

各年級各領域/科目課程計畫

(一) 109學年度7年級

臺北市成淵高中附設國民中學 109 學年度領域/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>v 健康與體育(<input type="checkbox"/>健康教育 v 體育)</p>		
<p>實施年 級</p>	<p>v 7 年級<input type="checkbox"/>8 年級<input type="checkbox"/>9 年級</p>		
<p>教材版 本</p>	<p>V 選用教科書:翰林版</p> <p><input type="checkbox"/>自編教材(經課發會 通過)</p>	<p>節數</p>	<p>每週 2 節</p> <p>第 1/2 學期 共 40/40 節</p> <p>(對開可補充說明)共 80 節</p>
<p>領域核 心素養</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-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>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>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>		
<p>課程目 標</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識運動前健康評估與體適能檢測。</li> <li>2. 了解運動處方設計原則。</li> <li>3. 建立使用運動設施安全意識。</li> <li>4. 學會自行車、跑步、水中自救及救人原則。</li> <li>5. 培養自我挑戰、自我精進的態度。</li> <li>6. 認識籃球的單、雙手投籃技巧。</li> <li>7. 了解排球的接球技巧。</li> <li>8. 熟悉羽球發球、接發球及正手高遠球的技巧。</li> <li>9. 認識心肺耐力相關知識及運動計畫的擬定。</li> </ol>		

		10. 了解運動的水分與營養補給知識。 11. 認識飛盤的基礎概念及傳接盤技術。 12. 學習並增進捷泳的能力。 13. 透過運動五大要素，探索與創作身體律動。 14. 學習籃球控球與運球。 15. 學習排球低手發球技巧並認識接發球隊形。 16. 學習桌球正手發球、反手推擋及正手平擊球技術。							
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1章活躍人生——健康評估與體適能檢測	1c-IV-2: 評估運動風險，維護安全的運動情境。 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。 Ab-IV-2: 體適能運動處方基礎設計原則。	1. 口語問答 2. 認知測驗卷 3. 學習單 4. 課堂觀察 5. 運動行	【性別平等教育】 性 J11: 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。	1. 運動前健康安全問卷、運動前危險因子分類評量表。	無	

				為計畫實踐表				
第二週	第2章安全運動沒煩惱——運動設施安全	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。 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。 Cb-IV-2: 各項運動設施的安全使用規定。	1. 口語問答 2. 課堂觀察 3. 運動行為計畫實踐表	【環境教育】 環 J4: 了解永續發展的意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）與原則。 環 J12: 認識不同類型災害可能伴隨的危險，學習適當預防與避難行為。	1. 校園運動地圖、校園潛在的危險資料。	綜合活動	
第三週	第1章雙輪闖天下——自行車	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	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。	1. 課堂觀察 2. 口語問	【人權教育】 人 J4: 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。	1. 筆記型電腦、單槍投影機、教學媒體、教學簡報、彈力繩(熱身與伸展)。	綜合活動	

		<p>動情境。</p> <p>1d-IV-1: 了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-1: 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</p> <p>2d-IV-3: 鑑賞本土與世界運動的文化價值。</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-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>		答				
第四週	第1章雙輪闖天下——自行車	<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</p>	<p>Cb-IV-2: 各項運動設施的安全使用規定。</p> <p>Cd-IV-1: 戶外休閒運動綜合應用。</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p>	<p>【人權教育】</p> <p>人J4: 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。</p>	<p>1. 筆記型電腦、單槍投影機、教學媒體、教學簡報、彈力繩(熱身與伸展)。</p>	綜合活動	

		<p>運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2: 反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-1: 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</p> <p>2d-IV-3: 鑑賞本土與世界運動的文化價值。</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-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>						
第五週	第2章疾走如風——跑	<p>1c-IV-1: 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1: 了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>2d-IV-3: 鑑賞本土</p>	<p>Ab-IV-1: 體適能促進策略與活動方法。</p> <p>Cb-IV-2: 各項運動設施的安全使用規定。</p> <p>Ga-IV-1: 跑、跳與推擲的基本技巧。</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 認知測驗</p>	<p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J2: 具備生涯規劃的知識與概念。</p>	<p>1. 跨領域說明: 透過跑步技術訓練及改善計畫，增進自我管理能力的提升學習效能。</p>	綜合活動	

		<p>與世界運動的文化價值。</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>3d-IV-1: 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2: 運用運動比賽中的各種策略。</p> <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-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>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>		<p>卷4. 學習單</p> <p>5. 技能實作</p> <p>6. 運動行為計畫實踐表</p>				
第六週	第2章疾走如風——跑	<p>1c-IV-1: 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1: 了解各項</p>	<p>Ab-IV-1: 體適能促進策略與活動方法。</p> <p>Cb-IV-2: 各項運動設施的安全使用</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口</p>	<p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J2: 具備生涯規劃的知識與概念。</p>	<p>1. 跨領域說明: 透過跑步技術訓練及改善計畫，增進自我管理能力的提升，提升學習效能。</p>	綜合活動	

			<p>運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2: 反思自己的運動技能。</p> <p>2d-IV-3: 鑑賞本土與世界運動的文化價值。</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>3d-IV-1: 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2: 運用運動比賽中的各種策略。</p> <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-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>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</p>	<p>規定。</p> <p>Ga-IV-1: 跑、跳與推擲的基本技巧。</p>	<p>語問答</p> <p>3. 認知測驗卷</p> <p>4. 學習單</p> <p>5. 技能實作</p> <p>6. 運動行為計畫實踐表</p>			
--	--	--	---	---	---	--	--	--

		身體活動。						
第七週	第 2 章疾走如風——跑	<p>1c-IV-1: 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1: 了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>2d-IV-3: 鑑賞本土與世界運動的文化價值。</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>3d-IV-1: 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2: 運用運動比賽中的各種策略。</p> <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-2: 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動</p>	<p>Ab-IV-1: 體適能促進策略與活動方法。</p> <p>Cb-IV-2: 各項運動設施的安全使用規定。</p> <p>Ga-IV-1: 跑、跳與推擲的基本技巧。</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 認知測驗卷</p> <p>4. 學習單</p> <p>5. 技能實作</p> <p>6. 運動行為計畫實踐表</p>	<p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J2: 具備生涯規劃的知識與概念。</p>	<p>1. 跨領域說明：透過跑步技術訓練及改善計畫，增進自我管理能力和提升學習效能。</p>	綜合活動	



		計畫。 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 八 週	第 3 章優 游自在— —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。 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。 3d-IV-3: 應用思考 與分析能 力，解決運 動情境的 問題。 4c-IV-2: 分析並評	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。 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. 課 堂 觀 察 2. 口 語 問 答 3. 學 習 單 4. 技 能 實 作	<b>【海洋教育】</b> 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. 水域安全 學習單、 游泳設 備。	自然 科學	

		估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。						
第九週	第3章優游自在——游泳	<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>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>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-2: 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動</p>	<p>Cb-IV-2: 各項運動設施的安全使用規定。</p> <p>Cc-IV-1: 水域休閒運動綜合應用。</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>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 學習單</p> <p>4. 技能實作</p>	<p><b>【海洋教育】</b></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>1. 水域安全學習單、游泳設備。</p>	<p>自然科學</p>	

		計畫。						
第十週	第1章應聲入網——籃球	<p>1c-IV-1: 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-3: 了解身體發展與動作發展的關係。</p> <p>1d-IV-1: 了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>1d-IV-3: 應用運動比賽的各項策略。</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>2d-IV-2: 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</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>	Hb-IV-1: 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 合作學習</p> <p>5. 運動行為計畫實踐表</p> <p>6. 學習單</p>	<p>【人權教育】</p> <p>人J3: 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。</p>	<p>1. 網路上之各種職業籃球比賽的分之影片、錄放設備、籃球、球場。</p>	綜合活動	

		<p>3d-IV-1: 運用運動技術的學習策略。</p> <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-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>4d-IV-2: 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>						
第十一週	第1章應聲入網——籃球	<p>1c-IV-1: 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-3: 了解身體發展與動作發展的關係。</p> <p>1d-IV-1: 了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>1d-IV-3: 應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2c-IV-2: 表現利他合群的態</p>	Hb-IV-1: 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 課堂觀察</li> <li>2. 口語問答</li> <li>3. 技能實作</li> <li>4. 合作學習</li> <li>5. 運動行為</li> </ol>	<p><b>【人權教育】</b></p> <p>人J3: 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。</p>	<p>1. 網路上之各種職業籃球比賽的分之影片、錄放設備、籃球、球場。</p>	綜合活動	

		<p>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>2d-IV-2: 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</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>3d-IV-1: 運用運動技術的學習策略。</p> <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-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>4d-IV-2: 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>		計畫實踐表 6. 學習單				
第十二週	第 2 章排除萬難——排球	1c-IV-1: 了解各項運動基礎原理和規	Bc-IV-1: 簡易運動傷害的處理與風險。	1. 課堂觀	【安全教育】安 J2: 判斷常見的事故傷害。	1. 排球、排球場地、排球相關影片、錄放設備。	綜合活動	

		<p>則。</p> <p>1d-IV-1: 了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-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>2d-IV-2: 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</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>3d-IV-1: 運用運動技術的學習策略。</p> <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-2: 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個</p>	<p>Ha-IV-1: 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 運動行為計畫實踐表</p> <p>5. 學習單</p>				
--	--	--	------------------------------------	--	--	--	--	--

		人的運動計畫。 4d-IV-2: 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。						
第十三週	第 2 章排除萬難——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-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-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-1: 運用運動技術的學習策略。	Bc-IV-1: 簡易運動傷害的處理與風險。 Ha-IV-1: 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 運動行為計畫實踐表 5. 學習單	【安全教育】 安 J2: 判斷常見的事故傷害。	1. 排球、排球場地、排球相關影片、錄放設備。	綜合活動	

		<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-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>4d-IV-2: 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>						
第十四週	第3章羽中作樂——羽球	<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>1d-IV-2: 反思自己的運動技能。</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</p>	Ha-IV-1: 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 課堂觀察</li> <li>2. 口語問答</li> <li>3. 技能實作</li> <li>4. 學習單</li> <li>5. 分組討論</li> </ol>	<p>【性別平等教育】</p> <p>性 J11: 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。</p> <p>【人權教育】</p> <p>人 J3: 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。</p>	1. 發球練習檢核表學習單、羽球、羽球場。	綜合活動	



		<p>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>3d-IV-1: 運用運動技術的學習策略。</p> <p>4d-IV-1: 發展適合個人之專項運動技能。</p>						
第十五週	第3章羽中作樂——羽球	<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>1d-IV-2: 反思自己的運動技能。</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</p>	Ha-IV-1: 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 學習單</p> <p>5. 分組討論</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>性 J11: 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。</p> <p>【人權教育】</p> <p>人 J3: 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。</p>	1. 發球練習檢核表學習單、羽球、羽球場。	綜合活動	

		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-1: 發展適合個人之專項運動技能。						
第十六週	第1章登峰造極——體操	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。 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。 3d-IV-3: 應用思考	Bc-IV-1: 簡易運動傷害的處理與風險。 1a-IV-1: 徒手體操動作組合。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單 5. 運動行為計畫實踐表	【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。 性 J11: 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。 【人權教育】 人 J8: 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。	1. 保護軟墊數個、筆記型電腦、單槍投影機、教學簡報、「體操精靈」學習活動單。	藝術	

		與分析能力，解決運動情境的問題。						
第十七週	第1章登峰造極——體操	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。 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。 3d-IV-3: 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	Bc-IV-1: 簡易運動傷害的處理與風險。 Ia-IV-1: 徒手體操動作組合。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單 5. 運動行為計畫實踐表	【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。 性 J11: 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。 【人權教育】 人 J8: 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。	1. 保護軟墊數個、筆記型電腦、單槍投影機、教學簡報、「體操精靈」學習活動單。	藝術	
第十八週	第2章呼朋喚友——創意啦啦舞	1c-IV-1: 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-3:	Ib-IV-1: 自由創作舞蹈。	1. 課堂觀察 2.	【性別平等教育】 性 J11: 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他	1. 口號、創意啦啦相關影片、動作組合、適合的音樂、舞蹈道具(如彩球)。	藝術	

		<p>了解身體發展與動作發展的關係。</p> <p>1d-IV-1: 了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-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>2d-IV-1: 了解運動在美學上的特質與表現方式。</p> <p>2d-IV-2: 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</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>3c-IV-2: 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</p> <p>3d-IV-3:</p>		<p>口語問答</p> <p>3. 技能實作</p>	<p>人平等互動的能力。</p> <p><b>【人權教育】</b></p> <p>人 J4: 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。</p>		
--	--	---	--	----------------------------	--	--	--

		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。						
第十九週	第2章呼朋喚友——創意啦啦舞	1c-IV-1: 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-3: 了解身體發展與動作發展的關係。 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-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	Ib-IV-1: 自由創作舞蹈。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【性別平等教育】 性 J11: 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。 【人權教育】 人 J4: 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。	1. 口號、創意啦啦相關影片、動作組合、適合的音樂、舞蹈道具(如彩球)。	藝術	

		<p>活的美感。</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>3c-IV-2: 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</p> <p>3d-IV-3: 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4d-IV-1: 發展適合個人之專項運動技能。</p>						
第 20 週	第 3 章鈴 滴盡致——扯鈴	<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>1d-IV-2: 反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-1: 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和</p>	1c-IV-1: 民俗運動進階與綜合動作。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 課堂觀察</li> <li>2. 口語問答</li> <li>3. 技能實作</li> <li>4. 運動實踐紀錄表</li> </ol>	【生涯規劃教育】 涯 J2: 具備生涯規劃的知識與概念。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 舊報紙、排球若干個、白板、鈴具、鈴繩每人一組、適合扯鈴繞腳教學的場地、提供腳踩踏的凳子或器具。</li> </ol>	藝術	

			<p>實踐能力。</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>2d-IV-2: 展現運動 欣賞的技 巧，體驗生 活的美感。</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>3d-IV-1: 運用運動 技術的學 習策略。</p> <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>4c-IV-3: 規劃提升 體適能與 運動技能 的運動計 畫。</p> <p>4d-IV-1:</p>				
--	--	--	---	--	--	--	--

			發展適合個人之專項運動技能。						
第 2 學期	第 1 週	第 1 章健康地基—心肺耐力	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。 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: 規畫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。	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. 課堂觀察 2. 口語問答	【生涯規畫教育】 涯 J3: 覺察自己的能力與興趣。 涯 J6: 建立對於未來生涯的願景。	1. 號碼衣、碼表、原子筆。	綜合活動	
	第二週	第 2 章動吃關係大解密—運動營養	1c-IV-4: 了解身體發展、運動和營養的關係。 1d-IV-3: 應用運動比賽的各項策略。	Bc-IV-1: 簡易運動傷害的處理與風險。 Cb-IV-1: 運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所	1. 課堂觀察 2. 口語問	【安全教育】 安 J4: 探討日常生活發生事故的影響因素。	1. 筆記型電腦、單槍投影機、教學簡報。	綜合活動	



		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。	需營養素知識。	答				
第三週	第3章武德技藝—跆拳道	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。 1d-IV-2: 反思自己的運動技能。 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。 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	Bd-IV-2: 技擊綜合動作與攻防技巧。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 認知測驗卷 5. 運動行為計畫實踐表 6. 學習單	【生涯規畫教育】 涯 J3: 覺察自己的能力與興趣。 涯 J6: 建立對於未來生涯的願景。	1. 「進擊的技術」學習活動單、跆拳道比賽影片。	綜合活動	

		<p>的特質與表現方式。</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>3d-IV-1: 運用運動技術的學習策略。</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>						
第四週	第3章武德技藝—跆拳道	<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>1d-IV-2: 反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-1: 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和</p>	Bd-IV-2: 技擊綜合動作與攻防技巧。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 課堂觀察</li> <li>2. 口語問答</li> <li>3. 技能實作</li> <li>4. 認知測驗卷</li> <li>5. 運</li> </ol>	<p>【生涯規畫教育】</p> <p>涯 J3: 覺察自己的能力與興趣。</p> <p>涯 J6: 建立對於未來生涯的願景。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 「進擊的技術」學習活動單、跆拳道比賽影片。</li> </ol>	綜合活動	

		<p>實踐能力。</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>2d-IV-1: 了解運動在美學上的特質與表現方式。</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>3d-IV-1: 運用運動技術的學習策略。</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>動行為計畫實踐表</p> <p>6. 學習單</p>				
第五週	第1章飛雲掣電—飛盤	<p>1c-IV-1: 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1: 了解各項</p>	Ce-IV-1: 其他休閒運動綜合應用。	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口</p>	<p>【品德教育】</p> <p>品 J1: 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>品 J2: 重視群體規範與榮譽。</p>	<p>1. 小型三角錐數個、飛盤數片、壘包一組。</p>	綜合活動	

		<p>運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2: 反思自己的運動技能。</p> <p>1d-IV-3: 應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2c-IV-1: 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</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>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>語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 認知測驗卷</p> <p>5. 運動行為計畫實踐表</p> <p>6. 學習單</p>				
第六週	第1章飛雲掣電一飛盤	<p>1c-IV-1: 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1: 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2: 反思自己</p>	Ce-IV-1: 其他休閒運動綜合應用。	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3.</p>	<p><b>【品德教育】</b></p> <p>品 J1: 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>品 J2: 重視群體規範與榮譽。</p>	<p>1. 小型三角錐數個、飛盤數片、壘包一組。</p>	綜合活動	

		<p>的運動技能。</p> <p>1d-IV-3: 應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2c-IV-1: 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</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>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>		技能實作 4. 認知測驗卷				
第七週	第2章力爭上游—游泳	<p>1c-IV-1: 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1: 了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-2: 表現利他</p>	<p>Cb-IV-3: 奧林匹克運動會的精神。</p> <p>Gb-IV-2: 游泳前進25公尺(需換氣5次以上)。</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p>	無	1. 浮板、球、泳池。	綜合活動	

		<p>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>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>		4. 運動行為計畫實踐表				
第八週	第2章力爭上游—游泳	<p>1c-IV-1: 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1: 了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-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>4c-IV-1:</p>	<p>Cb-IV-3: 奧林匹克運動會的精神。</p> <p>Gb-IV-2: 游泳前進25公尺(需換氣5次以上)。</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 運動行為計畫實踐表</p>	無	<p>【第2章力爭上游—游泳】</p> <p>1. 浮板、球、泳池。</p>	綜合活動	

		分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4d-IV-2: 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。						
第九週	第3章身體塗鴉—創造性舞蹈	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。 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。 3c-IV-2: 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 4c-IV-1: 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4d-IV-1:	Ib-IV-1: 自由創作舞蹈。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 運動行為計畫實踐表	無	1. 雕塑品揭示圖片、節拍器、鈴鼓、引導道具(如大毛巾，紙片等)、音響、數字圖卡、瑜伽彈力帶。	藝術	

		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。						
第十週	第3章身體塗鴉—創造性舞蹈	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。 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。 3c-IV-2: 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 4c-IV-1: 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4d-IV-1: 發展適合個人之專	Ib-IV-1: 自由創作舞蹈。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 運動行為計畫實踐表	無	1. 雕塑品揭示圖片、節拍器、鈴鼓、引導道具(如大毛巾，紙片等)、音響、數字圖卡、瑜伽彈力帶。	藝術	



		項運動技能。 4d-IV-2: 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。						
第十一週	第1章掌控自如—籃球	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。 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-2:	Hb-IV-1:陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 運動行為計畫實踐表	無	1. 籃球、球場、單槍投影機、自行搜尋或剪輯國內外職業比賽優秀控球後衛之影片。	綜合活動	

		運用運動比賽中的各種策略。 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: 規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。						
第十二週	第1章掌控自如—籃球	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。 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-2:	Hb-IV-1: 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	無	1. 籃球、球場、單槍投影機、自行搜尋或剪輯國內外職業比賽優秀控球後衛之影片。	綜合活動	

		運用運動比賽中的各種策略。 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: 規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。						
第十三週	第2章百發百中—排球	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。 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-2 運用運動比賽中的各種策略。	Ha-IV-1: 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【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。	1. 比賽戰術運用資料、比賽影片。	綜合活動	

第十四週	第2章百發百中—排球	<p>1c-IV-1: 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-2: 反思自己的運動技能。</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>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p>	Ha-IV-1:網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 課堂觀察</li> <li>2. 口語問答</li> <li>3. 技能實作</li> </ol>	<p><b>【人權教育】</b></p> <p>人 J5: 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。</p>	1. 比賽戰術運用資料、比賽影片。	綜合活動
第十五週	第3章「桌」拿好手—桌球	<p>1c-IV-1: 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1: 了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>1d-IV-3: 應用運動比賽的各項策略。</p>	Ha-IV-1:網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 課堂觀察</li> <li>2. 口語問答</li> <li>3. 技能實作</li> <li>4. 學</li> </ol>	<p><b>【性別平等教育】</b></p> <p>性 J11: 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。</p>	1. 學習活動單、桌球場地。	社會領域

		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。		習 單				
第 十 六 週	第 3 章 「桌」拿好 手—桌球	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-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。	Ha-IV-1:網 ／牆性球類 運動動作組 合及團隊戰 術。	1. 課 堂 觀 察 2. 口 語 問 答 3. 技 能 實 作	【性別平等教 育】 性 J11:去除性 別刻板與性別偏 見的情感表達與 溝通，具備與他 人平等互動的能 力。	1. 學習活動 單、桌球場地。	社 會 領 域	
第 十 七 週	第 4 章舉 足輕重— 足球	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-2: 反思自己 的運動技 能。	Ab-IV-1:體 適能促進策 略與活動。 Hb-IV-1:陣 地攻守性球 類運動動作 組合及團隊 戰術。	1. 課 堂 觀 察 2. 口 語 問 答	【生涯規畫教 育】 涯 J3:覺察自己 的能力與興趣。 涯 J6:建立對於 未來生涯的願 景。	1. 足球、足球場 地。	綜 合 活 動	

		<p>反思自己的運動技能。</p> <p>1d-IV-3: 應用運動比賽的各項策略。</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>2d-IV-2: 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</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>3d-IV-1: 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2: 運用運動比賽中的各種策略。</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>		3. 技能實作				
第十八	第4章舉足輕重—足球	1c-IV-1: 了解各項運動基礎	Ab-IV-1: 體適能促進策略與活動。	1. 課堂	【生涯規畫教育】 涯 J3: 覺察自己	1. 足球、足球場地。	綜合活	

週		<p>原理和規則。</p> <p>1d-IV-1: 了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>1d-IV-3: 應用運動比賽的各項策略。</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>2d-IV-2: 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</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>3d-IV-1: 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2: 運用運動比賽中的各種策略。</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</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>觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 運動欣賞</p> <p>5. 運動計畫</p>	<p>的能力與興趣。</p> <p>涯 J6: 建立對於未來生涯的願景。</p>		動	
---	--	---	-------------------------------------	---	--	--	---	--

		運動計畫，實際參與身體活動。						
第十九週	複習第4、5單元			<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 課堂觀察</li> <li>2. 口語問答</li> <li>3. 技能實作</li> <li>4. 學習單</li> </ol>	<p>【生涯規畫教育】</p> <p>涯 J3:覺察自己的能力與興趣。</p> <p>涯 J6:建立對於未來生涯的願景。</p> <p>【安全教育】</p> <p>安 J4:探討日常生活發生事故的影響因素。</p> <p>【品德教育】</p> <p>品 J1:溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>品 J2:重視群體規範與榮譽。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 各種運動器材。</li> <li>2. 學習單。</li> </ol>	綜合活動藝術	
第廿週	複習第6單元	<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>1c-IV-4:了解身體發展、運動和營養的關係。</p> <p>1d-IV-1:了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>1d-IV-3:應用運動比賽的各</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>Bc-IV-1:簡易運動傷害的處理與風險。</p> <p>Bd-IV-2:技擊綜合動作與攻防技巧。</p> <p>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。</p> <p>Cb-IV-3:奧林匹克運動會的精神。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 課堂觀察</li> <li>2. 口語問答</li> <li>3. 技能實作</li> <li>4. 學習單</li> </ol>	<p>【人權教育】</p> <p>人 J5:了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。</p> <p>【性別平等教育】</p> <p>性 J11:去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。</p> <p>【生涯規畫教育】</p> <p>涯 J3:覺察自己的能力與興趣。</p> <p>涯 J6:建立對於未來生涯的願景。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 各種運動器材。</li> <li>2. 學習單。</li> </ol>	綜合活動社會領域	



			<p>項策略。</p> <p>2c-IV-1: 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</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>2d-IV-1: 了解運動在美學上的特質與表現方式。</p> <p>2d-IV-2: 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</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>3c-IV-2: 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</p> <p>3d-IV-1: 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2: 運用運動</p>	<p>Ce-IV-1: 其他休閒運動綜合應用。</p> <p>Gb-IV-2: 游泳前進 25 公尺(需換氣 5 次以上)。</p> <p>Ha-IV-1: 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</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>Ib-IV-1: 自由創作舞蹈。</p>				
--	--	--	--	---	--	--	--	--

			<p>比賽中的各種策略。</p> <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>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-1: 發展適合個人之專項運動技能。</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>					
--	--	--	--	--	--	--	--	--

