

臺北市民生國民中學 111 學年度健體領域體育科目課程計畫

| | | | | | | | |
|------------|-------|--|---|---------------------|------------------------------|----------|----------------|
| 領域/科目 | | <input type="checkbox"/> 國語文 <input type="checkbox"/> 英語文 <input type="checkbox"/> 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 type="checkbox"/> 體育) <input type="checkbox"/> 本土語文(<input type="checkbox"/> 閩南語文 <input type="checkbox"/> 閩東語文 <input type="checkbox"/> 客家語文 <input type="checkbox"/> 臺灣手語 <input type="checkbox"/> 原住民族語：_____) | | | | | |
| 實施年級 | | <input type="checkbox"/> 7 年級 <input type="checkbox"/> 8 年級 <input checked="" 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>康軒 版</u> <input type="checkbox"/> 自編教材 (經課發會通過) | | 節數 | 學期內每週 2 節 | | |
| 領域核心素養 | | 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-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。 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-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。 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。 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。 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。 | | | | | |
| 課程目標 | | <u>體育(上)</u> 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。 2. 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。 3. 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。 <u>體育(下)</u> 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。 2. 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。 3. 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。 | | | | | |
| 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 |
| | | | 學習 表現 | 學習 內容 | | | |
| 第一學期 | 第 1 週 | 單元四 逆風飛翔 第一章 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 | | |
| | 第 2 週 | 單元四 逆風飛翔 第一章 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 | 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 | | |

| | | | | | | |
|-------|------------------------------------|---|--|--------------------------------------|--|--|
| | | <p>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-2 執行個人運動計畫, 實際參與身體活動。</p> | | 技能測驗 | | |
| 第 3 週 | <p>單元四 逆風飛翔</p> <p>第一章 飛盤 盤旋之際</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>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-2 執行個人運動計畫, 實際參與身體活動。</p> | 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 | | |
| 第 4 週 | <p>單元四 逆風飛翔</p> <p>第一章 飛盤 盤旋之際</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>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-2 執行個人運動計畫, 實際參與身體活動。</p> | 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 | | |
| 第 5 週 | <p>單元四 逆風飛翔</p> <p>第一章 飛盤 盤旋之際</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>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-2 執行個人運動計畫, 實際參與身體活動。</p> | 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 | | |
| 第 6 週 | <p>單元六 民俗運動</p> <p>第三章 拔河 力拔山河</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-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>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。</p> | <p>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。</p> <p>Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。</p> | 上課參與 平時觀察 團隊合作 分組競賽 技能測驗 | | |
| 第 7 週 | <p>單元六 民俗運動</p> <p>第三章 拔河 力拔山河</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-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>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。</p> | <p>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。</p> <p>Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。</p> | 上課參與 平時觀察 團隊合作 分組競賽 技能測驗 | | |
| 第 8 週 | <p>單元六 民俗運動</p> <p>第三章 拔河 力拔山河</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-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>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。</p> | <p>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。</p> <p>Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。</p> | 上課參與 平時觀察 團隊合作 分組競賽 技能測驗 | | |
| 第 9 週 | <p>單元六 民俗運動</p> <p>第三章 拔河 力拔山河</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-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</p> | <p>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。</p> <p>Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。</p> | 上課參與 平時觀察 團隊合作 分組競賽 | | |

| | | | | | | | |
|--|--------|------------------------------------|---|--|---|------------------------------------|--|
| | | | <p>互動。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。</p> | | 技能測驗 | | |
| | 第 10 週 | <p>單元六 民俗運動</p> <p>第三章 拔河 力拔山河</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-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>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。</p> | <p>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。</p> <p>Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。</p> | <p>上課參與</p> <p>平時觀察</p> <p>團隊合作</p> <p>分組競賽</p> <p>技能測驗</p> | | |
| | 第 11 週 | <p>單元七 球類進階</p> <p>第一章 網球 網前悍將</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-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-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>上課參與</p> <p>平時觀察</p> <p>技能檢測</p> | 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 | |
| | 第 12 週 | <p>單元七 球類進階</p> <p>第一章 網球 網前悍將</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-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-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>上課參與</p> <p>平時觀察</p> <p>技能檢測</p> | 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 | |
| | 第 13 週 | <p>單元七 球類進階</p> <p>第一章 網球 網前悍將</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-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-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>上課參與</p> <p>平時觀察</p> <p>技能檢測</p> | 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 | |
| | 第 14 週 | <p>單元七 球類進階</p> <p>第一章 網球 網前悍將</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-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-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>上課參與</p> <p>平時觀察</p> <p>技能檢測</p> | 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 | |
| | 第 15 週 | <p>單元七 球類進階</p> <p>第一章 網球 網前悍將</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-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-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>上課參與</p> <p>平時觀察</p> <p>技能檢測</p> | 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 | |
| | 第 16 週 | <p>單元七 球類進階</p> <p>第二章 棒球 固若金湯</p> | <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>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> | Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。 | <p>上課參與</p> <p>平時觀察</p> <p>動作檢核</p> <p>技能測驗</p> | <p>單元七 球類進階</p> <p>第二章 棒球 固若金湯</p> | |

| | | | | | | | |
|------|--------|-------------------------|---|------------------------------|------------------------------|-------------------------|--|
| 第二學期 | | | 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 17 週 | 單元七 球類進階 第二章 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 | 單元七 球類進階 第二章 棒球 固若金湯 | |
| | 第 18 週 | 單元七 球類進階 第二章 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 | 單元七 球類進階 第二章 棒球 固若金湯 | |
| | 第 19 週 | 單元七 球類進階 第二章 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 | 單元七 球類進階 第二章 棒球 固若金湯 | |
| | 第 20 週 | 單元七 球類進階 第二章 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 | 單元七 球類進階 第二章 棒球 固若金湯 | |
| | 第 21 週 | 單元七 球類進階 第二章 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 | 單元七 球類進階 第二章 棒球 固若金湯 | |
| | 第 1 週 | 單元四 逆風飛翔 第一章 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 | | |
| | 第 2 週 | 單元四 逆風飛翔 第一章 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 | | |

| | | | | | | |
|--------|-------------------------|---|---|--------------------------------------|--|--|
| 第 3 週 | 單元四 逆風飛翔 第一章 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 | | |
| 第 4 週 | 單元四 逆風飛翔 第一章 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 | | |
| 第 5 週 | 單元四 逆風飛翔 第一章 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 | | |
| 第 6 週 | 單元六 民俗運動 第三章 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 團隊合作 分組競賽 技能測驗 | | |
| 第 7 週 | 單元六 民俗運動 第三章 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 團隊合作 分組競賽 技能測驗 | | |
| 第 8 週 | 單元六 民俗運動 第三章 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 團隊合作 分組競賽 技能測驗 | | |
| 第 9 週 | 單元六 民俗運動 第三章 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 團隊合作 分組競賽 技能測驗 | | |
| 第 10 週 | 單元六 民俗運動 第三章 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。 | 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 | | |

| | | | | | | |
|--------|-------------------------|--|------------------------------|------------------------------|-------------------------|--|
| | | 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。 | | 團隊合作 分組競賽 技能測驗 | | |
| 第 11 週 | 單元七 球類進階 第一章 網球 網前悍將 | 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。 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。 | 上課參與 平時觀察 技能檢測 | 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 | |
| 第 12 週 | 單元七 球類進階 第一章 網球 網前悍將 | 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。 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。 | 上課參與 平時觀察 技能檢測 | 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 | |
| 第 13 週 | 單元七 球類進階 第一章 網球 網前悍將 | 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。 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。 | 上課參與 平時觀察 技能檢測 | 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 | |
| 第 14 週 | 單元七 球類進階 第一章 網球 網前悍將 | 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。 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。 | 上課參與 平時觀察 技能檢測 | 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 | |
| 第 15 週 | 單元七 球類進階 第一章 網球 網前悍將 | 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。 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。 | 上課參與 平時觀察 技能檢測 | 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 | |
| 第 16 週 | 單元七 球類進階 第二章 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 | 單元七 球類進階 第二章 棒球 固若金湯 | |
| 第 17 週 | 單元七 球類進階 第二章 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。 | 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 | 單元七 球類進階 第二章 棒球 固若金 | |

| | | | | | | | |
|--------------|--|----------|--|--|--------------|---|--|
| | | | 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。 | | 動作檢核 技能測驗 | 湯 | |
| 教學設施 設備需求 | | 各項體育用品器材 | | | | | |
| 備 註 | | | | | | | |