

一、教材版本：奇鼎版第三冊、第四冊

二、本領域每週學習節數：3 節

三、本學期課程內涵：

第一學期：

教學進度	單元名稱	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內容 及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域 統整規 劃(無則 免填)
			學習表現	學習內容					
第 1 週	◎體育 第 3 單元 水陸蛟龍 第 1 章平 沙落雁～ 跳遠	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。	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-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. 能理解暖身、伸展活動，可以減少跳遠練習或比賽運動傷害的發生，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. 能與同學討論如何提升腿肌力訓練的方法，並正向溝通有效策略，提高學習效能。 3. 能做到跳遠助跑、起跳、空中動作、落地動作技術。	1. 介紹跳遠的起源與現代跳遠男女世界紀錄。 2. 介紹國內外跳遠選手。 3. 說明場地的檢視與運動安全的重要，並請學生完成 Let' s do it! 「安全小尖兵」。 4. 講述跳遠動作要點，並進行練習。 5. 說明助跑、起跳動作概念，並進行練習。	1. 歷程性評量：積極參與課程並回答問題。 2. 總結性評量：能說出動作要領。	【品德教育】 品 J9 知行合一與自我反省。 【安全教育】 安 J6 了解運動設施安全的維護。	
第 2 週	◎體育 第 3 單元 水陸蛟龍 第 1 章平 沙落雁～	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	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。	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	1. 能理解暖身、伸展活動，可以減少跳遠練習或比賽運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖	1. 請學生完成 Let' s do it! 「獨步武林」與「飛躍羚羊」作為助跑起跳與三步跳的練習。 2. 說明空中動作可分為蹲踞	1. 歷程性評量：積極參與課程並回答問題。 2. 總結性評	【品德教育】 品 J9 知行合一與自我反省。	

	跳遠	<p>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-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。</p>	<p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>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。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>		<p>身或伸展活動的運動習慣，建立安全的運動行為。</p> <p>2. 能與同學討論如何提升腿肌力訓練的方法，並正向溝通有效策略，提高學習效能。</p> <p>3. 能做到跳遠助跑、起跳、空中動作、落地動作技術。</p> <p>4. 能透過班級檢測活動中，檢視彼此動作正確及完整性。</p> <p>5. 能認識急行跳遠的動作技術及流程，並透過觀摩和合作，改善動作技能表現。</p>	<p>式、挺身式和走步式。</p> <p>3. 說明落地動作的概念。</p> <p>4. 請學生完成 Let' s do it! 「好身入定」。</p>	<p>量：</p> <p>(1) 能說出動作要領。</p> <p>(2) 能完成不同的助跑步數練習。</p> <p>(3) 能完成 Let' s do it 的練習。</p> <p>3. 學生自我檢核。</p>	<p>【安全教育】</p> <p>安 J6 了解運動設施安全的維護。</p>	
第 3 週	<p>◎體育</p> <p>第 3 單元 水陸蛟龍 第 2 章 安全無漾～仰泳</p>	<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-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</p>	<p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>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。</p>	<p>Gb-IV-1 岸邊救生步驟、安全活動水域的辨識、意外落水自救與仰漂 30 秒。</p> <p>Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺(需換氣 5 次以上)。</p>	<p>能瞭解水中安全與自救和仰泳之相關知識。</p>	<p>1. 說明游泳池使用安全注意事項，以實際案例說明水域安全的重要性。</p> <p>2. 介紹水上安全標誌並請學生完成 Let' s do it! 「認識水上安全標誌」。</p> <p>3. 說明並示範水中漂浮的姿勢。</p> <p>4. 說明並示範大字飄與一字飄。</p> <p>5. 說明如何自製漂浮物，請學生練習。</p> <p>6. 說明抽筋的原因與預防、改善方法，並請學生練習水中抽</p>	<p>1. 歷程性評量：活動過程中能鼓勵同學與自己。</p> <p>2. 總結性評量：能完成活動目標。</p>	<p>【海洋教育】</p> <p>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。</p> <p>【安全教育】</p> <p>安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。</p>	

		與保健的基本概念，應用於日常生活中。				筋自救動作。		安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。	
第 4 週	◎體育 第 3 單元 水陸蛟龍 第 2 章安全無恙～ 仰泳	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-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。	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-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-1 岸邊救生步驟、安全活動水域的辨識、意外落水自救與仰漂 30 秒。 Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺(需換氣 5 次以上)。	1. 能瞭解水中安全與自救和仰泳之相關知識。 2. 能瞭解仰泳的動作要領，並能做出仰泳腿部與手部的聯合動作，以及能夠在過程中超越自我。 3. 能在模擬溺水情境中做出水中自救的基本動作。	1. 說明救生三大原則和救溺五步。 2. 說明 Let' s do it! 「救溺五步我最行」的內容並示範製作漂浮物。 3. 介紹仰泳的代表人物。 4. 說明仰泳打水動作要領並示範。 5. 說明常見的仰泳打水錯誤動作。	1. 歷程性評量：課堂中發表自己的經驗或看法。 2. 總結性評量： (1) 瞭解水域安全的重要性 和救溺五步。 (2) 瞭解仰泳動作和其背景知識。 (3) 能完成活動目標。	【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 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。	
第 5 週	◎體育 第 3 單元 水陸蛟龍 第 2 章安全無恙～ 仰泳	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-B1 具備情意表達的	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-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部	Gb-IV-1 岸邊救生步驟、安全活動水域的辨識、意外落水自救與仰漂 30 秒。 Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺(需換氣 5 次以上)。	能瞭解仰泳的動作要領，並能做出仰泳腿部與手部的聯合動作，以及能夠在過程中超越自我。	1. 請學生熱身後練習浮板打水和蹬牆漂浮打水。 2. 請學生分組完成 Let' s do it! 「齊心協力來打水」並引導學生進行賽後檢討。 3. 說明並示範划水動作。	1. 歷程性評量：認真參與比賽並樂在其中。 2. 總結性評量： (1) 能簡述規則的重點。 (2) 能瞭解仰泳划水動作要領。	【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	

		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。	或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。					常生活容易發生事故的原因。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。	
第 6 週	◎體育 第 3 單元 水陸蛟龍 第 2 章安全無漾～ 仰泳	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-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。	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-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-1 岸邊救生步驟、安全活動水域的辨識、意外落水自救與仰漂 30 秒。 Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺(需換氣 5 次以上)。	能瞭解仰泳的動作要領，並能做出仰泳腿部與手部的聯合動作，以及能夠在過程中超越自我。	1. 說明常見仰泳划水錯誤動作請學生修正。 2. 請學生練習後完成 Let' s do it! 「仰泳大進擊」。	1. 歷程性評量：依照教師的說明進行仰泳划水練習。 2. 學生自我檢核。	【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 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。	
第 7 週	評量週	體適能檢測	體適能檢測	體適能檢測	體適能檢測	體適能檢測			
第 8 週	◎體育 第 3 單元 水陸蛟龍 第 3 章精彩可騎～ 自行車	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	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。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型	Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。	能知道自行車騎乘注意事項。	1. 實際示範說明如何調整自行車坐墊與煞車和變速。 2. 講解基本安全守則，說明並示範自行車手勢。 3. 說明自行車規劃道，播放自行車事故的影片或新聞來強調自行車安全的重要性。	1. 歷程性評量：積極參與課程內容並踴躍發表。 2. 總結性評量：熟悉自行車手勢。	【家庭教育】 家 J11 規劃與執行家庭的各種活動(休閒、節慶等)。	

		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。	態。 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-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。			4. 講解簡易故障排除。 5. 請學生完成 Let' s do it! 「自行車，自由行」。	3. 學生自我檢核。	【安全教育】 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。	
第 9 週	◎體育 第 4 單元 運動教室 第 1 章前 挑後切～ 羽球	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-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。 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. 能瞭解切球的相關知識和動作要領，並在運動的情境中作出正確的切球動作。 2. 讓學生在運動的情境中對練，將所學的技能連貫使用，練習的過程中彼此互相修正和鼓勵。	1. 說明球場的空間概念，並請學生完成 Let' s do it! 「羽毛球回顧」，思考過往的比賽經驗裡是否對球場空間足夠熟悉。 2. 帶領學生熱身，熱身動作著重於打羽毛球常與用的肌群。 3. 介紹切球特色和使用時機，說明並示範切球動作要領。 4. 學生分組體驗切球手腕揮動的感受，並進行練習。 5. 完成 Let' s do it! 「切球積分賽」後進行賽後檢討。	歷程性評量： (1) 課堂認真聽講並踴躍發言。 (2) 協助、指導同學完成目標動作。	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J7 學習蒐集與分析工作／教育環境的資料。	
第 10 週	◎體育 第 4 單元	健體-J-A2 具備理解體育與	1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。	Ha-IV-1 網／牆性球類	1. 能瞭解挑球的相關知識和動作要	1. 介紹挑球特色和使用時機，說明並示範挑球（正拍）動作	1. 歷程性評量：課堂認真	【生涯規劃教育】	

	<p>運動教室 第1章前 挑後切～ 羽球</p>	<p>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-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。</p>	<p>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。</p>	<p>運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>領，並在運動的情境中作出正確的挑球動作。 2. 讓學生在運動的情境中對練，將所學的技能連貫使用，練習的過程中彼此互相修正和鼓勵。</p>	<p>要領，讓學生進行練習。 2. 說明並示範挑球（反拍）動作要領，讓學生進行練習。 3. 請學生完成 Let' s do it! 「挑球我最行」、「技巧檢測卡」與「動動腦，揮揮手」的練習。</p>	<p>聽講並踴躍發言。 2. 總結性評量： (1)能依教師指令做出正拍挑球、反拍挑球的正確動作。 (2)能做出正拍、反拍動作並將球挑過網。 (3)可以控制挑球的方向。</p>	<p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J7 學習蒐集與分析工作／教育環境的資料。</p>	
<p>第 11 週</p>	<p>◎體育 第 4 單元 運動教室 第 2 章堅 守崗位～ 籃球</p>	<p>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-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</p>	<p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。 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。 2d-IV-3 鑑賞運動的本土與世界文化價值。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p>	<p>Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1. 能瞭解團隊合作在籃球比賽中的重要性。 2. 瞭解防守基本動作要領與姿勢，並檢核動作的正確性。</p>	<p>1. 介紹國內外各種比賽的由來、賽制，以籃球賽帶入防守觀念。 2. 說明防守基本動作要領，示範滑併步、交叉步等姿勢。 3. 請學生完成 Let' s do it! 「Z 字滑步防守訓練」的練習。 4. 說明一對一防守動作的要領與應用時機，以及一對二防守由進攻轉換為防守的時機與策略。</p>	<p>1. 歷程性評量：課堂認真聽講並踴躍發言。 2. 總結性評量： (1)能正確做出滑併步與交叉步。 (2)能正確做出防守基本動作。</p>	<p>【生涯規劃教育】 涯 J3 察覺自己的能力與興趣。 【戶外教育】 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。</p>	

		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。							
第 12 週	◎體育 第 4 單元 運動教室 第 2 章 堅守崗位～ 籃球	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-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。	1d-IV-2 反思自己的運動技能。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2d-IV-3 鑑賞運動的本土與世界文化價值。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 學會進攻與防守技術，並發揮團隊合作。 2. 養成遵守常規並主動參與團體的學習。	1. 複習一對一防守與一對二防守。 2. 分組完成 Let' s do it! 「一對一黏人我最行」、「守護堡壘」與「突破重圍」。 3. 請學生進行 Let' s do it! 「3 對 3 鬥牛大進擊」比賽，並在賽後做賽後檢討。	1. 歷程性評量：認真完成練習且積極參與比賽。 2. 總結性評量： (1) 能正確做出防守基本動作。 (2) 能完成守護堡壘活動。 (3) 能將所學技巧應用在突破重圍的活動中。 (4) 能將所學技巧應用在比賽中。 3. 學生自我檢核。	【生涯規劃教育】 涯 J3 察覺自己的能力與興趣。 【戶外教育】 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。	
第 13 週	◎體育	健體-J-A1	1c-IV-1 瞭解各項	Ha-IV-1 網	1. 能知悉高手傳接	1. 以排球比賽帶入舉球概念，	歷程性評量：	【安全教	

	第4單元 運動教室 第3章高 手過招～ 排球	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。	運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 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。	／牆性球類 運動動作組合及團隊戰術。	球的運用時機。 2. 能熟悉高手接球的要領。	介紹基本名詞的解釋與作用。 2. 說明高手傳接球與低手傳接球的差異。 3. 練習高手傳接球的動作。 4. 練習對牆持球。 5. 講解常見錯誤動作。 6. 完成 Let' s do it! 「對牆、對空練習」的練習，以及進行 Let' s do it! 「接力傳球挑戰賽」。	積極參與課程並踴躍發表。	育】 安 J2 判斷常見的事故傷害。 安 J6 了解運動設施安全的維護。	
第14週	評量週	體適能檢測	體適能檢測	體適能檢測	體適能檢測	體適能檢測			
第15週	◎體育 第4單元 運動教室 第4章運 球唯握～ 桌球	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。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。	Ha-IV-1 網 ／牆性球類 運動動作組合及團隊戰術。	1. 能瞭解桌球運動之相關知識。 2. 能瞭解桌球正拍發平擊球之動作要領、並能做出正拍發平擊球技術。 3. 能做出正拍發平擊球結合正、反拍連續擊球。	1. 認識臺灣桌球名將，並介紹時鐘比喻法。 2. 說明正拍發平擊球的動作要領與常見錯誤，並進行練習。 3. 完成 Let' s do it! 「大展身手連連看」。 4. 說明並示範正拍發平擊球+反拍推球與正拍發平擊球+反拍對攻，並請學生分組進行練習。	1. 歷程性評量：依據教師指示進行練習與調整動作。 2. 總結性評量： (1) 能說出正拍發平擊球的動作要領。 (2) 能做出正拍發平擊球的動作。 (3) 能做出正拍發平擊球結合反拍推球與正拍發平擊球結合正拍攻球	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J11 分析影響個人生涯決定的因素。	

第 16 週	◎體育 第 4 單元 運動教室 第 4 章運 球唯握～ 桌球	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。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 能瞭解桌球正拍發平擊球之動作要領、並能做出正拍發平擊球技術。 2. 能瞭解單打比賽的規則並應用於比賽之中。 3. 瞭解活動的動作要求，以及能夠做出團隊互動合作的精神。	1. 分組練習正、反拍揮拍。 2. 說明正拍發平擊球＋左推右攻與正拍發平擊球＋不定點攻球的動作要領並進行練習。 3. 全班分成兩隊完成 Let' s do it!「攻佔城堡」，過程中引導各隊討論戰術。 4. 搭配影片說明單打比賽規則。 5. 引導學生寫比賽紀錄單，完成 Let' s do it!「大顯身手」。 6. 分組進行小組單打循環賽，並於賽後計算比賽成績。	1. 歷程性評量： (1)依據教師指示進行練習與調整動作。 (2)比賽前與隊友討論戰略。 2. 總結性評量：確實瞭解比賽規則。 3. 學生自我檢核。	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J11 分析影響個人生涯決定的因素。	
第 17 週	◎體育 第 5 單元 享受奔跑 第 1 章立 足天下～ 足球	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。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 能理解做好暖身、伸展活動，可以減少足球練習或比賽運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全運動行為。 2. 能做出行進間足球運球和傳接球組合，並透過競爭、合作學習策略，改善動作技能表現，以利於日後學習。	1. 說明足球的起源以及世界盃的影響。 2. 分組進行 Let' s do it!「移形換影」比賽。 3. 講解球感的重要性並進行練習。 4. 分組完成 Let' s do it!「雙腳彈珠檯」，引導學生思考如何配合完成互相傳球。 5. 講解並示範足內側傳球與停球技巧。 6. 分組完成 Let' s do it!「眾星拱月」。	1. 歷程性評量：積極參與課程並踴躍發表。 2. 總結性評量：能說出動作要領及對抗勝利的關鍵。	【安全教育】 安 J6 了解運動設施安全的維護。	

			4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。						
第 18 週	◎體育 第 5 單元 享受奔跑 第 1 章立 足天下～ 足球	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。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 能理解做好暖身、伸展活動，可以減少足球練習或比賽運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全運動行為。 2. 能與同學討論如何提升傳接球之技巧，並正向溝通有效策略，提高學習效能。 3. 能從班級的足球比賽觀摩中，體察參賽者運、傳球行進的變化和精湛球技，發表運動欣賞之體驗。 4. 能做到左、右足操作前後及左右交互等方向之運球技術。 5. 能透過傳球與跑位，學會進攻及防守的技能。	1. 說明三角傳球戰術的應用，可搭配影片協助學生理解。 2. 示範傳球方向及時機，並請學生完成 Let' s do it! 「黃金三角」。 3. 說明運球行進中傳接球與團隊合作的重要性。 4. 請學生完成 Let' s do it! 「過關斬將」，並於進攻時利用三角戰術來得分。 5. 說明攻防角色的轉換以及與隊友的搭配。 6. 全班分成兩組進行 Let' s do it! 「一分高下」的比賽，並於賽後進行檢討。	1. 歷程性評量：積極參與課程並踴躍發表。 2. 總結性評量： (1) 能說出動作要領及關鍵要素並流暢完成。 (2) 能畫出比賽中黃金三角的陣型。 (3) 能流暢完成個人動作及小組合作能順利完成。 3. 學生自我檢核。	【安全教育】 安 J6 了解運動設施安全的維護。	
第 19 週	◎體育 第 5 單元 享受奔跑 第 2 章壁 壘分明～	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	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。	Hd-IV-1 守備／跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	能瞭解慢壘傳接球之相關知識，並做出慢壘傳接球的動作技術。	1. 介紹慢速壘球的起源、場地、安全守則與基本用具。 2. 說明並示範傳球與接球的動作要領並進行練習。 3. 分組完成 Let' s do it! 「傳	歷程性評量：課堂認真聽講並積極參與。	【安全教育】 安 J6 了解運動設施安全的維護。	

	慢速壘球	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	1d-IV-2 反思自己的運動技能。 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-1 運用運動技術的學習策略。			球我最準」與「傳接默契大考驗」。		【品德教育】 品 J8 理性溝通與問題解決。 品 J9 知行合一與自我反省。
第 20 週	◎體育 第 5 單元 享受奔跑 第 2 章 壁壘分明～ 慢速壘球	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。 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-1 運用運動技術的學習策略。	Hd-IV-1 守備／跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	能瞭解慢壘打擊之相關知識，並做出慢壘打擊的動作技術。	1. 說明並示範握棒方式與揮棒的動作要領，再讓學生進行打擊練習。 2. 分組完成 Let' s do it! 「強棒出擊」。 3. 進行 Let' s do it! 「躲避王」比賽，並於賽後進行賽後檢討。	1. 歷程性評量：課堂認真聽講並積極參與。 2. 學生自我檢核。	【安全教育】 安 J6 了解運動設施安全的維護。 【品德教育】 品 J8 理性溝通與問題解決。 品 J9 知行合一與自我反省。
第 21 週	期末評量	體適能檢測	體適能檢測	體適能檢測	體適能檢測	體適能檢測	體適能檢測	

第二學期：

教學進度	單元名稱	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨領域 統整規 劃(無則 免填)
			學習表現	學習內容					

第 1 週	◎體育 第 3 單元 球類大集合 第 1 章壁壘森嚴～慢速壘球	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-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。 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。	Hd-IV-1 守備跑分性運動動作組合及團隊戰術。	1. 能瞭解慢速壘球之歷史及相關知識。 2. 能瞭解內野接滾地球傳球組合動作之技巧，並做出內野接滾地球傳球的動作技術。 3. 能瞭解外野接高飛球傳球組合動作之技巧，並做出外野接高飛球傳球的動作技術。	1. 先請學生完成熱身，再介紹內野防守接滾地球的基本動作介紹。 2. 介紹雙殺守備。 3. 請學生完成 Let' s do it! 「內野防守練練看」，練習接滾地球與雙殺守備。 4. 介紹外野防守接高飛球並進行練習。	1. 歷程性評量：課堂認真聆聽講解且積極參與課程內容。 2. 總結性評量： (1) 能做出接滾地球基本動作。 (2) 能做出接高飛球的守備動作。	【安全教育】 安 J5 了解特殊體質學生的運動安全。 【閱讀素養教育】 閱 J3 理解學科知識內的重要詞彙的意涵，並懂得如何運用該詞彙與他人進行溝通。	
第 2 週	◎體育 第 3 單元 球類大集合 第 1 章壁壘森嚴～慢速壘球	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	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-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。	Hd-IV-1 守備跑分性運動動作組合及團隊戰術。	能瞭解慢速壘球的規則，並進行比賽體會運動的樂趣。	1. 介紹跑壘，並請學生完成 Let' s do it! 「跑壘接力追逐賽」。 2. 介紹記分板以及上頭的英文字母縮寫的意義。 3. 介紹簡易慢速壘球規則。 4. 完成 Let' s do it! 「學以致用」與「五人制壘球賽」。	1. 歷程性評量：認真參與比賽並樂在其中。 2. 總結性評量：能簡述規則的重點。 3. 學生自我檢核。	【安全教育】 安 J5 了解特殊體質學生的運動安全。 【閱讀素養教育】 閱 J3 理解學科知識內的重要詞彙的意涵，並懂	

		動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	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。					得如何運用該詞彙與他人進行溝通。	
第 3 週	◎體育 第 3 單元 球類大集合 第 2 章力挽狂籃～ 籃球	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-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。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 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。 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。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 能瞭解團隊合作在籃球比賽中的重要性。 2. 瞭解上籃的基本動作要領與姿勢，並檢核動作的正確性。 3. 學會卡位與籃板球技術，並發揮團隊合作。	1. 讓學生欣賞一場籃球比賽後，介紹上籃的時機與重要性。 2. 說明上籃打板位置與上籃基本動作要領，示範高手上籃與低手上籃。 3. 完成 Let' s do it! 「運球+上籃大集合」、「運球+上籃大集合」，並進行「三分鐘上籃比賽」比賽。 4. 說明及示範卡位基本動作和注意事項。	1. 歷程性評量：認真聆聽教師解說。 2. 總結性評量： (1) 能正確完成帶球上籃步伐。 (2) 運球時步伐正確且動作流暢。	【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	◎體育 第 3 單元 球類大集 合 第 2 章力 挽狂籃～ 籃球	互動的素養。 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-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。 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。 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。	Hb-IV-1 陣地攻 守性球類運動 動作組合及團 隊戰術。	1. 學會卡位與籃板球技 術，並發揮團隊合作。 2. 養成遵守常規並主動 參與團體的學習。	1. 完成 Let' s do it! 「三人 卡位練習運球」。 2. 說明搶籃板球的重點並讓 學生進行練習。 3. 請學生分組完成 Let' s do it! 「搶奪大作戰」。 4. 進行 Let' s do it! 「3 分 鐘鬥牛挑戰賽」。	1. 歷程性評 量：認真聆 聽教師解 說。 2. 總結性評 量： (1) 能正確 完成卡位動 作。 (2) 各組於 比賽時能運 用策略和防 守技巧。 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 J2 重視群 體規範與榮 譽。	
第 5 週	◎體育 第 3 單元 球類大集 合 第 3 章凌 波微步～ 桌球	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	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	Ha-IV-1 網／牆 性球類運動動 作組合及團隊 戰術。	1. 能瞭解腳步對於桌球 的重要性與應用。 2. 能學會側併步的動作 要領與應用。	1. 介紹桌球側併步步伐，說 明側併步注意事項，再讓學 生進行練習。 2. 說明手部動作跟步伐結合 的分解動作要領，並示範動 作。 3. 請學生完成 Let' s do it!	1. 歷程性評 量：根據說 明進行練習 與修正動 作。 2. 總結性評 量：能做出	【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	

		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。	群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。			「速速到壘」並做紀錄。 4. 講解發平擊球結合正拍與反拍攻球的動作要領。 5. 講解單球與多球的練習方法。 6. 完成 Let' s do it! 「側併步組合練習」。	正確的側併步動作。	譽。	
第 6 週	◎體育 第 3 單元 球類大集合 第 3 章 凌波微步～ 桌球	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。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 能瞭解雙打比賽規則。 2. 能瞭解雙打跑位及規則並應用於比賽之中。	1. 講解雙打發接球移位順序並進行練習。 2. 進行 Let' s do it! 「小組比賽」。	1. 歷程性評量： (1) 根據說明進行練習與修正動作。 (2) 根據說明進行比賽。 2. 總結性評量： (1) 能說出雙打的兩種搭配跑位方法。 (2) 充分瞭解比賽規則。	【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 7 週	評量週	體適能檢測	體適能檢測	體適能檢測	體適能檢測	體適能檢測			
第 8 週	◎體育 第 3 單元 球類大集合	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立	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。	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 能瞭解網前球的相關知識和動作要領，並在運動的情境中作出標準的網前球動作。	1. 介紹網前球的特色、使用時機與笑果，並分析正、反拍的動作要領、握法。 2. 分組練習網前球動作。	1. 歷程性評量：能積極為團隊爭取榮耀並給予	【國際教育】 國 J1 理解我國發展和全	

	第4章飄移换位～羽球	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-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。	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。		2. 和同學在運動的情境中對練，將所學的技能連貫使用，練習的過程中彼此互相修正和鼓勵。	3. 完成 Let' s do it! 「你來我往雙人練習」。	隊友指導和鼓勵。 2. 總結性評量：能運用所學技巧規劃策略成功得分。 3. 學生自我檢核。	球之關聯性。 國J2發展國際視野的國家意識。	
第9週	◎體育 第3單元球類大集合 第5章品頭論足～足球	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-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。 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. 能夠理解暖身、伸展活動，可以減少足球練習或比賽運動傷害的發生，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. 能知道頭頂球不僅是防守排除險情，解救門前危急，也是在進攻端作為得分的關鍵技術。 3. 能完成頭頂球的動作要領。能與隊友完成方向變化的頭頂球表現。能透過競爭和合作學習策略（距離、方向），改善動作技能表現。	1. 播放足球頭頂球的比賽片段，以此來介紹頭頂球。 2. 教師先請學生進行暖身。 3. 講解並示範原地前額正面頂球的動作要領。 4. 完成 Let' s do it! 「頭頂功夫」。	1. 歷程性評量：課堂認真聆聽並能理解課堂內容。 2. 總結性評量： (1) 能做出正確頭頂球動作。 (2) 能確實使用額頭正面、側面頂球。	【生涯規劃教育】 涯J7學習蒐集與分析工作/教育環境的資料。	
第10週	◎體育 第3單元球類大集	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團	1. 能完成頭頂球的動作要領。能與隊友完成方向變化的頭頂球表現。能透	1. 暖身後複習頭頂球動作，接著進行 Let' s do it! 「頭頭是道」。	1. 歷程性評量： (1) 課堂認	【生涯規劃教育】 涯J7學習蒐	

	合第5章品頭論足～足球	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。	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。	隊戰術。	過競爭和合作學習策略（距離、方向），改善動作技能表現。 2. 能說出足球發邊線球的規則及動作要領。 3. 能從班級的足球比賽觀摩中，體察參賽者頭頂球的精湛球技及關鍵拋投的契機掌握，發表運動欣賞之體驗。	2. 搭配影片介紹界外球。 3. 使用課本的分解動作說明原地擲球的注意事項。 4. 分組進行 Let' s do it! 「擲球得分王」與「你擲我頂」比賽。	真聆聽並積極參與。 (2) 認真參與比賽並能樂在其中。 2. 總結性評量： (1) 直球動作正確。 (2) 能確實使用額頭正面、側面頂球。 (3) 比賽中能達到團隊合作的默契。	集與分析工作/教育環境的資料。	
第11週	◎體育 第4單元 民俗與舞蹈 第1章舞力全開～土風舞	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。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	1b-IV-1 自由創作舞蹈。 1b-IV-2 各種社交舞蹈。	1. 瞭解舞蹈的起源分類。 2. 學會土風舞的動作。	1. 介紹雲門舞集。 2. 介紹舞蹈的種類與特性。 3. 搭配影片介紹土風舞，說明土風舞的特色。 4. 介紹「哦！蘇珊娜與「美國鴨子舞」舞步。	歷程性評量：認真聆聽理解上課內容重點。	【國際教育】 國 J5 尊重與欣賞世界不同文化的價值。	
第12週	◎體育 第4單元 民俗與舞蹈 第1章舞	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	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。	1b-IV-1 自由創作舞蹈。 1b-IV-2 各種社交舞蹈。	1. 能培養團隊合作的精神。 2. 能夠利用美的原則創作舞步並分享。	1. 介紹「小人國」舞步。 2. 完成 Let' s do it! 「土風舞大不同」。 3. 請同學舉例說明認為什麼是美。	1. 歷程性評量：積極主動參與課程並做出動作。	【國際教育】 國 J5 尊重與欣賞世界不同文化的價	

	力全開～土風舞	與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。	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。			4. 搭配圖片說明美的原則，引導學生將這些原則轉換成肢體動作。 5. 完成 Let' s do it! 「美感律動」。	2. 總結性評量： (1) 能夠理解課程內容並與藝術領域連結。 (2) 能夠活用課程中所說的美的原則。	值。	
第 13 週	◎體育 第 4 單元 民俗與舞蹈 第 2 章一 毬之地～ 毬子	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-1 瞭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-1 發展適合個人之專項運動技能。	1c-IV-2 民俗運動個人或團隊展演。	1. 瞭解毬子的起源分類。 2. 瞭解毬子各種動作技巧，並學會毬子的動作。	1. 提供踢毬子與足球的影片來說明兩者的共同點。 2. 介紹毬子的演變、構造與握法及其特性。 3. 進行 Let' s do it! 「製毬高手」，製作自己的毬子。 4. 說明與示範小武動作踢、拐、膝、蹠、豆。	1. 歷程性評量：積極參與課程並練習。 2. 總結性評量：能理解動作的重點。	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	
第 14 週	評量週	體適能檢測	體適能檢測	體適能檢測	體適能檢測	體適能檢測			
第 15 週	◎體育 第 4 單元 民俗與舞蹈 第 3 章拳 拳到位～ 基本防身術	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。	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 運用思考與分析能力，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。	Bd-IV-1 武術套路動作與攻防技巧。	1. 認識人體弱點，以及使用基本防禦姿勢保護弱點不受攻擊。 2. 學會移動與基本防禦姿勢配合。	1. 以社會事件或電視劇畫面說明防身要領。 2. 介紹人體弱點。 3. 說明基本防禦姿勢。 4. 說明步伐移動方式。	1. 歷程性評量：課堂認真聆聽並理解上課重點。 2. 總結性評量： (1) 能做出防禦的基本動作。 (2) 能做出	【安全教育】 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。	

							各項移動的基本動作。		
第 16 週	◎體育 第 4 單元 民俗與舞蹈 第 3 章拳 拳到位～ 基本防身 術	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。	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 運用思考與 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。	Bd-IV-1 武術套 路動作與攻防 技巧。	1. 學會反擊。 2. 分析環境與情境，思考 適合使用基本防身術的 時機。	1. 複習基本防禦姿勢和移動 步伐後，請學生完成 Let' s do it! 「防禦的組合」。 2. 說明反擊姿勢與技巧。 3. 介紹線狀反擊與面狀反 擊。 4. 分組完成 Let' s do it! 「危機處理一把罩」的演練。	1. 歷程性評 量：課堂認 真聆聽並積 極參與課 程。 2. 總結性評 量：能善用 防身技巧。 3. 學生自我 檢核。	【安全教 育】 安 J4 探討日 常生活發生 事故的影響 因素。	
第 17 週	◎體育 第 5 單元 運動教室 第 1 章無 懼障礙～ 帕運	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-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-C1 具備生活中有 關運動與健康	1c-IV-1 瞭解各項運 動基礎原理和規則。 3d-IV-3 應用思考與 分析能力，解決運動 情境的問題。	Cb-IV-3 奧林匹 克運動會的精 神。	1. 能說明帕運的相關知 能。 2. 能理解帕運的歷史由 來。 3. 能尊重身心障礙者並 且主動協助。	1. 介紹帕運，說明參賽資 格，並請學生完成 Let' s do it! 「帕運知多少」。 2. 介紹帕運的歷史演進，並 請學生分組完成 Let' s do it! 「帕運由來一把罩」。 3. 介紹帕運比賽項目。	1. 歷程性評 量：課堂認 真聆聽並積 極參與課 程。 2. 總結性評 量： (1) 能理解 帕運的歷史 演進。 (2) 能舉出 調適身心的 方式。 3. 紙筆測 驗：完成 Let' s do it。	【人權教 育】 人 J4 了解平 等、正義的 原則，並在 生活中實 踐。 人 J5 了解社 會上有不同 的群體和文 化，尊重並 欣賞其差 異。 【生命教 育】 生 J1 思考生 活、學校與 社區的公共 議題，培養 與他人理性 溝通的素	

		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						養。	
第 18 週	◎體育 第 5 單元 運動教室 第 1 章無懼障礙～帕運	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-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-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	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 2d-IV-1 瞭解運動在美學上的特質與表現方式。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。	1. 能尊重身心障礙者並且主動協助。 2. 能主動欣賞帕運比賽並關心體育事務議題。 3. 能同理身心障礙者並實際體會生命意義。	1. 介紹帕運賽制。 2. 請學生完成 Let' s do it! 「帕運精神」。 3. 介紹身心障礙在臺灣的發展。 4. 請學生完成 Let' s do it! 「身體力行試試看」。	1. 歷程性評量：課堂認真聆聽並積極參與課程。 2. 總結性評量： (1) 能說明夏季帕運與冬季帕運的差別。 (2) 能理解各比賽項目的規則與賽制。 (3) 能同理身心障礙者的實際感受。 (4) 能瞭解我國身心障礙體育組織單位。 (5) 能理解身心障礙者權利公約內容。 3. 學生自我	【人權教育】 人 J4 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 【生命教育】 生 J1 思考生活、學校與社區的公共議題，培養與他人理性溝通的素養。	

							檢核。 4. 紙筆測驗：完成 Let' s do it。		
第 19 週	◎體育 第 5 單元 運動教室 第 2 章身心靈合一～瑜伽	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。 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 反思自己的動作技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2d-IV-1 了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。 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。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。	Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。	1. 能瞭解瑜伽的起源與歷史背景。 2. 能學會單人和雙人瑜伽的動作。	1. 介紹瑜珈的由來與瑜珈的種類。 2. 說明與示範調和暖身的動作。 3. 說明與示範頭碰膝式、拉弓式+單側抓腳式、牛面式、駱駝式+嬰兒式動作。 4. 介紹瑜珈的輔具，並請學生思考日常生活中有哪些東西可替代輔具。 5. 說明與示範下犬式+單腳下犬式、鴿式的動作。	1. 歷程性評量： (1) 課堂積極參與課程並表達意見。 (2) 認真聆聽並配合指導進行活動。 2. 總結性評量：能理解瑜珈的種類與特性。	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J11 分析影響個人生涯決定的因素。	
第 20 週	期末評量	體適能檢測	體適能檢測	體適能檢測	體適能檢測	體適能檢測			

註 1：請分別列出七、八、九年級第一學期及第二學期八個學習領域（語文、數學、自然科學、綜合、藝術、健體、社會及科技等領域）之教學計畫表。

註 2：議題融入部份，請填入法定議題及課綱議題。