**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 |  |  |