

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. 學會肌力與肌耐力運動計畫的設計。 2. 了解跳遠及跳高的動作要領。 3. 知道登山活動的特性及安全注意事項。 4. 學會排球托球技巧，並在練習及比賽中與同學合作完成目標。 5. 透過學習感受桌球運動的樂趣，提升並增強技能與體適能。 6. 能做到羽球正手切球、正反手挑球動作，並充分實踐運用。 7. 能了解籃球各種傳接球之相關知識和技能原理，並能反思和發展學習策略，以改善動作技能。 8. 能了解棒壘球運動項目的傳接球技巧，並能藉由反思和觀察，改善動作技能。 9. 認識足球頭頂球技巧，以及守門員相關技術，在活動中建立比賽戰術的概念。 10. 了解跳箱運動的特性與過程，認識動作名稱及進行方法，並嘗試操作。 11. 了解扯鈴繞手及扭轉乾坤之運動技能，以團隊合作方式學習並熟悉扯鈴之操作。		

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 4 單元體能挑戰趣 第 1 章大力水手—肌力與肌耐力	1c-IV-1;1d-IV-1;1d-IV-2;4c-IV-2;4c-IV-3;4d-IV-2;4d-IV-3	Ab-IV-1;Ab-IV-2	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單		1. 課本、教學手冊、學習單、軟墊、操場。	綜合活動 健康與體育	
第二週	第 4 單元體能挑戰趣 第 2 章躍如脫兔—跳	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. 技能實作 4. 學習單	【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。	教學簡報、操場、跨越式跳高器材、軟墊。	綜合活動	
第三週	第 4 單元體能挑戰趣 第 2 章躍如脫兔—跳	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. 技能實作 4. 學習單	【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。	教學簡報、操場、跨越式跳高器材、軟墊。	綜合活動	
第四週	第 4 單元體能挑戰趣 第 3 章翻山越嶺—山野活動	1c-IV-2;1d-IV-1;2c-IV-3;3c-IV-1;3d-IV-3;4c-IV-2;4d-IV-2	Ba-IV-1;Bc-IV-1;Cd-IV-1	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單	【環境教育】 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. 上課教案、教學簡報、學習單、相關器材及防護裝備。	社會 綜合活動	

第五週	第 4 單元體能挑戰趣 第 3 章翻山越嶺—山野活動	1c-IV-2;1d-IV-1;1d-IV-2;2c-IV-3;3c-IV-1;3d-IV-3;4c-IV-2;4d-IV-2	Ba-IV-1;Bc-IV-1;Cd-IV-1	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單	【環境教育】 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. 上課教案、教學簡報、學習單、相關器材及防護裝備。	社會 綜合活動	
第六週	第 5 單元團體攻防戰 第 1 章排列組合—排球	1c-IV-1;1c-IV-3;1d-IV-1;1d-IV-2;2d-IV-3;3c-IV-1;3d-IV-1;3d-IV-3;4c-IV-2;4d-IV-2	Ha-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 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. 學習單、操場或體育館、排球、籃球籃框。	社會	
第七週	第 5 單元團體攻防戰 第 1 章排列組合—排球 【第一次評量週】	1c-IV-1;1c-IV-3;1d-IV-1;1d-IV-2;2d-IV-3;3c-IV-1;3d-IV-1;3d-IV-3;4c-IV-2;4d-IV-2	Ha-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 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. 學習單、操場或體育館、排球、籃球籃框。	社會	
第八週	第 5 單元團體攻防戰 第 2 章彈跳之間—桌球	1c-IV-1;1d-IV-1;1d-IV-2;2c-IV-2;3c-IV-1;3d-IV-1;4c-IV-2;4d-IV-2;	Cb-IV-2;Ha-IV-1;	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單		1. 印製學習活動單、紀錄表、不同大小的桌球、桌球拍。		
第九週	第 5 單元團體攻防戰 第 3 章羽眾不同—羽球	1c-IV-1;1c-IV-2;1d-IV-1;1d-IV-2;2c-	Ha-IV-1;	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作		1. 上課教案、教學簡報、學習單、活動相		

		IV -2;2c- IV -3;3c- IV -1;3d- IV -2;4d-IV-1		4.學習單		關器材。		
第十週	第 5 單元團體攻防戰 第 3 章羽眾不同—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 -2;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		1. 上課教案、教學簡報、學習單、活動相關器材。		
第十一週	第 5 單元團體攻防戰 第 4 章合作無間—籃球	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 -1;3c- IV -2;3d- IV -1;3d- IV -2;3d- IV -3;4c- IV -2;4c- IV -3;4d- IV -2;4d- IV -3	Bc- IV -1;Hb- 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 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. 籃球數顆、筆記型電腦及投影系統、教學媒體 PowerPoint 檔案、籃球場。	綜合活動	
第十二週	第 5 單元團體攻防戰 第 4 章合作無間—籃球	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 -1;3c- IV -2;3d- IV -1;3d- IV -2;3d- IV -3;4c- IV -2;4c- IV -3;4d- IV -2;4d- IV -3	Bc- IV -1;Hb- 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 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. 籃球數顆、筆記型電腦及投影系統、教學媒體 PowerPoint 檔案、籃球場。	綜合活動	
第十三週	第 5 單元團體攻防戰 第 5 章攻占堡壘—棒壘球	1c- IV -1;1c- IV -2;1d- IV -1;1d- IV -2;2c- IV -1;2c- IV -2;2c- IV -3;2d-	Hd-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	1. 學習活動單、紀錄表、相關球類器材、操場。	綜合活動	

		IV -3;3c- IV -1;3d- IV -1;3d- IV -3;4c- IV -3;4d- IV -1;4d- IV -3			情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。			
第十四週	第5單元團體攻防戰 第5章攻占堡壘—棒壘球 【第二次評量週】	1c-IV-1;1c-IV-2;1d- IV -1;1d- IV -2;2c- IV -1;2c- IV -2;2c- IV -3;2d- IV -3;3c- IV -1;3d- IV -1;3d- IV -3;4c- IV -3;4d- IV -1;4d- IV -3	Hd-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、紀錄表、相關球類器材、操場。	綜合活動	
第十五週	第5單元團體攻防戰 第6章頂上功夫—足球	1c-IV-1;1d-IV-1;1d- IV -2;1d- IV -3;2c- IV -1;2c- IV -2;3c- IV -1;3d- IV -2;4c- IV -2;4c-IV-3	Ab-IV-1;Hb-IV-1;	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單		1. 上課教案、教學簡報、蒐集足球頭頂球與守門員動作相關資料。		
第十六週	第5單元團體攻防戰 第6章頂上功夫—足球	1c-IV-1;1d-IV-1;1d- IV -2;1d- IV -3;2c- IV -1;2c- IV -2;3c- IV -1;3d- IV -2;4c- IV -2;4c-IV-3	Ab-IV-1;Hb-IV-1;	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單		1. 上課教案、教學簡報、蒐集足球頭頂球與守門員動作相關資料。		
第十七週	第6單元現技好身手 第1章超越障礙—體操	1c-IV-1;1c-IV-2;1c- IV -3;1d- IV -1;1d- IV -2;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-	Ab-IV-1;Ia-IV-2;	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單	【安全教育】 安 J9: 遵守環境設施設備的安全守則。	1. 跳箱、軟墊、運動行為計畫實踐表、學習單。		

		IV -3;4c- IV -2;4c-IV-3						
第十八週	第 6 單元現技好身手 第 1 章超越障礙—體操	1c-IV-1;1c-IV -2;1c- IV -3;1d-IV -1;1d-IV -2;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 -3;4c- IV -2;4c-IV-3	Ab-IV -1;1a-IV -2;	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單	【安全教育】 安 J9:遵守環境設施設備的安全守則。	1. 跳箱、軟墊、運動行為計畫實踐表、學習單。		
第十九週	第 6 單元現技好身手 第 1 章超越障礙—體操	1c-IV -1;1c-IV -2;1c- IV -3;1d-IV -1;1d-IV -2;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 -3;4c- IV -2;4c-IV-3	Ab-IV -1;1a-IV -2;	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單	【安全教育】 安 J9:遵守環境設施設備的安全守則。	1. 跳箱、軟墊、運動行為計畫實踐表、學習單。		
第廿週	第 6 單元現技好身手 第 2 章活靈活現—扯鈴 【第三次評量週】	1c-IV -2;1d-IV -2;2c- IV -2;2c-IV -3;2d-IV -2;3c- IV -1;3c-IV -2;3d-IV -1;4c- IV -2;4d-IV -1;4d-IV -2	Bc-IV -1;Cb-IV -2;1c- IV -1;1c-IV-2;	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單	【安全教育】 安 J1:理解安全教育的意義。	1. 舊報紙或小球若干、白板、鈴具、鈴繩每人一組、選擇適合扯鈴繞手教學的場地。	綜合活動 藝術	
第廿一週	複習全冊 複習全冊 【休業式】	1c-IV -1;1c-IV -2;1c- IV -3;1c-IV -4;1d-IV -1;1d- IV -2;1d-IV -3;2c-IV -1;2c- IV -	Ab-IV -1;Ab-IV -2;Bc- IV -1;Bc-IV -2;Bd-IV -1;Bd- IV -2;Cb-IV -1;Cb-IV -2;Cb- IV -	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單	【生涯規劃教育】 涯 J3:覺察自己的能力與興趣。 【環境教育】	1. 各種運動器材、學習單。	綜合活動 健康與體育 社會 自然科學 藝術	

		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;	3;Cc- IV -1;Cd- IV -1;Ce- IV -1;Ga- IV -1;Gb- IV -1;Gb- IV -2;Ha- IV -1;Hb- IV -1;Hc- IV -1;Hd- IV -1;Ia- IV -1;Ia- IV -2;Ib- IV -1;Ib- IV -2;Ic- IV -1;Ic-IV-2;		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。 【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。 【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。 【安全教育】 安 J1: 理解安全教育的意義。 安 J9: 遵守環境設施設備的安全守則。			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

※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。		
課程 目標	體育 1. 能運用客觀的測量方式評估柔軟度，亦可自行設計訓練處方提升柔軟度。 2. 學習各種運動傷害預防及處理方法，能在運動前辨識可能的風險，作為個人運動傷害預防之道。 3. 了解柔道禮儀、運動安全知識、各種護身倒法的技能、競賽規則等。 4. 了解蛙式的動作要領，並能在課餘時間自我練習。 5. 認識定向越野與其基本能力。 6. 了解並學會拔河的动作要領。 7. 學會棒球及慢速壘球的投球及打擊等基本動作。 8. 了解與學習排球攻擊動作中的步法，以及動作要領。 9. 了解與練習羽球正手殺球與正、反手網前短球的基本技術。 10. 學習運用籃球的個人防守技術、出手機會判斷方式。 11. 了解合球的比賽方式、種類與規則，以及合球得分的技術。		

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單元健康體能樂生活 第1章身體軟Q力－柔軟度 第2章運動知識家－運動傷害防護	1c-IV-1;1c-IV-2;1d-IV-1;4c-IV-3;4d-IV-3;1c-IV-1;1c-IV-2;3d-IV-3	Ab-IV-1;Bc-IV-1;	【第1章身體軟Q力－柔軟度】 1.課堂觀察 2.口語問答 3.學習活動單 【第2章運動知識家－運動傷害防護】 4.課堂觀察 5.口語問答 6.技能實作	【第1章身體軟Q力－柔軟度】 無 【第2章運動知識家－運動傷害防護】 【安全教育】 安J1:理解安全教育的意義。	【第1章身體軟Q力－柔軟度】 1.筆記型電腦、單槍投影機、教學簡報、彈力繩（熱身與伸展）。 【第2章運動知識家－運動傷害防護】 2.筆記型電腦、單槍投影機、教學簡報。	【第1章身體軟Q力－柔軟度】 無 【第2章運動知識家－運動傷害防護】 綜合活動	
第二週	第4單元健康體能樂生活 第2章運動知識家－運動傷害防護	1c-IV-1;1c-IV-2;3d-IV-3	Bc-IV-1	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作	【安全教育】 安J1:理解安全教育的意義。	1.筆記型電腦、單槍投影機、教學簡報。	綜合活動	
第三週	第4單元健康體能樂生活 第3章化險為夷護身法－柔道	1c-IV-1;1c-IV-2;1d-IV-1;2c-IV-1;2c-IV-2;2d-IV-2;3c-IV-1	Bd-IV-2;Cb-IV-2	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習活動單	【品德教育】 品J2:重視群體規範與榮譽。	1.軟墊、教學影片、電腦、單槍投影機。		
第四週	第4單元健康體能樂生活 第5單元熱血向前行 第3章化險為夷護身法－柔道 第1章水中蛙游－游泳	1c-IV-1;1c-IV-2;1d-IV-1;2c-IV-2;2d-IV-2;3c-IV-1;1c-IV-1;1d-IV-1;1d-IV-2;2c-IV-2;2c-IV-3;4d-IV-2	Bd-IV-2;Cb-IV-2;Cb-IV-3;Gb-IV-2	【第3章化險為夷護身法－柔道】 1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習活動單 【第1章水中	【第3章化險為夷護身法－柔道】 【品德教育】 品J2:重視群體規範與榮譽。 【第1章水中蛙游－游泳】	【第3章化險為夷護身法－柔道】 1.軟墊、教學影片、電腦、投影器材。 【第1章水中蛙游－游泳】 2.浮板、浮	【第3章化險為夷護身法－柔道】 無 【第1章水中蛙游－游泳】 綜合活動	

				蛙游—游泳】 5. 課堂觀察 6. 口語問答 7. 技能實作 8. 學習活動單	無	球、教學影片。		
第五週	第5單元熱血向前行 第1章水中蛙游—游泳	1c-IV-1;1d-IV-1;1d-IV-2;2c-IV-2;2c-IV-3;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. 學習活動單		浮板、浮球、教學影片。	綜合活動	
第六週	第5單元熱血向前行 第1章水中蛙游—游泳 第2章智者的運動—定向越野	1c-IV-1;1d-IV-1;1d-IV-2;2c-IV-2;2c-IV-3;4d-IV-2;1c-IV-1;1d-IV-1;1d-IV-2;1d-IV-3;2c-IV-3;3d-IV-3;4c-IV-2;4d-IV-2	Cb-IV-3;Gb-IV-2;Cd-IV-1;Ce-IV-1	【第1章水中蛙游—游泳】 1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習活動單 【第2章智者的運動—定向越野】 5. 課堂觀察 6. 口語問答 7. 技能實作	【第1章水中蛙游—游泳】 無 【第2章智者的運動—定向越野】 【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。 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。 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。 【品德教育】	【第1章水中蛙游—游泳】 1. 浮板、浮球、教學影片。 【第2章智者的運動—定向越野】 2. 小型三角錐數個、地徵說明卡片(自行製作或購買)、定向越野地圖與賽程圖(自行製作或蒐集)。	【第1章水中蛙游—游泳】 綜合活動 【第2章智者的運動—定向越野】 綜合活動	

					品 J1:溝通合作與和諧人際關係。 品 J2:重視群體規範與榮譽。			
第七週	第 5 單元熱血向前行 第 2 章智者的運動—定向越野 【第一次評量週】	1c-IV-1;1d-IV-1;1d-IV-2;1d-IV-3;2c-IV-3;3d-IV-3;4c-IV-2;4d-IV-2	Cd-IV-1;Ce-IV-1	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【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。 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。 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。 【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。	小型三角錐數個、地徵說明卡片(自行製作或購買)、定向越野地圖與賽程圖(自行製作或蒐集)。	綜合活動	
第八週	第 5 單元熱血向前行 第 2 章智者的運動—定向越野 第 3 章力拔山河—拔河	1c-IV-1;1d-IV-1;1d-IV-2;1d-IV-3;2c-IV-3;3d-IV-3;4c-IV-2;4d-	Cd-IV-1;Ce-IV-1	【第 2 章智者的運動—定向越野】 1. 課堂觀察 2. 口語問答	【第 2 章智者的運動—定向越野】 【戶外教育】 戶 J2:擴充對	【第 2 章智者的運動—定向越野】 1. 小型三角錐數個、地徵	【第 2 章智者的運動—定向越野】 綜合活動 【第 3 章力拔	

		IV -2;1c- IV -1;1c- IV -2;1d- IV -1;1d- IV -2;1d- IV -3;2c- IV -2;2c- IV -3;3c- IV -1;3d- IV -1;3d- IV -2		3. 技能實作 【第3章力拔山河－八人制拔河】 4. 課堂觀察 5. 口語問答 6. 技能實作	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。 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。 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。 【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3章力拔山河－八人制拔河】 無	說明卡片(自行製作或購買)、定向越野地圖與賽程圖(自行製作或蒐集)。 【第3章力拔山河－八人制拔河】 2. 拔河場地、拔河繩。	山河－八人制拔河】 無	
第九週	第5單元熱血向前行 第3章力拔山河－八人制拔河	1c- IV -1;1c- IV -2;1d- IV -1;1d- IV -2;1d- IV -3;2c- IV -2;2c- IV -3;3c- IV -1;3d- IV -1;3d- IV -2	Ce-IV-1	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作		拔河場地、拔河繩。		
第十週	第6單元球賽對決 第1章棒壘一家親－棒壘球	1c- IV -1;1c- IV -2;1d- IV -	Hd-IV-1	1. 課堂觀察 2. 口語問答	【品德教育】 品 J1:溝通合	1. 棒壘球、場地、學習活動	綜合活動	

		1;1d-IV-2;2c-IV-2;2c-IV-3;3c-IV-1;3d-IV-1;3d-IV-3;4d-IV-1		3.技能實作 4.學習活動單	作與和諧人際關係。 【性別平等教育】 性 J7:解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。	單。		
第十一週	第 6 單元球賽對決 第 1 章棒壘一家親－棒壘球	1c-IV-1;1c-IV-2;1d-IV-1;1d-IV-2;2c-IV-2;2c-IV-3;3c-IV-1;3d-IV-1;3d-IV-3;4d-IV-1	Hd-IV-1	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習活動單	【品德教育】 品 J1:溝通合作與和諧人際關係。 【性別平等教育】 性 J7:解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。	1.棒壘球、場地、學習活動單。	綜合活動	
第十二週	第 6 單元球賽對決 第 2 章排敵禦攻－排球	1c-IV-1;1d-IV-2;2c-IV-2;2c-IV-3;3c-IV-1;3d-IV-2	Ha-IV-1	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作		1.排球(場)、電腦、單槍投影機、教師自行蒐集的國內排球大型比賽資訊與裁判判決手勢影片。	綜合活動	
第十三週	第 6 單元球賽對決 第 2 章排敵禦攻－排球 第 3 章羽出驚人－羽球 【第二次評量週】	1c-IV-1;1d-IV-2;2c-IV-2;2c-IV-3;3c-IV-1;3d-IV-2;1c-IV-1;1c-IV-2;1d-IV-1;1d-IV-2;2c-IV-2;2c-IV-3;3c-IV-1;3d-IV-2;4d-IV-1	Ha-IV-1;Ha-IV-1	【第 2 章排敵禦攻－排球】 1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 【第 3 章羽出驚人－羽球】 4.課堂觀察 5.口語問答 6.技能實作 7.分組討論	【第 2 章排敵禦攻－排球】 無 【第 3 章羽出驚人－羽球】 無	【第 2 章排敵禦攻－排球】 1.排球(場)、電腦、單槍投影機、教師自行蒐集的國內排球大型比賽資訊與裁判判決手勢影片。 【第 3 章羽出	【第 2 章排敵禦攻－排球】 綜合活動 【第 3 章羽出驚人－羽球】 無	

				8. 學習活動單		驚人－羽球】 2. 羽球、球場、學習活動單。		
第十四週	第 6 單元球賽對決 第 3 章羽出驚人－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-2;4d-IV-1	Ha-IV-1	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 分組討論 5. 學習活動單		1. 羽球、球場、學習活動單。		
第十五週	第 6 單元球賽對決 第 3 章羽出驚人－羽球 第 4 章誰與爭鋒－籃球	1c-IV-1;1c-IV-2;1d-IV-1;1d-IV-2;2c-IV-2;2c-IV-3;3c-IV-1;3d-IV-2;4d-IV-1;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-2;3d-IV-3;4d-IV-2;4d-IV-3	Ha-IV-1;Hb-IV-1	【第 3 章羽出驚人－羽球】 1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 分組討論 5. 學習活動單 【第 4 章誰與爭鋒－籃球】 6. 課堂觀察 7. 口語問答 8. 技能實作	【第 3 章羽出驚人－羽球】無 【第 4 章誰與爭鋒－籃球】無	【第 3 章羽出驚人－羽球】 1. 羽球、球場、學習活動單。 【第 4 章誰與爭鋒－籃球】 2. 籃球、籃球場、教學簡報、筆記型電腦、單槍投影機。	【第 3 章羽出驚人－羽球】無 【第 4 章誰與爭鋒－籃球】無	
第十六週	第 6 單元球賽對決 第 4 章誰與爭鋒－籃球	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-2;3d-IV-3;4d-IV-2;4d-IV-3	Hb-IV-1	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 比賽統計表		1. 籃球、籃球場、教學簡報、筆記型電腦、單槍投影機。		
第十七週	第 6 單元球賽對決 第 4 章誰與爭鋒－籃球 第 5 章合作玩球－合球	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-	Hb-IV-1;Hb-IV-1	【第 4 章誰與爭鋒－籃球】 1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 比賽統計	【第 4 章誰與爭鋒－籃球】無 【第 5 章合作玩球－合球】無	【第 4 章誰與爭鋒－籃球】 1. 籃球、籃球場、教學簡報、筆記型電腦、單槍投影	【第 4 章誰與爭鋒－籃球】無 【第 5 章合作玩球－合球】無	

		2;3d-IV-3;4d-IV-2;4d-IV-3;1c-IV-1;1c-IV-2;1d-IV-2;1d-IV-3;2c-IV-2;3c-IV-1;3d-IV-2;4c-IV-2;4c-IV-3		表 【第5章合作玩球—合球】 5. 課堂觀察 6. 口語問答 7. 技能實作 8. 合作學習		機。 【第5章合作玩球—合球】 2. 教師自行蒐集之國內外頂級比賽影片。		
第十八週	第6單元球賽對決 第5章合作玩球—合球	1c-IV-1;1c-IV-2;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		1. 教師自行蒐集之國內外頂級比賽影片。		
第十九週	第4單元健康體能樂生活 第6單元球賽對決 第1章身體軟Q力—柔軟度 第2章排敵禦攻—排球 【第三次評量週】	1c-IV-1;1c-IV-2;1d-IV-1;4c-IV-3;4d-IV-3;1c-IV-1;1d-IV-2;2c-IV-2;2c-IV-3;3c-IV-1;3d-IV-2	Ab-IV-1;Ha-IV-1	【第1章身體軟Q力—柔軟度】 1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 學習活動單 【第2章排敵禦攻—排球】 4. 課堂觀察 5. 口語問答 6. 技能實作	【第1章身體軟Q力—柔軟度】 無 【第2章排敵禦攻—排球】 無	【第1章身體軟Q力—柔軟度】 1. 筆記型電腦、單槍投影機、教學簡報、彈力繩（熱身與伸展）。 【第2章排敵禦攻—排球】 2. 排球(場)、電腦、單槍投影機、教師自行蒐集的國內排球大型比賽資訊與裁判判決手勢影片。	【第1章身體軟Q力—柔軟度】 無 【第2章排敵禦攻—排球】 綜合活動	
第廿週	第6單元球賽對決 第2章排敵禦攻—排球 【結業式】	1c-IV-1;1d-IV-2;2c-IV-2;2c-IV-3;3c-IV-1;3d-IV-2	Ha-IV-1	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作		1. 排球(場)、電腦、單槍投影機、教師自行蒐集的國內排球大型比賽資訊與	綜合活動	

						裁判判決手 勢影片。		
--	--	--	--	--	--	---------------	--	--

※本表格請自行增刪

