

各年級各領域/科目課程計畫

(一) 109學年度7、8年級

臺北市成淵國民中學 109 學年度健體領域/體育科目課程計畫

<p>領域/科目</p>	<p><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)</p> <p><input type="checkbox"/>自然科學(<input type="checkbox"/>理化<input type="checkbox"/>生物<input type="checkbox"/>地球科學)</p> <p><input type="checkbox"/>藝術(<input type="checkbox"/>音樂<input type="checkbox"/>視覺藝術<input type="checkbox"/>表演藝術)</p> <p><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)</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>健康與體育(<input type="checkbox"/>健康教育<input checked="" type="checkbox"/>體育)</p>		
<p>實施年級</p>	<p><input type="checkbox"/>7年級<input checked="" type="checkbox"/>8年級<input type="checkbox"/>9年級</p>		
<p>教材版本</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/>選用教科書：<u>翰林</u>版</p> <p><input type="checkbox"/>自編教材(經課發會通過)</p>	<p>節</p> <p>數</p>	<p>每週 2 節</p> <p>第 1/2 學期共 40/40 節</p>
<p>領域核心素養</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 以運動對身體發展之效益促進學生對運動的生理價值之認同，再導入運動訓練原則，讓學生了解要2. 發揮運動生理效益，並須應用運動訓練原則。 2. 引導學生善用運動相關科技、資訊資源，提高運動參與效能與機會。 3. 運用運動訓練原則，分析與解決運動參與問題。 4. 認識肌力訓練相關知識。 5. 引導學生了解各式肩上發球特性，激發學習動機及參與感。 6. 利用綜合循環練習活動，讓學生認識比賽基本運作模式。 7. 了解後場區域擊球的技能原理。 8. 了解後場區域擊球技術的使用時機與組合策略。 9. 引導學生了解接滾地球技術，並藉由接滾地球了解接球動作要領。 10. 引導學生了解接高飛球技術，並藉由接高飛球了解接球動作要領。 11. 引導學生認識棒球運動，並積極參與全民運動。 12. 引導學生理解跳繩之效益與相關技術原理，提高跳繩技能。 13. 能瞭解運動所需要的營養攝取原則。 14. 能瞭解運動前、中及後期的飲食建議對身體的影響性。 15. 能瞭解水分及電解質的補充方式對身體的影響性。 16. 引導學生了解防守在籃球場上的重要性，激發學習動機及參與感。 17. 引導學生了解排球比賽扣球攻擊戰術，激發學習動機。 18. 了解其他扣球技術，及如何在比賽中靈活變化。 19. 了解正手抽球的技術原理。 20. 引導學生認識足球運動，並積極參與全民運動。 21. 能了解競技體操比賽的評分標準，運用於欣賞運動賽事。 22. 能了解平衡木的技能原理並認真參與練習。 23. 能了解跳箱的技能原理並認真參與練習。 		
<p>課程目標</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學會正確肌力訓練動作。 2. 學會規畫個人肌力訓練計畫。 3. 引導學生了解上籃及快速進攻戰術的特性，激發學習動機及參與感。 4. 學會籃球三步上籃動作要領。 5. 學習空手跑動接球及跑動傳球上籃技術。 6. 學習轉守為攻的快速進攻戰術觀念與技術。 7. 能與同學合作、討論，設計完成快速進攻戰術。 8. 了解3對3籃球比賽規則及運作方式。 9. 學會肩上漂浮發球的動作要領。 10. 發展個人羽球擊球之專項技能。 11. 藉由情境了解棒球好球區，了解打擊動作要領。 12. 藉由打擊活動，提升打擊技能。 13. 學生能了解跳躍在生活中運用範疇，嘗試挑戰各式跳躍動作。 		

14. 學生能了解立定跳遠的技能原理並運用不同策略挑戰跳得更遠。
15. 學生能了解跳遠的技能原理並運用不同策略挑戰跳得更遠。
16. 實際練習各種跳繩技術，增進身體控制能力。
17. 願意將跳繩作為課後身體活動參與項目，發揮與挑戰個人運動潛能。
18. 能規劃出一份個人運動營養攝取計畫並能執行。
19. 理解自行車運動的各項知識。
20. 增進行車安全。
21. 規劃自我挑戰的自行車路線。
22. 學會人盯人防守動作要領。
23. 學會團隊協防動作及觀念。
24. 學會爭搶籃板球動作要領。
25. 能與同學合作、討論，執行及調整協防動作與觀念。
26. 學會扣球動作各項技術分析。
27. 學會由他人送球的扣球基本技術。
28. 能與同學溝通、討論，培養默契、合作完成比賽。
29. 了解正、反手結合技術的使用時機。
30. 運用桌球的步法移動回擊來球。
31. 藉由情境設計，激發進攻策略戰術設計。
32. 藉由情境設計，了解個人進攻的重要性。
33. 藉由小組搭配，提高小組默契；並透過溝通合作，創造戰術價值。
34. 透過團隊進攻，擴大場地使用的範圍與思考層面。
35. 藉由情境認識仰泳自救的重要性。
36. 練習仰泳踢水，同時自製浮具，達成仰泳自救的技巧。
37. 藉由仰式划手與換氣，進行仰泳練習。
38. 藉由海豚游，了解蝶泳打水技巧。
39. 運用陸上及水上划手練習，了解蝶泳划手技巧。
40. 透過不同練習，體會換氣節奏，進行蝶泳練習。

學習進度 週次	單元 活動主題	學習重點		評 量 方 法	議題融入實質 內涵	教學 設施 設備 需求	跨領 域/ 科目 協同 教學	備 註
		學習 表現	學習 內容					
第 1 學期	第 1 週 第四篇運動 全方位 第一章運動 與身體發展	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 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。	Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。	實作 觀察 問答	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書		
	第 2 週 第四篇運動 全方位 第一章運動 與身體發展	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 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。	Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。	實作 觀察 問答	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書		
	第 3 週 第四篇運動 全方位 第一章運動 與身體發展	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。	Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。	實作 觀察	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	1. 教學影片 2. 教用版電子		

		4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 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。	則。	問答		教科書		
第 4 週	第四篇運動全方位第二章肌力訓練	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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。	Bc-IV-2 終身運動計畫擬定的相關知識。	實作觀察問答	【生涯規劃教育】 涯J14 培養並涵化道德倫理意義於日常生活。 【閱讀素養教育】 閱J6 懂得在不同學習及生活情境中使用文本之規則。	1.教學影片 2.教用版電子教科書		
第 5 週	第四篇運動全方位第二章肌力訓練	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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。	Bc-IV-2 終身運動計畫擬定的相關知識。	實作觀察問答	【生涯規劃教育】 涯J14 培養並涵化道德倫理意義於日常生活。 【閱讀素養教育】 閱J6 懂得在不同學習及生活情境中使用文本之規則。	1.教學影片 2.教用版電子教科書		
第 6 週	第四篇運動全方位第二章肌力訓練	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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。	Bc-IV-2 終身運動計畫擬定的相關知識。	實作觀察問答	【生涯規劃教育】 涯J14 培養並涵化道德倫理意義於日常生活。 【閱讀素養教育】 閱J6 懂得在不同學習及生活情境中使用文本之規則。	1.教學影片 2.教用版電子教科書		
第 7 週	第五篇玩球樂趣多第一章籃球	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-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-1 運用運動技術的學習策略。 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。	觀察技能情意	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題,維護自己與尊重他人的身體自主權。 【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化,尊重並欣賞其差異。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	1.教學影片 2.教用版電子教科書		
第 8 週	第五篇玩球樂趣多第一章籃球	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-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-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	觀察技能情意	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題,維護自己與尊重他人的身體自主權。 【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化,尊重並欣賞其差異。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的	1.教學影片 2.教用版電子教科書		

		略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。			能力與興趣。		
第 9 週	第五篇玩球 樂趣多 第一章籃球	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-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-1 運用運動技術的學習策略。 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。	觀 察 技 能 情 意	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書	
第 10 週	第五篇玩球 樂趣多 第一章籃球	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-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-1 運用運動技術的學習策略。 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。	觀 察 技 能 情 意	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書	
第 11 週	第五篇玩球 樂趣多 第二章排球	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-3 應用運動比賽的各項策略。 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-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。	發 表 觀 察 實 作	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書	
第 12 週	第五篇玩球 樂趣多 第二章排球	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-3 應用運動比賽的各項策略。 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-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。	發 表 觀 察 實 作	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書	

					能力與興趣。			
第 13 週	第五篇玩球 樂趣多 第二章排球	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-3 應用運動比賽的各項策略。 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-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。	發表觀察實作	【性別平等教育】性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 【人權教育】人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 【生涯規劃教育】涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書		
第 14 週	第五篇玩球 樂趣多 第三章羽球	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。 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。	觀察實作問答	【性別平等教育】性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 【人權教育】人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 【生涯規劃教育】涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書		
第 15 週	第五篇玩球 樂趣多 第三章羽球	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。 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。	觀察實作問答	【性別平等教育】性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 【人權教育】人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 【生涯規劃教育】涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書		
第 16 週	第五篇玩球 樂趣多 第四章棒球	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。	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	認知情意技能	【性別平等教育】性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 【人權教育】人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 【生涯規劃教育】涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書		
第 17 週	第五篇玩球 樂趣多 第四章棒球	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	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。	認知情意技	【性別平等教育】性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書		

			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／跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	能	【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。			
第 18 週	第六篇運動 樣樣行 第一章田賽	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。 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。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 3d-IV-1 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。	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	觀察 實作	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書			
第 19 週	第六篇運動 樣樣行 第一章田賽	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。 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。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 3d-IV-1 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。	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	觀察 實作	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書			
第 20 週	第六篇運動 樣樣行 第一章民俗運動—跳繩	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。 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。	Ic-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。 Ic-IV-2 民俗運動個人或團隊展演。	觀察 實作	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書			
第 2 學期 第 1 週	第四篇青春 的躍動 第一章運動 營養	1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Cb-IV-1 運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所需營	問 答 說 明	【安全教育】 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書			

			養素知識。					
第 2 週	第四篇青春的躍動 第一章運動營養	1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	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。	問答說明	【安全教育】 安J3 了解日常生活容易發生事故的原因。	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書		
第 3 週	第四篇青春的躍動 第二章休閒運動-自行車	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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。	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。	問答說明	【安全教育】 安J1 理解安全教育的意義。 安J6 了解運動設施安全的維護。	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書		
第 4 週	第四篇青春的躍動 第二章休閒運動-自行車	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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。	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。	問答說明	【安全教育】 安J1 理解安全教育的意義。 安J6 了解運動設施安全的維護。	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書		
第 5 週	第四篇青春的躍動 第二章休閒運動-自行車	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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。	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。	問答說明	【安全教育】 安J1 理解安全教育的意義。 安J6 了解運動設施安全的維護。	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書		
第 6 週	第五篇運動大進擊 第一章籃球	1d-IV-1 了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。	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	提問觀察	【品德教育】 品 J8 理性溝通與問題解決。	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書		
第 7 週	第五篇運動大進擊 第一章籃球	1d-IV-1 了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。	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	觀察發表實作	【品德教育】 品 J8 理性溝通與問題解決。	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書		
第 8 週	第五篇運動大進擊 第一章籃球	1d-IV-1 了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。	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	觀察發表實作	【品德教育】 品 J8 理性溝通與問題解決。	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書		
第 9 週	第五篇運動大進擊	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	Ha-IV-1 網／牆性	提問	【品德教育】 品J8 理性溝通與	1. 教學影片		

	第二章排球	1d-IV-1 了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。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 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-1 發展適合個人之專項運動技能。	球類運動動作組合及團隊戰術。	觀察實作	問題解決。	2. 教用版電子教科書		
第 10 週	第五篇運動大進擊 第二章排球	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-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。 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-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。	提問 觀察實作	【品德教育】 品J8 理性溝通與問題解決。	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書		
第 11 週	第五篇運動大進擊 第二章排球	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-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。 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-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。	提問 觀察實作	【品德教育】 品J8 理性溝通與問題解決。	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書		
第 12 週	第五篇運動大進擊 第三章桌球	1d-IV-1 了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。	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	提問 觀察實作	【品德教育】 品J8 理性溝通與問題解決。	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書		
第 13 週	第五篇運動大進擊 第三章桌球	1d-IV-1 了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。	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	提問 觀察實作	【品德教育】 品J8 理性溝通與問題解決。	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書		
第 14 週	第五篇運動大進擊 第三章桌球	1d-IV-1 了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。	Ha-IV-1 網／牆性球類運動	提問 觀	【品德教育】 品J8 理性溝通與問題解決。	1. 教學影片 2. 教用		

		4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	動作組合及團隊戰術。	察實作		版電子教科書		
第 15 週	第五篇運動大進擊第四章足球	1d-IV-1 了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-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 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。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 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-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。 Hc-IV-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	認知情意技能	【生涯教育】 涯J3 覺察自己的能力與興趣。 【品德教育】 品J8 理性溝通與問題解決。	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書		
第 16 週	第五篇運動大進擊第四章足球	1d-IV-1 了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-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 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。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 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-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。 Hc-IV-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	認知情意技能	【生涯教育】 涯J3 覺察自己的能力與興趣。 【品德教育】 品J8 理性溝通與問題解決。	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書		
第 17 週	第六篇大家動起來第一章游泳	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。 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。	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Cc-IV-1 水域休閒活動綜合運用。 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。	認知情意技能	【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。	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書		

				Gb-IV-2 游泳前進 25公尺 (需換氣 5次以 上)。					
第 18 週	第六篇大家 動起來 第一章游泳	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。 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。	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Cc-IV-1 水域休閒活動綜合運用。 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)。	認知情意技能	【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。	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書			
第 19 週	第六篇大家 動起來 第一章游泳	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。 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。	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Cc-IV-1 水域休閒活動綜合運用。 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)。	認知情意技能	【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。	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書			
第 20 週	第六篇大家 動起來 第二章體操	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。	Ia-IV-2 器械體操動作組合。	認知情意技	【生涯規劃教育】 涯J6 建立對於未來生涯的願景。	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書			

		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。		能				
--	--	---	--	---	--	--	--	--