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 | | 體育(上學期)  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。  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。  體育(下學期)  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。  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)  1.不同貼紮類型的功能差異，並學習貼紮技術對身體運動的影響。  2.識標槍運動，成功做出完整標槍動作。  3.識三項全能的起源的起源及各種距離；體驗不同項目間的轉換過程及身體的感受，完成一項小型三項全能賽。  4.識體操運動的脈絡，臺灣在國際體操領域的表現，學習體操地板動作的技巧。  5.熟練換氣與划手的配合技巧，精進泳技並思考換氣策略。認識浮潛安全守則，學習浮潛技能與知識。  6.理解籃球、桌球、羽球及壘球的基本知識並能做出基本動作。  體育(下學期)  1.認識奧林匹克運動會，了解夏、冬季奧運；認識奧運風雲人物及對體壇的意義為何。  2.了解有氧運動的益處與正確跑步的概念，並習得慢跑的技巧。  3.懂得肌肉鍛鍊的原則，認識肌力與肌耐力，學會正確的基本肌肉鍛鍊動作。  5.了解體操跳箱基本動作及練習方法，並能學會跳箱動作。  6.學會仰泳腿部打水、手臂滑水和聯合動作，展現全身動作協調性。  7.認識獨木舟、槳、救生衣的類型及獨木舟動作的原理；能做出獨木舟基本槳法。  8.理解藤球、桌球、羽球及壘球的進階知識。 | | | | | | |
| 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  貼心！就能安心！  第1章  運動與貼紮 | 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。  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  平時觀察  實務操作 | 【安全教育】  安J1理解安全教育的意義。  安J2判斷常見的事故傷害。  安J5了解特殊體質學生的運動安全。  安J6了解運動設施安全的維護。  安J11學習創傷救護技能。 |  |
| 第2週 | 單元4  貼心！就能安心！  第1章  運動與貼紮 | 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。  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  平時觀察  實務操作 | 【安全教育】  安J1理解安全教育的意義。  安J2判斷常見的事故傷害。  安J5了解特殊體質學生的運動安全。  安J6了解運動設施安全的維護。  安J11學習創傷救護技能。 |  |
| 第3週 | 單元5  挑戰極限  第1章  標槍 千斤一擲 | 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-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。  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。  4d-IV-3執行提升體適能的身體活動。 | Ab-Ⅳ-1體適能促進策略與活動方法。  Ga-Ⅳ-1跑、跳與推擲的基本技巧。 | | 上課參與  平時觀察  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。 |  |
| 第4週 | 單元5  挑戰極限  第1章  標槍 千斤一擲 | 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-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。  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。  4d-IV-3執行提升體適能的身體活動。 | Ab-Ⅳ-1體適能促進策略與活動方法。  Ga-Ⅳ-1跑、跳與推擲的基本技巧。 | | 上課參與  平時觀察  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。 |  |
| 第5週 | 單元5  挑戰極限  第2章  三項全能 | 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。  4d-IV-3執行提升體適能的身體活動。 | Cd-Ⅳ-1戶外休閒運動綜合應用。 | | 上課參與  平時觀察 | 【戶外教育】  戶J3理解知識與生活環境的關係，獲得心靈的喜悅，培養積極面對挑戰的能力與態度。  【生涯規劃】  涯J3覺察自己的能力與興趣。 |  |
| 第6週 | 單元5  挑戰極限  第2章  三項全能 | 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。  4d-IV-3執行提升體適能的身體活動。 | Cd-Ⅳ-1戶外休閒運動綜合應用。 | | 上課參與  平時觀察 | 【戶外教育】  戶J3理解知識與生活環境的關係，獲得心靈的喜悅，培養積極面對挑戰的能力與態度。  【生涯規劃】  涯J3覺察自己的能力與興趣。 |  |
| 第7週 | 單元5  挑戰極限  第3章  競技體操 地板 | 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-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。  3d-Ⅳ-1運用運動技術的學習策略。  4d-IV-3執行提升體適能的身體活動。 | Ab-Ⅳ-1體適能促進策略與活動方法。  Cb-Ⅳ-2 各項運動設施的安全使用規定。  Ia-IV-1徒手體操動作組合。 | | 上課參與  平時觀察  技能測驗 | 【安全教育】  安J1理解安全教育的意義。  安J2判斷常見的事故傷害。  安J6了解運動設施安全的維護。  安J9遵守環境設施設備的安全守則。 |  |
| 第8週 | 單元5  挑戰極限  第3章  競技體操 地板 | 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-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。  3d-Ⅳ-1運用運動技術的學習策略。  4d-IV-3執行提升體適能的身體活動。 | Ab-Ⅳ-1體適能促進策略與活動方法。  Cb-Ⅳ-2 各項運動設施的安全使用規定。  Ia-IV-1徒手體操動作組合。 | | 上課參與  平時觀察  技能測驗 | 【安全教育】  安J1理解安全教育的意義。  安J2判斷常見的事故傷害。  安J6了解運動設施安全的維護。  安J9遵守環境設施設備的安全守則。 |  |
| 第9週 | 單元6  水上游龍  第1章  捷泳 泳無止息 | 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。 | Gb-Ⅳ-2游泳前進25公尺（需換氣5次以上）。 | | 上課參與  平時觀察 |  |  |
| 第10週 | 單元6  水上游龍  第1章  捷泳 泳無止息 | 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。 | Gb-Ⅳ-2游泳前進25公尺（需換氣5次以上）。 | | 實作評量 |  |  |
| 第11週 | 單元6  水上游龍  第2章  浮潛 深入潛出 | 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。  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-1運用運動技術的學習策略。 | Cb-Ⅳ-2各項運動設施的安全使用規定。  Cc-Ⅳ-1水域休閒運動綜合應用。 | | 上課參與  平時觀察  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。  海J2認識並參與安全的海洋生態旅遊。  海J14探討海洋生物與生態環境之關聯。 |  |
| 第12週 | 單元6  水上游龍  第2章  浮潛 深入潛出 | 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。  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-1運用運動技術的學習策略。 | Cb-Ⅳ-2各項運動設施的安全使用規定。  Cc-Ⅳ-1水域休閒運動綜合應用。 | | 上課參與  平時觀察  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。  海J2認識並參與安全的海洋生態旅遊。  海J14探討海洋生物與生態環境之關聯。 |  |
| 第13週 | 單元7  球類入門  第1章  籃球 跑動與配合 | 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  技能測驗 |  |  |
| 第14週 | 單元7  球類入門  第1章  籃球 跑動與配合 | 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  技能測驗 |  |  |
| 第15週 | 單元7  球類入門  第2章  桌球 誰與爭鋒 | 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。  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。  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  平時觀察 | 【品德教育】  品J1溝通合作與和諧人際關係。 |  |
| 第16週 | 單元7  球類入門  第2章  桌球 誰與爭鋒 | 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。  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。  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。 | | 技能測驗  上課參與  平時觀察 | 【品德教育】  品J1溝通合作與和諧人際關係。 |  |
| 第17週 | 單元7  球類入門  第3章  羽球 致命一擊 | 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。  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。 | | 平時觀察  上課參與 |  |  |
| 第18週 | 單元7  球類入門  第3章  羽球 致命一擊 | 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。  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。 | | 平時觀察  上課參與  技能測驗 |  |  |
| 第19週 | 單元7  球類入門  第4章  壘球 身手矯健 | 1c-Ⅳ-1了解各項運動基礎原理和規則。  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。  3d-IV-1運用運動技術的學習策略。  3d-IV-3應用思考與分析能力,解決運動情境的問題。  4d-Ⅳ-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 | 【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20週 | 單元7  球類入門  第4章  壘球 身手矯健 | 1c-Ⅳ-1了解各項運動基礎原理和規則。  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。  3d-IV-1運用運動技術的學習策略。  3d-IV-3應用思考與分析能力,解決運動情境的問題。  4d-Ⅳ-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 | 【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  二  學  期 | 第1週 | 單元4  Olympic Games運動誌  第1章  奧林匹克故事館 | 2c-Ⅳ-1展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。  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。  Cb-Ⅳ-3奧林匹克運動會的精神。 | | 上課參與  平時觀察 | 【國際教育】  國J4尊重與欣賞世界不同文化的價值。 |  |
| 第2週 | 單元4  Olympic Games運動誌  第1章  奧林匹克故事館 | 2c-Ⅳ-1展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。  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。  Cb-Ⅳ-3奧林匹克運動會的精神。 | | 上課參與  平時觀察 | 【國際教育】  國J4尊重與欣賞世界不同文化的價值。 |  |
| 第3週 | 單元5  有氧、無氧運動  第1章  慢跑 | 1c-Ⅳ-1了解各項運動基礎原理和規則。  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-1運用運動技術的學習策略。  3d-IV-3應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。  4c-Ⅳ-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。  4d-IV-3執行提升體適能的身體活動。 | Ab-Ⅳ-1體適能促進策略與活動方法。  Ga-IV-1跑、跳與推擲的基本技巧。 | | 上課參與  平時觀察  技能測驗 | 【生涯規劃】  涯J3覺察自己的能力與興趣。 |  |
| 第4週 | 單元5  有氧、無氧運動  第1章  慢跑 | 1c-Ⅳ-1了解各項運動基礎原理和規則。  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-1運用運動技術的學習策略。  3d-IV-3應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。  4c-Ⅳ-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。  4d-IV-3執行提升體適能的身體活動。 | Ab-Ⅳ-1體適能促進策略與活動方法。  Ga-IV-1跑、跳與推擲的基本技巧。 | | 上課參與  平時觀察  技能測驗 | 【生涯規劃】  涯J3覺察自己的能力與興趣。 |  |
| 第5週 | 單元5  有氧、無氧運動  第2章  彈力繩肌肉鍛鍊 | 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-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。  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  平時觀察 |  |  |
| 第6週 | 單元5  有氧、無氧運動  第2章  彈力繩肌肉鍛鍊 | 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-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。  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  平時觀察  技能測驗 |  |  |
| 第7週 | 單元5  有氧、無氧運動  第3章  器械體操 跳箱 | 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。  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。  3d-Ⅳ-1運用運動技術的學習策略。 | Ab-Ⅳ-1體適能促進策略與活動方法。  Cb-Ⅳ-2各項運動設施的安全使用規定。  Ia-Ⅳ-2器械體操動作組合。 | | 上課參與  平時觀察 | 【安全教育】  安J2判斷常見的事故傷害。  安J9遵守環境設施設備的安全守則。 |  |
| 第8週 | 單元5  有氧、無氧運動  第3章  器械體操 跳箱 | 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。  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。  3d-Ⅳ-1運用運動技術的學習策略。 | Ab-Ⅳ-1體適能促進策略與活動方法。  Cb-Ⅳ-2各項運動設施的安全使用規定。  Ia-Ⅳ-2器械體操動作組合。 | | 上課參與  平時觀察  技能測驗 | 【安全教育】  安J2判斷常見的事故傷害。  安J9遵守環境設施設備的安全守則。 |  |
| 第9週 | 單元6  力爭上游  第1章  仰泳 趾高氣揚 | 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。  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。  4d-IV-3執行提升體適能的身體活動。 | Gb-Ⅳ-2游泳前進25公尺（需換氣5次以上）。 | | 上課參與  平時觀察  技能測驗 |  |  |
| 第10週 | 單元6  力爭上游  第1章  仰泳 趾高氣揚 | 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。  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。  4d-IV-3執行提升體適能的身體活動。 | Gb-Ⅳ-2游泳前進25公尺（需換氣5次以上）。 | | 上課參與  平時觀察  技能測驗 |  |  |
| 第11週 | 單元6  力爭上游  第2章  獨木舟 划力出場 | 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。  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。  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。 | | 上課參與  平時觀察  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J1溝通合作與和諧人際關係。 |  |
| 第12週 | 單元6  力爭上游  第2章  獨木舟 划力出場 | 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。  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。  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。 | | 上課參與  平時觀察  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J1溝通合作與和諧人際關係。 |  |
| 第13週 | 單元7  球類進階  第1章  藤球 空中格鬥 | 1c-Ⅳ-1了解各項運動基礎原理和規則。  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。  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。 | Ha-Ⅳ-1網/牆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 | 【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14週 | 單元7  球類進階  第1章  藤球 空中格鬥 | 1c-Ⅳ-1了解各項運動基礎原理和規則。  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。  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。 | Ha-Ⅳ-1網/牆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 | 【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15週 | 單元7  球類進階  第2章  桌球 蓄勢待發 | 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。  3d-Ⅳ-2運用運動比賽中的各種策略。 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  平時觀察 | 【品德教育】  品J1溝通合作與和諧人際關係。 |  |
| 第16週 | 單元7  球類進階  第2章  桌球 蓄勢待發 | 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。  3d-Ⅳ-2運用運動比賽中的各種策略。 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  平時觀察  技能測驗 | 【品德教育】  品J1溝通合作與和諧人際關係。 |  |
| 第17週 | 單元7  球類進階  第3章  羽球 羽日俱進 | 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。  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-3執行提升體適能的身體活動。 | Ha-IV-1網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | | 平時觀察  上課參與 |  |  |
| 第18週 | 單元7  球類進階  第3章  羽球 羽日俱進 | 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- 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。  4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。 | Ha-IV-1網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | | 平時觀察  上課參與 |  |  |
| 第19週 | 單元7  球類進階  第4章  壘球 攻守兼備 | 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。  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-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。 | 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 | 【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20週 | 單元7  球類進階  第4章  壘球 攻守兼備 | 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。  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-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。 | 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 | 【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。 |  |
| 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 | |  | | | | | | |