綜合活動

		<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-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-1:發展適合個人之專項運動技能。</p> <p>4d-IV-3:執行提升體適能的身體活動。</p>				
第十四週	<p>第5單元團體攻防戰</p> <p>第5章攻占堡壘—棒球壘球</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-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</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>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>【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>綜合活動</p>

		<p>觀、勇於挑戰的學習態度。</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-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-1:發展適合個人之專項運動技能。</p> <p>4d-IV-3:執行提升體適能的身體活動。</p>				
第十五週	第5單元團體攻防戰 第6章頂上功夫—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-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>Ab-IV-1:體適能促進策略與活動方法。</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. 學習單</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:規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p>				
第十六週	第5單元團體攻防戰 第6章頂上功夫—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-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>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</p>	<p>Ab-IV-1:體適能促進策略與活動方法。</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. 學習單</p>		

		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。				
第十七週	第6單元現技好身手 第1章超越障礙—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。 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-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，	Ab-IV-1:體適能促進策略與活動方法。 1a-IV-2:器械體操動作組合。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單	<b>【安全教育】</b> 安 J9:遵守環境設施設備的安全守則。	

		<p>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>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>4c-IV-3:規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p>				
第十八週	第6單元現技好身手 第1章超越障礙—體操	<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>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>Ab-IV-1:體適能促進策略與活動方法。</p> <p>Ia-IV-2:器械體操動作組合。</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> </ol>	<p><b>【安全教育】</b> 安 J9:遵守環境設施設備的安全守則。</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>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>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>4c-IV-3:規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p>				
第十九週	第6單元現技好身手 第1章超越障礙—體操	<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</p>	<p>Ab-IV-1:體適能促進策略與活動方法。</p> <p>Ia-IV-2:器械體操動作組合。</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> </ol>	<p><b>【安全教育】</b> 安 J9:遵守環境設施設備的安全守則。</p>	

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-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-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。 4c-IV-3:規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。				
第廿週	第 6 單元現技好身手 第 2 章活靈活現—扯鈴	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。 2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 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。 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-1:發展適合個人之專項運動技能。	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。 Ic-IV-1:民俗運動進階與綜合動作。 Ic-IV-2:民俗運動個人或團隊展演。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單	<b>【安全教育】</b> 安 J1:理解安全教育的意義。	綜合活動 藝術

		4d-IV-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。				
第廿一週	<p><b>【第三次評量週】</b></p> <p>複習全冊</p> <p><b>【休業式】</b></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-3:了解身體發展與動作發展的關係。</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>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</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>Bc-IV-2:終身運動計畫的擬定原則。</p> <p>Bd-IV-1:武術套路動作與攻防技巧。</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-2:各項運動設施的安全使用規定。</p> <p>Cb-IV-3:奧林匹克運動會的精神。</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>Ce-IV-1:其他休閒運動綜合應用。</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</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>【生涯規劃教育】</b></p> <p>涯 J3:覺察自己的能力與興趣。</p> <p><b>【環境教育】</b></p> <p>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。</p> <p><b>【人權教育】</b></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><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>【安全教育】</b></p> <p>安 J1:理解安全教育的意義。</p>	<p>綜合活動</p> <p>健康與體育</p> <p>社會</p> <p>自然科學</p> <p>藝術</p>

感。  
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。  
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。

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）。  
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。  
Hc-IV-1:標的性球類運動動作組合及團隊戰術。  
Hd-IV-1:守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。  
Ia-IV-1:徒手體操動作組合。  
Ia-IV-2:器械體操動作組合。  
Ib-IV-1:自由創作舞蹈。  
Ib-IV-2:各種社交舞蹈。  
Ic-IV-1:民俗運動進階與綜合動作。  
Ic-IV-2:民俗運動個人或團隊展演。

安 J9:遵守環境設施設備的安全守則。

第二學期	第一週	<p>第 4 單元健康體能樂生活</p> <p>第 1 章身體軟 Q 力—柔軟度</p> <p>第 2 章 運動知識家—運動傷害防護</p>	<p>【第 1 章身體軟 Q 力—柔軟度】</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>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>【第 2 章運動知識家—運動傷害防護】</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>3d-IV-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p>	<p>【第 1 章身體軟 Q 力—柔軟度】</p> <p>Ab-IV-1:體適能促進策略與活動方法。</p> <p>【第 2 章運動知識家—運動傷害防護】</p> <p>Bc-IV-1:簡易運動傷害的處理與風險。</p>	<p>【第 1 章身體軟 Q 力—柔軟度】</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 課堂觀察</li> <li>2. 口語問答</li> <li>3. 學習活動單</li> </ol> <p>【第 2 章運動知識家—運動傷害防護】</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>4. 課堂觀察</li> <li>5. 口語問答</li> <li>6. 技能實作</li> </ol>	<p>【第 1 章身體軟 Q 力—柔軟度】</p> <p>無</p> <p>【第 2 章運動知識家—運動傷害防護】</p> <p>【安全教育】</p> <p>安 J1:理解安全教育的意義。</p>	<p>【第 1 章身體軟 Q 力—柔軟度】</p> <p>無</p> <p>【第 2 章運動知識家—運動傷害防護】</p> <p>綜合活動</p>
	第二週	<p>第 4 單元健康體能樂生活</p> <p>第 2 章運動知識家—運動傷害防護</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>3d-IV-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p>	<p>Bc-IV-1:簡易運動傷害的處理與風險。</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> </ol>	<p>【安全教育】</p> <p>安 J1:理解安全教育的意義。</p>	<p>綜合活動</p>

<p>第三週</p>	<p>第 4 單元健康體能樂生活 第 3 章化險為夷護身法—柔道</p>	<p>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。 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。 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。</p>	<p>Bd-IV-2:技擊綜合動作與攻防技巧。 Cb-IV-2:各項運動設施的安全使用規定。</p>	<p>1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習活動單</p>	<p>【品德教育】 品 J2:重視群體規範與榮譽。</p>	
<p>第四週</p>	<p>第 4 單元健康體能樂生活 第 5 單元熱血向前行 第 3 章化險為夷護身法—柔道 第 1 章水中蛙游—游泳</p>	<p>【第 3 章化險為夷護身法—柔道】 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-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝</p>	<p>【第 3 章化險為夷護身法—柔道】 Bd-IV-2:技擊綜合動作與攻防技巧。 Cb-IV-2:各項運動設施的安全使用規定。 【第 1 章水中蛙游—游泳】 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)。</p>	<p>【第 3 章化險為夷護身法—柔道】 1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習活動單 【第 1 章水中蛙游—游泳】 5. 課堂觀察 6. 口語問答 7. 技能實作 8. 學習活動單</p>	<p>【第 3 章化險為夷護身法—柔道】 【品德教育】 品 J2:重視群體規範與榮譽。 【第 1 章水中蛙游—游泳】 無</p>	<p>【第 3 章化險為夷護身法—柔道】 無 【第 1 章水中蛙游—游泳】 綜合活動</p>

		<p>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>【第1章水中蛙游—游泳】</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>4d-IV-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>				
第五週	第5單元熱血向前行 第1章水中蛙游—游泳	<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>Cb-IV-3:奧林匹克運動會的精神。</p> <p>Gb-IV-2:游泳前進25公尺(需換氣5次以上)。</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. 學習活動單</li> </ol>		綜合活動

		2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 4d-IV-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。				
第六週	第5單元熱血向前行 第1章水中蛙游—游泳 第2章智者的運動—定向越野	【第1章水中蛙游—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。 4d-IV-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 【第2章智者的運動—定向越野】 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。	【第1章水中蛙游—游泳】 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)。 【第2章智者的運動—定向越野】 Cd-IV-1:戶外休閒運動綜合應用。 Ce-IV-1:其他休閒運動綜合應用。	【第1章水中蛙游—游泳】 1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習活動單 【第2章智者的運動—定向越野】 5. 課堂觀察 6. 口語問答 7. 技能實作	【第1章水中蛙游—游泳】 無 【第2章智者的運動—定向越野】 【戶外教育】 戶J2:擴充對環境的理解，運用所學的知識到生活當中，具備觀察、描述、測量、紀錄的能力。 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。 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。 【品德教育】 品J1:溝通合作與和諧人際關係。	【第1章水中蛙游—游泳】 綜合活動 【第2章智者的運動—定向越野】 綜合活動

		<p>2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</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>			<p>品 J2:重視群體規範與榮譽。</p>	
第七週	<p>第 5 單元熱血向前行 第 2 章智者的運動— 定向越野 【第一次評量週】</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-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</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</p>	<p>Cd-IV-1:戶外休閒運動綜合應用。</p> <p>Ce-IV-1:其他休閒運動綜合應用。</p>	<p>1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作</p>	<p>【戶外教育】 戶 J2:擴充對環境的理解，運用所學的知識到生活當中，具備觀察、描述、測量、紀錄的能力。 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。 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。 【品德教育】 品 J1:溝通合作與和諧人際關</p>	綜合活動

		動。			係。 品 J2:重視群體 規範與榮譽。	
第八週	第 5 單元熱血向前行 第 2 章智者的運動— 定向越野 第 3 章力拔山河—拔 河	<p>【第 2 章智者的運動— 定向越野】</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-3:表現自信樂 觀、勇於挑戰的學習態 度。</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> <p>【第 3 章力拔山河—八 人制拔河】</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>【第 2 章智者的運動— 定向越野】</p> <p>Cd-IV-1:戶外休閒運動 綜合應用。</p> <p>Ce-IV-1:其他休閒運動 綜合應用。</p> <p>【第 3 章力拔山河—八 人制拔河】</p> <p>Ce-IV-1:其他休閒運動 綜合應用。</p>	<p>【第 2 章智者的運 動—定向越野】</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> </ol> <p>【第 3 章力拔山 河—八人制拔 河】</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>4. 課堂觀察</li> <li>5. 口語問答</li> <li>6. 技能實作</li> </ol>	<p>【第 2 章智者的運 動—定向越野】</p> <p>【戶外教育】</p> <p>戶 J2:擴充對環 境的理解，運用 所學的知識到生 活當中，具備觀 察、描述、測量、 紀錄的能力。</p> <p>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。</p> <p>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。</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>【第 3 章力拔山 河—八人制拔 河】</p> <p>無</p>	<p>【第 2 章智者的 運動—定向越 野】</p> <p>綜合活動</p> <p>【第 3 章力拔山 河—八人制拔 河】</p> <p>無</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> <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>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>				
第九週	第5單元熱血向前行 第3章力拔山河—八人制拔河	<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>	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> </ol>		

		<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> <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>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>				
第十週	第6單元球賽對決 第1章棒壘一家親— 棒壘球	<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</p>	Hd-IV-1:守備/跑分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. 學習活動單</li> </ol>	<p><b>【品德教育】</b> 品 J1:溝通合作與和諧人際關係。</p> <p><b>【性別平等教育】</b> 性 J7:解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。</p>	綜合活動

		<p>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-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-1:發展適合個人之專項運動技能。</p>				
第十一週	第6單元球賽對決 第1章棒壘一家親— 棒壘球	<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>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</p>	Hd-IV-1:守備/跑分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. 學習活動單</li> </ol>	<p>【品德教育】</p> <p>品 J1:溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>【性別平等教育】</p> <p>性 J7:解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。</p>	綜合活動

		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。				
第十二週	第6單元球賽對決 第2章排敵禦攻—排球	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		綜合活動
第十三週	第6單元球賽對決 第2章排敵禦攻—排球 第3章羽出驚人—羽球	【第2章排敵禦攻—排球】 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，	【第2章排敵禦攻—排球】 Ha-IV-1:網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 【第3章羽出驚人—羽球】 Ha-IV-1:網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	【第2章排敵禦攻—排球】 1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 【第3章羽出驚人—羽球】 4. 課堂觀察 5. 口語問答 6. 技能實作 7. 分組討論 8. 學習活動單	【第2章排敵禦攻—排球】 無 【第3章羽出驚人—羽球】 無	【第2章排敵禦攻—排球】 綜合活動 【第3章羽出驚人—羽球】 無

		<p>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><b>【第3章羽出驚人—羽毛球】</b></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>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>4d-IV-1:發展適合個人之專項運動技能。</p>				
第十四週	<p><b>【第二次評量週】</b></p> <p>第6單元球賽對決</p> <p>第3章羽出驚人—羽毛球</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</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. 分組討論</li> <li>5. 學習活動單</li> </ol>		

		<p>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>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>				
第十五週	<p>第6單元球賽對決</p> <p>第3章羽出驚人—羽毛球</p> <p>第4章誰與爭鋒—籃球</p>	<p>【第3章羽出驚人—羽毛球】</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>【第3章羽出驚人—羽毛球】</p> <p>Ha-IV-1:網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> <p>【第4章誰與爭鋒—籃球】</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>【第3章羽出驚人—羽毛球】</p> <p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 分組討論</p> <p>5. 學習活動單</p> <p>【第4章誰與爭鋒—籃球】</p> <p>6. 課堂觀察</p> <p>7. 口語問答</p> <p>8. 技能實作</p>	<p>【第3章羽出驚人—羽毛球】</p> <p>無</p> <p>【第4章誰與爭鋒—籃球】</p> <p>無</p>	<p>【第3章羽出驚人—羽毛球】</p> <p>無</p> <p>【第4章誰與爭鋒—籃球】</p> <p>無</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。

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。

**【第4章誰與爭鋒—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-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-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。

3d-IV-3:應用思考與分析能力，解決運動情境

		<p>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>4d-IV-3:執行提升體適能的身體活動。</p>				
第十六週	第6單元球賽對決 第4章誰與爭鋒－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-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>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>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</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. 比賽統計表</li> </ol>		

		動。 4d-IV-3:執行提升體適能的身體活動。				
第十七週	第6單元球賽對決 第4章誰與爭鋒—籃球 第5章合作玩球—合球	<p>【第4章誰與爭鋒—籃球】</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>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>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>【第4章誰與爭鋒—籃球】</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>【第5章合作玩球—合球】</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>【第4章誰與爭鋒—籃球】</p> <p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 比賽統計表</p> <p>【第5章合作玩球—合球】</p> <p>5. 課堂觀察</p> <p>6. 口語問答</p> <p>7. 技能實作</p> <p>8. 合作學習</p>	<p>【第4章誰與爭鋒—籃球】</p> <p>無</p> <p>【第5章合作玩球—合球】</p> <p>無</p>	<p>【第4章誰與爭鋒—籃球】</p> <p>無</p> <p>【第5章合作玩球—合球】</p> <p>無</p>

		<p>4d-IV-3:執行提升體適能的身體活動。</p> <p>【第5章合作玩球—合球】</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-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:規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p>				
第十八週	第6單元球賽對決 第5章合作玩球—合球	<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>	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> </ol>		

		<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:規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p>				
第十九週	<p>第 4 單元健康體能樂生活</p> <p>第 6 單元球賽對決</p> <p>第 1 章身體軟 Q 力—柔軟度</p> <p>第 2 章排敵禦攻—排球</p>	<p>【第 1 章身體軟 Q 力—柔軟度】</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>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>【第 1 章身體軟 Q 力—柔軟度】</p> <p>Ab-IV-1:體適能促進策略與活動方法。</p> <p>【第 2 章排敵禦攻—排球】</p> <p>Ha-IV-1:網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>【第 1 章身體軟 Q 力—柔軟度】</p> <p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 學習活動單</p> <p>【第 2 章排敵禦攻—排球】</p> <p>4. 課堂觀察</p> <p>5. 口語問答</p> <p>6. 技能實作</p>	<p>【第 1 章身體軟 Q 力—柔軟度】</p> <p>無</p> <p>【第 2 章排敵禦攻—排球】</p> <p>無</p>	<p>【第 1 章身體軟 Q 力—柔軟度】</p> <p>無</p> <p>【第 2 章排敵禦攻—排球】</p> <p>綜合活動</p>

		<p>【第2章排敵禦攻—排球】</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>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:運用運動比賽中的各種策略。</p>				
第廿週	第6單元球賽對決 第2章排敵禦攻—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:運用運動比賽中的各種策略。</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>		綜合活動

<p>第廿一週</p>	<p><b>【第三次評量週】</b> 總複習及補考</p>	<p>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:規劃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>	<p>1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 合作學習</p>		
<p>教學設施 設備需求</p>	<p>1. 相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。 2. 各單元學習單。 3. 各類活動所需要的道具。</p>					
<p>備註</p>						