臺北市興福國民中學111學年度領域體育科目課程計畫

|  |  |
| --- | --- |
| 領域/科目 | □國語文□英語文□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 (若上下學期均開設者，請均註記) |
| 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 3 節(科目對開請說明，例：家政與童軍科上下學期對開) |
| 領域核心素養 | 體育(上)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-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。體育(下)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。 |
| 課程目標 | 體育(上)1.能明白相關運動服裝穿著及需求知識，自信表達自我運動表現；能思考運動服裝穿著自我需求，選擇何時合宜的服裝產品，並能執行自我運動服裝選擇。2.理解相關護具知識及護具的運動需求，能選擇何時合宜的運動護具。3.明白體適能相關知識及重要性，主動並協助他人參與體適能活動。4.認識起跑的起源與起跑的動作要領；了解接力的方法與策略，改受團隊合作的意義，做到跑步與傳接棒動作流暢，並能幫團隊排出棒次以利賽事進行。5.認識籃球、排球、羽球及足球的基本規則及基礎動作。能遵守場上安全及遊戲規則，理解相互合作的班級氣氛及小組合作的挑戰精神。體育(下)1.了解臺灣棒球發展與現況。體會古今臺灣優秀棒球選手的奮鬥精神。2.認識核心肌群，了解核心肌群與下背疼痛的關聯，以及鍛鍊核心肌群的重要性。並能做出正確的訓練動作，設計出適合自己的訓練課表。3.了解競技體適能與一般體適能的差異。不同專項運動會利用到的人體肌肉與其在運動中所扮演的功能。能依照課本內容，區分其他專項運動所屬的運動類型。4.了解捷泳身體縱軸轉體的特徵，能做出划手動作控制，並掌握交換划手的時機，做出捷泳流暢的手腳聯合動作，展現良好的推進速度。5.能說出基本岸上救生原則及方法，認識溺水的可能徵兆提高警覺。認識救溺五步。認識常見的救生器材及施救方法，並學習陸上急救法。6.認識籃球、排球、羽球及足球的基本規則及基礎動作。分析自我與他人的運動表現，在動態活動中正確評估動作要點，具團隊意識及運動精神展現在綜合應用中。 |
| 學習進度週次 | 單元/主題名稱可分單元合併數週整合敘寫或依各週次進度敘寫。 | 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1週 | 單元4運動穿著與防護第1章跑步服裝秀 | 1c-Ⅳ-2評估運動風險，維護安全的運動情境。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。 | 上課參與課堂問答 | 【生命教育】生J5覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。 |  |
| 第2週 | 單元4運動穿著與防護第2章護具大集合 | 1c-Ⅳ-2評估運動風險，維護安全的運動情境。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。 | 上課參與課堂問答紙筆測驗 | 【生命教育】生J5覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。【安全教育】安J2判斷常見的事故傷害。安J4探討日常生活發生事故的影響因素。【閱讀素養】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3週 | 單元五體適能第1章健康體適能 體適能檢測 | 1c-Ⅳ-2評估運動風險，維護安全的運動情境。1d-Ⅳ-2反思自己的動作技能。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。 | Ab-Ⅳ-1體適能促進策略與活動方法。 | 實作評量上課參與觀察記錄 |  |  |
| 第4週 | 單元五體適能第1章健康體適能 體適能檢測 | 1c-Ⅳ-2評估運動風險，維護安全的運動情境。1d-Ⅳ-2反思自己的動作技能。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。 | Ab-Ⅳ-1體適能促進策略與活動方法。 | 實作評量上課參與觀察記錄 |  |  |
| 第5週 | 單元五體適能第2章接力 衝破終點線 | 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。3d-Ⅳ-2運用運動比賽中的各種策略。 | Ga-Ⅳ-1跑、跳與推擲的基本技巧。 | 上課參與技能測驗態度檢核分組競賽技能測驗 | 【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6週 | 單元五體適能第2章接力 衝破終點線 | 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。3d-Ⅳ-2運用運動比賽中的各種策略。 | Ga-Ⅳ-1跑、跳與推擲的基本技巧。 | 上課參與技能測驗態度檢核 | 【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7週 | 單元七球類入門第2章排球 一球入魂**第一次段考週** | 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。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。 | 上課參與態度檢核技能測驗分組競賽 | 【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8週 | 單元七球類入門第2章排球 一球入魂 | 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。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。 | 上課參與態度檢核技能測驗分組競賽 | 【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9週 | 單元七球類入門第2章排球 一球入魂 | 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。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。 | 上課參與態度檢核技能測驗分組競賽 | 【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10週 | 單元七球類入門第2章排球 一球入魂 | 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。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。 | 上課參與態度檢核技能測驗分組競賽 | 【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11週 | 單元七球類入門第1章籃球 出手得分 | 1c-Ⅳ-1了解各項運動基礎原理和規則。2d-IV-3鑑賞本土與世界運動的文化價值。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。 | Hb-Ⅳ-1陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 上課參與態度檢核技能測驗分組競賽 | 【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12週 | 單元七球類入門第1章籃球 出手得分 | 1c-Ⅳ-1了解各項運動基礎原理和規則。2d-IV-3鑑賞本土與世界運動的文化價值。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。 | Hb-Ⅳ-1陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 上課參與態度檢核技能測驗分組競賽 | 【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13週 | 單元七球類入門第1章籃球 出手得分 | 1c-Ⅳ-1了解各項運動基礎原理和規則。2d-IV-3鑑賞本土與世界運動的文化價值。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。 | Hb-Ⅳ-1陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 上課參與態度檢核技能測驗分組競賽 | 【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 | 單元七球類入門第1章籃球 出手得分**第二次段考週** | 1c-Ⅳ-1了解各項運動基礎原理和規則。2d-IV-3鑑賞本土與世界運動的文化價值。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。 | Hb-Ⅳ-1陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 上課參與態度檢核技能測驗分組競賽 | 【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 | 單元七球類入門第3章羽球 擊球高手 | 1d-Ⅳ-1了解各項運動技能原理。2d-IV-3鑑賞本土與世界運動的文化價值。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。 | 上課參與態度檢核技能測驗 | 【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。【國際教育】國J3了解我國與全球議題之關連性。 |  |
| 第16週 | 單元七球類入門第3章羽球 擊球高手 | 1d-Ⅳ-1了解各項運動技能原理。2d-IV-3鑑賞本土與世界運動的文化價值。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。 | 上課參與態度檢核技能測驗 | 【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。【國際教育】國J3了解我國與全球議題之關連性。 |  |
| 第17週 | 單元七球類入門第3章羽球 擊球高手 | 1d-Ⅳ-1了解各項運動技能原理。2d-IV-3鑑賞本土與世界運動的文化價值。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。 | 上課參與態度檢核技能測驗 | 【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。【國際教育】國J3了解我國與全球議題之關連性。 |  |
| 第18週 | 單元七球類入門第3章羽球 擊球高手 | 1d-Ⅳ-1了解各項運動技能原理。2d-IV-3鑑賞本土與世界運動的文化價值。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。 | 上課參與態度檢核技能測驗 | 【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。【國際教育】國J3了解我國與全球議題之關連性。 |  |
| 第19週 | 單元七球類入門第4章足球 腳下功夫 | 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。2d-IV-3鑑賞本土與世界運動的文化價值。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。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。 | Hb-Ⅳ-1陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 上課參與態度檢核技能測驗分組競賽 | 【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20週 | 單元七球類入門第4章足球 腳下功夫**第三次段考週** | 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。2d-IV-3鑑賞本土與世界運動的文化價值。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。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。 | Hb-Ⅳ-1陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 上課參與態度檢核技能測驗分組競賽 | 【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1週 | 單元四Baseball運動誌第1章從棒球看臺灣第2章臺灣棒球名人堂 | 2d-Ⅳ-2展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。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。Ib-Ⅳ-1自由創作舞蹈。 | 上課參與小組討論分組報告 | 【品德教育】品EJU6欣賞感恩。品J2重視群體規範與榮譽。【多元文化】多J2關懷我族文化遺產的傳承與興革。多J8探討不同文化接觸時可能產生的衝突、融合或創新。【閱讀素養】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。閱J6懂得在不同學習及生活情境中使用文本之規則。【國際教育】國J2具備國際視野的國家意識。 |  |
| 第2週 | 單元五競技體適能第1章核心肌群 | 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。4c-IV-3規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 | Ab-IV-1體適能促進策略與活動方法。 | 上課參與技能測驗 |  |  |
| 第3週 | 單元五競技體適能第2章專項適能 | 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。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。 | 上課參與分組檢測技能測驗 | 【閱讀素養】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4週 | 單元五競技體適能第2章專項適能 | 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。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。 | 上課參與分組檢測技能測驗 | 【閱讀素養】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5週 | 單元七球類入門第3章羽球 先發制人 | 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。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。 | Ha-Ⅳ-1網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 上課參與技能檢核 | 【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。 |  |
| 第6週 | 單元七球類入門第3章羽球 先發制人 | 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。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。 | Ha-Ⅳ-1網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 上課參與技能檢核 | 【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。 |  |
| 第7週 | 單元七球類入門第3章羽球 先發制人**第一次段考週** | 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。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。 | Ha-Ⅳ-1網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 上課參與技能檢核 | 【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。 |  |
| 第8週 | 單元七球類入門第1章籃球 扭轉乾坤 | 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。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。 | 上課參與實務操作 | 【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。【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9週 | 單元七球類入門第1章籃球 扭轉乾坤 | 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。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。 | 上課參與實務操作 | 【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。【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10週 | 單元七球類入門第1章籃球 扭轉乾坤 | 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。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。 | 上課參與實務操作 | 【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。【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11週 | 單元七球類入門第2章排球 高手過招 | 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。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。 | Ha-Ⅳ-1網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 上課參與實務操作 |  |  |
| 第12週 | 單元七球類入門第2章排球 高手過招 | 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。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。 | Ha-Ⅳ-1網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 上課參與實務操作 | 【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。品J8理性溝通與問題解決。 |  |
| 第13週 | 單元七球類入門第2章排球 高手過招 | 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。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。 | Ha-Ⅳ-1網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 上課參與實務操作 | 【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。品J8理性溝通與問題解決。 |  |
| 第14週 | 單元六展臂優游第1章捷泳 水中協奏曲**第二次段考週** | 1d-Ⅳ-2反思自己的運動技能。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。Gb-Ⅳ-2游泳前進25公尺（需換氣5次以上）。 | 上課參與技能測驗 |  |  |
| 第15週 | 單元六展臂優游第1章捷泳 水中協奏曲 | 1d-Ⅳ-2反思自己的運動技能。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。Gb-Ⅳ-2游泳前進25公尺（需換氣5次以上）。 | 上課參與技能測驗 |  |  |
| 第16週 | 單元六展臂優游第2章救生伸拋划 援力同在 | 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。 | Ba-Ⅳ-3緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。Bc-Ⅳ-1簡易運動傷害的處理與風險。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。 | 上課參與技能測驗 | 【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。【安全教育】安J1理解安全教育的意義。安J10學習心肺復甦術及AED的操作。 |  |
| 第17週 | 單元六展臂優游第2章救生伸拋划 援力同在 | 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。 | Ba-Ⅳ-3緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。Bc-Ⅳ-1簡易運動傷害的處理與風險。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。 | 上課參與技能測驗 | 【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。【安全教育】安J1理解安全教育的意義。安J10學習心肺復甦術及AED的操作。 |  |
| 第18週 | 單元七球類入門第4章足球 臨門一腳 | 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。2d-Ⅳ-3鑑賞本土與世界運動的文化價值。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。 | Hb-Ⅳ-1陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 上課參與技能檢測 | 【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。【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19週 | 單元七球類入門第4章足球 臨門一腳 | 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。2d-Ⅳ-3鑑賞本土與世界運動的文化價值。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。 | Hb-Ⅳ-1陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 上課參與技能檢測 | 【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。【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20週 | 單元七球類入門第4章足球 臨門一腳**第三次段考週** | 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。2d-Ⅳ-3鑑賞本土與世界運動的文化價值。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。 | Hb-Ⅳ-1陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 上課參與技能檢測 | 【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。【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。 |  |
| 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 |  |