

各年級各領域/科目課程計畫

(二) 109 學年度 9 年級

臺北市成淵高中附設國民中學 109 學年度 9 年級健康與體育領域體育 課程計畫

★教科書版本：

一、本學年學習目標

1. 學會籃球、排球、手球、足球及棒球運動的戰術應用時機，以及運動的基本規則。
2. 藉由生活與運動了解自己的體適能狀況，並發展有益健康的運動計畫。
3. 經由個人與團體的活動，提升專注、自信與賞析運動美感的能力。

二、第1學期各單元內涵

週次	單元 活動主題	單元 學習目標	能力 指標	重大 議題	節 數	評量 方法	備 註
一	1.了解團隊合作在比賽中的重要性。 2.了解進攻的基本方法與防守的基本陣型。	1.說明籃球比賽中除了個人的基本技術之外，團隊的進攻模式，更能增加比賽的可看性。 2.介紹何謂「第六人」。 3.進行伸展操及如影隨形活動。 4.教導進攻腳步。 5.教導進攻戰術「開後門」。	3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。	【性別平等教育】 1-1-2 尊重不同性別者的特質。 【生涯發展教育】 3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。	2	1.觀察 2.實作及表現	
二	1.了解團隊合作在比賽中的重要性。 2.了解進攻的基本方法與防守的基本陣型。	1.進行伸展操及敏捷訓練。 2.教導進攻戰術「掩護切入」。	3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	【性別平等教育】 1-1-2 尊重不同性別者的特質。 【生涯發展教育】 3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。	2	1.觀察 2.實作及表現	
三	1.了解團隊合作在比賽中的重要性。 2.了解進攻的基本方法與防守的基本陣型。 3.學會進攻與防守的技術並能運用在比賽場上。 4.發揮互助合作的精	1.教導防守步伐、搶籃板球。 2.教導防守陣型的類型。 3.教師總結本單元，並與學生一起討論，看過哪些不同型態的團隊防守方式。	3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-5 應用運	【性別平等教育】 1-1-2 尊重不同性別者的特質。 【生涯發展教育】 3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。	2	1.觀察 2.實作及表現	

週次	單元活動主題	單元學習目標	能力指標	重大議題	節數	評量方法	備註
	神。 5.養成遵守規範並尊重他人的行為。		動規則參與比賽，充分發揮運動技能。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。				
四	1.了解排球比賽中最佳的攔網位置。 2.學會攔網的技術。	1.教師介紹攔網的使用時機及其在比賽中的重要性。 2.指導學生進行跳一跳、拍一拍及來一個、擋一個活動練習。	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。	【性別平等教育】 1-1-2 尊重不同性別者的特質。	2	1.觀察 2.實作及表現	
五	1.學會攔網的技術。 2.了解攔網步法的運用。 3.複習排球運動的各種技術。	1.指導學生進行左右側併步動作練習，以及進行交叉跨步動作練習，並說明攔網注意要點。 2.複習左右側併步動作練習、交叉跨步動作練習，並說明攔網注意要點。	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進	【性別平等教育】 1-1-2 尊重不同性別者的特質。	2	1.觀察 2.實作及表現	

週次	單元 活動主題	單元 學習目標	能力 指標	重大 議題	節 數	評量 方法	備 註
			運動表現。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。				
六	1.複習排球運動的各種技術。	1.指導學生分組進行合作無間活動。 2.教師說明一般排球比賽的賽制安排類型；指導學生分組進行排球比賽，以及如何制定一份競賽規程。	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。	【性別平等教育】 1-1-2 尊重不同性別者的特質。	2	1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄	
七	1.了解7公尺射門的要領。 2.觀賞手球比賽以學習他人戰術，進而制訂並應用戰術。	1.簡介沙灘手球。 2.複習跳躍射門技術，指導學生進行7公尺射門與兩人互傳快攻動作要領。 3.介紹團隊攻擊陣型。 4.介紹並指導學生練習普通球員與守門員防守技術。	3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。 【第一次評量	【家政教育】 4-4-1 肯定自己，尊重他人。	2	1.觀察 2.實作及表現	

週次	單元 活動主題	單元 學習目標	能力 指標	重大 議題	節 數	評量 方法	備 註
			週】				
八	<p>1.了解普通球員與守門員基本防守技術的要領。</p> <p>3.培養自我肯定、尊重他人及團隊合作之精神。</p> <p>3.觀賞手球比賽以學習他人戰術，進而制訂並應用戰術。</p>	<p>1.指導學生練習守門員與普通球員的對陣，以及半場小組攻守鬥牛練習。</p> <p>2.指導學生設計適當的比賽規則，進行分組比賽。</p>	<p>3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。</p> <p>3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。</p> <p>4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。</p> <p>6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。</p>	<p>【家政教育】</p> <p>4-4-1 肯定自己，尊重他人。</p>	2	<p>1.觀察</p> <p>2.實作及表現</p> <p>3.紀錄</p>	
九	<p>1.了解盤球、運球、假動作與守門員的動作要領。</p> <p>2.了解足球規則與戰術之應用，且能運用於比賽中。</p> <p>3.學習運球、假動作與守門員的動作。</p>	<p>1.回顧西元2014年世界盃足球賽。</p> <p>2.講解與練習盤球與運球的基本動作。</p> <p>3.講解與練習假動作的基本動作。</p> <p>4.指導學生進行與球共舞、真真假假與模仿領袖活動。</p> <p>5.指導學生練習守門員接球動作要領。</p> <p>6.指導學生進行吸星大法與一觸即發活動。</p>	<p>1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。</p> <p>3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。</p> <p>3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。</p> <p>3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。</p> <p>3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。</p> <p>4-3-1 了解運動參與在個人、社會及文化層面的意義。</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>1-1-2 尊重不同性別者的特質。</p>	2	<p>1.觀察</p> <p>2.實作及表現</p>	

週次	單元活動主題	單元學習目標	能力指標	重大議題	節數	評量方法	備註
			5-3-5 重視並能積極促進運動安全。				
十	<p>1.了解守門員的動作要領。</p> <p>2.了解足球規則與戰術之應用，且能運用於比賽中。</p> <p>3.學習盤球、運球、假動作與守門員的動作。</p> <p>4.培養欣賞並體驗足球比賽的樂趣，發展足球運動潛能。</p>	<p>1.指導學生練習守門員傳球動作要領。</p> <p>2.指導學生進行銅牆鐵壁與門當戶對活動。</p> <p>3.複習前三節的動作，指導學生進行正式足球比賽，同時指導學生自組足球隊、社團，或是成立球迷俱樂部事宜。</p>	<p>1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。</p> <p>3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。</p> <p>3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。</p> <p>3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。</p> <p>3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。</p> <p>4-3-1 了解運動參與在個人、社會及文化層面的意義。</p> <p>5-3-5 重視並能積極促進運動安全。</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>1-1-2 尊重不同性別者的特質。</p>	2	<p>1.觀察</p> <p>2.紀錄</p> <p>3.實作及表現</p>	
十一	<p>1.了解我國職業棒球的沿革與觸擊短打的使用時機。</p> <p>2.學會投手投球的動作要領。</p> <p>3.學會觸擊短打的動作要領。</p> <p>4.了解暗號的種類與操作要領。</p>	<p>1.介紹我國職業棒球發展之沿革。</p> <p>2.介紹棒球投手投球的動作要領，並指導學生實際操作要領。</p> <p>3.介紹觸擊短打、比賽暗號的動作要領，並指導學生實際操作。</p>	<p>3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。</p> <p>3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>1-1-2 尊重不同性別者的特質。</p>	2	<p>1.觀察</p> <p>2.實作及表現</p>	

週次	單元 活動主題	單元 學習目標	能力 指標	重大 議題	節 數	評量 方法	備 註
十二	<p>1.學會投手投球的動作要領。</p> <p>2.學會觸擊短打的動作要領。</p> <p>3.了解暗號的種類與操作要領。</p> <p>4.養成誠實負責的處事態度。</p> <p>5.養成遵守規則服從裁判的運動精神。</p>	<p>1.指導學生進行強渡關山及比手畫腳活動。</p> <p>2.指導學生進行唯我獨尊活動。</p> <p>3.說明觀賞比賽的注意事項，並指導學生填寫課本第118頁「戰況分析表」。</p>	<p>3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。</p> <p>3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>1-1-2 尊重不同性別者的特質。</p>	2	<p>1.觀察</p> <p>2.實作及表現</p> <p>3.紀錄</p>	
十三	<p>1.了解肌力與肌耐力的重要性。</p> <p>2.了解改善肌力與肌耐力的運動處方及訓練原則。</p> <p>3.學會如何正確進行肌力與肌耐力訓練，以避免運動傷害的發生及改善肌力與肌耐力。</p> <p>4.了解如何針對身體各部位進行肌力與肌耐力的訓練。</p> <p>5.養成規律進行肌力與肌耐力訓練的習慣。</p>	<p>1.介紹肌力與肌耐力的重要性及運動處方。</p> <p>2.說明增強肌力與肌耐力的訓練原則及其他注意事項。</p> <p>3.指導學生進行大腿和臀部及胸部和上臂之肌力與肌耐力訓練。</p> <p>4.指導學生進行背部和大腿、肩部和上臂後側及腹部之肌力與肌耐力訓練。</p> <p>5.指導學生完成課文第129頁「我的肌力與肌耐力提升計畫」。</p>	<p>1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。</p> <p>3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。</p> <p>4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。</p> <p>5-3-5 重視並能積極促進運動安全。</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>1-1-2 尊重不同性別者的特質。</p>	2	<p>1.觀察</p> <p>2.實作及表現</p>	
十四	<p>1.了解鐵人三項的精神。</p> <p>2.了解練習鐵人三項的益處。</p> <p>3.認識鐵人三項競賽發展過程與競賽規則。</p> <p>4.認識鐵人三項不同距離的競賽。</p> <p>5.學會鐵人三項運動的技巧與養成安全的習慣。</p> <p>6.學會長時間耐力運動營養補充的方法。</p>	<p>1.了解鐵人三項的精神與練習鐵人三項的益處。認識鐵人三項競賽發展過程與競賽規則與不同距離的競賽。</p> <p>2.學會鐵人三項運動的技巧、養成安全的習慣、長時間耐力運動營養補充的方法。</p>	<p>2-3-1 設計、執行並評估個人的飲食內容及飲食習慣，以符合身體成長和活動的營養需求。</p> <p>3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。</p> <p>3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>1-4-5 接納自己的性別特質。</p> <p>【家政教育】</p> <p>4-4-1 肯定自己，尊重他人。</p> <p>【生涯發展教育】</p> <p>1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。</p> <p>2-3-2 了解自己的興趣、性向、價值觀及人格特質所適合發展的方向。</p>	2	<p>1.觀察</p> <p>2.實作及表現</p> <p>3.問與答</p>	

週次	單元活動主題	單元學習目標	能力指標	重大議題	節數	評量方法	備註
			<p>3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。</p> <p>4-3-1 了解運動參與在個人、社會及文化層面的意義。</p> <p>4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。</p> <p>5-3-5 重視並能積極促進運動安全。</p> <p>6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。</p> <p>【第二次評量週】</p>	<p>【海洋教育】</p> <p>1-4-1 參與一種以上水域休閒活動，體驗親水的樂趣。</p> <p>1-4-2 學習從事水域休閒運動的知識與技能，具備安全自救的能力。</p>			
十五	<p>1.了解八人制拔河의 起源。</p> <p>2.了解八人制拔河在臺灣的發展近況與成績。</p> <p>3.了解八人制拔河簡易規則、相關比賽器材及設備。</p> <p>4.學會拔河起步及進攻動作的技巧。</p> <p>5.養成積極參與的態度，並隨時注意安全。</p> <p>6.培養尊重他人及團隊合作的精神。</p>	<p>1.了解拔河運動的起源。</p> <p>2.了解臺灣拔河發展現況與參加國際賽成績。</p> <p>3.體會如何運用身體各部位施力。</p> <p>4.介紹八人制拔河的場地與相關器材。</p> <p>5.練習個人拔河基本姿勢、起步動作和進攻動作。</p> <p>6.練習團隊進攻動作。</p> <p>7.介紹裁判手勢、犯規動作與獲勝的判定。</p> <p>8.提醒施作過程應注意事項。</p> <p>9.進行實戰比賽。</p>	<p>1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。</p> <p>3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。</p> <p>3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。</p> <p>3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術策略。</p> <p>3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進</p>	<p>【生涯發展教育】</p> <p>1-1-2 認識自己的長處及優點。</p> <p>1-2-1 培養自己的興趣、能力。</p>	2	<p>1.觀察</p> <p>2.實作及表現</p>	

週次	單元活動主題	單元學習目標	能力指標	重大議題	節數	評量方法	備註
			<p>運動表現。</p> <p>4-1-5 透過童玩、民俗等身體活動，了解本土文化。</p> <p>6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。</p>				
十六	<p>1.了解競技啦啦隊的發展歷史。</p> <p>2.了解競技啦啦隊基本技術的內容與運動概念。</p> <p>3.學會跳躍、舞伴技巧的操作與組合方法。</p>	<p>1.競技啦啦隊簡介、啦啦隊基本技術內容介紹。</p> <p>2.跳躍教學與練習。</p> <p>3.舞伴技巧組合、人員分工說明，以及任務分組、舞伴技巧教學與練習。</p>	<p>1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。</p> <p>3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。</p> <p>3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。</p> <p>3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。</p> <p>4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。</p> <p>6-3-2 肯定家庭教育及社會支持的價值，願意建立正向而良好的人際關係。</p> <p>6-3-5 理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範，並能</p>	<p>【生涯發展教育】</p> <p>1-2-1 培養自己的興趣、能力。</p>	2	<p>1.觀察</p> <p>2.實作及表現</p>	

週次	單元 活動主題	單元 學習目標	能力 指標	重大 議題	節 數	評量 方法	備 註
			加以認同、遵守或尊重。				
十七	<p>1.學會舞伴技巧的操作與組合方法。</p> <p>2.增進肌力、肌耐力、爆發力與身體穩定性。</p> <p>3.培養團隊合作的精神。</p> <p>4.激發運動參與的樂趣。</p>	<p>1.金字塔簡介、手部連結法介紹及金字塔欣賞。</p> <p>2.身體造型遊戲、講評與心得分享。</p>	<p>1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係,藉以發展運動潛能。</p> <p>3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。</p> <p>3-3-2 評估個人及他人的動作表現,以改善運動技能。</p> <p>3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。</p> <p>4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。</p> <p>6-3-2 肯定家庭教育及社會支持的價值,願意建立正向而良好的人際關係。</p> <p>6-3-5 理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範,並能加以認同、遵守或尊重。</p>	<p>【生涯發展教育】</p> <p>1-2-1 培養自己的興趣、能力。</p>	2	<p>1.觀察</p> <p>2.實作及表現</p> <p>3.紀錄</p>	
十八	<p>1.了解臺灣跳繩之起源與團體跳繩基本動作之要領。</p> <p>2.熟練多人跳繩基本動</p>	<p>1.介紹武術的國際競賽現況與競技項目風格特色及手型、步型。</p> <p>2.進行快腿旋風活動。</p> <p>3.教導學生進行功夫拳活動。</p>	<p>3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。</p> <p>3-3-2 評估個</p>	<p>【人權教育】</p> <p>1-3-4 了解世界上不同的群體、文化和國家,能尊重欣</p>	2	<p>1.觀察</p> <p>2.實作及表現</p>	

週次	單元 活動主題	單元 學習目標	能力 指標	重大 議題	節 數	評量 方法	備 註
	作及在應用技術中的 搭配。	4.講解與示範、練習氣身武術操一～四。 5.複習氣身武術操一～四，講解與示範、 練習氣身武術操五～八。 6.練習氣身導引動作，並進行武術操小組表 演與學生相互評鑑。	人及他人的動 作表現，以改善 運動技能。 4-3-5 培養欣 賞運動美感與 分析比賽的能 力。 6-3-5 理解道 德、社會、文 化、政策等因素 如何影響價值 或規範，並能加 以認同、遵守或 尊重。	賞其差異。			
十九	1.熟練多人跳繩基本動 作及在應用技術中的 搭配。 2.培養對跳繩運動的 興趣及與同學間互助 合作的精神。 3.培養學生思考與創作 的能力。	1.介紹跳繩運動的起源與發展。 2.搖繩者利用搖繩體會擺動繩子的節拍， 並了解如何進出繩，逐漸的體會出跳躍的 時機。 3.將半迴旋的搖繩動作加以改變，手搖繩 的動作改為做畫圓動作。 4.一定要順著繩子著地的方向穿越，移動步 伐朝正前方快速穿越通過繩子，剛開始搖 繩速度應放慢，以免穿越通過者被繩絆倒。	1-3-1 了解身 體成長與動作 發展的關係，藉 以發展運動潛 能。 3-3-1 計畫並 發展特殊性專 項運動技能。 3-3-2 評估個 人及他人的動 作表現，以改善 運動技能。 3-3-3 在個人 和團體比賽中 運用戰術戰略。 3-3-5 應用運 動規則參與比 賽，充分發揮運 動技能。 4-3-5 培養欣 賞運動美感與 分析比賽的能 力。 5-3-5 重視並 能積極促進運	【性別平等教育】 1-4-5 接納自己的 性別特質。 【生涯發展教育】 1-3-1 探索自己的 興趣、性向、價值 觀及人格特質。 2-3-2 了解自己的 興趣、性向、價值 觀及人格特質所 適合發展的方向。	2	1.觀察 2.實作及表現	

週次	單元 活動主題	單元 學習目標	能力 指標	重大 議題	節 數	評量 方法	備 註
			動安全。				
二十	<p>1.知道籃球、排球、手球、足球及棒球運動的戰術應用時機，以及運動的基本規則。</p> <p>2.能將所學的運動技能與規則應用於團體練習中。</p> <p>3.應用各種身體活動，達成提升肌肉適能的目的。</p> <p>4.選擇正確且有效的運動方式，並培養勇於挑戰身體潛能的態度。</p> <p>5.藉由生活與運動了解自己的體適能狀況，並發展有益健康的運動計畫。</p> <p>6.了解促進健康及展現身體力與美的運動方式。</p> <p>7.透過各種練習與表演方式，學會運動技能。</p> <p>8.經由個人與團體的活動，提升專注、自信與賞析運動美感的能力。</p> <p>9.主動參與體育活動，並樂於與他人分享。</p>	<p>1.兩人在繩中以同步跳躍的方式來做跳躍的動作，搖繩的人應調整繩子迴旋的速度，以便配合跳躍者跳躍。</p> <p>2.三人在繩中以同步跳躍的方式來做跳躍的動作。</p> <p>3.每次跳躍時全隊一起喊出跳過之次數，可增進團隊高昂士氣。</p> <p>4.請學生於課後，邀集三五個好友一同來練習，並將成果記錄下來。</p>	<p>1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。</p> <p>3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。</p> <p>3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。</p> <p>3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。</p> <p>3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。</p> <p>4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。</p> <p>5-3-5 重視並能積極促進運動安全。</p> <p>【第三次評量週】</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>1-4-5 接納自己的性別特質。</p> <p>【生涯發展教育】</p> <p>1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。</p> <p>2-3-2 了解自己的興趣、性向、價值觀及人格特質所適合發展的方向。</p>	2	<p>1.觀察</p> <p>2.實作及表現</p>	

三、第2學期各單元內涵

週次	單元 活動主題	單元 學習目標	能力 指標	重大 議題	節 數	評量 方法	備 註
一	<p>1.了解三對三鬥牛比賽的方法。</p> <p>2.了解並學會各種戰</p>	<p>1.鼓勵學生可利用課餘時間參與三對三鬥牛賽。</p> <p>2.教師說明街頭球的由來及其原始創立的</p>	<p>1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉</p>	<p>【生涯發展教育】</p> <p>1-1-2 認識自己的長處及優點。</p>	2	<p>1.觀察</p> <p>2.實作及表現</p> <p>3.紀錄</p>	

週次	單元 活動主題	單元 學習目標	能力 指標	重大 議題	節 數	評量 方法	備 註
	術。 3.熟練各種戰術並能加以運用。 4.培養互助合作的精神。	意義。 3.指導學生進行全場三人傳球上籃。 4.說明參與比賽時的正確觀念，以及指導學生進行反向掩護戰術練習。 5.指導學生進行全場三人S形傳球上籃活動。 6.複習反向掩護，及指導學生交叉掩護戰術練習。	以發展運動潛能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-3-1 了解運動參與在個人、社會及文化層面的意義。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。				
二	1.熟練各種戰術並能加以運用。 2.培養互助合作的精神。 3.養成遵守規範並尊重他人的行為。	1.複習進行全場三人傳球上籃及全場三人S形傳球上籃活動。 2.複習反向掩護及交叉掩護戰術，並指導學生進行掩護戰術練習。 3.教師說明擔任裁判所需的基本知識。 4.說明三對三鬥牛賽常用的規則，並指導學生分組進行挑戰賽及裁判實習。 5.說明擔任一位稱職的裁判需具備的條件。	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-3-1 了解運動參與在個人、社會及文化	【生涯發展教育】 1-1-2 認識自己的長處及優點。	2	1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄	

週次	單元 活動主題	單元 學習目標	能力 指標	重大 議題	節 數	評量 方法	備 註
			層面的意義。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。				
三	1.了解排球的各式基本攻擊技術。 2.學會如何將排球戰術運用在比賽上。	1.複習排球基本動作的組合練習與實作。 2.介紹各種攻擊球路與運用時機,以及比較各種快攻技術的優缺點。	3-2-4 了解運動規則,參與比賽,表現運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-5 應用運動規則參與比賽,充分發揮運動技能。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。	【生涯發展教育】 1-1-2 認識自己的長處及優點。	2	1.觀察 2.實作及表現	
四	1.學會如何將排球戰術運用在比賽上。 2.增加運動欣賞的能力。	1.教師配合課文介紹各種接發球。 2.教師配合課文介紹各種攻擊戰術應用方法。 3.介紹正式比賽的流程,並與學生相互分享學習排球課的心得。	3-2-4 了解運動規則,參與比賽,表現運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-5 應用運動規則參與比賽,充分發揮運動技能。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。	【生涯發展教育】 1-1-2 認識自己的長處及優點。	2	1.觀察 2.實作及表現	
五	1.了解運動對身體健康及生長發育的功能。 2.學習與同學在分組中的互助合作及人際關	1.介紹桌球運動發展簡史。 2.進行控球大考驗及多人接力對牆來回擊球活動。 3.指導學生正手殺球的動作要領,並帶領學	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係,藉以發展運動潛	【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 3-3-5 發展規畫生	2	1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄	

週次	單元 活動主題	單元 學習目標	能力 指標	重大 議題	節 數	評量 方法	備 註
	<p>係的互動。</p> <p>3.能學會正、反手殺球基本動作，並運用於比賽中。</p>	<p>生實施練習。</p> <p>4.複習正手殺球動作，並實施反手殺球動作要領練習。</p>	<p>能。</p> <p>3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。</p> <p>3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。</p> <p>6-3-5 理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重。</p> <p>7-3-3 選擇適切的運動資訊、服務及產品，以促成運動計畫的執行。</p>	<p>涯的能力。</p>			
六	<p>1.學會正、反手殺球基本動作，並運用於比賽中。</p> <p>2.養成休閒觀念，並培養終生運動習慣。</p> <p>3.學習運用資訊，增進自己的運動技能。</p>	<p>1.複習反手殺球動作，並實施正、反手殺球練習。</p> <p>2.實施步法運用及移位正、反手殺球練習。</p> <p>3.說明如何運用基本動作製造殺球機會。</p> <p>4.指導學生完成練習記錄表。</p>	<p>1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。</p> <p>3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。</p> <p>3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。</p> <p>6-3-5 理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重。</p> <p>7-3-3 選擇適切的運動資</p>	<p>【生涯發展教育】</p> <p>1-2-1 培養自己的興趣、能力。</p> <p>3-3-5 發展規畫生涯的能力。</p>	2	<p>1.觀察</p> <p>2.實作及表現</p> <p>3.紀錄</p>	

週次	單元 活動主題	單元 學習目標	能力 指標	重大 議題	節 數	評量 方法	備 註
			訊、服務及產品，以促成運動計畫的執行。				
七	<p>1.熟悉羽球雙打比賽中，網前球的處理技術。</p> <p>2.了解羽球雙打比賽的基本戰術和打法。</p>	<p>1.介紹我國女子雙打目前在世界排名的成績。</p> <p>2.進行兩人輪轉跑位練習。</p> <p>3.介紹雙打比賽規則。</p> <p>4.說明前後隊形的站位方式及運用時機，並進行前後隊形的練習。</p> <p>5.說明三角隊形的站位方式及運用時機。</p>	<p>3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。</p> <p>3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。</p> <p>3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。</p> <p>3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。</p> <p>【第一次評量週】</p>	<p>【生涯發展教育】</p> <p>3-3-5 發展規畫生涯的能力。</p>	2	<p>1.觀察</p> <p>2.實作及表現</p> <p>3.問與答</p>	
八	<p>1.能充分運用規則於比賽中，以掌握比賽情況，並做出最佳運動表現。</p> <p>2.藉由參加比賽，了解自我運動能力，並能有計畫的練習，以提升運動技能。</p>	<p>1.進行兩人輪轉跑位練習。</p> <p>2.說明左右隊形的站位方式及運用時機，並進行左右隊形的練習。</p> <p>3.說明進退隊形的站位方式及運用時機，並進行進退隊形的練習。</p> <p>4.說明比賽時戰術運用的方式與時機。</p> <p>5.共同訂定綜合性比賽規則並進行綜合性比賽。</p>	<p>3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。</p> <p>3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。</p> <p>3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。</p> <p>3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。</p>	<p>【生涯發展教育】</p> <p>3-3-5 發展規畫生涯的能力。</p>	2	<p>1.觀察</p> <p>2.實作及表現</p> <p>3.問與答</p>	
九	<p>1.了解舞蹈的起源、種類與基本元素。</p> <p>2.建立身體動作的概念。</p>	<p>1.介紹舞蹈的起源與種類。</p> <p>2.指導學生察覺身體各部位之活動範圍限制，進行移位及非移位動作的肢體舞動；介紹舞蹈的空間概念，指導學生利用身體</p>	<p>1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛</p>	<p>【生涯發展教育】</p> <p>1-2-1 培養自己的興趣、能力。</p> <p>1-3-1 探索自己的</p>	2	<p>1.觀察</p> <p>2.實作及表現</p> <p>3.紀錄</p>	

週次	單元 活動主題	單元 學習目標	能力 指標	重大 議題	節 數	評量 方法	備 註
	3. 學會運用舞蹈元素，並將它應用在各種主題創作上。	進行水平動作的組合與變化。 3. 指導學生利用身體進行方向及路徑等各因素的組合與變化；介紹舞蹈的時間元素，指導學生以個人和群體的方式，練習時間元素的動作組合與變化。	能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 7-3-4 分析人類行為如何改變全球環境，並探討環境改變對人類健康的影響。	興趣、性向、價值觀及人格特質。			
十	1. 學會運用舞蹈元素，並將它應用在各種主題創作上。 2. 享受學習舞蹈的樂趣。 3. 培養團隊合作的精神，主動參與。 4. 培養舞蹈欣賞能力。	1. 介紹舞蹈的力量元素特性，指導學生以個人和群體的方式，練習力量元素的動作組合與變化。 2. 指導學生進行分組創作。 3. 指導學生進行分組創作、表演及欣賞。	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 7-3-4 分析人類行為如何改變全球環境，並探討環境改變對人類健康的影響。	【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。	2	1. 觀察 2. 實作及表現 3. 紀錄	
十一	1. 認知：認識街舞的意義、起源與發展。了解街舞基本舞蹈動作的	1. 介紹街舞的起源與種類。 2. 練習身體律動、身體電流。 3. 抬膝動作、踩地動作、斜後踩動作、踏	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。	【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。	2	1. 觀察 2. 討論 3. 實作及表現	

週次	單元 活動主題	單元 學習目標	能力 指標	重大 議題	節 數	評量 方法	備 註
	<p>要領。</p> <p>2.技能：練習街舞舞蹈部分的基本動作。熟練街舞舞蹈基本動作並加強節奏感。</p> <p>3.情意：培養對街舞運動之興趣。增進對街舞運動的欣賞能力。養成互助合作的習慣。</p>	<p>併步和交叉步。</p> <p>4.複習抬膝動作、踩地動作、斜後踩動作、踏併步和交叉步；進行動作編排組合練習。</p> <p>5.進行排舞組合表演。</p>	<p>3-3-2 評估個人及他人的表現方式，以改善運動技能。</p> <p>3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進表現。</p> <p>4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。</p>	<p>1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。</p> <p>3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。</p> <p>【家政教育】</p> <p>2-3-3 表現合宜的穿著。</p>		4.紀錄	
十二	<p>1.了解有氧舞蹈對健康體適能的重要性。</p> <p>2.了解有氧舞蹈的動作要領與練習方法。</p> <p>3.學會有氧舞蹈動作變化組合。</p>	<p>1.介紹有氧舞蹈的特色及對健康的影響。</p> <p>2.介紹基本動作一～十五，練習動作組合。</p>	<p>1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。</p> <p>3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。</p> <p>3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。</p> <p>4-3-1 了解運動參與在個人、社會及文化層面的意義。</p> <p>4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。</p> <p>4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。</p> <p>5-3-5 重視並能積極促進運</p>	<p>【生涯發展教育】</p> <p>1-2-1 培養自己的興趣、能力。</p> <p>1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。</p> <p>3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。</p>	2	<p>1.觀察</p> <p>2.紀錄</p> <p>3.實作及表現</p>	

週次	單元 活動主題	單元 學習目標	能力 指標	重大 議題	節 數	評量 方法	備 註
			動安全。				
十三	<p>1.學會有氧舞蹈動作變化組合。</p> <p>2.勇於表現自己的舞姿，培養尊重他人及互助合作的精神。</p> <p>3.喜歡上有氧舞蹈課，並將所學應用在休閒活動中。</p>	<p>1.提示動作方向變化的要點，練習基本動作及動作組合。</p> <p>2.分組進行動作變化組合及觀摩表演。</p> <p>3.指導學生安全、有效與有趣的動作變化組合及選擇音樂的要點，分組進行動作變化組合及評估表演。</p>	<p>1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。</p> <p>3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。</p> <p>3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。</p> <p>4-3-1 了解運動參與在個人、社會及文化層面的意義。</p> <p>4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。</p> <p>4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。</p> <p>5-3-5 重視並能積極促進運動安全。</p> <p>【第二次評量週】</p>	<p>【生涯發展教育】</p> <p>1-2-1 培養自己的興趣、能力。</p> <p>1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。</p> <p>3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。</p>	2	<p>1.觀察</p> <p>2.紀錄</p> <p>3.實作及表現</p>	
十四	<p>1.了解自己學習捷泳換氣的問題。</p> <p>2.熟練捷泳換氣的基本動作。</p> <p>3.學會捷泳轉身動作。</p> <p>4.養成課後規畫運動計畫及實踐的能力。</p>	<p>1.介紹不同的捷泳換氣方式。</p> <p>2.進行韻律呼吸及持浮板換氣接力活動。</p> <p>3.在池邊練習捷泳換氣基本動作。</p> <p>4.在池邊熟練捷泳換氣基本動作，配合手持浮板的換氣練習，並藉由欣賞、觀摩評估自己與他人動作的優缺點。</p>	<p>1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。</p> <p>3-3-2 評估個人及他人的動</p>	<p>【生涯發展教育】</p> <p>1-1-2 認識自己的長處及優點。</p> <p>1-2-1 培養自己的興趣、能力。</p> <p>【家庭教育】</p> <p>3-2-3 養成良好的</p>	2	<p>1.觀察</p> <p>2.實作及表現</p>	

週次	單元 活動主題	單元 學習目標	能力 指標	重大 議題	節 數	評量 方法	備 註
			<p>作表現,以改善運動技能。</p> <p>4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法,並執行個人終生運動計畫。</p> <p>4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。</p>	生活習慣。			
十五	<p>1.熟練捷泳換氣的基本動作。</p> <p>2.學會捷泳轉身動作。</p> <p>3.養成課後規畫運動計畫及實踐的能力。</p>	<p>1.加強腿臂換氣綜合練習,並練習轉身動作。</p> <p>2.複習捷泳換氣動作。</p> <p>3.進行打水球比賽。</p> <p>4.指導學生記錄換氣練習的成績,以及進行兩分鐘游泳比賽,並將成績記錄下來。</p>	<p>1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係,藉以發展運動潛能。</p> <p>3-3-2 評估個人及他人的動作表現,以改善運動技能。</p> <p>4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法,並執行個人終生運動計畫。</p> <p>4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。</p>	<p>【生涯發展教育】</p> <p>1-1-2 認識自己的長處及優點。</p> <p>1-2-1 培養自己的興趣、能力。</p> <p>【家庭教育】</p> <p>3-2-3 養成良好的生活習慣。</p>	2	<p>1.觀察</p> <p>2.實作及表現</p>	
十六	<p>1.了解三對三鬥牛比賽的方法。</p> <p>2.了解並學會各種戰術。</p> <p>3.熟練各種戰術並能加以運用。</p> <p>4.培養互助合作的精神。</p> <p>5.養成遵守規範並尊重他人的行為。</p>	<p>1.進行全場三人傳球上籃及全場三人S形傳球上籃活動。</p> <p>2.進行反向掩護及交叉掩護戰術,並指導學生進行掩護戰術練習。</p> <p>3.說明三對三鬥牛賽常用的規則,並指導學生分組進行挑戰賽及裁判實習。</p> <p>4.進行各種接發球練習。</p> <p>5.進行各種攻擊戰術練習。</p>	<p>1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係,藉以發展運動潛能。</p> <p>3-2-4 了解運動規則,參與比賽,表現運動技能。</p> <p>3-3-2 評估個</p>	<p>【生涯發展教育】</p> <p>1-1-2 認識自己的長處及優點。</p>	2	<p>1.觀察</p> <p>2.紀錄</p> <p>3.實作及表現</p>	

週次	單元 活動主題	單元 學習目標	能力 指標	重大 議題	節 數	評量 方法	備 註
	<p>6.了解排球的各式基本攻擊技術。</p> <p>7.學會如何將排球戰術運用在比賽上。</p> <p>8.增加運動欣賞的能力。</p>		<p>人及他人的動作表現,以改善運動技能。</p> <p>3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。</p> <p>3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。</p> <p>3-3-5 應用運動規則參與比賽,充分發揮運動技能。</p> <p>4-3-1 了解運動參與在個人、社會及文化層面的意義。</p> <p>4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。</p> <p>5-3-5 重視並能積極促進運動安全。</p>				
十七	<p>1.了解運動對身體健康及生長發育的功能。</p> <p>2.學習與同學在分組中的互助合作及人際關係的互動。</p> <p>3.學會正、反手殺球基本動作,並運用於比賽中。</p> <p>4.養成休閒觀念,並培養終生運動習慣。</p> <p>5.學習運用資訊,增進自己的運動技能。</p> <p>6.熟悉羽球雙打比賽中,網前球的處理技</p>	<p>1.熟悉桌球步法運用及移位正、反手殺球。</p> <p>2.進行前後、左右、進退隊形的練習。</p> <p>3.熟悉羽球比賽時戰術運用的方式與時機。</p>	<p>1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係,藉以發展運動潛能。</p> <p>3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。</p> <p>3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。</p> <p>3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進</p>	<p>【生涯發展教育】</p> <p>1-2-1 培養自己的興趣、能力。</p> <p>3-3-5 發展規畫生涯的能力。</p>	2	<p>1.觀察</p> <p>2.紀錄</p> <p>3.實作及表現</p>	

週次	單元 活動主題	單元 學習目標	能力 指標	重大 議題	節 數	評量 方法	備 註
	術。 7.了解羽球雙打比賽的基本戰術和打法。 8.能充分運用規則於比賽中，以掌握比賽情況，並做出最佳運動表現。 9.藉由參加比賽，了解自我運動能力，並能有計畫的練習，以提升運動技能。		運動表現。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。 6-3-5 理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重。 7-3-3 選擇適切的運動資訊、服務及產品，以促成運動計畫的執行。				
十八	1.了解舞蹈的起源、種類與基本元素。 2.建立身體動作的概念。 3.學會運用舞蹈元素，並將它應用在各種主題創作上。 4.享受學習舞蹈的樂趣。 5.培養團隊合作的精神，主動參與。 6.培養舞蹈欣賞能力。 7.認知：認識街舞的意義、起源與發展。了解街舞基本舞蹈動作的要領。 8.技能：練習街舞舞蹈部分的基本動作。熟練街舞舞蹈基本動作並加強節奏感。 9.情意：培養對街舞運動之興趣。增進對街舞	1.指導學生以個人和群體的方式，練習時間元素的動作組合與變化。 2.指導學生以個人和群體的方式，練習力量元素的動作組合與變化。 3.複習抬膝動作、踩地動作、斜後踩動作、踏併步和交叉步；進行動作編排組合練習。	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運表現。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 7-3-4 分析人類行為如何改	【生涯教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。 3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。 【家政教育】 2-3-3 表現合宜的穿著。	2	1.觀察 2.紀錄 3.實作及表現	

週次	單元 活動主題	單元 學習目標	能力 指標	重大 議題	節 數	評量 方法	備 註
	運動的欣賞能力。養成互助合作的習慣。		變全球環境，並探討環境改變對人類健康的影響。				