臺北市私立延平高級中學(國中部) 114 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: 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 | | 健康  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-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。  體育  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-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。  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。 | | | | | | |
| 課程目標 | | 體育(上學期)  1.認識飛盤運動的起源，守場上安全規則及遊戲規則。透過練習體會如何運用更順暢的動力鍊來進行傳接盤。  2.認識啦啦隊運動的趨勢。能斷動作的正確與否。能將課程的組合熟記並且跳得順暢，培養欣賞動作美感的能力。  3.能了解嘻哈文化發展與起源。能經由操作體驗來了解嘻哈動作之原理。  4.能了解並做到扯鈴的基本技巧與變化動作的要領。能做到扯鈴進階技巧，並能與他人組合搭配扯鈴技術。  5.明白跳繩對身體發展的重要性。能知道跳繩的技巧，做到單、雙人基本跳躍技巧與基本跳繩變化。  6.認識拔河運動個人基本握繩法。明白拔河比賽如何進行。學習個人進攻與防守技巧及團隊技術。  7.了解並執行不同時機所使用的防守動作、步伐，並認識防守角色的位置分布及任務，能根據比賽情況即時切換角色與站位。了解進攻多打少的走位及戰術並於比賽中實際運用。  8.能透過練習了解如何運用更順暢的動力鍊來進行棒球傳接球，基本的守備動作及守備後傳球之動作。  9.認識足球場上最常運用到的基本技巧、最快突破對方的方式、傳球技巧的運用、傳球品質的好壞，並學習判斷最適合接應傳球的位置。  體育(下學期)  1.學會自我身體檢視，確保正確的練習情境並能確實執行基礎、進階瑜珈動作，學會運動後自我放鬆的重要性。  2.了解防身術的原意。知道有效攻擊及防守位置為何處。了解不同危險情境中的自我保護方法。  3.認識跆拳道運動的器材、比賽規則轉變。能完整協調身體力量來完成踢擊動作。  4.學習武術的基本禮儀及精神。認識武術的基本步法。確實執行武術基本套路：五步拳。  5.認識飛盤的各項比賽，透過練習領悟如何運用更順暢的動力鏈穩定傳盤。實際操作單人或團體等不同的飛盤賽制。  6.了解自行車的種類、構造、道路騎乘規則及安全事項。能加以運用自行車騎乘技術。學會騎行時的溝通手勢。  7.了解足球場上最常運用到的兩人配合戰術、執行重點與突破，與隊友創造出戰術的暗號。  8.習得棒球打擊以及跑壘之基本技巧。能確實執行直線跑壘與弧線跑壘，了解「打帶跑」戰術的運用時機，並在比賽中確實執行。 | | | | | | |
| 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1週 | 單元4  逆風飛翔  第1章  飛盤 盤旋之際 | 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-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。  4d-IV-2 執行個人運動計畫, 實際參與身體活動。 | Cd-IV-1戶外休閒運動綜合應用。 | | 上課參與  平時觀察  動作檢核 | 【品德教育】  品J1溝通合作與和諧人際關係。 |  |
| 第2週 | 單元4  逆風飛翔  第1章  飛盤 盤旋之際 | 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-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。  4d-IV-2 執行個人運動計畫, 實際參與身體活動。 | Cd-IV-1戶外休閒運動綜合應用。 | | 上課參與  平時觀察  同儕互評  技能測驗 | 【品德教育】  品J1溝通合作與和諧人際關係。 |  |
| 第3週 | 單元5  舞林高手  第1章  啦啦隊 魅力四射 | 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-2發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。  4d-Ⅳ-2執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 | Ib-IV-1自由創作舞蹈。  Ce-Ⅳ-1其他休閒運動綜合應用。 | | 上課參與  平時觀察  同儕互評 | 【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。 |  |
| 第4週 | 單元5  舞林高手  第1章  啦啦隊 魅力四射 | 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-2發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。  4d-Ⅳ-2執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 | Ib-IV-1自由創作舞蹈。  Ce-Ⅳ-1其他休閒運動綜合應用。 | | 上課參與  平時觀察  同儕互評  技能測驗 | 【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。 |  |
| 第5週 | 單元5  舞林高手  第2章  街舞 舞領風潮 | 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。  4c-Ⅳ-1分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 | Ib-IV-1自由創作舞蹈。 | | 上課參與  平時觀察  同儕互評 | 【品德教育】  品J1溝通合作與和諧人際關係。 |  |
| 第6週 | 單元5  舞林高手  第2章  街舞 舞領風潮 | 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。  4c-Ⅳ-1分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 | Ib-IV-1自由創作舞蹈。 | | 上課參與  平時觀察  同儕互評  技能測驗 | 【品德教育】  品J1溝通合作與和諧人際關係。 |  |
| 第7週 | 單元6  民俗運動  第1章  扯鈴 螞蟻上樹 | 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。  3c-Ⅳ-2發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。  4c-Ⅳ-1分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。  4d-Ⅳ-2執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 | 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。 | | 上課參與  平時觀察  態度檢核 |  |  |
| 第8週 | 單元6  民俗運動  第1章  扯鈴 螞蟻上樹 | 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。  3c-Ⅳ-2發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。  4c-Ⅳ-1分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。  4d-Ⅳ-2執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 | 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。 | | 上課參與  平時觀察  態度檢核 |  |  |
| 第9週 | 單元6  民俗運動  第2章  跳繩 繩力超人 | 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。  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。 | Ic-Ⅳ-1民俗運動進階與綜合動作。 | | 上課參與  平時觀察  態度檢核  技能表現 |  |  |
| 第10週 | 單元6  民俗運動  第2章  跳繩 繩力超人 | 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。  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。 | Ic-Ⅳ-1民俗運動進階與綜合動作。 | | 上課參與  平時觀察  態度檢核  技能表現 |  |  |
| 第11週 | 單元6  民俗運動  第3章  拔河 力拔山河 | 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-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-2運用運動比賽中的各種策略。  4d-Ⅳ-3執行提升體適能的身體活動。 | Cb-Ⅳ-2各項運動設施的安全使用規定。  Ce-Ⅳ-1其他休閒運動綜合應用。 | | 上課參與  平時觀察  分組競賽 | 【生涯規劃】  涯J3覺察自己的能力與興趣。 |  |
| 第12週 | 單元6  民俗運動  第3章  拔河 力拔山河 | 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-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-2運用運動比賽中的各種策略。  4d-Ⅳ-3執行提升體適能的身體活動。 | Cb-Ⅳ-2各項運動設施的安全使用規定。  Ce-Ⅳ-1其他休閒運動綜合應用。 | | 上課參與  平時觀察  分組競賽 | 【生涯規劃】  涯J3覺察自己的能力與興趣。 |  |
| 第13週 | 單元7  球類進階  第1章  籃球 防守與急攻 | 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。  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。 | 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  平時觀察  動作檢核 |  |  |
| 第14週 | 單元7  球類進階  第1章  籃球 防守與急攻 | 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。  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。 | 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  平時觀察  動作檢核 |  |  |
| 第15週 | 單元7  球類進階  第2章  棒球 固若金湯 | 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。  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。  4d-Ⅳ-2執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 | Hd-Ⅳ-1守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。 | | 上課參與  平時觀察  動作檢核 |  |  |
| 第16週 | 單元7  球類進階  第2章  棒球 固若金湯 | 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。  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。  4d-Ⅳ-2執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 | Hd-Ⅳ-1守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。 | | 上課參與  平時觀察  動作檢核 |  |  |
| 第17週 | 單元7  球類進階  第2章  棒球 固若金湯 | 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。  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。  4d-Ⅳ-2執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 | Hd-Ⅳ-1守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。 | | 上課參與  平時觀察  動作檢核  技能測驗 |  |  |
| 第18週 | 單元7  球類入門  第3章  足球 足智多謀 | 1c-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。  1d-IV-3應用運動比賽的各項策略。  2c-IV-3表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。  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-3執行提升體適能的身體活動。 | 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  平時觀察  動作檢核 |  |  |
| 第19週 | 單元7  球類入門  第3章  足球 足智多謀 | 1c-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。  1d-IV-3應用運動比賽的各項策略。  2c-IV-3表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。  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-3執行提升體適能的身體活動。 | 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  平時觀察  動作檢核 |  |  |
| 第20週 | 單元7  球類入門  第3章  足球 足智多謀 | 1c-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。  1d-IV-3應用運動比賽的各項策略。  2c-IV-3表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。  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-3執行提升體適能的身體活動。 | 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  平時觀察  動作檢核 |  |  |
| 第  二  學  期 | 第1週 | 單元4  來自心靈的聲音 瑜珈  第1章  瑜珈 愉佳 | 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。  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。 | Ce-IV-1其他休閒運動綜合應用。 | | 上課參與  平時觀察 | 【生涯規劃】  涯J3覺察自己的能力與興趣。 |  |
| 第2週 | 單元4  來自心靈的聲音 瑜珈  第1章  瑜珈 愉佳 | 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。  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。 | Ce-IV-1其他休閒運動綜合應用。 | | 上課參與  平時觀察  動作檢核 | 【生涯規劃】  涯J3覺察自己的能力與興趣。 |  |
| 第3週 | 單元5  武林高手  第1章  防身術 臨陣脫逃 | 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。  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。 | Bd-Ⅳ-2技擊綜合動作與攻防技巧。 | | 上課參與  平時觀察  技能測驗 |  |  |
| 第4週 | 單元5  武林高手  第1章  防身術 臨陣脫逃 | 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。  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。 | Bd-Ⅳ-2技擊綜合動作與攻防技巧。 | | 上課參與  平時觀察 |  |  |
| 第5週 | 單元5  武林高手  第2章  跆拳道 拳霸一方 | 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。  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。  4d-IV-2執行個人運動計畫, 實際參與身體活動。 | Bd-Ⅳ-2技擊綜合動作與攻防技巧。 | | 上課參與  平時觀察 |  |  |
| 第6週 | 單元5  武林高手  第2章  跆拳道 拳霸一方 | 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。  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。  4d-IV-2執行個人運動計畫, 實際參與身體活動。 | Bd-Ⅳ-2技擊綜合動作與攻防技巧。 | | 上課參與  平時觀察  技能測驗 |  |  |
| 第7週 | 單元5  武林高手  第2章  跆拳道 拳霸一方 | 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。  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。  4d-IV-2執行個人運動計畫, 實際參與身體活動。 | Bd-Ⅳ-2技擊綜合動作與攻防技巧。 | | 上課參與  平時觀察 |  |  |
| 第8週 | 單元5  武林高手  第3章  你、我來練武功 | 1d-IV-2反思自己的運動技能。  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。  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。 | Bd-IV-1武術套路動作與攻防技巧。 | | 上課參與  平時觀察  技能測驗 | 【品德教育】  品EJU6謙遜包容。 |  |
| 第9週 | 單元5  武林高手  第3章  你、我來練武功 | 1d-IV-2反思自己的運動技能。  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。  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。 | Bd-IV-1武術套路動作與攻防技巧。 | | 上課參與  平時觀察 | 【品德教育】  品EJU6謙遜包容。 |  |
| 第10週 | 單元6  翻轉人生  第1章  飛盤 劃破天際 | 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。  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。  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-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 | Cd-IV-1戶外休閒運動綜合應用。 | | 上課參與  平時觀察  技能測驗 |  |  |
| 第11週 | 單元6  翻轉人生  第1章  飛盤 劃破天際 | 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。  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。  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-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 | Cd-IV-1戶外休閒運動綜合應用。 | | 上課參與  平時觀察 |  |  |
| 第12週 | 單元6  翻轉人生  第2章  自行車 轉動騎跡 | 1c-Ⅳ-1了解各項運動基礎原理和規則。  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-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-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。  Cd-Ⅳ-1戶外休閒運動綜合應用。 | | 上課參與  平時觀察 | 【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。 |  |
| 第13週 | 單元6  翻轉人生  第2章  自行車 轉動騎跡 | 1c-Ⅳ-1了解各項運動基礎原理和規則。  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-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-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。  Cd-Ⅳ-1戶外休閒運動綜合應用。 | | 上課參與  平時觀察 | 【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。 |  |
| 第14週 | 單元6  翻轉人生  第2章  自行車 轉動騎跡 | 1c-Ⅳ-1了解各項運動基礎原理和規則。  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-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-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。  Cd-Ⅳ-1戶外休閒運動綜合應用。 | | 上課參與  平時觀察  技能測驗 | 【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。 |  |
| 第15週 | 單元7  球類進階  第1章  足球 胸有成足 | 1c-Ⅳ-1了解各項運動基礎原理和規則。  1d-IV-3應用運動比賽的各項策略。  2c-Ⅳ-3表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。  3d-IV-2運用運動比賽中的各種策略。  3c-IV-3應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。  4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。 | 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  平時觀察 |  |  |
| 第16週 | 單元7  球類進階  第1章  足球 胸有成足 | 1c-Ⅳ-1了解各項運動基礎原理和規則。  1d-IV-3應用運動比賽的各項策略。  2c-Ⅳ-3表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。  3d-IV-2運用運動比賽中的各種策略。  3c-IV-3應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。  4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。 | 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  平時觀察 |  |  |
| 第17週 | 單元7  球類進階  第2章  棒球 同心合力 | 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。  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。  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。 | Hd-Ⅳ-1守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。 | | 上課參與  平時觀察 |  |  |
| 第18週 | 單元7  球類進階  第2章  棒球 同心合力 | 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。  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。  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。 | Hd-Ⅳ-1守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。 | | 上課參與  平時觀察  技能測驗 |  |  |
| 教學設施  設備需求 | | 1.教學投影片、youtube健康頻道、相關電腦設備。  2.教材相關配套、教具。 | | | | | | |
| 備 註 | |  | | | | | | |