

臺北市私立協和祐德高中(國中部) 115 學年度部定課程計畫

領域/科目		☐ 國語文 ☐ 英語文 ☐ 本土語文(☐ 閩南語文 ☐ 客語文) ☐ 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(科目對開請說明，例：家政與童軍科上下學期對開)			
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-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 上學期：認識運動對身體發展的影響，並學習如何鍛鍊自己的身體，深化、進階七年級學習過的各類球類運動，課程也規劃跳遠、跳繩、飛盤等全新學習內容，希望同學藉此培養多元興趣與良好體能。 下學期：除了加深籃球、排球、桌球、足球、游泳、體操的技術教學，也提供了運動時要注意的營養及自行車知識。在選授課程的部分，這次則教授了「立式划槳」，希望同學在從事體育活動時，能有更多更有趣的選擇。					
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
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。	Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。	1. 問答 25%:能說出運動時身體的生理反應。 2. 實作 25%:能利用資訊科技或書籍來蒐集與運動功能相關資料。 3. 問答 25%:能說出運動對身體發展的正面效益。 4. 問答 25%:能說出運動對身體發展和身心健康之間的關係。	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 【閱讀素養教育】 閱 J3 理解學科知識內的重要詞彙的意涵，並懂得如何運用該詞彙與他人進行溝通。	
	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。	Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。	1. 問答 50%:能說出運動訓練原則的原理。 2. 問答 50%:能舉出應用運動訓練原則的例子。	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 【閱讀素養教育】 閱 J3 理解學科知識內的重要詞彙的意涵，並懂得如何運用該詞彙與他人進行溝通。	
	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。	Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。	1. 問答 10%:能說出運動相關科技或資訊的種類和功效。 2. 問答 10%:能發表自己如何利用網路資源解決運動參與相關問題。 3. 實作 10%:能實際執行運動計畫。 4. 實作 10%:蒐集與發表運動相關科技或資訊應用情形。 5. 問答 10%:能分析運動相關資訊科	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 【閱讀素養教育】 閱 J3 理解學科知識內的重要詞彙的意涵，並懂得如何運用該詞彙與他人進行溝通。	

				技的功能和使用注意 事項。 6.實作 25%:能利用資訊科技解決運動參與問題。 7.發表 25%:能應用所學進行運動處方執行的成效分析。		
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。	1.實作 15%:學生能夠了解哪些是生活情境中的肌力訓練。 2.實作 15%:認識肌力訓練所鍛鍊的肌群。 3.實作 15%:學生能運用肌力訓練知識規畫適合自己的訓練計畫。 4.問答 15%:能說出肌肉適能的增進方法。 5.實作：能於生活情境中作出有效的肌力訓練。 6.觀察 10%:學會各部分肌群的訓練動作。	【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。	
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。	1.問答：能說出肌肉適能的增進方法。 2.實作：能於生活情境中作出有效的肌力訓練。 3.觀察：學會各部分肌群的訓練動作。	【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。	
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。	1.問答：能說出肌肉適能的增進方法。 2.實作：能於生活情境中作出有效的肌力訓練。 3.觀察：學會各部分肌群的訓練動作。	【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。	
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。	1.問答：同學們是否能了解上籃技術在快速進攻戰術 所扮演的關鍵角色？ 2.觀察：是否認真參與活動。 3.觀察：是否認真參與上籃分解動作練習。 4.發表：能正確的說出上籃分解動作要領。 5.實作：能依照動作要領做出上籃動作。	【品德教育】 品J1 溝通合作與和諧人際關係。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	
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	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.觀察：是否認真參與空手跑動接球上籃練習活動。 2.實作：掌握 3 人小組直線上籃技巧，運用傳導推進 完成上籃練習。 3.能說出快速進攻戰術—以多打少的四大要領。 4.觀察：能與他人溝通合作，從錯誤中學習調整。	【品德教育】 品J1 溝通合作與和諧人際關係。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	

			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。		5. 實作：在活動中熟練的做出 2 人快速進攻戰術。		
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。	1. 發表：能說出快速進攻戰術—以多打少的四大要領。 2. 觀察：能與他人溝通合作，從錯誤中學習調整。 3. 實作：能在活動中熟練的做出 2 人快速進攻戰術。 4. 觀察：戰術執行前，是否認真參與教練戰術板模擬 演練活動。 5. 觀察：戰術執行後，是否能了解執行過程的優與劣，並加以改善。	【品德教育】 品J1 溝通合作與和諧人際關係。 【生涯規劃教育】 涯J3 覺察自己的能力與興趣。		
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。	1. 觀察：是否認真參與三對三籃球比賽練習活動。 2. 實作：戰術執行後是否能透過影像資料分析，提升團隊進攻效率。	【品德教育】 品J1 溝通合作與和諧人際關係。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。		
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	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 觀察：同學們是否能了解各式肩上發球在比賽戰術 中所使用的目的。 2. 觀察：是否認真參與活動。 3. 觀察：是否認真參與肩上漂浮發球活動。 4. 發表：能正確的說出肩上漂浮發球的動作要領。 5. 實作：能依動作要領做出肩上漂浮發球的動作。 6. 實作：能掌握肩上漂浮發球技巧，控制直、斜線發球的落點位置。	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。		

			運動技能。				
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。	1. 觀察 20%:是否認真參與肩上漂浮發球活動。 2. 實作 20%:能掌握肩上漂浮發球技巧，控制直、斜線發球的落點位置。 3. 發表 20%:能說出肩上漂浮發球在比賽中策略及運用。 4. 觀察 20%:知道如何與他人溝通合作從比賽中獲得勝利。 5. 實作 20%:能在活動或比賽中，熟練的使用肩上漂浮發 球技術。	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。		
第十三週	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。	1. 說明 10%:學生能夠了解何謂羽球後場、什麼是高擊球。 2. 實作 20%:學生能夠做出高手丟羽球的動作。 3. 觀察 10%:完成表格並勇於分享自己使用的丟擲方式。 4. 實作 20%:學生能完成長球、殺球、切球的球路落點與效 益。 5. 觀察 20%:是否能夠熱烈參與活動與討論。 6. 實作 20%:學生能依動作要領成功擊出長球。	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。		
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。	1. 實作 20%:學生能依動作要領成功擊出殺球。 2. 觀察 20%:是否能夠與同儕合作並熱烈參與活動。 3. 實作 20%:完成紀錄表並寫下優點或改進建議。 4. 實作 20%:學生能依動作要領成功擊出殺球。 5. 觀察 20%:學生能在練習活動中積極認真參與。	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。		
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。	1. 實作 15%:學生能完成拍攝立即觀看。 2. 觀察 15%:是否能夠熱烈參與活動。 3. 實作 15%:能了解組合方式的用意，完成表格。 4. 實作 15%:完成對戰紀錄。 5. 觀察 10%:學生能在練習活動中積極認真參與。 6. 發表 15%:學生能從進攻方與防守方的角度說出擊球的 策略。	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。		

	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。	1. 觀察 20%:能充分了解棒球好球區範圍。 2. 觀察 20%:尊重同學對於好球帶的判斷，並互相學習判斷方式。 3. 觀察 20%：認真參與練習活動。 4. 發表 20%：能指出打擊動作要領。 5. 實作 20%：能做出揮棒動作。	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	
	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。	1. 觀察 15%：認真參與練習活動。 2. 問答 15%:能說出接滾地球動作要領。 3. 實作 15%:能做出接滾地球動作表現。 4. 實作 15%：參與三人制棒球活動。 5. 問答 15%：能說出跑壘方法與攻略。 6. 觀察 10%:活動中能綜合運用所學技能。	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	
	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。	1. 說明 11%:學生能夠清楚了解立定跳遠的動作要領。 2. 問答 11%:學生能說出立定跳遠的要領，並觀察同學的動作比較出差異性。 3. 實作 11%:學生能做出立定跳遠的動作。 4. 實作 11%:學生能在手持重物擺臂下，立定跳遠跳出更遠的距離。 5. 問答 11%:學生能感受並說出手持重物及徒手的立定跳遠之間的差異性。 6. 觀察 11%:是否能透過教師示範及資料蒐集，合作設計出的跳躍多樣組合動作。 7. 觀察 11%：學生是否能夠鼓勵他人，共同完成挑戰。 8. 觀察 11%:學生能夠清楚了解跳遠規則。 9. 發表 12%:學生透過影片能看懂並說出對規則的認識，進而能發現問題並解決。	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 【國際教育】 國 J5 尊重與欣賞世界不同文化的價值。	
	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	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	1. 說明 10%:活動中學生能了解並自行調整角錐距離。 2. 實作 10%:能在活動中跑出流暢的助跑節奏、速度及做出身體姿勢的控制。 3. 實作 10%:能做出雙臂協調向上帶動及單腳起跳動作，並能借助拍球來體會到空中時間。 4. 觀察 10%:覺察同學動作缺失並能幫助同學調整動作。 5. 實作 10%:能依動作要領做出起跳動作及空中走步式動作。 6. 觀察 10%:學生能在練習活動中積極認真參與。 7. 實作 10%:能在椅子上做出平衡身體的動作。 8. 實作 10%：能正確地做出落地動	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	

			運動技能。		作。 9.發表 10%：能評估自身的狀況，進而選擇適合自己的跳 遠方式展現。 10.觀察 10%：學生能在成果發表中欣賞同學，能肯定讚賞他人。		
	第二十週	第六篇運動樣樣行 第二章民俗運動—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。	1.問答 10%：能分享跳繩的效益。 2.實作 15%：能展現自己的跳繩技能。 3.問答 15%：能說出跳繩的技能概念和迴旋要領。 4.實作 15%：能表現不同的跳繩迴旋技能。 5.問答 15%：能說出跳繩水平或轉身迴旋的要領。 6.實作 15%：能流暢地表現跳繩水平迴旋和轉身迴旋技能。	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 【全民國防教育課程】	
	第二十一週	第六篇運動樣樣行 第二章民俗運動—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。	1.問答 10%：能說出跳繩手部交叉變化的要領。 2.實作 20%：能流暢的表現手部交叉變化的跳繩技能。 3.問答 20%：能評估自己的跳繩能力，設定跳繩挑戰模式。 4.問答 10%：能擬定課後跳繩運動參與的計畫，並願意實 踐試做。 5.問答 20%：能說出雙人和團體跳繩的要領。 6.實作 20%：能與他人合作表現流暢的雙人和多人的花式跳 繩組合動作。	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 【全民國防教育課程】	
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 50% 說明 50%	【安全教育】 安J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 【生命教育】 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。	
	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。	發表 25% 說明 25% 觀察 25% 實作 25%	【安全教育】 安J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 【生命教育】 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。	
	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。	Bc-IV-2 終身運動計畫擬定的相關知識。 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 30% 問答 30% 發表 40%	【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。 【戶外教育】 戶 J1 善用教室外、戶外及校外教學，認識臺灣環境並參訪自然及文化資產，如國家公園、國家風景區及森林公園等。	

	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。	Bc-IV-2 終身運動計畫擬定的相關知識。 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。	實作 40% 觀察 30% 問答 30%	【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。 【戶外教育】 戶J1 善用教室外、戶外及校外教學，認識臺灣環境並參訪自然及文化資產，如國家公園、國家風景區及森林公園等。 【交通安全教育課程】	
	第五週	第五篇運動大進擊 第一章籃球～ 固若金湯	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。 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。	提問 25% 觀察 25% 發表 25% 實作 25%	【品德教育】 品 J8 理性溝通與問題解決。 【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。	
	第六週	第五篇運動大進擊 第一章籃球～ 固若金湯	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。 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。	觀察 30% 發表 30% 實作 40%	【品德教育】 品 J8 理性溝通與問題解決。 【安全教育】 安J3 了解日常生活容易發生事故的原因。	
	第七週	第五篇運動大進擊 第一章籃球～ 固若金湯（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	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	觀察 30% 發表 30% 實作 40%	【品德教育】 品 J8 理性溝通與問題解決。 【生命教育】 生 J1 思考生活、學校與社區的公共議題，培養與他人理性溝通的素養。	

			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。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。				
	第八週	第五篇運動大進擊 第二章排球～ 攻其不備	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 25% 發表 25% 觀察 25% 實作 25%	【品德教育】 品J1 溝通合作與和諧人際關係。 【安全教育】 安 J6 了解運動設施安全。	
	第九週	第五篇運動大進擊 第二章排球～ 攻其不備	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。	觀察 35% 發表 35% 實作 30%	【品德教育】 品J1 溝通合作與和諧人際關係。 【安全教育】 安J6 了解運動設施安全。	
	第十週	第五篇運動大進擊 第二章排球～ 攻其不備	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	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	提問 35% 觀察 35% 實作 30%	【品德教育】 品J1 溝通合作與和諧人際關係。 【安全教育】 安J6 了解運動設施安全。	

			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 一週	第五篇運動大進擊 第三章桌球～ 正、反手結合技術	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。	說明 20% 問答 20% 實作 20% 觀察 20% 發表 20%	【品德教育】 品J1 溝通合作與和諧人際關係。 【安全教育】 安J6 了解運動設施安全。	
	第十二週	第五篇運動大進擊 第三章桌球～ 正、反手結合技術	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 50% 實作 50%	【品德教育】 品J1 溝通合作與和諧人際關係。 【安全教育】 安J6 了解運動設施安全。	
	第十三週	第五篇運動大進擊 第三章桌球～ 正、反手結合技術	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 35% 實作 35% 行動 30%	【品德教育】 品J8 理性溝通與問題解決。 【安全教育】 安J6 了解運動設施安全。	
	第十四週	第五篇運動大進擊 第四章足球～ 群起而攻（第二次段考）	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。 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。 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。	觀察 50% 實作 50%	【品德教育】 品J8 理性溝通與問題解決。 【安全教育】 安J6 了解運動設施安全。	

	第十五週	第五篇運動大進擊 第四章足球～ 群起而攻	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。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。 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。 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。	觀察 50% 實作 50%	【品德教育】 品J8 理性溝通與問題解決。 【安全教育】 安J6 了解運動設施安全。	
	第十六週	第六篇大家動起來 第一章游泳～仰式	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。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 3a-IV-1 精熟的操作健康技能。 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）。	觀察 50% 實作 50%	【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 J1 理解安全教育的意義。	
	第十七週	第六篇大家動起來 第一章游泳～仰式	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。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 3a-IV-1 精熟的操作健康技能。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。	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）。	觀察 50% 實作 50%	【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J1 理解安全教育的意義。	

			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。				
	第十八週	第六篇大家動起來 第一章游泳～仰式	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。 1b-IV-3因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 3a-IV-1精熟的操作健康技能。 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）。	觀察 50% 實作 50%	【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J6 了解運動設施安全。 【全民國防教育課程】	
	第十九週	第六篇大家動起來 第二章體操	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。	說明 30% 問答 30% 觀察 40%	【生涯規劃教育】 涯J6 建立對於未來生涯的願景。 【安全教育】 安 J9 遵守環境設施備。	

	第二十週	第六篇大家動起來 第二章體操	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。	說明 25% 實作 25% 觀察 25% 問答 25%	【生涯規劃教育】 涯J6 建立對於未來生涯的願景。 【安全教育】 安J9 遵守環境設施備。 【國際教育】 國 J5 尊重與欣賞世界不同文化的價值。	
	第二十一週	第六篇大家動起來 第二章體操（第三次段考）（休業式）	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。	說明 25% 實作 25% 觀察 25% 問答 25%	【生涯規劃教育】 涯J6 建立對於未來生涯的願景。 【安全教育】 安J9 遵守環境設施備。 【國際教育】 國 J5 尊重與欣賞世界不同文化的價值。	
教學設施 設備需求		教學影片 教用版電子教科書					
備 註							