臺北市私立延平高級中學(國中部)110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  ■上學期 ■下學期 | | | | | | | |
| 教材版本 | | ■選用教科書: 南一 版  □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 | | 體育(上)  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。  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。  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。  體育(下)  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-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-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。 | | | | | | | |
| 課程目標 | | 體育(上)  1.能明白相關運動服裝穿著及需求知識，自信表達自我運動表現；能思考運動服裝穿著自我需求，選擇何時合宜的服裝產品，並能執行自我運動服裝選擇。  2.理解相關護具知識及護具的運動需求，能選擇何時合宜的運動護具。  3.明白體適能相關知識及重要性，主動並協助他人參與體適能活動。  4.認識起跑的起源與起跑的動作要領；了解接力的方法與策略，改受團隊合作的意義，做到跑步與傳接棒動作流暢，並能幫團隊排出棒次以利賽事進行。  5.認識全臺危險水域及成因，並理解水域環境特性、評估水域安全。認識溺水發生原因且能說出防溺的方法，熟記防溺十招且能在日後運用。  6.能說出自救的基本原則，評估與加強自救能力級別。熟悉與善用韻律呼吸、俯漂前進、仰漂助划與踩水等移動求生。學習利用衣服長褲來製作浮具漂浮。  7.認識籃球、排球、羽球及足球的基本規則及基礎動作。能遵守場上安全及遊戲規則，理解相互合作的班級氣氛及小組合作的挑戰精神。  體育(下)  1.了解臺灣棒球發展與現況。體會古今臺灣優秀棒球選手的奮鬥精神。  2.認識核心肌群，了解核心肌群與下背疼痛的關聯，以及鍛鍊核心肌群的重要性。並能做出正確的訓練動作，設計出適合自己的訓練課表。  3.了解競技體適能與一般體適能的差異。不同專項運動會利用到的人體肌肉與其在運動中所扮演的功能。能依照課本內容，區分其他專項運動所屬的運動類型。  4.了解捷泳身體縱軸轉體的特徵，能做出划手動作控制，並掌握交換划手的時機，做出捷泳流暢的手腳聯合動作，展現良好的推進速度。  5.能說出基本岸上救生原則及方法，認識溺水的可能徵兆提高警覺。認識救溺五步。認識常見的救生器材及施救方法，並學習陸上急救法。  6.認識籃球、排球、羽球及足球的基本規則及基礎動作。分析自我與他人的運動表現，在動態活動中正確評估動作要點，具團隊意識及運動精神展現在綜合應用中。 | | | | | | | |
| 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 | 單元4  運動穿著與防護  第1章  跑步服裝秀 | 1c-Ⅳ-2評估運動風險，維護安全的運動情境。  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。 | | Bc-Ⅳ-1簡易運動傷害的處理與風險。 | | 上課參與 課堂問答 | 【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 | 單元4  運動穿著與防護  第2章  護具大集合 | 1c-Ⅳ-2評估運動風險，維護安全的運動情境。  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。 | | Bc-Ⅳ-1簡易運動傷害的處理與風險。 | | 上課參與 課堂問答 紙筆測驗 | 【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。  【安全教育】  安J2判斷常見的事故傷害。  安J4探討日常生活發生事故的影響因素。  【閱讀素養】  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 | 單元五  體適能  第1章  健康體適能 體適能檢測 | 1c-Ⅳ-2評估運動風險，維護安全的運動情境。  1d-Ⅳ-2反思自己的動作技能。  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。 | | Ab-Ⅳ-1體適能促進策略與活動方法。 | | 實作評量  上課參與  觀察記錄 |  |  |
| 第四週 | 單元五  體適能  第2章  接力 衝破終點線 | 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。  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-2運用運動比賽中的各種策略。 | | Ga-Ⅳ-1跑、跳與推擲的基本技巧。 | | 上課參與  技能測驗 態度檢核 | 【戶外教育】  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。 |  |
| 第五週 | 單元五  體適能  第2章  接力 衝破終點線 | 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。  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-2運用運動比賽中的各種策略。 | | Ga-Ⅳ-1跑、跳與推擲的基本技巧。 | | 上課參與  技能測驗 態度檢核  分組競賽  技能測驗 | 【戶外教育】  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。 |  |
| 第六週 | 單元六 安心暢游 第1章  水域安全 智者樂水 | 1c-Ⅳ-2評估運動風險，維護安全的運動情境。  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。  3d-IV-3應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 | | Cb-IV-2各項運動設施的安全使用規定。  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。 | | 態度檢核 上課參與 | 【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。  【人權教育】  人J8了解人身自由權，並具有自我保護的知能。  【品德教育】  品J8理性溝通與問題解決。  【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。  海J12探討臺灣海岸地形與近海的特色、成因與災害。  【安全教育】  安J1理解安全教育的意義。  安J4探討日常生活發生事故的影響因素。 |  |
| 第七週 | 單元六 安心暢游 第1章  水域安全 智者樂水  (第一次段考) | 1c-Ⅳ-2評估運動風險，維護安全的運動情境。  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。  3d-IV-3應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 | | Cb-IV-2各項運動設施的安全使用規定。  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。 | | 態度檢核 上課參與 | 【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。  【人權教育】  人J8了解人身自由權，並具有自我保護的知能。  【品德教育】  品J8理性溝通與問題解決。  【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。  海J12探討臺灣海岸地形與近海的特色、成因與災害。  【安全教育】  安J1理解安全教育的意義。  安J4探討日常生活發生事故的影響因素。 |  |
| 第八週 | 單元六  安心暢游  第2章  自救求生  臨危自保 | 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-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。 | | 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。 | | 上課參與 態度檢核  技能測驗 | 【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。  【閱讀素養】  閱J10主動尋求多元的詮釋，並試著表達自己的想法。 |  |
| 第九週 | 單元六 安心暢游 第3章  捷泳 流線直進 | 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。  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。  4d-IV-2執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 | | Gb-Ⅳ-2游泳前進25公尺(需換氣5次以上)。 | | 上課參與 態度檢核  動作檢核 | 【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。  【品德教育】  品EJU4自律負責。 |  |
| 第十週 | 單元六 安心暢游 第3章  捷泳 流線直進 | 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。  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。  4d-IV-2執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 | | Gb-Ⅳ-2游泳前進25公尺(需換氣5次以上)。 | | 上課參與 態度檢核  技能測驗 | 【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。  【品德教育】  品EJU4自律負責。 |  |
| 第十一週 | 單元六 安心暢游 第3章  捷泳 流線直進 | 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。  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。  4d-IV-2執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 | | Gb-Ⅳ-2游泳前進25公尺(需換氣5次以上)。 | | 上課參與 態度檢核  技能測驗 | 【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。  【品德教育】  品EJU4自律負責。 |  |
| 第十二週 | 單元七  球類入門  第1章  籃球 出手得分 | 1c-Ⅳ-1了解各項運動基礎原理和規則。  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-2運用運動比賽中的各種策略。 | | Hb-Ⅳ-1陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 | | 上課參與 態度檢核 技能測驗  分組競賽 | 【品德教育】  品J1溝通合作與和諧人際關係。  品J8理性溝通與問題解決。 |  |
| 第十三週 | 單元七  球類入門  第1章  籃球 出手得分 | 1c-Ⅳ-1了解各項運動基礎原理和規則。  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-2運用運動比賽中的各種策略。 | | Hb-Ⅳ-1陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 | | 上課參與 態度檢核 技能測驗  分組競賽 | 【品德教育】  品J1溝通合作與和諧人際關係。  品J8理性溝通與問題解決。 |  |
| 第十四週 | 單元七  球類入門  第1章  籃球 出手得分  (第二次段考) | 1c-Ⅳ-1了解各項運動基礎原理和規則。  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-2運用運動比賽中的各種策略。 | | Hb-Ⅳ-1陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 | | 上課參與 態度檢核 技能測驗  分組競賽 | 【品德教育】  品J1溝通合作與和諧人際關係。  品J8理性溝通與問題解決。 |  |
| 第十五週 | 單元七  球類入門  第2章  排球 一球入魂 | 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。  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。 | | 上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽 | 【品德教育】  品J1溝通合作與和諧人際關係。  品J8理性溝通與問題解決。 |  |
| 第十六週 | 單元七  球類入門  第2章  排球 一球入魂 | 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。  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。 | | 上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽 | 【品德教育】  品J1溝通合作與和諧人際關係。  品J8理性溝通與問題解決。 |  |
| 第十七週 | 單元七  球類入門  第3章 羽球 擊球高手 | 1d-Ⅳ-1了解各項運動技能原理。  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。 | | Ha-Ⅳ-1網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | | 上課參與 態度檢核 技能測驗 | 【品德教育】  品J1溝通合作與和諧人際關係。  品J8理性溝通與問題解決。  【國際教育】  國J3了解我國與全球議題之關連性。 |  |
| 第十八週 | 單元七  球類入門  第3章 羽球 擊球高手 | 1d-Ⅳ-1了解各項運動技能原理。  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。 | | Ha-Ⅳ-1網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | | 上課參與 態度檢核 技能測驗 | 【品德教育】  品J1溝通合作與和諧人際關係。  品J8理性溝通與問題解決。  【國際教育】  國J3了解我國與全球議題之關連性。 |  |
| 第十九週 | 單元七  球類入門 第4章  足球 腳下功夫 | 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。  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。 | | Hb-Ⅳ-1陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 | | 上課參與 態度檢核 技能測驗  分組競賽 | 【品德教育】  品J1溝通合作與和諧人際關係。  品J8理性溝通與問題解決。 |  |
| 第二十週 | 單元七  球類入門 第4章  足球 腳下功夫  (第三次段考) | 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。  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。  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。 | | Hb-Ⅳ-1陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 | | 上課參與 態度檢核 技能測驗  分組競賽 | 【品德教育】  品J1溝通合作與和諧人際關係。  品J8理性溝通與問題解決。 |  |
| 第二學期 | 第一週 | 單元四  Baseball運動誌 第1章  從棒球看臺灣  第2章  臺灣棒球名人堂 | 2d-Ⅳ-2展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。  2d-IV-3鑑賞本土與世界運動的文化價值。  4c-IV-1分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 | | 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。 Ib-Ⅳ-1自由創作舞蹈。 | | 上課參與 小組討論  分組報告 | 【品德教育】  品EJU6欣賞感恩。  品J2重視群體規範與榮譽。  【多元文化】  多J2關懷我族文化遺產的傳承與興革。  多J8探討不同文化接觸時可能產生的衝突、融合或創新。  【閱讀素養】  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。  閱J6懂得在不同學習及生活情境中使用文本之規則。  【國際教育】  國J2具備國際視野的國家意識。 |  |
| 第二週 | 單元五  競技體適能 第1章  核心肌群 | 1c-Ⅳ-2評估運動風險，維護安全的運動情境。  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。 | | Ab-IV-1體適能促進策略與活動方法。 | | 上課參與 技能測驗 |  |  |
| 第三週 | 單元五  競技體適能 第1章  核心肌群 | 1c-Ⅳ-2評估運動風險，維護安全的運動情境。  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。 | | Ab-IV-1體適能促進策略與活動方法。 | | 上課參與 技能測驗 |  |  |
| 第四週 | 單元五  競技體適能 第2章  專項適能 | 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。  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-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。 | | Ab-Ⅳ-1體適能促進策略與活動方法。 | | 上課參與 分組檢測 技能測驗 | 【閱讀素養】  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。 |  |
| 第五週 | 單元五  競技體適能 第2章  專項適能 | 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。  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-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。 | | Ab-Ⅳ-1體適能促進策略與活動方法。 | | 上課參與 分組檢測 技能測驗 | 【閱讀素養】  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。 |  |
| 第六週 | 單元六 展臂優游 第1章  捷泳 水中協奏曲 | 1d-Ⅳ-2反思自己的運動技能。  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。 | | Cc-IV-1水域休閒運動綜合應用。  Gb-Ⅳ-2游泳前進25公尺（需換氣5次以上）。 | | 上課參與 技能測驗 |  |  |
| 第七週 | 單元六 展臂優游 第1章  捷泳 水中協奏曲  (第一次段考) | 1d-Ⅳ-2反思自己的運動技能。  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。 | | Cc-IV-1水域休閒運動綜合應用。  Gb-Ⅳ-2游泳前進25公尺（需換氣5次以上）。 | | 上課參與 技能測驗 |  |  |
| 第八週 | 單元六 展臂優游 第1章  捷泳 水中協奏曲 | 1d-Ⅳ-2反思自己的運動技能。  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。 | | Cc-IV-1水域休閒運動綜合應用。  Gb-Ⅳ-2游泳前進25公尺（需換氣5次以上）。 | | 上課參與 技能測驗 |  |  |
| 第九週 | 單元六 展臂優游 第2章  救生伸拋划 援力同在 | 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。  3d-Ⅳ-3應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 | | Ba-Ⅳ-3緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。  Bc-Ⅳ-1簡易運動傷害的處理與風險。  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。 | | 上課參與 技能測驗 | 【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。  安J10學習心肺復甦術及AED的操作。 |  |
| 第十週 | 單元六 展臂優游 第2章  救生伸拋划 援力同在 | 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。  3d-Ⅳ-3應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 | | Ba-Ⅳ-3緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。  Bc-Ⅳ-1簡易運動傷害的處理與風險。  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。 | | 上課參與 技能測驗 | 【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。  安J10學習心肺復甦術及AED的操作。 |  |
| 第十一週 | 單元七  球類入門  第1章  籃球 扭轉乾坤 | 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。  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。 | | 上課參與 實務操作 | 【品德教育】  品J1溝通合作與和諧人際關係。  品J8理性溝通與問題解決。  【戶外教育】  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。 |  |
| 第十二週 | 單元七  球類入門  第1章  籃球 扭轉乾坤 | 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。  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。 | | 上課參與 實務操作 | 【品德教育】  品J1溝通合作與和諧人際關係。  品J8理性溝通與問題解決。  【戶外教育】  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。 |  |
| 第十三週 | 單元七  球類入門  第2章  排球 高手過招 | 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。  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-3應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 | | Ha-Ⅳ-1網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | | 上課參與 實務操作 | 【品德教育】  品J1溝通合作與和諧人際關係。  品J2重視群體規範與榮譽。  品J8理性溝通與問題解決。 |  |
| 第十四週 | 單元七  球類入門  第2章  排球 高手過招  (第二次段考) | 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。  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-3應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 | | Ha-Ⅳ-1網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | | 上課參與 實務操作 | 【品德教育】  品J1溝通合作與和諧人際關係。  品J2重視群體規範與榮譽。  品J8理性溝通與問題解決。 |  |
| 第十五週 | 單元七  球類入門  第2章  排球 高手過招 | 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。  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-3應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 | | Ha-Ⅳ-1網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | | 上課參與 實務操作 | 【品德教育】  品J1溝通合作與和諧人際關係。  品J2重視群體規範與榮譽。  品J8理性溝通與問題解決。 |  |
| 第十六週 | 單元七  球類入門  第3章  羽球 先發制人 | 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。  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-3應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 | | Ha-Ⅳ-1網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | | 上課參與 技能檢核 | 【品德教育】  品J1溝通合作與和諧人際關係。  品J8理性溝通與問題解決。 |  |
| 第十七週 | 單元七  球類入門  第3章  羽球 先發制人 | 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。  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-3應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 | | Ha-Ⅳ-1網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | | 上課參與 技能檢核 | 【品德教育】  品J1溝通合作與和諧人際關係。  品J8理性溝通與問題解決。 |  |
| 第十八週 | 單元七  球類入門 第4章  足球 臨門一腳 | 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-3鑑賞本土與世界運動的文化價值。  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。 | | 上課參與 技能檢測 | 【品德教育】  品J1溝通合作與和諧人際關係。  品J8理性溝通與問題解決。  【戶外教育】  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。 |  |
| 第十九週 | 單元七  球類入門 第4章  足球 臨門一腳 | 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-3鑑賞本土與世界運動的文化價值。  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。 | | 上課參與 技能檢測 | 【品德教育】  品J1溝通合作與和諧人際關係。  品J8理性溝通與問題解決。  【戶外教育】  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。 |  |
| 第二十週 | 單元七  球類入門 第4章  足球 臨門一腳  (第三次段考) | 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。  2c-Ⅳ-3表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。  2d-Ⅳ-3鑑賞本土與世界運動的文化價值。  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。 | | 上課參與 技能檢測 | 【品德教育】  品J1溝通合作與和諧人際關係。  品J8理性溝通與問題解決。  【戶外教育】  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。 |  |
| 教學設施  設備需求 | | 課本、南一OneBook智慧電子書、網路資源、各項體育器材 | | | | | | | |
| 備 註 | |  | | | | | | | |