

嘉義縣 112 學年度第一學期水上國民中學七年級健體領域體育科課程計畫

一、設計者：王雲鳳

二、本學期課程內涵與時程

週別	起訖日期	單元名稱	核心素養項目	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點	教學資源	評量方式	議題融入
—	112/08/28 112/09/01	▣體育 3-1：運動新主張～動欣賞與動家精神（節數：3節）	B3 藝術涵養與美感素養	健體-J-B3 具備審美與表現的能力，瞭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。	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-1 瞭解運動在美學上的特質與表現方式。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。	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。	透過運動欣賞瞭解各項運動的競賽規則、技巧、戰術，還有運動對個人與社會的價值與意義，並培養學生公正參與比賽的風度，遵守紀律，養成服輸的精神與欣賞勝利者的雅量，將運動家精神應用在生活當中。	1.教師藉由報章雜誌與網站的內容，說明運動欣賞的管道可以瞭解各種運動的競賽規則、技巧、比賽戰術，以及運動對個人與社會的價值和意義。 2.請學生分享最近一次從事運動欣賞的內容。 3.介紹四大美感，並分別舉例說明。	1.報紙的運動版、運動雜誌。 2.影音撥放設備。	1.歷程性評量： (1)能積極主動參與課程內容並陳述。 (2)能口述分享自己的經驗。 2.總結性評量： (1)能說出運動欣賞的管道。 (2)能說出運動欣賞美感的例子。	【品德教育】 品 J2 重視群體規範與榮譽。

週別	起訖日期	單元名稱	核心素養項目	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點	教學資源	評量方式	議題融入
二	112/09/04 112/09/08	☑體育 3-1：運動新主張～ 動欣賞與 動家精神 (節數：3 節)	B3 藝術涵 養與美感 素養	健體-J-B3 具備審美與表 現的能力，瞭解 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。	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-1 瞭解運動在 美學上的特質與表 現方式。 2d-IV-2 展現運動欣 賞的技巧，體驗生活 的美感。	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。	透過運動 欣賞瞭解 各項運動 的競賽規 則、技巧、 戰術，還 有運動對 個人與社 會的價值 與意義， 並培養學 生公正參 與比賽的 風度，遵 守紀律， 養成服輸 的精神與 欣賞勝利 者的雅量 ，將運動 家精神應 用在生活 當中。	1.請學生列舉欣賞 的運動比賽中各種 的美感例子。 2.介紹在觀賞或參 與運動競賽時可以 關注的焦點，請學 生分享自己關注的 焦點。 3.強調可以從參與 運動競賽來學習團 隊合作。 4.介紹身處逆境的 運動健兒。	影音撥放 設備。	1.歷程性 評量： (1)能積極 主動參與 課程內容 並陳述。 (2)能口述 分享自己 的心得與 感想。 2.學生自 我檢核。	【品德教育】 品 J2 重視群體 規範與榮譽。

週別	起訖日期	單元名稱	核心素養項目	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點	教學資源	評量方式	議題融入
三	112/09/11 112/09/15	☑體育 3-2：知我所能～健診體適能（節數：6節）	A1 身心素質與自我精進 A3 規劃執行與創新應變	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-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。	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 4c-IV-3 規畫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。 Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。	1. 認識健康體適能是由身體組成、柔軟度、肌肉適能及心肺適能所組成，並完成檢測。 2. 理解暖身與伸展活動可以減少練習或比賽時運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全的運動行為。 3. 完成檢測及紀錄，並透過學習改善個人體能表現。 4. 能從班級檢測中相互觀	1. 認識體適能的重要性。 2. 說明體適能的功能與元素，以及各元素對身體產生的影響，並介紹檢測項目。 3. 認識個人身體質量指數（BMI），建立運動習慣以改善BMI值。 4. 以坐姿體前彎來評估柔軟度。	1. 電子書。 2. 電子白板。 3. 記錄板。	1. 總結性評量： (1) 能理解體適能的重要性。 (2) 能說出體適能的分類。 2. 學生自我檢核： (1) 能檢測項目並做好個人紀錄。 (2) 能夠計算身體質量指數（BMI值）。	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。

週別	起訖日期	單元名稱	核心素養項目	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點	教學資源	評量方式	議題融入
							摩·體察動作的執行成效，發表運動欣賞之體驗。				
四	112/09/18 112/09/22	☑體育 3-2：知我所能～健診體適能 (節數：6節)	A1 身心素質與自我精進 A3 規劃執行與創新應變	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-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。	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 4c-IV-3 規畫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。 Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。	1. 理解暖身與伸展活動可以減少練習或比賽時運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全的運動行為。 2. 完成檢測及紀錄，並透過學習改善個人體能表現。	1. 介紹熱身運動可以分為全身性熱身運動與特殊性熱身運動。 2. 說明伸展運動的各種方式。 3. 採用立定跳遠墊或是捲尺於適當的場地檢測立定跳遠。	1. 立定跳遠墊或捲尺。 2. 記錄板。	總結性評量： (1)能說出熱身運動的分類及效果。 (2)能實際操作熱身操的動作以及伸展運動。 (3)能說出靜態伸展與動態伸展的不同，並能舉出相關動作為例子。 (4)能完成測驗並協	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。

週別	起訖日期	單元名稱	核心素養項目	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點	教學資源	評量方式	議題融入
							<p>3.能從班級檢測中相互觀摩,體察動作的執行成效,發表運動欣賞之體驗。</p> <p>4.能做到自我肌力、柔軟度鍛鍊及心肺耐力提升的跑步練習。</p>			助判別成績及紀錄。	
五	112/09/25 112/09/29	<p>☑體育</p> <p>3-2：知我所能～健診體適能（節數：6節）</p>	A1 身心素質與自我精進 A3 規劃執行與創新應變	<p>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。</p> <p>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。</p>	<p>1c-IV-2 評估運動風險,維護安全的運動情境。</p> <p>4c-IV-3 規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫,實際參與身體活動。</p>	<p>Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。</p> <p>Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。</p>	<p>1.完成檢測及紀錄,並透過學習改善個人體能表現。</p> <p>2.能從班級檢測中相互觀摩,體察動作的執行成效,發表運動欣賞之體驗。</p> <p>3.能做到自我肌力、柔軟度鍛鍊及心</p>	<p>1.教師檢測學生一分鐘內仰臥起坐的次數。</p> <p>2.以 800、1600 公尺跑走項目測驗學生的心肺適能。</p>	<p>1.碼表。</p> <p>2.記錄板。</p>	<p>1.總結性評量： (1)能正確完成仰臥起坐測驗並紀錄。 (2)能評估自己的身體狀態,順利完成跑走測驗並紀錄下來。</p> <p>2.學生自我檢核:依據自己的身體狀態設計合適的運動計</p>	<p>【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。</p>

週別	起訖日期	單元名稱	核心素養項目	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點	教學資源	評量方式	議題融入
							肺耐力提升的跑步練習。			畫。	
六	112/10/02 112/10/06	體育 4-1：默契大考驗～田徑（節數：6節）	A1 身心素質與自我精進 C2 人際關係與團隊合作	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-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。	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-1 發展適合個人之專項運動技能。	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	1. 透過田徑運動課程，認識臺灣菁英選手的傑出表現。 2. 能使用起跑架且做好起跑動作，並透過合作學習策略，改善動作技能表現。	1. 說明田徑的起源，並介紹田賽與徑賽的項目。 2. 介紹傑出運動員，帶領學生觀賞歷屆田徑賽的精彩回顧。 3. 介紹站立式、蹲踞式起跑，並說明400公尺、800公尺與接力賽適用的方式。 4. 說明田徑規則、起跑架操作以及起跑的三步驟。	1. 電子書。 2. 電子白板。 3. 起跑架。 4. 起步槍。	總結性評量： (1) 能說出田徑賽的區別。 (2) 能說出臺灣運動員的名字。 (3) 能瞭解臺灣運動的現況發展。 (4) 能放置起跑架，並做好起跑動作，知道起跑口令。	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。

週別	起訖日期	單元名稱	核心素養項目	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點	教學資源	評量方式	議題融入
七	112/10/09 112/10/13	☑體育 4-1：默契 大考驗～ 田徑 (節數：6 節)	A1 身心素質與自我精進 C2 人際關係與團隊合作	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-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。	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-1 發展適合個人之專項運動技能。	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	1. 能做到自我肌力的鍛鍊及跑步練習。 2. 理解暖身與伸展活動可以減少練習或比賽時運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全的運動行為。	1. 介紹身體各部位的關鍵體能要素。 2. 以反方向的坐姿、指定動作或口令，或以單手觸地的站立式起跑練習反應力與專注力。 3. 認識馬克操運動。	1. 球。 2. 小型障礙錐。	1. 歷程性評量：能實際參與練習。 2. 總結性評量：能完成馬克操運動及跑步衝刺。	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。
八	112/10/16 112/10/20	☑體育 4-1：默契 大考驗～ 田徑 (節數：6 節)	A1 身心素質與自我精進 C2 人際關係與團隊合作	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-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活	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-1 發展適合個人之專項運動技能。	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	1. 能與同學討論如何提升傳接棒之技巧及默契，並正向溝通出有效的策略，提高學習效能。 2. 能從班級接力比賽觀摩中，體察參	1. 利用小型障礙錐或內胎彈力帶進行跑步與阻力練習。 2. 說明接力賽類型與傳接棒的方式。 3. 介紹學校大隊接力比賽的傳接棒方式。	1. 小型障礙錐。 2. 內胎彈力繩。 3. 接力棒。	1. 歷程性評量：與隊友相互討論尋找最佳接棒時機。 2. 總結性評量： (1)能說出接力賽類型並舉例。 (2)能修正個人練習方法。	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。

週別	起訖日期	單元名稱	核心素養項目	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點	教學資源	評量方式	議題融入
				動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。			<p>賽者行雲流水般的接力動作,發表運動欣賞之體驗。</p> <p>3.能做到自我肌力的鍛鍊及跑步練習。</p> <p>4.理解暖身與伸展活動可以減少練習或比賽時運動傷害的發生,進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣,建立安全的運動行為。</p>			3.學生自我檢核。	

週別	起訖日期	單元名稱	核心素養項目	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點	教學資源	評量方式	議題融入
九	112/10/23 112/10/27	▣體育 4-2：青春我最漾～ 捷泳 (節數：8節)	B1 符號運用與溝通表達 C2 人際關係與團隊合作	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-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。	1c-IV-1 瞭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 瞭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。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	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)。	1.能瞭解捷泳打水、划手及換氣之動作技巧。 2.培養自發學習與相互合作學習的能力。 3.能共同支持鼓勵，建立良好的學習氛圍。	1.說明與強調游泳的重要性與好處，再說明游泳前暖身的重要性。 2.說明捷泳打水的動作要領並練習捷泳打水。	浮板。	歷程性評量： (1)認真參與課程內容。 (2)依照教師指示進行練習。	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。
		▣體育 4-2：青春我最漾～ 捷泳 (節數：8節)	B1 符號運用與溝通表達 C2 人際關係與團隊合作	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-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	1c-IV-1 瞭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 瞭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	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)。	1.能瞭解捷泳打水、划手及換氣之動作技巧。 2.培養自發學習與相互合作學習的能力。 3.能共同支持鼓勵，建立良好的學習氛圍。	1.完成漂浮打水接力賽，並進行賽後檢討。 2.說明划水常見的錯誤動作。	浮板。	歷程性評量： (1)認真參與課程內容。 (2)依照教師指示進行練習。	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。

週別	起訖日期	單元名稱	核心素養項目	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點	教學資源	評量方式	議題融入
				互動的素養。	技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。						
		體育 4-2：青春我最漾～ 捷泳 (節數：8節)	B1 符號運用與溝通表達 C2 人際關係與團隊合作	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-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。	1c-IV-1 瞭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 瞭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。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	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)。	1.能瞭解捷泳打水、划手及換氣之動作技巧。 2.培養自發學習與相互合作學習的能力。 3.能共同支持鼓勵，建立良好的學習氛圍。	1.說明換氣動作要領以及常見的換氣錯誤動作。 2.練習換氣節奏並做紀錄。	浮板。	1.歷程性評量： (1)認真聽講並學習。 (2)依照教師指示進行練習。 2.總結性評量：能瞭解換氣的種類。	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。

週別	起訖日期	單元名稱	核心素養項目	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點	教學資源	評量方式	議題融入
		體育 4-2：青春我最漾～ 捷泳 (節數：8節)	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-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。	1c-IV-1 瞭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 瞭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。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	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)。	1.能瞭解捷泳打水、划手及換氣之動作技巧。 2.能完整做出捷泳聯合動作，具備長距離游泳的能力。 3.培養自發學習與相互合作學習的能力。 4.能共同支持鼓勵，建立良好的學習氛圍。	1.完成暖身操後，使用浮板進行划水換氣的練習。 2.進行捷泳大隊接力賽，並完成賽後檢討的Let's do it!!。	浮板。	1.歷程性評量： (1)認真聽講並學習。 (2)依照教師指示進行練習。 (3)認真參與活動。 2.總結性評量： (1)能確實完成划水換氣練習。 (2)能說出捷泳動作的重點。 3.學生自我檢核。	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	

週別	起訖日期	單元名稱	核心素養項目	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點	教學資源	評量方式	議題融入
		☐體育 5-1：高抬貴手～籃球 (節數：5節)	B1 符號運用與溝通表達 C2 人際關係與團隊合作	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-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。	1c-IV-1 瞭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。 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-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。	1. 認識籃球運動，學習所需要的動作技術。 2. 讓學生練習評估自己與觀察他人的動作表現。	1. 介紹籃球發展史與籃球基本動作要領。 2. 練習持球旋轉步，完成球感接力賽。	籃球。	總結性評量： (1) 手部持球的姿勢正確。 (2) 能完成持球旋轉步與球感接力賽。	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。
		☐體育 5-1：高抬貴手～籃球 (節數：5節)	B1 符號運用與溝通表達 C2 人際關係與團隊合作	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-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。	1c-IV-1 瞭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。 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-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。	1. 認識籃球運動，學習所需要的動作技術。 2. 讓學生練習評估自己與觀察他人的動作表現。	1. 說明運球要點，並練習運球。 2. 練習傳接球。	籃球。	1. 歷程性評量： (1) 運球的動作正確。 (2) 傳球的動作正確。 2. 總結性評量： (1) 能完成同心協力的活動。 (2) 能完成胸前傳球與單手側邊傳球的傳接球。	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。

週別	起訖日期	單元名稱	核心素養項目	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點	教學資源	評量方式	議題融入
		體育 5-1：高抬貴手～籃球 （節數：5節）	B1 符號運用與溝通表達 C2 人際關係與團隊合作	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-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。	1c-IV-1 瞭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。 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-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。	1. 認識籃球運動，學習所需要的動作技術。 2. 讓學生練習評估自己與觀察他人的動作表現。	1. 說明地板傳球要點，並練習近距離與遠距離的地板傳球。 2. 練習間傳接球。 3. 練習 4 對 3 傳接球。	籃球。	1. 歷程性評量：傳接球動作正確。 2. 總結性評量：能完成 4 對 3 傳接球的活動。 3. 學生自我檢核。	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。

週別	起訖日期	單元名稱	核心素養項目	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點	教學資源	評量方式	議題融入
		體育 5-2：旁敲側擊～排球 （節數：5節）	B1 符號運用與溝通表達 C2 人際關係與團隊合作	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-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。	1c-IV-1 瞭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 瞭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。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 能瞭解排球之相關知識。 2. 能瞭解排球低手傳接球的動作要領，並學習到低手傳接球的技術。	1. 說明排球基本規則與排球場地。 2. 介紹六人比賽的佔位與移位觀念。 3. 說明低手傳接球的要點，練習低手傳接球。	1. 電子書。 2. 電子白板。 3. 排球。	歷程性評量： (1) 課堂踴躍發表與提出疑問。 (2) 確實執行動作要點，積極修正動作。	【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。
			B1 符號運用與溝通表達 C2 人際關係與團隊合作	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-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。	1c-IV-1 瞭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 瞭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	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 能瞭解排球低手傳接球的動作要領，並學習到低手傳接球的技術。 2. 能理解活動中的戰術，及能夠安排個人與團隊合作練習之方法。	1. 練習擊球動作，針對錯誤動作予以修正。 2. 練習低手動作，說明拋球要點。 3. 對牆練習低手擊球。 4. 分組練習你拋我接。	排球。	1. 歷程性評量： (1) 確實執行動作要點，積極修正動作。 (2) 練習中維持拋接球的高度並持續練習。 2. 總結性評量：能說明拋接球高度過低	【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。

週別	起訖日期	單元名稱	核心素養項目	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點	教學資源	評量方式	議題融入
					技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。					的缺點。	
		☑體育 6-1：躍然紙上～體操 (節數：4節)	C2 人際關係與團隊合作	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。	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 瞭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。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	1a-IV-1 徒手體操動作組合。	1. 瞭解體操的運動技能及原理。 2. 能學習到平衡與跳躍能力。 3. 將練習要點融入在練習過程中。	1. 利用體操比賽的影片介紹常見的體操比賽項目與相關規則。 2. 說明單腳閉眼站立要點並進行練習。 3. 說明平衡訓練的要點並進行練習。 4. 進行跳躍訓練。	1. 影音播放設備。 2. 三角錐(或紙箱)。	1. 歷程性評量： (1) 依照教師說明練習動作。 (2) 積極主動參與課程內容並陳述。 2. 總結性評量： (1) 能積極主動參與課程內容並陳述。 (2) 能說出體操比賽的分類。 (3) 能口述自己的想法。	【國際教育】 國 J1 理解我國發展和全球之關聯性。

週別	起訖日期	單元名稱	核心素養項目	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點	教學資源	評量方式	議題融入
										(4)能完成練習的動作與內容。	
		體育 6-1：躍然紙上～體操 （節數：4節）	C2 人際關係與團隊合作	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。	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 瞭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。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	1a-IV-1 徒手體操動作組合。	1. 能學習到平衡與跳躍能力。 2. 將練習要點融入在練習過程中。	1. 說明支撐三部曲的動作要領並進行練習。 2. 說明旋轉二部曲的要點並進行練習。 3. 說明翻滾七部曲各項動作要點並進行練習。	1. 平衡木（或膠帶）。 2. 呼拉圈。 3. 軟墊。	1. 歷程性評量：積極主動參與課程內容。 2. 總結性評量： (1)能完成練習的動作與內容。 (2)能敘述練習動作的要領。 (3)能完成 Let' s do it! 的練習活動。 (4)能欣賞其他組同學的體操動作編排，並能分	【國際教育】 國 J1 理解我國發展和全球之關聯性。

週別	起訖日期	單元名稱	核心素養項目	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點	教學資源	評量方式	議題融入
										析動作的優劣。 3. 學生自我檢核。	
		體育 6-2：繩采飛揚～跳繩 (節數：3節)	C2 人際關係與團隊合作	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。	1c-IV-1 瞭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 瞭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-3 執行提升體適能的身體活動。	1c-IV-2 民俗運動個人或團隊展演。	1. 瞭解跳繩運動的技能及原理。 2. 能學習到跳躍與協調能力。 3. 將練習的要點融入在練習過程中。	1. 藉由跳繩相關影片介紹跳繩的起源，說明跳繩的益處以及如何選擇適合自己的跳繩。 2. 教師示範五種單人跳繩動作，請學生練習，並進行 Let' s do it!! 跑步跳繩接力賽。 4. 教師示範雙人跳繩的動作，請學生練習，並進行 Let' s do it!! 母子跳接力賽、兩人二繩連續跳繩接力賽以及兩人二繩限時接力賽。	1. 影音播放設備。 2. 跳繩。	1. 歷程性評量：積極主動參與課程內容。 2. 總結性評量： (1) 能說出單人跳繩的動作要領。 (2) 能說出雙人跳繩的動作要領。 3. 學生自我檢核。	【多元文化教育】 多 J1 珍惜並維護我族文化。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。

週別	起訖日期	單元名稱	核心素養項目	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點	教學資源	評量方式	議題融入
二十一	113/01/15 113/01/19	複習全冊									

第二學期

週別	起訖日期	單元名稱	核心素養項目	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點	教學資源	評量方式	議題融入
一	113/02/12 113/02/16	◎體育 4-1：舞動青春～有氧舞蹈 (節數 4 節)	A1 身心素質與自我精進 B3 藝術涵養與美感素養	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-B3 具備審美與表現的能力,瞭解運動與健康在美學上的特質與表現方式,以	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 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。	Ib-IV-1 自由創作舞蹈。	1.瞭解有氧舞蹈的起源分類。 2.瞭解有氧舞蹈以各種舞步為基礎,利用身體各部位的動作、力量和方向面化,創造出有氧舞蹈。	1.介紹有氧舞蹈的起源與分類,強調跳有氧舞蹈前服裝選擇的重要性。 2.說明有氧舞蹈基本動作要領。 3.拆解手部動作和基本步伐,逐一說明與教學。	1.電子書。 2.電子白板。 3.影音播放設備。	1.歷程性評量： (1)積極參與課程並陳述自身想法。 (2)認真聆聽教師解說。 2.總結性評量： (1)能理解上課內容的重點。 (2)能做出各項動作	【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。

週別	起訖日期	單元名稱	核心素養項目	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點	教學資源	評量方式	議題融入
				增進生活中的豐富性與美感體驗。						的流程。	
		◎體育 4-1:舞動青春~有氧舞蹈 (節數 4 節)	A1 身心素質與自我精進 B3 藝術涵養與美感素養	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-B3 具備審美與表現的能力,瞭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。	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 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。	Ib-IV-1 自由創作舞蹈。	1. 學會有氧舞蹈的動作。 2. 能培養團隊合作的精神。	1. 將所學融入活動,完成 Let' s do it! 「基本動作融合練習」。 2. 提醒創作舞蹈時要注意的事項,再讓學生搭配音樂分組練習創作舞蹈。	影音播放設備。	1. 歷程性評量: (1) 能與同學一同進行分組練習。 (2) 積極主動參與課程內容。 2. 總結性評量: (1) 能瞭解各項創作要點。 (2) 能完成舞蹈比賽的活動。 3. 學生自我檢核。	【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。

週別	起訖日期	單元名稱	核心素養項目	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點	教學資源	評量方式	議題融入
		◎體育 4-2:一擲乾坤～飛盤 (節數:4節)	B1 符號運用與溝通表達 C2 人際關係與團隊合作	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-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。	1c-IV-2 評估運動風險、維護安全的運動情境。 1d-IV-1 瞭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。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。	1.能認識飛盤競賽項目的相關知識。 2.能瞭解飛盤反手投擲動作要領,並做出投擲動作,且因應情境使用適當投擲方式。	1.說明飛盤運動中常見的競賽項目,介紹飛盤的構造。 2.說明飛盤使用安全須知。 3.說明飛盤反手投擲動作並進行練習。 4.說明反手擲彎盤的動作要領並進行練習。	1.電子白板。 2.電子書。 3.飛盤。	1.歷程性評量: (1)勇於表達自己的意見。 (2)依照教師說明進行練習。 2.總結性評量:能正確說出飛盤各項構造名稱。	【安全教育】 安 J6 了解運動設施安全的維護。
		◎體育 4-2:一擲乾坤～飛盤 (節數:4節)	B1 符號運用與溝通表達 C2 人際關係與團隊合作	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-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。	1c-IV-2 評估運動風險、維護安全的運動情境。 1d-IV-1 瞭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。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。	1.能理解飛盤接盤動作要領,並能做出接盤動作,且因應情境使用適當接擲方式。 2.能瞭解活動中的動作要求,達到團隊互動合作的精神。	1.說明正手投擲動作要領並進行練習。 2.說明接盤動作要領並進行練習。 3.完成 Let's do it! 「你來我往傳接活動」、「行進間傳接盤」、「三角跑動傳接」與「迷你飛盤爭奪賽」。	1.飛盤。 2.三角錐。	1.歷程性評量: (1)與同學互助合作完成傳接盤活動。 (2)能向同學提出建議與正向回饋。 (3)小組討論戰術並執行。 2.學生自我檢核。	【安全教育】 安 J6 了解運動設施安全的維護。

週別	起訖日期	單元名稱	核心素養項目	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點	教學資源	評量方式	議題融入
		◎體育 5-1:長驅直入~田徑 (節數:4節)	C2 人際關係與團隊合作	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。	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。 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,發展運動參與方法。	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	1. 認識中距離跑的發展及項目。 2. 能理解800公尺及1500公尺的競賽屬性。 3. 利用正確的擺、跑、蹬、抬、轉跑姿,輕鬆節省能量的消耗。 4. 能理解暖身、伸展活動,可以減少練習或比賽時運動傷害的發生,進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣,建立安全的運動行為。	1.介紹中距離跑的由來。 2.介紹臺灣田徑發展歷史與臺灣的田徑代表選手。 3.解釋中距離跑較不容易訓練的原因。 4.說明中距離跑的正確跑步姿勢並請學生熱身後練習。 5.認識心肺適能與肌肉適能。	1.電子書。 2.電子白板。	1.歷程性評量:積極參與課程內容並陳述自身想法。 2.總結性評量:知道心肺及肌肉適能對於跑步的重要性。	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 【安全教育】 安 J5 了解特殊體質學生的運動安全。

週別	起訖日期	單元名稱	核心素養項目	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點	教學資源	評量方式	議題融入
		◎體育 5-1:長驅直入~田徑 (節數:4節)	C2 人際關係與團隊合作	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。	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。 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,發展運動參與方法。	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	1.能做到的自我肌力鍛鍊及心肺耐力提升的跑步練習。 2.能理解暖身、伸展活動,可以減少練習或比賽時運動傷害的發生,進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣,建立安全的運動行為。	1.熱身後練習並完成 Let' s do it!「多方向折返跑」、「速耐力練習」、「彎道跑練習」、「肌力練習」與「起跑搶道練習」。 2.進行 800/1500 公尺檢測。	1.三角錐。 2.跳繩。	1.總結性評量: (1)能完成多方向折返跑。 (2)能說出肌力練習的不同方式。 (3)能完成跑步測驗並完成紀錄。 2.學生自我檢核。	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 【安全教育】 安 J5 了解特殊體質學生的運動安全。
		◎體育 5-2:哇哇哇哇~蛙泳 (節數:8節)	C2 人際關係與團隊合作	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。	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 瞭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。	Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺(需換氣 5 次以上)。	1.瞭解蛙泳打水之動作技巧,並做出蛙泳打水動作。 2.培養自發學習與相互合作學習的能力,並共同支持鼓	1.介紹泳池環境及安全守則後,介紹蛙泳。 2.說明蛙泳打水的動作要領,並讓學生進行練習。 3.解析蛙泳打水常見錯誤姿勢,再請學生兩兩一組互相調整蛙泳打水動作。	浮板。	1.歷程性評量:課堂認真聆聽注意事項。 2.總結性評量:能做出蛙泳的打水動作。	【品德教育】 品 J8 理性溝通與問題解決。 【安全教育】 安 J6 了解運動設施安全的維護。

週別	起訖日期	單元名稱	核心素養項目	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點	教學資源	評量方式	議題融入
					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。		勵，以建立良好的學習氛圍。				
		◎體育 5-2:哇哇哇 哇~蛙泳 (節數:8 節)	C2 人際關係與團隊合作	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。	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 瞭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。	Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺(需換氣 5 次以上)。	1. 瞭解蛙泳打水之動作技巧，並做出蛙泳打水動作。 2. 瞭解蛙泳划水換氣之動作技巧，並做出蛙泳划水換氣動作。 3. 培養自發學習與相互合作學習的能力，並共同支持鼓勵，以建立良好的學	1. 完成暖身後先進行蛙泳打水練習。 2. 進行 Let' s do it! 「浮板蛙泳踢腿接力賽」。 3. 說明蛙泳划水動作要領並讓學生進行練習。	浮板。	1. 歷程性評量:課堂認真聆聽注意事項。 2. 總結性評量:能做出蛙泳的划水動作。	【品德教育】 品 J8 理性溝通與問題解決。 【安全教育】 安 J6 了解運動設施安全的維護。

週別	起訖日期	單元名稱	核心素養項目	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點	教學資源	評量方式	議題融入
							習氛圍。				
		◎體育 5-2:哇哇哇 哇~蛙泳 (節數:8 節)	C2 人際關係與團隊合作	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。	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 瞭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。	Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺(需換氣 5 次以上)。	1. 瞭解蛙泳划水換氣之動作技巧,並做出蛙泳划水換氣動作。 2. 培養自發學習與相互合作學習的能力,並共同支持鼓勵,以建立良好的學習氛圍。	1. 解析蛙泳划水常見錯誤姿勢。 2. 完成暖身後,學生兩兩一組調整蛙泳划水姿勢。 3. 蛙泳划水動作練習。	浮板。	1. 歷程性評量:課堂認真聆聽注意事項。 2. 總結性評量:能做出蛙泳的划水動作且動作正確。	【品德教育】 品 J8 理性溝通與問題解決。 【安全教育】 安 J6 了解運動設施安全的維護。

週別	起訖日期	單元名稱	核心素養項目	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點	教學資源	評量方式	議題融入
		◎體育 5-2:哇哇哇 哇~蛙泳 (節數:8 節)	C2 人際關係與團隊合作	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。	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 瞭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。	Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺(需換氣 5 次以上)。	1.能完整做出蛙泳聯合動作要領。 2.解析蛙泳常見的錯誤姿勢並進行練習。 3.分組進行蛙泳競速賽活動。	1.說明蛙泳聯合動作要領。 2.解析蛙泳常見的錯誤姿勢並進行練習。 3.分組進行蛙泳競速賽活動。	浮板。	1.歷程性評量: (1)課堂認真聆聽注意事項。 (2)認真參與蛙泳競速賽。 2.總結性評量:蛙泳聯合動作順暢。 3.學生自我檢核。	【品德教育】 品 J8 理性溝通與問題解決。 【安全教育】 安 J6 了解運動設施安全的維護。
		◎體育 6-1:你來我往~桌球 (節數:4 節)	C2 人際關係與團隊合作	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。	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 瞭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。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	能瞭解桌球相關知識與規則。	1.介紹桌球的發展原由及特點,再介紹球桌、球拍與比賽相關規定。 2.說明直拍與橫拍握拍法的優缺點,並實際示範。 3.學生進行個人球感練習,再進行二人球感練習。	1.電子書。 2.電子白板。 3.桌球。 4.桌球拍。	1.歷程性評量: 課堂認真聆聽並踴躍發表意見。 2.總結性評量: (1)能瞭解直拍與橫拍握拍法的差異。 (2)能順暢完成目標動作。	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 【國際教育】 國 J1 理解我國發展和全球之關聯性。

週別	起訖日期	單元名稱	核心素養項目	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點	教學資源	評量方式	議題融入
		◎體育 6-1：你來我往～桌球 (節數：4節)	C2 人際關係與團隊合作	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。	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 瞭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。	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 能瞭解桌球正反拍擊球動作要領，並做到正反拍技術動作。 2. 能具備個人與團隊合作練習的知能。	1. 說明並示範揮拍預備姿勢，再讓學生實際練習。 2. 依序說明正拍的預備、引拍、擊球、結束與還原動作並示範，再讓學生練習正拍動作。 3. 說明反拍動作要領，並讓學生練習反拍動作。 4. 完成 Let's do it! 「正反拍擊球練習」與「正反拍擊球闖關大作戰」。	1. 桌球。 2. 桌球拍。 3. 桌球桌。	1. 歷程性評量：依據說明與引導練習動作。 2. 總結性評量： (1) 餵球者能將球穩定地拋至擊球者的擊球位置。 (2) 擊球者能將球回擊至球檯內。 3. 學生自我檢核。	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 【國際教育】 國 J1 理解我國發展和全球之關聯性。
		◎體育 6-2：一觸即發～排球 (節數：4節)	A2 系統思考與解決問題 C2 人際關係與團隊合作	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-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	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 瞭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。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 瞭解排球低首發球的動作要領。 2. 學習低手發球。	1. 說明排球規則與戰術特點，介紹不同的發球方式及其優缺點。 2. 說明正面低手發球基本動作要領並進行練習。 3. 說明正面低手發球常見的錯誤動作。 4. 說明側面低手發球基本動作並進行練習。 5. 說明側面低手發球常見錯誤動作。	1. 電子書。 2. 電子白板。 3. 排球。	1. 歷程性評量：積極參與課堂並踴躍提出問題。 2. 總結性評量： (1) 能理解教師講解的內容。 (2) 能完成練習的目標動作。 (3) 能依據講解修正	【品德教育】 品 J7 同理分享與多元接納。 品 J8 理性溝通與問題解決。

週別	起訖日期	單元名稱	核心素養項目	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點	教學資源	評量方式	議題融入
				作及與人和諧互動的素養。				6.完成 Let' s do it! 「低手發球輔助練習」。		錯誤動作。	

週別	起訖日期	單元名稱	核心素養項目	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點	教學資源	評量方式	議題融入
		◎體育 6-2:一觸即發~排球 (節數:4節)	A2系統思考與解決問題 C2人際關係與團隊合作	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-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。	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 瞭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。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.學習肩上發球。 2.學習排球低手接發球。	1.說明肩上發球的優缺點與基本動作要領。 2.說明常見的肩上發球錯誤動作。 3.完成 Let' s do it! 「肩上發球輔助練習」。 4.說明低手接發球的動作要領,並進行練習。 5.完成 Let' s do it! 「發球與接發球練習」。	排球。	1.歷程性評量: (1)認真聆聽講解並能理解內容。 (2)依據講解內容修正錯誤動作。 2.總結性評量:能完成練習的目標動作。 3.學生自我檢核。	【品德教育】 品 J7 同理分享與多元接納。 品 J8 理性溝通與問題解決。
		◎體育 6-3:投傳而去~籃球 (節數:4節)	A2系統思考與解決問題 C2人際關係與團隊合作	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-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	1c-IV-1 瞭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。 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-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。	1.瞭解投籃及傳接球的動作要領。 2.培養挑戰自我與團隊合作的精神。 3.養成良好的運動習慣。	1.播放投籃與傳接球的影片引起學習動機。 2.說明投籃要訣,並讓學生練習對牆投籃。 3.完成 Let' s do it! 「三分鐘投籃比賽」。 4.說明雙手投籃動作要領,再說明單手立定投籃動作要領並示範。 5.完成 Let' s do it! 「環球世界大進擊」。	1.影音播放設備。 2.籃球。 3.三角錐。	1.歷程性評量:積極參與課程並陳述自身想法。 2.總結性評量:能完成練習的目標動作。	【品德教育】 品 J8 理性溝通與問題解決。 【安全教育】 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。

週別	起訖日期	單元名稱	核心素養項目	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點	教學資源	評量方式	議題融入
				互動的素養。				6.介紹與示範原地跳投及雙腳墊步後接球跳投的動作流程。 7.完成 Let' s do it! 「王牌大對抗」。			
		◎體育 6-3:投傳而去~籃球 (節數:4節)	A2 系統思考與解決問題 C2 人際關係與團隊合作	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-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。	1c-IV-1 瞭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。 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-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。	1.瞭解投籃及傳接球的動作要領。 2.培養挑戰自我與團隊合作的精神。 3.養成良好的運動習慣。	1.說明傳接球在籃球比賽時的重要性。 2.請學生完成 Let' s do it! 「你拋我接,我拋你接」、「三角傳球」、「追逐賽」與「3人8字移動傳接球」。 3.介紹與示範常見的三種違例情況。 4.請學生完成 Let' s do it! 「傳球爭霸戰」。 5.介紹快攻得分要領,並讓學生實地演練,完成 Let' s do it! 「快攻大進擊」。 6.請學生完成 Let' s do it! 「合作無	1.籃球。 2.三角錐。	1.歷程性評量:認真參與練習並依據說明完成動作。 2.總結性評量: (1)能完成目標動作的練習。 (2)能完成 Let' s do it!。 3.學生自我檢核。	【品德教育】 品 J8 理性溝通與問題解決。 【安全教育】 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。

週別	起訖日期	單元名稱	核心素養項目	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點	教學資源	評量方式	議題融入
								間」。			
		◎體育 6-4:揮拍自如~羽球 (節數:4節)	B1 符號運用與溝通表達	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。	1d-IV-1 瞭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-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。	能瞭解羽球的起源及歷史背景。	1.介紹羽球歷史原由與臺灣知名羽球選手。 2.說明正手握拍法與反手握拍法。 3.球感練習後,完成Let's do it!「對空連續擊球」。	1.電子書。 2.電子白板。 3.影音播放設備。 4.羽球。 5.羽球拍。	歷程性評量:認真聆聽說明並能配合指導進行活動。	【品德教育】 品 J7 同理分享與多元接納。 【國際教育】 國 J1 理解我國發展和全球之關聯性。

週別	起訖日期	單元名稱	核心素養項目	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點	教學資源	評量方式	議題融入
		◎體育 6-4:揮拍自如~羽球 (節數:4節)	B1 符號運用與溝通表達	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。	1d-IV-1 瞭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-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。	1.能瞭解正手發球技術的相關知識,並做到正手發高遠長球、正手發短球之動作技術。 2.能瞭解正手擊高遠球技術的相關知識,並做到正手擊高遠球之動作技術。	1.介紹正手發球姿勢,說明羽球發球常見錯誤。 2.練習正手發球,並完成 Let' s do it! 「發球分組比賽」。 3.介紹正手擊高遠球動作要領,說明擊高遠球常見錯誤。 4.練習正手擊高遠球,並完成 Let' s do it! 「正手擊高遠球比賽」。	1.羽球。 2.羽球拍。	1.歷程性評量:認真參與練習。 2.總結性評量:能完成練習的目標動作。 3.學生自我檢核。	【品德教育】 品 J7 同理分享與多元接納。 【國際教育】 國 J1 理解我國發展和全球之關聯性。
		◎體育 6-5:防患未然~運動安全停看聽 (節數:4節)	A1 身心素質與自我精進 B2 科技資訊與媒體素養	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-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	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。 3d-IV-3 應用思考與分析能力,解決運動情境的問題。 4c-IV-1 分析並善用與運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。	1.瞭解運動安全注意事項。 2.認識運動傷害的分類與意義,建立正確的運動傷害防護觀念。 3.瞭解急性與慢性運動傷害的種類、處理方法與就醫指南。	1.透過問答瞭解學生對於運動安全的想法。 2.藉由報導來說明具備正確的運動安全觀念能降低運動傷害的發生機率。 3.請學生完成 Let' s do it! 「運動安全知識大挑戰」。 4.說明造成運動傷害的原因,並完成 Let' s do it! 「運動傷害」。 5.說明運動傷害的分類與處理方法。	1.電子書。 2.電子白板。	1.歷程性評量: (1)分組討論時表達個人看法。 (2)踴躍發表個人意見。 2.總結性評量: (1)瞭解如何降低運動傷害發生的機率。 (2)能理解運動安全	【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。 安 J5 了解特殊體質學生的運動安全。

週別	起訖日期	單元名稱	核心素養項目	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點	教學資源	評量方式	議題融入
				覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。				6.介紹 P.R.I.C.E 處理原則及時機。 7.請學生完成 Let's do it! 「運動傷害的應對」與「舉一反三」。		的重要性。 (3)能瞭解運動傷害成因。 (4)能理解急性與慢性運動傷害的定義與處理方式。 (5)能瞭解運動傷害的分類、處理方法和注意事項。	
		◎體育 6-5:防患未然~運動安全停看聽 (節數:4節)	A1 身心素質與自我精進 B2 科技資訊與媒體素養	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-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	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。 3d-IV-3 應用思考與分析能力,解決運動情境的問題。 4c-IV-1 分析並善用與運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。	1. 認識運動傷害的分類與意義,建立正確的運動傷害防護觀念。 2. 瞭解急性與慢性運動傷害的種類、處理方法與就醫指南。 3. 瞭解熱傷害的症狀及處理方法。	1.說明運動傷害發生時應具備的正確觀念。 2.說明遇到運動傷害時該如何求助專業醫生的診治。 3.說明就醫要點,並完成 Let's do it! 「醫師大蒐集」。 4.介紹熱傷害的種類與處理方法。 5.說明熱中暑的處理方法,提醒錯誤的處理方式。 6.說明熱傷害的急救五步驟。 7.說明預防熱傷害的方法。	1.電子書。 2.電子白板。	1.歷程性評量:積極主動參與課程並踴躍發表個人看法。 2.總結性評量: (1)能理解運動傷害的就醫指南。 (2)能說出熱傷害的種類和處理方法。 (3)能說出熱傷害急	【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。 安 J5 了解特殊體質學生的運動安全。

週別	起訖日期	單元名稱	核心素養項目	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點	教學資源	評量方式	議題融入
				的互動關係。				8.請學生完成Let's do it!「熱傷害知識大作戰」。		救五步驟,及預防熱傷害的方法。 3.學生自我檢核。	