**臺北市新民國民中學109學年度領域/科目課程計畫**

|  |  |
| --- | --- |
| 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 |
| 教材版本 | ■選用教科書:翰林版□自編教材(經課發會通過) | 節數 | 每週2節 第1/2學期 共82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-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。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：1.以運動對身體發展之效益促進學生對運動的生理價值之認同，再導入運動訓練原則，讓學生了解要2.發揮運動運動生理效益，並須應用運動訓練原則。2.引導學生善用運動相關科技、資訊資源，提高運動參與效能與機會。3.運用運動訓練原則，分析與解決運動參與問題。4.認識肌力訓練相關知識。5.學會正確肌力訓練動作。6.學會規畫個人肌力訓練計畫。7.引導學生了解上籃及快速進攻戰術的特性，激發學習動機及參與感。8.學會籃球三步上籃動作要領。9.學習空手跑動接球及跑動傳球上籃技術。10.學習轉守為攻的快速進攻戰術觀念與技術。11.能與同學合作、討論，設計完成快速進攻戰術。12.了解3對3籃球比賽規則及運作方式。13.引導學生了解各式肩上發球特性，激發學習動機及參與感。14.學會肩上漂浮發球的動作要領。15.利用綜合循環練習活動，讓學生認識比賽基本運作模式。16.了解後場區域擊球的技能原理。17.了解後場區域擊球技術的使用時機與組合策略。18.發展個人羽球擊球之專項技能。19.藉由情境了解棒球好球區，了解打擊動作要領。20.藉由打擊活動，提升打擊技能。21.引導學生了解接滾地球技術，並藉由接滾地球了解接球動作要領。22.引導學生了解接高飛球技術，並藉由接高飛球了解接球動作要領。23.引導學生認識棒球運動，並積極參與全民運動。24.學生能了解跳躍在生活中運用範疇，嘗試挑戰各式跳躍動作。25.學生能了解立定跳遠的技能原理並運用不同策略挑戰跳得更遠。26.學生能了解跳遠的技能原理並運用不同策略挑戰跳得更遠。27.引導學生理解跳繩之效益與相關技術原理，提高跳繩技能。28.實際練習各種跳繩技術，增進身體控制能力。29.願意將跳繩作為課後身體活動參與項目，發揮與挑戰個人運動潛能。第二學期：1.能瞭解運動所需要的營養攝取原則。2.能瞭解運動前、中及後期的飲食建議對身體的影響性。3.能瞭解水分及電解質的補充方式對身體的影響性。4.能規劃出一份個人運動營養攝取計畫並能執行。5.理解自行車運動的各項知識。6.增進行車安全。7.規劃自我挑戰的行車路線。8.引導學生了解防守在籃球場上的重要性，激發學習動機及參與感。9.學會人盯人防守動作要領。10.學會團隊協防動作及觀念。11.學會爭搶籃板球動作要領。12.能與同學合作、討論，執行及調整協防動作與觀念。13.引導學生了解排球比賽扣球攻擊戰術，激發學習動機。14.學會扣球動作各項技術分析。15.學會由他人送球的扣球基本技術。16.了解其他扣球技術，及如何在比賽中靈活變化。17.能與同學溝通、討論，培養默契、合作完成比賽。18.了解正手抽球的技術原理。19.了解正、反手結合技術的使用時機。20.運用桌球的步法移動回擊來球。21.藉由情境設計，激發進攻策略戰術設計。22.藉由情境設計，了解個人進攻的重要性。23.藉由小組搭配，提高小組默契；並透過溝通合作，創造戰術價值。24.透過團隊進攻，擴大場地使用的範圍與思考層面。25.引導學生認識足球運動，並積極參與全民運動。26.藉由情境認識仰泳自救的重要性。27.練習仰泳踢水，同時自製浮具，達成仰泳自救的技巧。28.藉由仰式划手與換氣，進行仰泳練習。29.藉由海豚游，了解蝶泳打水技巧。30.運用陸上及水上划手練習，了解蝶泳划手技巧。31.透過不同練習，體會換氣節奏，進行蝶泳練習。32.能了解競技體操比賽的評分標準，運用於欣賞運動賽事。33.能了解平衡木的技能原理並認真參與練習。34.能了解跳箱的技能原理並認真參與練習。 |
| 學習進度週次 | 單元活動主題 | 學習重點 | 評量方法 | 議題融入實質內涵 | 教學設施設備需求 | 跨領域/科目協同教學 | 備註 |
| 學習表現 | 學習內容 |
| 第一學期 | 第一週 | 第四篇運動全方位第一章運動與身體發展 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。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。 | 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。 | 1.教學影片2.教用版電子教科書 |  |  |
| 第二週 | 第四篇運動全方位第一章運動與身體發展 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。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。 | 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。 | 1.教學影片2.教用版電子教科書 |  |  |
| 第三週 | 第四篇運動全方位第一章運動與身體發展 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。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。 | 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。 | 1.教學影片2.教用版電子教科書 |  |  |
| 第四週 | 第四篇運動全方位第二章肌力訓練 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。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。 | Bc-IV-2 終身運動計畫擬定的相關知識。 | 實作觀察問答 | **【生涯規劃教育】**涯J14 培養並涵化道德倫理意義於日常生活。**【閱讀素養教育】**閱J6 懂得在不同學習及生活情境中使用文本之規則。 | 1.教學影片2.教用版電子教科書 |  |  |
| 第五週 | 第四篇運動全方位第二章肌力訓練 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。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。 | Bc-IV-2 終身運動計畫擬定的相關知識。 | 實作觀察問答 | **【生涯規劃教育】**涯J14 培養並涵化道德倫理意義於日常生活。**【閱讀素養教育】**閱J6 懂得在不同學習及生活情境中使用文本之規則。 | 1.教學影片2.教用版電子教科書 |  |  |
| 第六週 | 第四篇運動全方位第二章肌力訓練 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。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。 | Bc-IV-2 終身運動計畫擬定的相關知識。 | 實作觀察問答 | **【生涯規劃教育】**涯J14 培養並涵化道德倫理意義於日常生活。**【閱讀素養教育】**閱J6 懂得在不同學習及生活情境中使用文本之規則。 | 1.教學影片2.教用版電子教科書 |  |  |
| 第七週 | 第五篇玩球樂趣多第一章籃球（第一次段考） | 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。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。 | Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 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。 | 1.教學影片2.教用版電子教科書 |  |  |
| 第八週 | 第五篇玩球樂趣多第一章籃球 | 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。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-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。 | Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 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。 | 1.教學影片2.教用版電子教科書 |  |  |
| 第九週 | 第五篇玩球樂趣多第一章籃球 | 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。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-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。 | Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 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。 | 1.教學影片2.教用版電子教科書 |  |  |
| 第十週 | 第五篇玩球樂趣多第一章籃球 | 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。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-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。 | Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 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。 | 1.教學影片2.教用版電子教科書 |  |  |
| 第十一週 | 第五篇玩球樂趣多第二章排球 | 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。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。 | 發表觀察實作 | **【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。 | 1.教學影片2.教用版電子教科書 |  |  |
| 第十二週 | 第五篇玩球樂趣多第二章排球 | 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。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。 | 發表觀察實作 | **【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。 | 1.教學影片2.教用版電子教科書 |  |  |
| 第十三週 | 第五篇玩球樂趣多第二章排球 | 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。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。 | 發表觀察實作 | **【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。 | 1.教學影片2.教用版電子教科書 |  |  |
| 第十四週 | 第五篇玩球樂趣多第三章羽球（第二次段考） | 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。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。 | 1.教學影片2.教用版電子教科書 |  |  |
| 第十五週 | 第五篇玩球樂趣多第三章羽球 | 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。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。 | 1.教學影片2.教用版電子教科書 |  |  |
| 第十六週 | 第五篇玩球樂趣多第四章棒球 | 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。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。Hd-IV-1 守備／跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 認知情意技能 | **【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。 | 1.教學影片2.教用版電子教科書 |  |  |
| 第十七週 | 第五篇玩球樂趣多第四章棒球 | 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。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。Hd-IV-1 守備／跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 認知情意技能 | **【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。 | 1.教學影片2.教用版電子教科書 |  |  |
| 第十八週 | 第六篇運動樣樣行第一章田賽 | 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。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。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 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。 | Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。 | 觀察實作 | **【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。 | 1.教學影片2.教用版電子教科書 |  |  |
| 第十九週 | 第六篇運動樣樣行第一章田賽 | 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。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。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 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。 | Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。 | 觀察實作 | **【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。 | 1.教學影片2.教用版電子教科書 |  |  |
| 第二十週 | 第六篇運動樣樣行第一章民俗運動—跳繩 | 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。4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 | 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。 | 觀察實作 | **【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。 | 1.教學影片2.教用版電子教科書 |  |  |
| 第二十一週 | 第六篇運動樣樣行第一章民俗運動—跳繩（第三次段考） | 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。4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 | 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。 | 觀察實作 | **【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。 | 1.教學影片2.教用版電子教科書 |  |  |
| 第二學期 | 第一週 | 第四篇青春的躍動第一章運動營養 | 1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 | 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。 | 問答說明 | **【安全教育】**安J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 | 1.教學影片2.教用版電子教科書 |  |  |
| 第二週 | 第四篇青春的躍動第一章運動營養 | 1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 | 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。 | 問答說明 | **【安全教育】**安J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 | 1.教學影片2.教用版電子教科書 |  |  |
| 第三週 | 第四篇青春的躍動第二章休閒運動-自行車 | 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。4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 | 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。 | 問答說明 | **【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。 | 1.教學影片2.教用版電子教科書 |  |  |
| 第四週 | 第四篇青春的躍動第二章休閒運動-自行車 | 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。4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 | 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。 | 問答說明 | **【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。 | 1.教學影片2.教用版電子教科書 |  |  |
| 第五週 | 第四篇青春的躍動第二章休閒運動-自行車 | 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。4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 | 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。 | 問答說明 | **【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。 | 1.教學影片2.教用版電子教科書 |  |  |
| 第六週 | 第五篇運動大進擊第一章籃球 | 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。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 | **【品德教育】**品J8 理性溝通與問題解決。 | 1.教學影片2.教用版電子教科書 |  |  |
| 第七週 | 第五篇運動大進擊第一章籃球（第一次段考） | 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。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。 | 觀察發表實作 | **【品德教育】**品J8 理性溝通與問題解決。 | 1.教學影片2.教用版電子教科書 |  |  |
| 第八週 | 第五篇運動大進擊第一章籃球 | 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。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。 | 觀察發表實作 | **【品德教育】**品J8 理性溝通與問題解決。 | 1.教學影片2.教用版電子教科書 |  |  |
| 第九週 | 第五篇運動大進擊第二章排球 | 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。 | 提問觀察實作 | **【品德教育】**品J8 理性溝通與問題解決。 | 1.教學影片2.教用版電子教科書 |  |  |
| 第十週 | 第五篇運動大進擊第二章排球 | 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。 | 提問觀察實作 | **【品德教育】**品J8 理性溝通與問題解決。 | 1.教學影片2.教用版電子教科書 |  |  |
| 第十一週 | 第五篇運動大進擊第二章排球 | 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。 | 提問觀察實作 | **【品德教育】**品J8 理性溝通與問題解決。 | 1.教學影片2.教用版電子教科書 |  |  |
| 第十二週 | 第五篇運動大進擊第三章桌球 | 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。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 | **【品德教育】**品J8 理性溝通與問題解決。 | 1.教學影片2.教用版電子教科書 |  |  |
| 第十三週 | 第五篇運動大進擊第三章桌球 | 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。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 | **【品德教育】**品J8 理性溝通與問題解決。 | 1.教學影片2.教用版電子教科書 |  |  |
| 第十四週 | 第五篇運動大進擊第三章桌球（第二次段考） | 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。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 | **【品德教育】**品J8 理性溝通與問題解決。 | 1.教學影片2.教用版電子教科書 |  |  |
| 第十五週 | 第五篇運動大進擊第四章足球 | 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-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。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。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。 | 認知情意技能 | **【生涯教育】**涯J3 覺察自己的能力與興趣。**【品德教育】**品J8 理性溝通與問題解決。 | 1.教學影片2.教用版電子教科書 |  |  |
| 第十六週 | 第五篇運動大進擊第四章足球 | 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-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。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。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。 | 認知情意技能 | **【生涯教育】**涯J3 覺察自己的能力與興趣。**【品德教育】**品J8 理性溝通與問題解決。 | 1.教學影片2.教用版電子教科書 |  |  |
| 第十七週 | 第六篇大家動起來第一章游泳 | 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。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。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。 | Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。Cc-IV-1 水域休閒活動綜合運用。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）。 | 認知情意技能 | **【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。 | 1.教學影片2.教用版電子教科書 |  |  |
| 第十八週 | 第六篇大家動起來第一章游泳 | 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。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。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。 | Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。Cc-IV-1 水域休閒活動綜合運用。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）。 | 認知情意技能 | **【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。 | 1.教學影片2.教用版電子教科書 |  |  |
| 第十九週 | 第六篇大家動起來第一章游泳 | 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。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。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。 | Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。Cc-IV-1 水域休閒活動綜合運用。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）。 | 認知情意技能 | **【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。 | 1.教學影片2.教用版電子教科書 |  |  |
| 第二十週 | 第六篇大家動起來第二章體操（第三次段考） | 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-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。 | Ia-IV-2 器械體操動作組合。 | 認知情意技能 | **【生涯規劃教育】**涯J6 建立對於未來生涯的願景。 | 1.教學影片2.教用版電子教科書 |  |  |