

臺北市成淵國民中學111學年度健體領域/體育科目課程計畫

領域/科目	<input type="checkbox"/> 國語文 <input type="checkbox"/> 英語文 <input type="checkbox"/> 數學 <input type="checkbox"/> 社會(<input type="checkbox"/> 歷史 <input type="checkbox"/> 地理 <input type="checkbox"/> 公民與社會) <input type="checkbox"/> 自然科學(<input type="checkbox"/> 理化 <input type="checkbox"/> 生物 <input type="checkbox"/> 地球科學) <input type="checkbox"/> 藝術(<input type="checkbox"/> 音樂 <input type="checkbox"/> 視覺藝術 <input type="checkbox"/> 表演藝術) <input type="checkbox"/> 綜合活動(<input type="checkbox"/> 家政 <input type="checkbox"/> 童軍 <input type="checkbox"/> 輔導) <input type="checkbox"/> 科技(<input type="checkbox"/> 資訊科技 <input type="checkbox"/> 生活科技) <input checked="" type="checkbox"/> 健康與體育(<input type="checkbox"/> 健康教育 <input checked="" type="checkbox"/> 體育)		
實施年級	<input type="checkbox"/> 7年級 <input checked="" type="checkbox"/> 8年級 <input type="checkbox"/> 9年級 <input checked="" type="checkbox"/> 上學期 <input checked="" type="checkbox"/> 下學期 (若上下學期均開設者，請均註記)		
教材版本	<input checked="" type="checkbox"/> 選用教科書： <u>南一版</u> <input type="checkbox"/> 自編教材 (經課發會通過)	節數	學期內每週 2 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	<p>體育(上)</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-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。</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>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</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>體育(下)</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-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。</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>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。</p> <p>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。</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>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。</p>					
課程目標	<p>體育(上)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 不同貼紮類型的功能差異，並學習貼紮技術對身體運動的影響。 2. 識標槍運動，成功做出完整標槍動作。 3. 識三項全能的起源的起源及各種距離；體驗不同項目間的轉換過程及身體的感受，完成一項小型三項全能賽。 4. 識體操運動的脈絡，臺灣在國際體操領域的表現，學習體操地板動作的技巧。 5. 熟練換氣與划手的配合技巧，精進泳技並思考換氣策略。認識浮潛安全守則，學習浮潛技能與知識。 6. 理解籃球、桌球、羽球及壘球的基本知識並能做出基本動作。 <p>體育(下)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 認識奧林匹克運動會，了解夏、冬季奧運；認識奧運風雲人物及對體壇的意義為何。 2. 了解有氧運動的益處與正確跑步的概念，並習得慢跑的技巧。 3. 懂得肌肉鍛鍊的原則，認識肌力與肌耐力，學會正確的基本肌肉鍛鍊動作。 5. 了解體操跳箱基本動作及練習方法，並能學會跳箱動作。 6. 學會仰泳腿部打水、手臂滑水和聯合動作，展現全身動作協調性。 7. 認識獨木舟、槳、救生衣的類型及獨木舟動作的原理；能做出獨木舟基本槳法。 8. 理解藤球、桌球、羽球及壘球的進階知識。 					
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
		學習 表現	學習 內容			

第1週	單元四 貼心！就能安心！ 第1章 運動與貼紮	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。 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。	上課參與實務操作	【安全教育】 安 J1理解安全教育的意義。 安 J2判斷常見的事故傷害。 安 J5了解特殊體質學生的運動安全。 安 J6了解運動設施安全的維護。 安 J11學習創傷救護技能。	
第2週	單元五 挑戰極限 第1章 標槍 千斤一擲	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。 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，實際參與身體活動。 4d-IV-3執行提升體適能的身體活動。	Ab-IV-1體適能促進策略與活動方法。 Ga-IV-1跑、跳與推擲的基本技巧。	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。	
第3週	單元五 挑戰極限 第2章 三項全能	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。 3d-IV-3應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-3規劃提升體適能與運動技能	Cd-IV-1戶外休閒運動綜合應用。	上課參與觀察記錄態度檢核	【戶外教育】 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	

		的運動計畫。 4d-IV-3執行提升體適能的身體活動。			態度。	
第4週	單元五 挑戰極限 第2章 三項全能	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。 3d-IV-3應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-3規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-3執行提升體適能的身體活動。	Cd-IV-1戶外休閒運動綜合應用。	上課參與 觀察記錄 技能測驗	【戶外教育】 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。	
第5週	單元五 挑戰極限 第3章 競技體操 地板	1c-IV-1了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。 2c-IV-3表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-1了解運動在美學上的特質與表現方式。 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。 4d-IV-3執行提升體適能的身體活動。	Ab-IV-1體適能促進策略與活動方法。 Cb-IV-2各項運動設施的安全使用規定。 Ia-IV-1徒手體操動作組合。	上課參與 平時觀察 態度檢核 技能測驗	【安全教育】 安 J1理解安全教育的意義。 安 J2判斷常見的事故傷害。 安 J6了解運動設施安全的維護。 安 J9遵守環境設施設備的安全守則。	
第6週	單元五 挑戰極限 第3章 競技體操 地板	1c-IV-1了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。 2c-IV-3表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-1了解運動在美學上的特質與表現方式。 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。	Ab-IV-1體適能促進策略與活動方法。 Cb-IV-2各項運動設施的安全使用規定。 Ia-IV-1徒手體操動作組合。	上課參與 平時觀察 態度檢核 技能測驗	【安全教育】 安 J1理解安全教育的意義。 安 J2判斷常見的事故傷害。 安 J6了解運動設施安全的維護。	

		3d-IV-1運用運動技術的學習策略。 4d-IV-3執行提升體適能的身體活動。			安 J9遵守環境設施設備的安全守則。	
第7週	第一次段考週	體適能檢測	體適能檢測	技能測驗		
第8週	單元六 水上游龍 第1章 捷泳 泳無止息	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。	Gb-IV-2游泳前進25公尺(需換氣5次以上)。	上課參與 態度檢核 技能測驗		
第9週	單元六 水上游龍 第1章 捷泳 泳無止息	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。	Gb-IV-2游泳前進25公尺(需換氣5次以上)。	上課參與 態度檢核 技能測驗		
第10週	單元六 水上游龍 第2章 浮潛 深入潛出	1c-IV-2評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1了解各項運動技能原理。 2c-IV-1展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 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。 3d-IV-1運用運動技術的學習策略。	Cb-IV-2各項運動設施的安全使用規定。 Cc-IV-1水域休閒運動綜合應用。	上課參與 態度檢核 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。 海 J2認識並參與安全的海洋生態旅遊。 海 J14探討海洋生物與生態環境之關聯。	
第11週	單元六 水上游龍 第2章 浮潛 深入潛出	1c-IV-2評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1了解各項運動技能原理。 2c-IV-1展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2c-IV-3表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。	Cb-IV-2各項運動設施的安全使用規定。 Cc-IV-1水域休閒運動綜合應用。	上課參與 態度檢核 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。 海 J2認識並	

		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。			參與安全的海洋生態旅遊。 海 J14 探討海洋生物與生態環境之關聯。	
第12週	單元七 球類入門 第1章 籃球 跑動與配合	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。 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。 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。	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽		
第13週	單元七 球類入門 第1章 籃球 跑動與配合	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。 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。 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。	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽		
第14週	第二次段考週	籃球測驗	籃球測驗	技能測驗		
第15週	單元七 球類入門 第2章 桌球 誰與爭鋒	1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少	Bb-IV-1 正確購買與使用藥品的行動策略。 Bb-IV-2 家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。	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。	

		健康風險的行動。				
第16週	單元七 球類入門 第2章 桌球 誰與爭鋒	1b-IV-3因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2b-IV-1堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-2熟悉各種人際溝通互動技能。 4a-IV-1運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 4a-IV-3持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Bb-IV-1正確購買與使用藥品的行動策略。 Bb-IV-2家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。	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。	
第17週	單元七 球類入門 第3章 羽球 致命一擊	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。 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		
第18週	單元七 球類入門 第3章 羽球 致命一擊	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。 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		
第19週	單元七 球類入門 第4章 壘球 身手矯健	1c-IV-1了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。 2c-IV-3表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。	Hd-IV-1守備/跑分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 J2重視群體規範與榮	

		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。 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。			譽。 品 J8理性溝通與問題解決。	
第20週	單元七 球類入門 第4章 壘球 身手矯健	1c-IV-1了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。 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。 3d-IV-1運用運動技術的學習策略。 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。	Hd-IV-1守備/跑分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 J2重視群體規範與榮譽。 品 J8理性溝通與問題解決。	
第21週	第三次段考週	桌球測驗	桌球測驗	技能測驗		
第1週	單元四 Olympic Games 運動誌 第1章 奧林匹克故事館	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-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。 Cb-IV-3奧林匹克運動會的精神。	上課參與 小組討論 分組報告 經驗分享	【國際教育】 國 J4尊重與欣賞世界不同文化的價值。	
第2週	單元五 有氧、無氧運動 第1章 慢跑	1c-IV-1了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。 2c-IV-3表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3d-IV-1運用運動技術的學習策略。	Ab-IV-1體適能促進策略與活動方法。 Ga-IV-1跑、跳與推擲的基本技巧。	上課參與 技能測驗		

		<p>3d-IV-3應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4c-IV-1分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> <p>4d-IV-3執行提升體適能的身體活動。</p>				
第3週	<p>單元五 有氧、無氧運動 第2章 彈力繩肌肉鍛鍊</p>	<p>1c-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。</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了解各項運動技能原理。</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>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。</p> <p>4c-IV-3規劃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>	Ab-IV-1體適能促進策略與活動方法。	上課參與 態度檢核 技能測驗		
第4週	<p>單元五 有氧、無氧運動 第2章 彈力繩肌肉鍛鍊</p>	<p>1c-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。</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了解各項運動技能原理。</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>	Ab-IV-1體適能促進策略與活動方法。	上課參與 態度檢核 技能測驗		

		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。				
第5週	單元五 有氧、無氧運動 第3章 器械體操 跳箱	1c-IV-1了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了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。 2d-IV-1了解運動在美學上的特質與表現方式。 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。	Ab-IV-1體適能促進策略與活動方法。 Cb-IV-2各項運動設施的安全使用規定。 Ia-IV-2器械體操動作組合。	上課參與 分組檢測 技能測驗	【品德教育】 品 J2重視群體規範與榮譽。 【安全教育】 安 J2判斷常見的事故傷害。 安 J9遵守環境設施設備的安全守則。	
第6週	單元五 有氧、無氧運動 第3章 器械體操 跳箱	1c-IV-1了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了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。 2d-IV-1了解運動在美學上的特質與表現方式。 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。	Ab-IV-1體適能促進策略與活動方法。 Cb-IV-2各項運動設施的安全使用規定。 Ia-IV-2器械體操動作組合。	上課參與 分組檢測 技能測驗	【品德教育】 品 J2重視群體規範與榮譽。 【安全教育】 安 J2判斷常見的事故傷害。 安 J9遵守環境設施設備的安全守則。	
第7週	第一次段考週	體操測驗	體操測驗	技能測驗		
第8週	單元六 力爭上游 第1章 仰泳 趾高氣揚	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。 2c-IV-3表現自信樂觀、勇於挑戰的	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		

		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，實際參與身體活動。 4d-IV-3執行提升體適能的身體活動。				
第9週	單元六 力爭上游 第1章 仰泳 趾高氣揚	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。 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，實際參與身體活動。 4d-IV-3執行提升體適能的身體活動。	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10週	單元六 力爭上游 第2章 獨木舟 划力出場	1d-IV-1了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。 2c-IV-3表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-1了解運動在美學上的特質與表現方式。 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。	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。 【品德教育】 品 J1溝通合作與和諧人際關係。	
第11週	單元七 球類進階 第1章 藤球 空中格鬥	1c-IV-1了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。 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	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。	

		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。 4d-IV-2執行個人運動計畫，實際參與身體活動。				
第12週	單元七 球類進階 第1章 藤球 空中格鬥	1c-IV-1了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。 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。 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。 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 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 球類進階 第2章 桌球 蓄勢待發	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。 2c-IV-2表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。	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。	
第14週	第二次段考週	游泳檢測	游泳檢測	技能測驗		
第15週	單元七 球類進階 第2章 桌球 蓄勢待發	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。 2c-IV-2表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。	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。	
第16週	單元七 球類進階 第3章	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。	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		

	羽球 羽日俱進	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。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。				
第17週	單元七 球類進階 第3章 羽球 羽日俱進	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。 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		
第18週	單元七 球類進階 第4章 壘球 攻守兼備	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。 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。 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。	Hd-IV-1守備/跑分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 J2重視群體規範與榮譽。 品 J8理性溝通與問題解決。	
第19-20週	單元七 球類進階 第4章 壘球 攻守兼備	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。 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。 3d-IV-3應用思考與分析能力，解決	Hd-IV-1守備/跑分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 J2重視群體規範與榮譽。 品 J8理性溝通與問題解	

			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。			決。	
	第21週	第三次段考週	羽球測驗	羽球測驗	技能測驗		
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							