

臺北市成淵國民中學 112 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)<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)<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 type="checkbox"/>8年級 <input checked="" type="checkbox"/>9年級</p> <p><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)</p>		
<p>教材版本</p>	<p><input type="checkbox"/>選用教科書:南一版_____</p> <p><input type="checkbox"/>自編教材 (經課發會通過)</p>	<p>節數</p>	<p>學期內每週 2 節</p>
<p>領域核心素養</p>	<p><b>體育(上)</b></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-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><b>體育(下)</b></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-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>課程目標</p>	<p><b>體育(上)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識飛盤運動的起源，守場上安全規則及遊戲規則。透過練習體會如何運用更順暢的動力鍊來進行傳接盤。</li> <li>2. 認識啦啦隊運動的趨勢。能斷動作的正確與否。能將課程的組合熟記並且跳得順暢，培養欣賞動作美感的能力。</li> <li>3. 能了解嘻哈文化發展與起源。能經由操作體驗來了解嘻哈動作之原理。</li> <li>4. 能了解並做到扯鈴的基本技巧與變化動作的要領。能做到扯鈴進階技巧，並能與他人組合搭配扯鈴技術。</li> <li>5. 明白跳繩對身體發展的重要性。能知道跳繩的技巧，做到單、雙人基本跳躍技巧與基本跳繩變化。</li> <li>6. 認識拔河運動個人基本握繩法。明白拔河比賽如何進行。學習個人進攻與防守技巧及團隊技術。</li> <li>7. 了解並執行不同時機所使用的防守動作、步伐，並認識防守角色的位置分布及任務，能根據比賽情況即時切換角色與站位。了解進攻多打少的走位及戰術並於比賽中實際運用。</li> <li>8. 能透過練習了解如何運用更順暢的動力鍊來進行棒球傳接球，基本的守備動作及守備後傳球之動作。</li> <li>9. 認識足球場上最常運用到的基本技巧、最快突破對方的方式、傳球技巧的運用、傳球品質的好壞，並學習判斷最適合接應傳球的位置。</li> </ol> <p><b>體育(下)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學會自我身體檢視，確保正確的練習情境並能確實執行基礎、進階瑜珈動作，學會運動後自我放鬆的重要性。</li> <li>2. 了解防身術的原意。知道有效攻擊及防守位置為何處。了解不同危險情境中的自我保護方法。</li> <li>3. 認識跆拳道運動的器材、比賽規則轉變。能完整協調身體力量來完成踢擊動作。</li> <li>4. 學習武術的基本禮儀及精神。認識武術的基本步法。確實執行武術基本套路：五步拳。</li> </ol>		

		<p>5. 認識飛盤的各項比賽，透過練習領悟如何運用更順暢的動力鏈穩定傳盤。實際操作單人或團體等不同的飛盤賽制。</p> <p>6. 了解自行車的種類、構造、道路騎乘規則及安全事項。能加以運用自行車騎乘技術。學會騎行時的溝通手勢。</p> <p>7. 認識網球反手拍握拍方式與應用。學會反手拍移位著地球抽擊動作要領與應用，以及擊球所站的位置區域與觀念。</p> <p>8. 習得棒球打擊以及跑壘之基本技巧。能確實執行直線跑壘與弧線跑壘，了解「打帶跑」戰術的運用時機，並在比賽中確實執行。</p>				
學習進度 週次	單元/主題 名稱	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
	可分單元合併數週整合敘寫或依各週次進度敘寫。	學習 表現	學習 內容			
第一學期	第1週 單元4 逆風飛翔 第1章 飛盤 盤旋之際	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-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。	Cd-IV-1戶外休閒運動綜合應用。	上課參與 平時觀察 動作檢核	【品德教育】 品 J1溝通合作與和諧人際關係。	
	第2週 單元4 逆風飛翔 第1章 飛盤 盤旋之際	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-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。	Cd-IV-1戶外休閒運動綜合應用。	上課參與 平時觀察 同儕互評 技能測驗	【品德教育】 品 J1溝通合作與和諧人際關係。	
	第3週 單元5 舞林高手 第1章 啦啦隊 魅力四射	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	Ib-IV-1自由創作舞蹈。 Ce-IV-1其他休閒運動綜合應用。	上課參與 平時觀察 同儕互評	【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。	

		<p>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-2發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</p> <p>4d-IV-2執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>				
第4週	<p>單元5 舞林高手 第1章 啦啦隊 魅力四射</p>	<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>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-2發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</p> <p>4d-IV-2執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>	<p>Ib-IV-1自由創作舞蹈。</p> <p>Ce-IV-1其他休閒運動綜合應用。</p>	<p>上課參與 平時觀察 同儕互評 技能測驗</p>	<p><b>【品德教育】</b> 品 J1溝通合作與和諧人際關係。 品 J2重視群體規範與榮譽。</p>	
第5週	<p>單元5 舞林高手 第2章 街舞 舞領風潮</p>	<p>1d-IV-1了解各項運動技能原理。</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>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>Ib-IV-1自由創作舞蹈。</p>	<p>上課參與 平時觀察 同儕互評</p>	<p><b>【品德教育】</b> 品 J1溝通合作與和諧人際關係。</p>	
第6週	<p>單元5 舞林高手 第2章 街舞 舞領風潮</p>	<p>1d-IV-1了解各項運動技能原理。</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>Ib-IV-1自由創作舞蹈。</p>	<p>上課參與 平時觀察 同儕互評 技能測驗</p>	<p><b>【品德教育】</b> 品 J1溝通合作與和諧人際關係。</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。				
第7週 第一次段考	單元6 民俗運動 第1章 扯鈴 螞蟻上樹	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-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-2執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	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。	上課參與 平時觀察 態度檢核	【國際教育】 國 J1理解我國發展和全球之關聯性。	
第8週	單元6 民俗運動 第1章 扯鈴 螞蟻上樹	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-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-2執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	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。	上課參與 平時觀察 態度檢核	【國際教育】 國 J1理解我國發展和全球之關聯性。	
第9週	單元6 民俗運動 第2章 跳繩 繩力超人	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。 4d-IV-2執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Ic-IV-1民俗運動進階與綜合動作。	上課參與 平時觀察 態度檢核 技能表現	【戶外教育】 戶 J5在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。	
第10週	單元6 民俗運動 第2章 跳繩 繩力超人	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。 4d-IV-2執行個人運動計畫，實	Ic-IV-1民俗運動進階與綜合動作。	上課參與 平時觀察 態度檢核 技能表現	【戶外教育】 戶 J5在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。	

		際參與身體活動。				
第11週	單元6 民俗運動 第3章 拔河 力拔山河	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-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-2運用運動比賽中的各種策略。 4d-IV-3執行提升體適能的身體活動。	Cb-IV-2各項運動設施的安全使用規定。 Ce-IV-1其他休閒運動綜合應用。	上課參與 平時觀察 分組競賽	【多元文化】 多 J7探討我族文化與他族文化的關聯性。 【生涯規劃】 涯 J13培養生涯規劃及執行的能力。	
第12週	單元6 民俗運動 第3章 拔河 力拔山河	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-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-2運用運動比賽中的各種策略。 4d-IV-3執行提升體適能的身體活動。	Cb-IV-2各項運動設施的安全使用規定。 Ce-IV-1其他休閒運動綜合應用。	上課參與 平時觀察 分組競賽	【多元文化】 多 J7探討我族文化與他族文化的關聯性。 【生涯規劃】 涯 J13培養生涯規劃及執行的能力。	
第13週	單元7 球類進階 第1章 籃球 防守與急攻	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 平時觀察 動作檢核	【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	單元7 球類進階 第1章 籃球 防守與急攻	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。	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 平時觀察 動作檢核	【品德教育】 品 J1溝通合作與和諧人際關係。	

		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。				
第15週	單元7 球類進階 第1章 籃球 防守與急攻	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 平時觀察 動作檢核	【品德教育】 品 J1溝通合作與和諧人際關係。	
第16週	單元7 球類進階 第2章 棒球 固若金湯	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。 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 平時觀察 動作檢核	【戶外教育】 戶 J5在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。	
第17週	單元7 球類進階 第2章 棒球 固若金湯	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。 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 平時觀察 動作檢核	【戶外教育】 戶 J5在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。	

第18週	單元7 球類進階 第2章 棒球 固若金湯	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。 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 平時觀察 動作檢核 技能測驗	【戶外教育】 戶 J5在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。
第19週	單元7 球類入門 第3章 足球 足智多謀	1c-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-3應用運動比賽的各項策略。 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。 4d-IV-3執行提升體適能的身體活動。	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 平時觀察 動作檢核	【品德教育】 品 J8理性溝通與問題解決。
第20週	單元7 球類入門 第3章 足球 足智多謀	1c-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-3應用運動比賽的各項策略。 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。 4d-IV-3執行提升體適能的身體活動。	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 平時觀察 動作檢核 分組競賽	【品德教育】 品 J8理性溝通與問題解決。
第21週 第三次段考	單元7 球類入門 第3章	1c-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-3應用運動比賽的各項策	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 平時觀察 分組競賽	【品德教育】 品 J8理性溝通與問題解決。

		足球 足智多謀	略。 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。 4d-IV-3執行提升體適能的身體活動。				
第二 學期	第1週	單元4 來自心靈的聲音 瑜珈 第1章 瑜珈 愉佳	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-2反思自己的運動技能。 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。	Ce-IV-1其他休閒運動綜合應用。	上課參與 平時觀察	【生涯規劃】 涯 J3覺察自己的能力與興趣。	
	第2週	單元4 來自心靈的聲音 瑜珈 第1章 瑜珈 愉佳	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-2反思自己的運動技能。 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。	Ce-IV-1其他休閒運動綜合應用。	上課參與 平時觀察 動作檢核	【生涯規劃】 涯 J3覺察自己的能力與興趣。	
	第3週	單元5 武林高手 第1章 防身術 臨陣脫逃	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-1展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 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。	Bd-IV-2技擊綜合動作與攻防技巧。	上課參與 平時觀察 技能測驗	【國際教育】 國 J6評估衝突的情境並提出解決方案。	



		4d-IV-2執行個人運動計畫，實際參與身體活動。				
第4週	單元5 武林高手 第1章 防身術 臨陣脫逃	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-1展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 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。	Bd-IV-2技擊綜合動作與攻防技巧。	上課參與 平時觀察	【國際教育】 國 J6評估衝突的情境並提出解決方案。	
第5週	單元5 武林高手 第2章 跆拳道 拳霸一方	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。 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。	Bd-IV-2技擊綜合動作與攻防技巧。	上課參與 平時觀察	【品德教育】 品 J8理性溝通與問題解決。	
第6週	單元5 武林高手 第2章 跆拳道 拳霸一方	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。 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。	Bd-IV-2技擊綜合動作與攻防技巧。	上課參與 平時觀察 技能測驗	【品德教育】 品 J8理性溝通與問題解決。	
第7週 第一次段考	單元5 武林高手 第2章 跆拳道 拳霸一方	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。 2d-IV-2展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。	Bd-IV-2技擊綜合動作與攻防技巧。	上課參與 平時觀察	【品德教育】 品 J8理性溝通與問題解決。	

		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8週	單元5 武林高手 第3章 你、我來練武功	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。 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。 4d-IV-2執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Bd-IV-1 武術套路動作與攻防技巧。	上課參與 平時觀察 技能測驗	【品德教育】 品 EJU6 謙遜包容。	
第9週	單元5 武林高手 第3章 你、我來練武功	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。 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。 4d-IV-2執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Bd-IV-1 武術套路動作與攻防技巧。	上課參與 平時觀察	【品德教育】 品 EJU6 謙遜包容。	
第10週	單元6 翻轉人生 第1章 飛盤 劃破天際	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-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-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。	Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。	上課參與 平時觀察 技能測驗	【戶外教育】 戶 J5在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。	

第11週	單元6 翻轉人生 第1章 飛盤 劃破天際	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-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-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。	Cd-IV-1戶外休閒運動綜合應用。	上課參與 平時觀察	【戶外教育】 戶 J5在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。	
第12週	單元6 翻轉人生 第2章 自行車 轉動騎跡	1c-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。 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-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。	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。	上課參與 平時觀察	【戶外教育】 戶 J2擴充對環境的理解，運用所學的知識到生活當中，具備觀察、描述、測量、紀錄的能力。	
第13週	單元6 翻轉人生 第2章 自行車 轉動騎跡	1c-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。 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-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。	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。	上課參與 平時觀察	【戶外教育】 戶 J2擴充對環境的理解，運用所學的知識到生活當中，具備觀察、描述、測量、紀錄的能力。	

<p>第14週</p> <p>第二次段考</p>	<p>單元6 翻轉人生 第2章 自行車 轉動騎跡</p>	<p>1c-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。 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-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。</p>	<p>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。</p>	<p>上課參與 平時觀察 技能測驗</p>	<p>【戶外教育】 戶 J2擴充對環境的理解，運用所學的知識到生活當中，具備觀察、描述、測量、紀錄的能力。</p>	
<p>第15週</p>	<p>單元7 球類進階 第1章 網球 一網打盡</p>	<p>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。 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-3執行提升體適能的身體活動。</p>	<p>Ha-IV-1網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>上課參與 平時觀察</p>	<p>【品德教育】 品 J1溝通合作與和諧人際關係。</p>	
<p>第16週</p>	<p>單元7 球類進階 第1章 網球 一網打盡</p>	<p>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。 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-3執行提升體適能的身體活動。</p>	<p>Ha-IV-1網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>上課參與 平時觀察 技能測驗</p>	<p>【品德教育】 品 J1溝通合作與和諧人際關係。</p>	

第17週	單元7 球類進階 第2章 棒球 同心合力	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。 3d-IV-2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。	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 平時觀察	【戶外教育】 戶 J5在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。	
第18週 第三次段考	單元7 球類進階 第2章 棒球 同心合力	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。 3d-IV-2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。	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 平時觀察 技能測驗	【戶外教育】 戶 J5在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。	
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						