

各年級各領域/科目課程計畫(另附資料夾檔案)

各年級各領域/科目課程計畫自導性撰寫表格

依據教育部「國民中學及國民小學課程計畫備查參考原則」所列領域/科目課程計畫(部定課程)應包含之「必備項目」，並參採「鼓勵辦理項目」，提供各校撰寫表格如下。該表格中，均有相對應說明，協助各校理解相關名詞內容；項目順序之編排，旨在協助學校課程發展脈絡一致，並朝課程計畫品質精進方向前進。

臺北市成淵國民中學 112 學年度領域/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"/> 本土語文 <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 checked="" type="checkbox"/> 7年級 <input 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>奇鼎</u> 版 <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	上學期 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-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，瞭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。 下學期 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>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-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，瞭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>
課程目標	<p>上學期</p> <p>第三單元 運動知識與體適能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 透過運動欣賞來瞭解各項運動的競賽規則、技巧、戰術，還有運動對個人與社會的價值與意義，並培養公正參與比賽的風度，遵守紀律，養成服輸的精神與欣賞勝利者的雅量，將運動家精神應用在生活當中。 2. 認識健康體適能是由身體組成、柔軟度、肌肉適能及心肺適能所組成，培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，並透過學習改善個人體能表現，做到自我肌力、柔軟度鍛鍊及心肺耐力提升的跑步練習。 <p>第四單元 自我挑戰</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 認識臺灣菁英田徑選手，學習使用起跑架做好起跑動作，並透過班級接力比賽練習與同學討論如何提升傳接棒之技巧與默契。 2. 瞭解捷泳打水、划手及換氣之動作技巧，並學習完整做出捷泳聯合動作，擁有長距離游泳的能力。 <p>第五單元 球場健兒</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 認識籃球運動，學習所需要的動作技術，並練習評估自己與觀察他人的動作表現。 2. 瞭解排球的相關知識，認識排球低手傳接球的動作要領，學習低手傳接球的技術，並理解排球比賽的相關戰術。 <p>第六單元 靈活身手</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 瞭解體操的運動技能及原理，學習平衡與跳躍能力。 2. 瞭解跳繩運動的技能及原理，學習跳躍與協調能力。 <p>下學期</p> <p>第四單元 舞蹈與民俗活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 瞭解有氧舞蹈的起源分類，學習有氧舞蹈的動作，培養團隊合作的精神。 2. 認識飛盤競賽項目的相關知識，瞭解飛盤反手投擲與接盤動作要領，並視活動中的動作要求達到團隊互相合作的精神。 <p>第五單元 挑戰性活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 認識中距離跑的發展及項目，理解800公尺及1500公尺的競賽屬性，利用正確跑姿輕鬆節省能量的消耗。 2. 瞭解蛙泳打水動作技巧與划水換氣動作技巧，能完整做出蛙泳聯合動作。 <p>第六單元 運動教室</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 瞭解桌球相關知識與規則，以及桌球正反拍擊球動作要領，具備個人與團隊合作練習的知能。 2. 瞭解排球低手發球及高手發球的動作要領。 3. 瞭解投籃及傳接球的動作要領，培養挑戰自我與團隊合作的精神。 4. 瞭解羽球的起源及歷史背景，學習正手發球、正手擊高遠球的相關知識。 5. 瞭解運動安全注意事項，認識運動傷害的分類與意義，建立正確的運動傷害防護觀念，學習急性與慢性運動傷害的種類、處理方法與就醫指南，認識熱傷害的症狀及處理方法。

學習進度 週次	單元/主題 名稱 <small>可分單元合併數週整合敘寫或依各週次進度敘寫。</small>	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				
第一 學期	第1週	3-1：運動新主張～動欣賞與動家精神	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-1瞭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，體驗生活的美感。	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。	1. 歷程性評量： (1)能積極主動參與課程內容並陳述。 (2)能口述分享自己的經驗。 2. 總結性評量： (1)能說出運動欣賞的管道。 (2)能說出運動欣賞美感的例子。	【品德教育】 品 J2重視群體規範與榮譽。	
	第2週	3-1：運動新主張～動欣賞與動家精神	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-1瞭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，體驗生活的美感。	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。	1. 歷程性評量： (1)能積極主動參與課程內容並陳述。 (2)能口述分享自己的心得與感想。 2. 學生自我檢核。	【品德教育】 品 J2重視群體規範與榮譽。	
	第3週	3-2：知我所能～健診體適能	1c-IV-2評估運動風險，維護安全的運動情境。 4c-IV-3規畫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。 Ab-IV-2體適能運動處方基礎設計原則。	1. 總結性評量： (1)能理解體適能的重要性。 (2)能說出體適能的分類。 2. 學生自我檢核： (1)能檢測項目並做好個人紀錄。 (2)能夠計算身體質量指數(BMI 值)。	【安全教育】 安 J1理解安全教育的意義。	
	第4週	3-2：知我所能～健診體適能	1c-IV-2評估運動風險，維護安全的運動情境。 4c-IV-3規畫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。 Ab-IV-2體適能運動處方基礎設計原則。	總結性評量： (1)能說出熱身運動的分類及效果。 (2)能實際操作熱身操的動作以及伸展運動。 (3)能說出靜態伸展與動態伸展的不同，並能舉出相關動作為例子。 (4)能完成測驗並協助判	【安全教育】 安 J1理解安全教育的意義。	

					別成績及紀錄。	
第5週	3-2：知我所能～健診體適能	1c-IV-2評估運動風險，維護安全的運動情境。 4c-IV-3規畫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。 Ab-IV-2體適能運動處方基礎設計原則。	1. 總結性評量： (1)能正確完成仰臥起坐測驗並紀錄。 (2)能評估自己的身體狀態，順利完成跑走測驗並紀錄下來。 2. 學生自我檢核：依據自己的身體狀態設計合適的運動計畫。	【安全教育】 安 J1理解安全教育的意義。	
第6週	4-1：默契大考驗～田徑	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-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。	總結性評量： (1)能說出田徑賽的區別。 (2)能說出臺灣運動員的名字。 (3)能瞭解臺灣運動的現況發展。 (4)能放置起跑架，並做好起跑動作，知道起跑口令。	【品德教育】 品 J1溝通合作與和諧人際關係。	
第7週	4-1：默契大考驗～田徑	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-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。	1. 歷程性評量：能實際參與練習。 2. 總結性評量：能完成馬克操運動及跑步衝刺。	【品德教育】 品 J1溝通合作與和諧人際關係。	
第8週	4-1：默契大考驗～田徑	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-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。	1. 歷程性評量：與隊友相互討論尋找最佳接棒時機。 2. 總結性評量： (1)能說出接力賽類型並舉例。 (2)能修正個人練習方法。 3. 學生自我檢核。	【品德教育】 品 J1溝通合作與和諧人際關係。	
第9週	4-2：青春我最漾～捷泳	1c-IV-1瞭解各項運動基礎原理和規則。	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	歷程性評量： (1)認真參與課程內容。	【安全教育】 安 J1理解安全教育的意義。	

		<p>1c-IV-2評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1瞭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>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-1發展適合個人之專項運動技能。</p>	次以上)。	(2)依照教師指示進行練習。	【品德教育】 品 J1溝通合作與和諧人際關係。	
第10週	4-2：青春我最漾～捷泳	<p>1c-IV-1瞭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瞭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>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-1發展適合個人之專項運動技能。</p>	<p>Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。</p> <p>Gb-IV-2游泳前進25公尺(需換氣5次以上)。</p>	<p>歷程性評量：</p> <p>(1)認真參與課程內容。</p> <p>(2)依照教師指示進行練習。</p>	<p>【安全教育】</p> <p>安 J1理解安全教育的意義。</p> <p>【品德教育】</p> <p>品 J1溝通合作與和諧人際關係。</p>	
第11週	4-2：青春我最漾～捷泳	<p>1c-IV-1瞭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瞭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>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-1發展適合個人之專項運動技能。</p>	<p>Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。</p> <p>Gb-IV-2游泳前進25公尺(需換氣5次以上)。</p>	<p>1. 歷程性評量：</p> <p>(1)認真聽講並學習。</p> <p>(2)依照教師指示進行練習。</p> <p>2. 總結性評量：能瞭解換氣的種類。</p>	<p>【安全教育】</p> <p>安 J1理解安全教育的意義。</p> <p>【品德教育】</p> <p>品 J1溝通合作與和諧人際關係。</p>	
第12週	4-2：青春我最漾～捷泳	<p>1c-IV-1瞭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瞭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>Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。</p> <p>Gb-IV-2游泳前進25公尺(需換氣5次以上)。</p>	<p>1. 歷程性評量：</p> <p>(1)認真聽講並學習。</p> <p>(2)依照教師指示進行練習。</p> <p>(3)認真參與活動。</p> <p>2. 總結性評量：</p>	<p>【安全教育】</p> <p>安 J1理解安全教育的意義。</p> <p>【品德教育】</p> <p>品 J1溝通合作與和諧人際關係。</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>4d-IV-1發展適合個人之專項運動技能。</p>		<p>(1)能確實完成划水換氣練習。</p> <p>(2)能說出捷泳動作的重點。</p> <p>3. 學生自我檢核。</p>		
第13週	5-1：高抬貴手～籃球	<p>1c-IV-1瞭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>4d-IV-1發展適合個人之專項運動技能。</p>	Hb-IV-1陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	<p>總結性評量：</p> <p>(1)手部持球的姿勢正確。</p> <p>(2)能完成持球旋轉步與球感接力賽。</p>	<p>【安全教育】</p> <p>安 J1理解安全教育的意義。</p> <p>【品德教育】</p> <p>品 J1溝通合作與和諧人際關係。</p>	
第14週	5-1：高抬貴手～籃球	<p>1c-IV-1瞭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>4d-IV-1發展適合個人之專項運動技能。</p>	Hb-IV-1陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	<p>1. 歷程性評量：</p> <p>(1)運球的動作正確。</p> <p>(2)傳球的動作正確。</p> <p>2. 總結性評量：</p> <p>(1)能完成同心協力的活動。</p> <p>(2)能完成胸前傳球與單手側邊傳球的傳接球。</p>	<p>【安全教育】</p> <p>安 J1理解安全教育的意義。</p> <p>【品德教育】</p> <p>品 J1溝通合作與和諧人際關係。</p>	
第15週	5-1：高抬貴手～籃球	<p>1c-IV-1瞭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>4d-IV-1發展適合個人之專項運動技能。</p>	Hb-IV-1陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	<p>1. 歷程性評量：傳接球動作正確。</p> <p>2. 總結性評量：能完成4對3傳接球的活動。</p> <p>3. 學生自我檢核。</p>	<p>【安全教育】</p> <p>安 J1理解安全教育的意義。</p> <p>【品德教育】</p> <p>品 J1溝通合作與和諧人際關係。</p>	
第16週	5-2：旁敲側擊～排球	<p>1c-IV-1瞭解各項運動基礎原理和規則。</p>	Ha-IV-1網／牆性球類運動動作組	<p>歷程性評量：</p>	<p>【品德教育】</p>	

		則。 1c-IV-2評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1瞭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。	合及團隊戰術。	(1)課堂踴躍發表與提出疑問。 (2)確實執行動作要點，積極修正動作。	品 J1溝通合作與和諧人際關係。 品 J2重視群體規範與榮譽。
第17週	5-2：旁敲側擊～排球	1c-IV-1瞭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瞭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。	1.歷程性評量： (1)確實執行動作要點，積極修正動作。 (2)練習中維持拋接球的高度並持續練習。 2.總結性評量：能說明拋接球高度過低的缺點。	【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。
第18週	6-1：躍然紙上～體操	1c-IV-1瞭解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1瞭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。 4d-IV-1發展適合個人之專項運動技能。	Ia-IV-1徒手體操動作組合。	1.歷程性評量： (1)依照教師說明練習動作。 (2)積極主動參與課程內容並陳述。 2.總結性評量： (1)能積極主動參與課程內容並陳述。 (2)能說出體操比賽的分類。 (3)能口述自己的想法。 (4)能完成練習的動作與內容。	【國際教育】 國 J1理解我國發展和全球之關聯性。
第19週	6-1：躍然紙上～體操	1c-IV-1瞭解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-2反思自己的運動技能。	Ia-IV-1徒手體操動作組合。	1.歷程性評量：積極主動參與課程內容。 2.總結性評量： (1)能完成練習的動作與	【國際教育】 國 J1理解我國發展和全球之關聯性。

			<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>4d-IV-1發展適合個人之專項運動技能。</p>		<p>內容。</p> <p>(2)能敘述練習動作的要求。</p> <p>(3)能完成 Let' s do it! 的練習活動。</p> <p>(4)能欣賞其他組同學的體操動作編排，並能分析動作的優劣。</p> <p>3. 學生自我檢核。</p>		
	第20週	6-2：繩采飛揚～跳繩	<p>1c-IV-1瞭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瞭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>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-3執行提升體適能的身體活動。</p>	Ic-IV-2民俗運動個人或團隊展演。	<p>1. 歷程性評量：積極主動參與課程內容。</p> <p>2. 總結性評量：</p> <p>(1)能說出單人跳繩的動作要領。</p> <p>(2)能說出雙人跳繩的動作要領。</p> <p>3. 學生自我檢核。</p>	<p>【多元文化教育】</p> <p>多 J1珍惜並維護我族文化。</p> <p>【品德教育】</p> <p>品 J1溝通合作與和諧人際關係。</p>	
	第21週	6-2：繩采飛揚～跳繩	<p>1c-IV-1瞭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瞭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>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-3執行提升體適能的身體活動。</p>	Ic-IV-2民俗運動個人或團隊展演。	<p>1. 歷程性評量：積極主動參與課程內容。</p> <p>2. 總結性評量：</p> <p>(1)能說出單人跳繩的動作要領。</p> <p>(2)能說出雙人跳繩的動作要領。</p> <p>3. 學生自我檢核。</p>	<p>【多元文化教育】</p> <p>多 J1珍惜並維護我族文化。</p> <p>【品德教育】</p> <p>品 J1溝通合作與和諧人際關係。</p>	
第二學期	第1週	4-1：舞動青春～有氧舞蹈	<p>1c-IV-1瞭解各項運動基礎原理和規則。</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-2發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</p>	Ib-IV-1自由創作舞蹈。	<p>1. 歷程性評量：</p> <p>(1)積極參與課程並陳述自身想法。</p> <p>(2)認真聆聽教師解說。</p> <p>2. 總結性評量：</p> <p>(1)能理解上課內容的重點。</p> <p>(2)能做出各項動作的流程。</p>	<p>【品德教育】</p> <p>品 J1溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>品 J8理性溝通與問題解決。</p>	

第2週	4-1：舞動青春～有氧舞蹈	1c-IV-1瞭解各項運動基礎原理和規則。 2d-IV-2展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-2發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。	Ib-IV-1自由創作舞蹈。	1. 歷程性評量： (1)能與同學一同進行分組練習。 (2)積極主動參與課程內容。 2. 總結性評量： (1)能瞭解各項創作要點。 (2)能完成舞蹈比賽的活動。 3. 學生自我檢核。	【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3週	4-2：一擲乾坤～飛盤	1c-IV-2評估運動風險、維護安全的運動情境。 1d-IV-1瞭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。	Ce-IV-1其他休閒運動綜合應用。	1. 歷程性評量： (1)勇於表達自己的意見。 (2)依照教師說明進行練習。 2. 總結性評量：能正確說出飛盤各項構造名稱。	【安全教育】 安 J6了解運動設施安全的維護。	
第4週	4-2：一擲乾坤～飛盤	1c-IV-2 評估運動風險、維護安全的運動情境。 1d-IV-1瞭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。	Ce-IV-1其他休閒運動綜合應用。	1. 歷程性評量： (1)與同學互助合作完成傳接盤活動。 (2)能向同學提出建議與正向回饋。 (3)小組討論戰術並執行。 2. 學生自我檢核。	【安全教育】 安 J6了解運動設施安全的維護。	
第5週	5-1：長驅直入～田徑	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。	Ga-IV-1跑、跳與推擲的基本技巧。	1. 歷程性評量：積極參與課程內容並陳述自身想法。 2. 總結性評量：知道心肺及肌肉適能對於跑步的重要性。	【品德教育】 品 J1溝通合作與和諧人際關係。 【安全教育】 安 J5了解特殊體質學生的運動安全。	

			4d-IV-2執行個人運動計畫，發展運動參與方法。				
第6週	5-1：長驅直入～田徑	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，發展運動參與方法。	Ga-IV-1跑、跳與推擲的基本技巧。	1. 總結性評量： (1)能完成多方向折返跑。 (2)能說出肌力練習的不同方式。 (3)能完成跑步測驗並完成紀錄。 2. 學生自我檢核。	【品德教育】 品 J1溝通合作與和諧人際關係。 【安全教育】 安 J5了解特殊體質學生的運動安全。		
第7週	5-2：哇哇哇哇～蛙泳	1c-IV-1瞭解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1瞭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。	Gb-IV-2游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。	1. 歷程性評量：課堂認真聆聽注意事項。 2. 總結性評量：能做出蛙泳的打水動作。	【品德教育】 品 J8理性溝通與問題解決。 【安全教育】 安 J6了解運動設施安全的維護。		
第8週	5-2：哇哇哇哇～蛙泳	1c-IV-1瞭解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1瞭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。	Gb-IV-2游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。	1. 歷程性評量：課堂認真聆聽注意事項。 2. 總結性評量：能做出蛙泳的划水動作。	【品德教育】 品 J8理性溝通與問題解決。 【安全教育】 安 J6了解運動設施安全的維護。		
第9週	5-2：哇哇哇哇～蛙泳	1c-IV-1瞭解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1瞭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。	Gb-IV-2游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。	1. 歷程性評量：課堂認真聆聽注意事項。 2. 總結性評量：能做出蛙泳的划水動作且動作正確。	【品德教育】 品 J8理性溝通與問題解決。 【安全教育】 安 J6了解運動設施安全的維護。		

			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。				
第10週	5-2：哇哇哇哇～蛙泳	1c-IV-1瞭解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1瞭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。	Gb-IV-2游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。	1. 歷程性評量： (1)課堂認真聆聽注意事項。 (2)認真參與蛙泳競速賽。 2. 總結性評量：蛙泳聯合動作順暢。 3. 學生自我檢核。	【品德教育】 品 J8理性溝通與問題解決。 【安全教育】 安 J6了解運動設施安全的維護。		
第11週	6-1：你來我往～桌球	1c-IV-1瞭解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1瞭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。	Ha-IV-1網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 歷程性評量： 課堂認真聆聽並踴躍發表意見。 2. 總結性評量： (1)能瞭解直拍與橫拍握拍法的差異。 (2)能順暢完成目標動作。	【品德教育】 品 J1溝通合作與和諧人際關係。 【國際教育】 國 J1理解我國發展和全球之關聯性。		
第12週	6-1：你來我往～桌球	1c-IV-1瞭解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1瞭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。	Ha-IV-1網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 歷程性評量：依據說明與引導練習動作。 2. 總結性評量： (1)餵球者能將球穩定地拋至擊球者的擊球位置。 (2)擊球者能將球回擊至球檯內。 3. 學生自我檢核。	【品德教育】 品 J1溝通合作與和諧人際關係。 【國際教育】 國 J1理解我國發展和全球之關聯性。		
第13週	6-2：一觸即發～排球	1c-IV-1瞭解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1瞭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。	Ha-IV-1網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 歷程性評量：積極參與課堂並踴躍提出問題。 2. 總結性評量： (1)能理解教師講解的內容。 (2)能完成練習的目標動作。 (3)能依據講解修正錯誤	【品德教育】 品 J7同理分享與多元接納。 品 J8理性溝通與問題解決。		

			4d-IV-1發展適合個人之專項運動技能。		動作。		
第14週	6-2：一觸即發～排球	1c-IV-1瞭解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1瞭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。	1. 歷程性評量： (1)認真聆聽講解並能理解內容。 (2)依據講解內容修正錯誤動作。 2. 總結性評量：能完成練習的目標動作。 3. 學生自我檢核。	【品德教育】 品 J7同理分享與多元接納。 品 J8理性溝通與問題解決。		
第15週	6-3：投傳而去～籃球	1c-IV-1瞭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。 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。	Hb-IV-1陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 歷程性評量：積極參與課程並陳述自身想法。 2. 總結性評量：能完成練習的目標動作。	【品德教育】 品 J8理性溝通與問題解決。 【安全教育】 安 J6了解運動設施安全的維護。 【生涯規劃教育】 涯 J3覺察自己的能力與興趣。		
第16週	6-3：投傳而去～籃球	1c-IV-1瞭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。 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。	Hb-IV-1陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 歷程性評量：認真參與練習並依據說明完成動作。 2. 總結性評量： (1)能完成目標動作的練習。 (2)能完成 Let' s do it!。 3. 學生自我檢核。	【品德教育】 品 J8理性溝通與問題解決。 【安全教育】 安 J6了解運動設施安全的維護。 【生涯規劃教育】 涯 J3覺察自己的能力與興趣。		
第17週	6-4：揮拍自如～羽球	1d-IV-1瞭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-2運用運動比賽中的各種策略。 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。	歷程性評量：認真聆聽說明並能配合指導進行活動。	【品德教育】 品 J7同理分享與多元接納。 【國際教育】 國 J1理解我國發展和全球之關聯性。		

第18週	6-4：揮拍自如～羽球	<p>1d-IV-1瞭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>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> <p>4d-IV-2執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>	Ha-IV-1網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	<p>1. 歷程性評量：認真參與練習。</p> <p>2. 總結性評量：能完成練習的目標動作。</p> <p>3. 學生自我檢核。</p>	<p>【品德教育】</p> <p>品 J7同理分享與多元接納。</p> <p>【國際教育】</p> <p>國 J1理解我國發展和全球之關聯性。</p>	
第19週	6-5：防患未然～運動安全停看聽	<p>1c-IV-2評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>2c-IV-3表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</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分析並善用與運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。</p>	Bc-IV-1簡易運動傷害的處理與風險。	<p>1. 歷程性評量：</p> <p>(1)分組討論時表達個人看法。</p> <p>(2)踴躍發表個人意見。</p> <p>2. 總結性評量：</p> <p>(1)瞭解如何降低運動傷害發生的機率。</p> <p>(2)能理解運動安全的重要性。</p> <p>(3)能瞭解運動傷害成因。</p> <p>(4)能理解急性與慢性運動傷害的定義與處理方式。</p> <p>(5)能瞭解運動傷害的分類、處理方法和注意事項。</p>	<p>【安全教育】</p> <p>安 J1理解安全教育的意義。</p> <p>安 J4探討日常生活發生事故的影響因素。</p> <p>安 J5了解特殊體質學生的運動安全。</p>	
第20週	6-5：防患未然～運動安全停看聽	<p>1c-IV-2評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>2c-IV-3表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</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分析並善用與運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。</p>	Bc-IV-1簡易運動傷害的處理與風險。	<p>1. 歷程性評量：積極主動參與課程並踴躍發表個人看法。</p> <p>2. 總結性評量：</p> <p>(1)能理解運動傷害的就醫指南。</p> <p>(2)能說出熱傷害的種類和處理方法。</p> <p>(3)能說出熱傷害急救五步驟，及預防熱傷害的方法。</p> <p>3. 學生自我檢核。</p>	<p>【安全教育】</p> <p>安 J1理解安全教育的意義。</p> <p>安 J4探討日常生活發生事故的影響因素。</p> <p>安 J5了解特殊體質學生的運動安全。</p>	

教學設施 設備需求	教材相關配套、教具。
備 註	