

新竹市立三民國民中學112學年度第1學期健康與體育領域/體育科課程計畫

領域/ 科目	☐ 國語文 ☐ 英語文 ☐ 本土語 ☐ 數學 ☐ 社會 (☐ 歷史 ☐ 地理 ☐ 公民) ☐ 自然科學 (☐ 生物 ☐ 理化 ☐ 地球科學) ☐ 藝術 (☐ 音樂 ☐ 視覺藝術 ☐ 表演藝術) ☐ 綜合領域 (☐ 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	☐ 一年級 ☐ 二年級 ☐ 三年級 ☐ 四年級 ☐ 五年級 ☐ 六年級 ☒ 七年級 ☐ 八年級 ☐ 九年級 ☒ 上學期 ☐ 下學期		
教材 版本	☒ 選用教材書：康軒版本 ☐ 自編教材（經課發會通過）	節數	每週 2 節，本學期共 42 節
對應 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: 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-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。 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 1. 認識運動前健康評估與體適能檢測。 2. 了解運動處方設計原則。 3. 建立使用運動設施安全意識。 4. 學會自行車、跑步、水中自救及救人原則。 5. 培養自我挑戰、自我精進的態度。 6. 認識籃球的運球技巧。 7. 了解排球的接球技巧。 8. 熟悉羽球發球、接發球及正手高遠球的技巧。 9. 認識體操的跳躍、翻滾等技巧。 10. 了解創意啦啦舞的基本動作與組合。 11. 學習扯鈴的繞腳及繞腳轉身技巧。		

新竹市立三民國民中學112學年度第1學期健康與體育領域/體育科課程計畫

學習進度 週次	活動主題或單元名稱	學習重點		評量方法	議題融入	教學資源	跨領域/科目協同教學	備註
		學習表現	學習內容					
第一週	第3單元健康自主有活力 第1章活躍人生——健康評估與體適能檢測	1c-IV-2;4c-IV-3	Ab-IV-1;Ab-IV-2	1.口語問答 2.認知測驗卷 3.學習單 4.課堂觀察 5.運動行為計畫實踐表	【性別平等教育】 性 J11:去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通,具備與他人平等互動的能力。	1.運動前健康安全問卷、運動前危險因子分類評量表。		
第二週	第3單元健康自主有活力 第2章安全運動沒煩惱——運動設施安全	1c-IV-2;2c-IV-2;4c-IV-1	Bc-IV-1;Cb-IV-2	1.口語問答 2.課堂觀察 3.運動行為計畫實踐表	【環境教育】 環 J4:了解永續發展的意義(環境、社會、與經濟的均衡發展)與原則。 環 J12:認識不同類型災害可能伴隨的危險,學習適當預防與避難行為。	1.校園運動地圖、校園潛在的危險資料。	綜合活動	
第三週	第4單元活力青春大放送 第1章雙輪闖天下——自行車	1c-IV-1;1c-IV-2;1d-IV-1;1d-IV-2;2c-IV-1;2d-IV-3;3c-IV-1;4d-IV-2;4d-IV-3	Cb-IV-2;Cd-IV-1	1.課堂觀察 2.口語問答	【人權教育】 人 J4:了解平等、正義的原則,並在生活中實踐。	1.筆記型電腦、單槍投影機、教學媒體、教學簡報、彈力繩(熱身與伸展)。	綜合活動	
第四週	第4單元活力青春大放送 第1章雙輪闖天下——自行車	1c-IV-1;1c-IV-2;1d-IV-1;1d-IV-2;2c-	Cb-IV-2;Cd-IV-1	1.課堂觀察 2.口語問答	【人權教育】 人 J4:了解平等、正義的原	1.筆記型電腦、單槍投影機、教學媒	綜合活動	

		IV -1;2d- IV -3;3c- IV -1;4d- IV -2;4d-IV-3			則，並在生活中實踐。	體、教學簡報、彈力繩（熱身與伸展）。		
第五週	第 4 單元活力青春大放送 第 2 章疾走如風——跑	1c-IV-1;1d-IV -1;1d- IV -2;2d- IV -3;3c- IV -1;3d- IV -1;3d- IV -2;3d- IV -3;4c- IV -2;4d- IV -2;4d- IV -3	Ab-IV-1;Cb-IV -2;Ga-IV-1	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 認知測驗卷 4. 學習單 5. 技能實作 6. 運動行為計畫實踐表	【生涯規劃教育】 涯 J3:覺察自己的能力與興趣。 涯 J4:了解自己的人格特質與價值觀。 涯 J6:建立對於未來生涯的願景。	1. 跨領域說明:透過跑步技術訓練及改善計畫，增進自我管理能力，提升學習效能。	綜合活動	
第六週	第 4 單元活力青春大放送 第 2 章疾走如風——跑	1c-IV-1;1d-IV -1;1d- IV -2;2d- IV -3;3c- IV -1;3d- IV -1;3d- IV -2;3d- IV -3;4c- IV -2;4d-IV-2	Ab-IV-1;Cb-IV -2;Ga-IV-1	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 認知測驗卷 4. 學習單 5. 技能實作 6. 運動行為計畫實踐表	【生涯規劃教育】 涯 J3:覺察自己的能力與興趣。 涯 J4:了解自己的人格特質與價值觀。 涯 J6:建立對於未來生涯的願景。	1. 跨領域說明:透過跑步技術訓練及改善計畫，增進自我管理能力，提升學習效能。	綜合活動	
第七週	第 4 單元活力青春大放送 第 2 章疾走如風——跑 【第一次評量週】	1c-IV-1;1d-IV -1;1d- IV -2;2d- IV -3;3c- IV -1;3d- IV -1;3d- IV -2;3d- IV -3;4c- IV -2;4d- IV -2;4d- IV -3	Ab-IV-1;Cb-IV -2;Ga-IV-1	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 認知測驗卷 4. 學習單 5. 技能實作 6. 運動行為計畫實踐表	【生涯規劃教育】 涯 J3:覺察自己的能力與興趣。 涯 J4:了解自己的人格特質與價值觀。 涯 J6:建立對於未來生涯的願景。	1. 跨領域說明:透過跑步技術訓練及改善計畫，增進自我管理能力，提升學習效能。	綜合活動	
第八週	第 4 單元活力青春大放送	1c-IV-1;1c-IV	Cb-IV-2;Cc-IV	1. 課堂觀察	【海洋教育】	1. 水域安全	自然科學	

	第 3 章優游自在——游泳	-2;1d- IV -1;1d- IV -2;2c- IV -3;3c- IV -1;3d- IV -3;4c- IV -2	-1;Gb- IV -1;Gb-IV-2	2. 口語問答 3. 學習單 4. 技能實作	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。	學習單、游泳設備。		
第九週	第 4 單元活力青春大放送 第 3 章優游自在——游泳	1c-IV-1;1c-IV-2;1d- IV -1;1d- IV -2;2c- IV -3;3c- IV -1;3d- IV -3;4c- IV -2	Cb- IV -2;Cc- IV -1;Gb- IV -1;Gb-IV-2	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 學習單 4. 技能實作	【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. 水域安全學習單、游泳設備。	自然科學	
第十週	第 5 單元熱門運動大會串 第 1 章掌控自如——籃球	1c-IV-2;1d- IV -1;1d- IV -2;1d- IV -3;2c- IV -2;3c- IV -1;3d- IV -2;4c- IV -2;4c-IV-3	Hb-IV-1	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 合作學習 5. 運動行為計畫實踐表 6. 學習單		1. 網路上之各種職業籃球比賽的分之影片、錄放設備、籃球、球場。	綜合活動	
第十一週	第 5 單元熱門運動大會串 第 1 章掌控自如——籃球	1c-IV-2;1d- IV -1;1d- IV -2;1d- IV -3;2c- IV -2;3c- IV -1;3d- IV -2;4c- IV -2;4c-IV-3	Hb-IV-1	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 合作學習 5. 運動行為計畫實踐表 6. 學習單		1. 網路上之各種職業籃球比賽的分之影片、錄放設備、籃球、球場。	綜合活動	
第十二週	第 5 單元熱門運動大會串 第 2 章排除萬難——排球	1c-IV-1;1d- IV -1;1d- IV -2;2c- IV -2;2c- IV -3;2d- IV -2;3c- IV -1;3d- IV -1;3d- IV -3;4c- IV -2;4d- IV -2	Bc- IV -1;Ha- IV -1	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 運動行為計畫實踐表 5. 學習單	【安全教育】 安 J3:了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J6:了解運動設施安全的維護。	1. 排球、排球場地、排球相關影片、錄放設備。	綜合活動	
第十三週	第 5 單元熱門運動大會串 第 2 章排除萬難——排球	1c-IV-1;1d- IV -1;1d- IV -2;2c- IV -2;2c- IV -3;2d- IV -2;3c- IV -1;3d-	Bc- IV -1;Ha- IV -1	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 運動行為計畫實踐表	【安全教育】 安 J3:了解日常生活容易發生事故的原因。	1. 排球、排球場地、排球相關影片、錄放設備。	綜合活動	

		IV -1;3d- IV -3;4c- IV -2;4d- IV-2		5.學習單	安 J6:了解運動設施安全的維護。			
第十四週	第5單元熱門運動大會串 第3章羽中作樂——羽球 【第二次評量週】	1c-IV-1;1c-IV -2;1d- IV -1;1d- IV -2;2c- IV -2;2c- IV -3;3c- IV -1;3d- IV-1;4d-IV-1	Ha-IV-1	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單 5.分組討論	【性別平等教育】 性 J11:去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通,具備與他人平等互動的能力。 【人權教育】 人 J3:探索各種利益可能發生的衝突,並了解如何運用民主審議方式及正當的程序,以形成公共規則,落實平等自由之保障。	1.發球練習 檢核表學習單、羽球、羽球場。	綜合活動	
第十五週	第5單元熱門運動大會串 第3章羽中作樂——羽球	1c-IV-1;1c-IV -2;1d- IV -1;1d- IV -2;2c- IV -2;2c- IV -3;3c- IV -1;3d- IV-1;4d-IV-1	Ha-IV-1	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單 5.分組討論	【性別平等教育】 性 J11:去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通,具備與他人平等互動的能力。 【人權教育】 人 J3:探索各種利益可能發生的衝突,並了解如何運用民主審議方式及正	1.發球練習 檢核表學習單、羽球、羽球場。	綜合活動	

					當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。			
第十六週	第 6 單元靈活自如好身手 第 1 章登峰造極——體操	1c-IV-1;1c-IV-2;1d-IV-1;2d-IV-2;3c-IV-1;3c-IV-2;3d-IV-3	Bc-IV-1;Ia-IV-1	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單 5. 運動行為計畫實踐表	【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。 性 J11:去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。 【人權教育】 人 J8:了解人身自由權，並具有自我保護的知能。	1. 保護軟墊數個、筆記型電腦、單槍投影機、教學簡報、「體操精靈」學習活動單。	藝術	
第十七週	第 6 單元靈活自如好身手 第 1 章登峰造極——體操	1c-IV-1;1c-IV-2;1d-IV-1;2d-IV-2;3c-IV-1;3c-IV-2;3d-IV-3	Bc-IV-1;Ia-IV-1	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單 5. 運動行為計畫實踐表	【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。 性 J11:去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。	1. 保護軟墊數個、筆記型電腦、單槍投影機、教學簡報、「體操精靈」學習活動單。	藝術	

					【人權教育】 人 J8:了解人身自由權，並具有自我保護的知能。			
第十八週	第 6 單元靈活自如好身手 第 2 章呼朋喚友——創意啦啦舞	1c-IV-1;1c-IV-3;1d-IV-1;1d-IV-2;2c-IV-2;2c-IV-3;2d-IV-1;2d-IV-2;3c-IV-1;3c-IV-2;3d-IV-3;4d-IV-1	Ib-IV-1	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【性別平等教育】 性 J11:去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。 【人權教育】 人 J4:了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。	1. 口號、創意啦啦相關影片、動作組合、適合的音樂、舞蹈道具(如彩球)。	藝術	
第十九週	第 6 單元靈活自如好身手 第 2 章呼朋喚友——創意啦啦舞	1c-IV-1;1c-IV-3;1d-IV-1;1d-IV-2;2c-IV-2;2c-IV-3;2d-IV-1;2d-IV-2;3c-IV-1;3c-IV-2;3d-IV-3;4d-IV-1	Ib-IV-1	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【性別平等教育】 性 J11:去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。 【人權教育】 人 J4:了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。	1. 口號、創意啦啦相關影片、動作組合、適合的音樂、舞蹈道具(如彩球)。	藝術	
第廿週	第 6 單元靈活自如好身手 第 3 章鈴滴盡致——扯鈴 【第三次評量週】	1c-IV-1;1c-IV-2;1d-IV-1;1d-IV-2;2c-IV-1;2c-IV-2;2c-IV-3;2d-IV-2;3c-IV-	Ic-IV-1	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 運動實踐紀錄表	【生涯規劃教育】 涯 J3:覺察自己的能力與興趣。 涯 J4:了解自	1. 舊報紙、排球若干個、白板、鈴具、鈴繩每人一組、適合扯鈴繞腳教學的場	藝術	

		1;3d- IV -1;3d- IV -3;4c- IV -1;4c- IV -3;4d- IV -1			己的人格特質與價值觀。涯 J6:建立對於未來生涯的願景。	地、提供腳踩踏的凳子或器具。		
第廿一週	複習上冊 複習上冊 【休業式】	1c- IV -1;1c- IV -2;1c- IV -3;1d- IV -1;1d- IV -2;1d- IV -3;2c- IV -1;2c- IV -2;2c- IV -3;2d- IV -1;2d- IV -2;2d- IV -3;3c- IV -1;3c- IV -2;3d- IV -1;3d- IV -2;3d- IV -3;4c- IV -1;4c- IV -2;4c- IV -3;4d- IV -1;4d- IV -2;4d- IV -3	Ab- IV -1;Ab- IV -2;Bc- IV -1;Cb- IV -2;Cc- IV -1;Cd- IV -1;Ga- IV -1;Gb- IV -1;Gb- IV -2;Ha- IV -1;Hb- IV -1;Ia- IV -1;Ib- IV -1;Ic- IV -1	1. 評量方式 2. 口語問答 3. 認知測驗卷 4. 學習單 5. 課堂觀察 6. 運動行為計畫實踐表 7. 技能實作 8. 合作學習 9. 分組討論 10. 運動實踐紀錄表	【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。 性 J11:去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。 【人權教育】 人 J3:探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。 人 J4:了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。 人 J8:了解人身自由權，並具有自我保護的知能。	1. 運動前健康安全問卷、運動前危險因子分類評量表。 2. 校園運動地圖、校園潛在的危險資料。 3. 筆記型電腦、單槍投影機、教學媒體、教學簡報、彈力繩（熱身與伸展）。 4. 跨領域說明:透過跑步技術訓練及改善計畫，增進自我管理能力，提升學習效能。 5. 水域安全學習單、游泳設備。 6. 網路上之各種職業籃球比賽的分之影片、錄放設備、籃球、球場。 7. 排球、排球場地、排球相	綜合活動 自然科學 藝術	

					【環境教育】 環 J4:了解永續發展的意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）與原則。 環 J12:認識不同類型災害可能伴隨的危險，學習適當預防與避難行為。 【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 J3:了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J6:了解運動設施安全的維護。 【生涯規劃教育】 涯 J3:覺察自己的能力與興趣。 涯 J4:了解自己的人格特質與價值觀。 涯 J6:建立對於未來生涯的願景。	關影片、錄放設備。 8. 發球練習檢核表學習單、羽球、羽球場。 9. 保護軟墊數個、筆記型電腦、單槍投影機、教學簡報、「體操精靈」學習活動單。 10. 口號、創意啦啦相關影片、動作組合、適合的音樂、舞蹈道具（如彩球）。 11. 舊報紙、排球若干個、白板、鈴具、鈴繩每人一組、適合扯鈴繞腳教學的場地、提供腳踩踏的凳子或器具。		
--	--	--	--	--	---	--	--	--

※本表格請自行增刪

新竹市立三民國民中學112學年度第2學期健康與體育領域/體育科課程計畫

領域/ 科目	☐ 國語文 ☐ 英語文 ☐ 本土語 ☐ 數學 ☐ 社會 (☐ 歷史 ☐ 地理 ☐ 公民) ☐ 自然科學 (☐ 生物 ☐ 理化 ☐ 地球科學) ☐ 藝術 (☐ 音樂 ☐ 視覺藝術 ☐ 表演藝術) ☐ 綜合領域 (☐ 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	☐ 一年級 ☐ 二年級 ☐ 三年級 ☐ 四年級 ☐ 五年級 ☐ 六年級 ☒ 七年級 ☐ 八年級 ☐ 九年級 ☐ 上學期 ☒ 下學期		
教材 版本	☒ 選用教材書：康軒版本 ☐ 自編教材（經課發會通過）	節數	每週 2 節，本學期共 42 節
對應 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: 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-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 1. 認識心肺耐力相關知識及運動計畫的擬定。 2. 了解運動的水分與營養補給知識。 3. 認識跆拳道武德精神，建立運動欣賞能力，學習旋踢技能。 4. 認識飛盤的基礎概念及傳接盤技術。 5. 學習並增進捷泳的能力。 6. 透過運動五大要素，探索與創作身體律動。 7. 學習籃球控球與運球。 8. 學習排球低手發球技巧並認識接發球隊形。 9. 學習桌球正手發球、反手推擋及正手平擊球技術。 10. 學習足球停球、踢空中球技術。		

新竹市立三民國民中學112學年度第2學期健康與體育領域/體育科課程計畫

學習進度 週次	活動主題或單元名稱	學習重點		評量方法	議題融入	教學資源	跨領域/科目 協同教學	備註
		學習表現	學習內容					
第一週	第 4 單元自主鍛鍊展活力 第 1 章健康地基－心肺耐力	1c-IV-2;2c-IV-2;2c-IV-3;4c-IV-2;4c-IV-3;4d-IV-3	Ab-IV-1;Ab-IV-2	1. 課堂觀察 2. 口語問答	【生涯規畫教育】 涯 J3:覺察自己的能力與興趣。 涯 J6:建立對於未來生涯的願景。	1. 號碼衣、碼表、原子筆。	綜合活動	
第二週	第 4 單元自主鍛鍊展活力 第 2 章動吃關係大解密－運動營養	1c-IV-4;1d-IV-3;3d-IV-2;3d-IV-3	Bc-IV-1;Cb-IV-1	1. 課堂觀察 2. 口語問答	【安全教育】 安 J4:探討日常生活發生事故的影響因素。	1. 筆記型電腦、單槍投影機、教學簡報。	綜合活動	
第三週	第 4 單元自主鍛鍊展活力 第 3 章武德技藝－跆拳道	1c-IV-1;1c-IV-2;1d-IV-1;1d-IV-2;2c-IV-1;2c-IV-2;2c-IV-3;2d-IV-1;3c-IV-1;3d-IV-1;4c-IV-1;4d-IV-2	Bd-IV-2;	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 認知測驗卷 5. 運動行為計畫實踐表 6. 學習單	【生涯規畫教育】 涯 J3:覺察自己的能力與興趣。 涯 J6:建立對於未來生涯的願景。	1. 「進擊的技術」學習活動單、跆拳道比賽影片。	綜合活動	
第四週	第 4 單元自主鍛鍊展活力 第 3 章武德技藝－跆拳道	1c-IV-1;1c-IV-2;1d-IV-1;1d-IV-2;2c-IV-1;2c-IV-2;2c-IV-3;2d-IV-1;3c-IV-1;3d-IV-1;4c-IV-1;4d-IV-2	Bd-IV-2;	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 認知測驗卷 5. 運動行為計畫實踐表 6. 學習單	【生涯規畫教育】 涯 J3:覺察自己的能力與興趣。 涯 J6:建立對於未來生涯的願景。	1. 「進擊的技術」學習活動單、跆拳道比賽影片。	綜合活動	
第五週	第 5 單元挑戰體能秀青春 第 1 章飛雲掣電－飛盤	1c-IV-1;1d-IV-1;1d-IV-2;1d-IV-3;2c-	Ce-IV-1	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【品德教育】 品 J1:溝通合作與和諧人	1. 小型三角錐數個、飛盤數片、壘包一	綜合活動	

		IV -1;2c- IV -2;3c- IV -1;4c- IV-2		4. 認知測驗卷	際關係。 品 J2:重視群體規範與榮譽。	組。		
第六週	第 5 單元挑戰體能秀青春 第 1 章飛雲掣電－飛盤	1c-IV-1;1d-IV -1;1d- IV -2;1d- IV -3;2c- IV -1;2c- IV -2;3c- IV -1;4c- IV-2	Ce-IV-1	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 認知測驗卷	【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。	1. 小型三角錐數個、飛盤數片、壘包一組。	綜合活動	
第七週	第 5 單元挑戰體能秀青春 第 2 章力爭上游－游泳 【第一次評量週】	1c-IV-1;1d-IV -1;1d- IV -2;2c- IV -2;2c- IV -3;4c- IV -1;4d-IV-2;	Cb-IV-3;Gb-IV -2;	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 運動行為計畫實踐表		1. 浮板、球、泳池。	綜合活動	
第八週	第 5 單元挑戰體能秀青春 第 2 章力爭上游－游泳	1c-IV-1;1d-IV -1;1d- IV -2;2c- IV -2;2c- IV -3;4c- IV -1;4d-IV-2;	Cb-IV-3;Gb-IV -2;	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 運動行為計畫實踐表		【第 2 章力爭上游－游泳】 1. 浮板、球、泳池。	綜合活動	
第九週	第 5 單元挑戰體能秀青春 第 3 章身體塗鴉－創造性舞蹈	1c-IV-1;2c-IV -3;2d- IV -1;3c- IV -1;3c- IV -2;4c- IV -1;4d- IV -1;4d- IV-2;	Ib-IV-1;	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作		1. 雕塑品揭示圖片、節拍器、鈴鼓、引導道具(如大毛巾, 紙片等)、音響、數字圖卡、瑜伽彈力帶。	藝術	
第十週	第 5 單元挑戰體能秀青春 第 3 章身體塗鴉－創造性舞蹈	1c-IV-1;2c-IV -3;2d- IV -1;3c- IV -1;3c- IV -2;4c- IV -1;4d- IV -1;4d- IV-2;	Ib-IV-1;	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作		1. 雕塑品揭示圖片、節拍器、鈴鼓、引導道具(如大毛巾, 紙片等)、音響、數字圖卡、瑜伽彈力帶。	藝術	

第十一週	第 6 單元球藝大會串 第 1 章應聲入網－籃球	1c-IV-1;1c-IV-3;1d-IV-1;1d-IV-2;1d-IV-3;2c-IV-2;2c-IV-3;2d-IV-2;3c-IV-1;3d-IV-1;3d-IV-3;4c-IV-2;4d-IV-2;	Hb-IV-1;	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 運動行為計畫實踐表 5. 合作學習 6. 學習單		1. 籃球、球場、單槍投影機、自行搜尋或剪輯國內外職業比賽得分之影片。	綜合活動	
第十二週	第 6 單元球藝大會串 第 1 章應聲入網－籃球	1c-IV-1;1c-IV-3;1d-IV-1;1d-IV-2;1d-IV-3;2c-IV-2;2c-IV-3;2d-IV-2;3c-IV-1;3d-IV-1;3d-IV-3;4c-IV-2;4d-IV-2;	Hb-IV-1;	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 運動行為計畫實踐表 5. 合作學習 6. 學習單		1. 籃球、球場、單槍投影機、自行搜尋或剪輯國內外職業比賽得分之影片。	綜合活動	
第十三週	第 6 單元球藝大會串 第 2 章百發百中－排球 【第二次評量週】	1c-IV-1;1d-IV-2;2c-IV-2;2c-IV-3;	Ha-IV-1;	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【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。	1. 比賽戰術運用資料、比賽影片。	綜合活動	
第十四週	第 6 單元球藝大會串 第 2 章百發百中－排球	1c-IV-1;1d-IV-2;2c-IV-2;2c-IV-3;	Ha-IV-1;	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【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。	1. 比賽戰術運用資料、比賽影片。	綜合活動	
第十五週	第 6 單元球藝大會串 第 3 章「桌」拿好手－桌球	1c-IV-1;1d-IV-1;1d-IV-2;1d-IV-3;2c-IV-2;3d-IV-1;	Ha-IV-1;	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單	【性別平等教育】 性 J11: 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互	1. 學習活動單、桌球場地。	社會領域	

					動的能力。			
第十六週	第 6 單元球藝大會串 第 3 章「桌」拿好手－桌球	1c-IV-1;1d-IV-1;1d-IV-2;1d-IV-3;2c-IV-2;3d-IV-1	Ha-IV-1	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單	【性別平等教育】 性 J11: 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通, 具備與他人平等互動的能力。	1. 學習活動單、桌球場地。	社會領域	
第十七週	第 6 單元球藝大會串 第 4 章舉足輕重－足球	1c-IV-1;1d-IV-1;1d-IV-2;1d-IV-3;2c-IV-2;2d-IV-2;3c-IV-1;3d-IV-1;3d-IV-2;4c-IV-3;4d-IV-2	Ab-IV-1;Hb-IV-1;	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 運動計畫 5. 運動欣賞	【生涯規畫教育】 涯 J3: 覺察自己的能力與興趣。 涯 J6: 建立對於未來生涯的願景。	1. 足球、足球場地。	綜合活動	
第十八週	第 6 單元球藝大會串 第 4 章舉足輕重－足球	1c-IV-1;1d-IV-1;1d-IV-2;1d-IV-3;2c-IV-2;2d-IV-2;3c-IV-1;3d-IV-1;3d-IV-2;4c-IV-3;4d-IV-2	Ab-IV-1;Hb-IV-1;	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 運動欣賞 5. 運動計畫	【生涯規畫教育】 涯 J3: 覺察自己的能力與興趣。 涯 J6: 建立對於未來生涯的願景。	1. 足球、足球場地。	綜合活動	
第十九週	第 4 單元自主鍛鍊展活力 第 5 單元挑戰體能秀青春 複習第 4、5 單元 【第三次評量週】	1c-IV-2;2c-IV-2;2c-IV-3;4c-IV-2;4c-IV-3;4d-IV-3;1c-IV-4;1d-IV-3;3d-IV-2;3d-IV-3	Ab-IV-1;Ab-IV-2;Bc-IV-1;Cb-IV-1;	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單	【生涯規畫教育】 涯 J3: 覺察自己的能力與興趣。 涯 J6: 建立對於未來生涯的願景。 【安全教育】 安 J4: 探討日常生活發生事件的影響	1. 各種運動器材。 2. 學習單。	綜合活動 藝術	

					因素。 【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。			
第廿週	第 6 單元球藝大會串 複習第 6 單元	1c-IV-1;1c-IV-2;1c-IV-4;1d-IV-1;1d-IV-2;1d-IV-3;2c-IV-1;2c-IV-2;2c-IV-3;2d-IV-1;2d-IV-2;3c-IV-1;3c-IV-2;3d-IV-1;3d-IV-2;3d-IV-3;4c-IV-1;4c-IV-2;4c-IV-3;4d-IV-1;4d-IV-2;4d-IV-3;	Ab-IV-1;Ab-IV-2;Bc-IV-1;Bd-IV-2;Cb-IV-1;Cb-IV-3;Ce-IV-1;Gb-IV-2;Ha-IV-1;Hb-IV-1;Ib-IV-1;	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單	【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。 【性別平等教育】 性 J11:去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。 【生涯規畫教育】 涯 J3:覺察自己的能力與興趣。 涯 J6:建立對於未來生涯的願景。	1. 各種運動器材。 2. 學習單。	綜合活動 社會領域	

※本表格請自行增刪

