

臺北市立中崙高中(國中部)115學年度部定課程計畫

1150119修訂

領域/科目		☐ 國語文 ☐ 英語文 ☐ 本土語文(☐ 閩南語文 ☐ 客語文) ☐ 數學 ☐ 社會(☐ 歷史 ☐ 地理 ☐ 公民與社會) ☐ 自然科學(☐ 理化 ☐ 生物 ☐ 地球科學) ☐ 藝術(☐ 音樂 ☐ 視覺藝術 ☐ 表演藝術) ☐ 綜合活動(☐ 家政 ☐ 童軍 ☐ 輔導) ☐ 科技(☐ 資訊科技 ☐ 生活科技) ☐ 健康與體育(☐ 健康教育 ☒ 體育)					
實施年級		☐ 7年級 ☒ 8年級 ☐ 9年級 ☒ 上學期 ☒ 下學期 (若上下學期均開設者，請均註記)					
教材版本		☐ 選用教科書： <u>翰林</u> 版 ☐ 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		1. 認識運動前健康評估與體適能檢測。了解運動處方設計原則。建立使用運動設施安全意識。培養自我挑戰、自我精進的態度。 2. 熟悉水中自救及救人，及熟悉捷式、蛙式等基本動作。 3. 熟悉田徑短跑、接力的進階技巧。 4. 認識籃球三對三基本規則、2人攻防的技術、卡位等技巧並模擬比賽。 5. 熟悉羽球切球及挑球的技巧。 6. 熟悉八人制拔河動作、練習進攻、化解對方進攻等技巧及規則並參與比賽。 7. 學習排球托球基本動作					
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	田徑	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。 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。 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-2:分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個	Ab-IV-1:體適能促進策略與活動方法。 Cb-IV-2:各項運動設施的安全使用規定。 Ga-IV-1:跑、跳與推擲的基本技巧。	1. 歷程性評量： 課程參與 2. 總結性評量： (1)能說出動作要領。 (2)能完成不同的助跑步數練習。 (3)能完成練習。 3. 學生自我檢核。 ※口語問答 ※認知測驗卷 ※學習單	【生涯規劃教育】 涯J3:覺察自己的能力與興趣。 涯J4:了解自己的人格特質與價值觀。 涯J3:覺察自己的能力與興趣。 涯J4:了解自己的人格特質與價值觀。 涯J6:建立對於未來生涯的願景。 【品德教育】 品J9知行合一與自我反省。 【安全教育】 安J6了解運動設施安全的維護。	

			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。 4d-IV-3:執行提升體適能的身體活動。				
	第2-3週	體適能及運動設施安全	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。 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:規劃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。 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。 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. 歷程性評量： 課程參與 2. 總結性評量： (1)能說出動作要領。 (2)能完成能完成協調性與敏捷反應練習。 3. 學生自我檢核。 ※口語問答 ※認知測驗卷 ※學習單	【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。 【安全教育】 安J6了解運動設施安全的維護。 【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。 【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。	
	第4-5週	田徑	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。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 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。 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-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。 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。 Cb-IV-2:各項運動設施的安全使用規定。 Ga-IV-1:跑、跳與推擲的基本技巧。	1. 歷程性評量： 課程參與 2. 總結性評量： (1)能說出動作要領。 (2)能完成不同的助跑步數練習。 (3)能完成練習。 3. 學生自我檢核。 ※口語問答 ※認知測驗卷 ※學習單 2. ※技能實作	【生涯規劃教育】 涯J3:覺察自己的能力與興趣。 涯J4:了解自己的人格特質與價值觀。 涯J6:建立對於未來生涯的願景。 【品德教育】 品J9知行合一與自我反省。 【安全教育】 安J6了解運動設施安全的維護。	

			4d-IV-3:執行提升體適能的 身體活動。				
	第5-9週	拔河 第七週為【第一次期中考週】	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。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運 動的文化價值。 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。 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。 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。	Ab-IV-1:體適能促進策略與 活動方法。 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： 課程參與 2. 總結性評量： (1)能說出動作要領。 (2)能完成不同進攻姿勢與 防守姿勢。 (3)能完成練習。 3. 學生自我檢核。 ※口語問答 ※認知測驗卷 ※學習單 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。 性J12:省思與他人的性別權 力關係，促進平等與良好的 互動。 【人權教育】 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。 人J4:了解平等、正義的原 則，並在生活中實踐。 【品德教育】 品J9知行合一與自我反省。	
	第10-11週	田徑接力	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。 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。 3d-IV-1:運用運動技術的學 習策略。 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-2:分析並評估個人的	Ab-IV-1:體適能促進策略與 活動方法。 Cb-IV-2:各項運動設施的安 全使用規定。 Ga-IV-1:跑、跳與推擲的基 本技巧。	1. 歷程性評量： 課程參與 2. 總結性評量： (1)能說出動作要領。 (2)能完成不同的助跑步數 與接力時間點練習。 (3)能完成練習。 3. 學生自我檢核。 ※口語問答 ※認知測驗卷 ※學習單 4. ※技能實作	【生涯規劃教育】 涯J3:覺察自己的能力與興 趣。 涯J4:了解自己的人格特質 與價值觀。 涯J6:建立對於未來生涯的 願景。 【品德教育】 品J9知行合一與自我反省。 【安全教育】 安J6了解運動設施安全的維 護。	

			體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4d-IV-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 4d-IV-3:執行提升體適能的身體活動。				
	第12-15週	游泳 【第二次期中考週】	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。 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-1:分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 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。 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。 Cb-IV-3:奧林匹克運動會的精神。 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. 歷程性評量： 課程參與 2. 總結性評量： (1)能說出動作要領。 (2)能完成划手及腿部打水的動作 (3)能完成練習。 3. 學生自我檢核。 ※技能實作 ※口語問答 5.	【海洋教育】 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。 【安全教育】 安J6了解運動設施安全的維護。 【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。 性J12:省思與他人的性別權力關係，促進平等與良好的互動。	
	第16-19週	籃球	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。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 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。	Bc-IV-1:簡易運動傷害的處理與風險。 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： (1)積極參與課程內並發表想法。 (2)與隊友良好溝通協力完成活動與比賽。 2. 總結性評量： (1)具備一對一攻防戰術基礎概念。 (2)瞭解小組合作的重要性。 3. 學生自我檢核。	【安全教育】 安J6了解運動設施安全的維護。 【人權教育】 涯J3 覺察自己的能力與興趣。 人J4了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。 人J5了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 【生命教育】 生J1思考生活、學校與社區的公共議題，培養與他人理性溝通的素養。	

			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。 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-1:運用運動技術的學習策略。 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-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:規劃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。 4d-IV-3:執行提升體適能的身體活動。				
	第20-21週	體適能 【期末考週】	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。 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:規劃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。 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。 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. 歷程性評量： 課程參與 2. 總結性評量： (1)能說出動作要領。 (2)能完成敏捷性與反應能力練習。 (3)能完成練習。 3. 學生自我檢核。 ※口語問答 ※認知測驗卷 ※學習單	【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。 【安全教育】 安J6了解運動設施安全的維護。 【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。	
第二學期	第1週	體適能	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	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. 歷程性評量： 課程參與 2. 總結性評量： (1)能說出動作要領。	【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。	

			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。 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:規劃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。 4d-IV-3:執行提升體適能的身體活動。	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。	(2)能完成協調性與敏捷反應練習。 (3)能完成練習。 3. 學生自我檢核。 ※口語問答 ※認知測驗卷 ※學習單	【安全教育】 安J6了解運動設施安全的維護。 【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。	
	第2-3週	籃球	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。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 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-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-1:運用運動技術的學習策略。 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-2:分析並評估個人的	Bc-IV-1:簡易運動傷害的處理與風險。 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： (1)積極參與課程內並發表想法。 (2)與隊友良好溝通協力完成活動與比賽。 2. 總結性評量： (1)具備一對一攻防戰術基礎概念。 (2)瞭解小組合作的重要性。 3. 學生自我檢核。	【家庭教育】 J5-了解與家人溝通互動及相互支持的適切。 J11-規畫與執行家庭的各種活動(休閒、節慶等)。 【安全教育】 安J6了解運動設施安全的維護。 【人權教育】 涯J3 覺察自己的能力與興趣。 人J4了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。 人J5了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 【生命教育】 生J1思考生活、學校與社區的公共議題，培養與他人理性溝通的素養。	

			體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4c-IV-3:規劃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。 4d-IV-3:執行提升體適能的身體活動。				
	第4-5週	田徑	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。 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。 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-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。 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。	Ab-IV-1:體適能促進策略與活動方法。 Cb-IV-2:各項運動設施的安全使用規定。 Ga-IV-1:跑、跳與推擲的基本技巧。	1. 歷程性評量： 課程參與 2. 總結性評量： (1)能說出動作要領。 (2)能完成不同的助跑步數練習。 (3)能完成練習。 3. 學生自我檢核。 ※口語問答 ※認知測驗卷 ※學習單 ※技能實作	【生涯規劃教育】 涯J3:覺察自己的能力與興趣。 涯J4:了解自己的人格特質與價值觀。 涯J6:建立對於未來生涯的願景。 【品德教育】 品J9知行合一與自我反省。 【安全教育】 安J6了解運動設施安全的維護。	
	第6-10週	排球 【第七週為第1次期中考週】	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-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	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： 課程參與 2. 總結性評量： (1)能說出動作要領。 (2)能完成托球基本動作 (3)能完成練習。 3. 學生自我檢核。 ※口語問答 ※認知測驗卷 ※學習單 ※技能實作	【安全教育】 安J2:判斷常見的事故傷害。 安J3:了解日常生活容易發生事故的原因。 【品德教育】 品J9知行合一與自我反省。 【生涯規劃教育】 涯J3:覺察自己的能力與興趣。	

			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。			
第11-13週	籃球	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。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 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-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-1:運用運動技術的學習策略。 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-1:分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 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:規劃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。	Bc-IV-1:簡易運動傷害的處理與風險。 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： (1)積極參與課程內並發表想法。 (2)與隊友良好溝通協力完成活動與比賽。 2. 總結性評量： (1)具備一對一攻防戰術基礎概念。 (2)瞭解小組合作的重要性。 3. 學生自我檢核。	【安全教育】 安J6了解運動設施安全的維護。 【人權教育】 涯J3 覺察自己的能力與興趣。 人J4了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。 人J5了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 【生命教育】 生J1思考生活、學校與社區的公共議題，培養與他人理性溝通的素養。	

			4d-IV-3:執行提升體適能的身體活動。			
第14-17週	游泳 【14週為第二次期中考週】	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。 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-1:分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 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。 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。 Cb-IV-3:奧林匹克運動會的精神。 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. 歷程性評量： 課程參與 2. 總結性評量： (1)能說出動作要領。 (2)能完成划手及腿部打水的動作 (3)能完成練習。 3. 學生自我檢核。 ※技能實作 ※口語問答	【海洋教育】 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。 【安全教育】 安J6了解運動設施安全的維護。 【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J12:省思與他人的性別權力關係，促進平等與良好的互動。	
第18-19週	羽球	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-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。 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： 課程參與 2. 總結性評量： (1)能說出動作要領。 (2)能完成揮拍、擊球動作。 (3)能完成輪轉練習。 3. 學生自我檢核。 ※課堂觀察 ※口語問答 ※技能實作 ※合作學習 ※運動行為計畫實踐	【安全教育】 安J6了解運動設施安全的維護。 【人權教育】 涯J3 覺察自己的能力與興趣。 人J4了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。 人J5了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 【生命教育】 生J1思考生活、學校與社區的公共議題，培養與他人理性溝通的素養。	

	第20週	桌球	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-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-1:運用運動技術的學習策略。 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。 4d-IV-1:發展適合個人之專項運動技能。	Cb-IV-2:各項運動設施的安全使用規定。 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： 課程參與 2. 總結性評量： (1)能說出動作要領。 (2)能完成揮拍、擊球動作。 (3)能完成輪轉練習。 3. 學生自我檢核。 ※課堂觀察 ※口語問答 ※技能實作 ※合作學習 ※運動行為計畫實踐	【安全教育】 安J2:判斷常見的事故傷害。 安J3:了解日常生活容易發生事故的原因。 安J4:探討日常生活發生事故的影響因素。 安J6了解運動設施安全的維護。 【人權教育】 涯J3 覺察自己的能力與興趣。 人J4了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。 人J5了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 【生命教育】 生J1思考生活、學校與社區的公共議題，培養與他人理性溝通的素養。	
教學設施 設備需求	田徑：碼表、接力棒、三角錐。拔河：拔河繩、i-pad、投影機、筆電。游泳：浮板、浮球、划手板、救生繩。 籃球：籃球、角椎、場地報、戰術板、呼拉圈。足壘球：足球、籃球場、戰術板。 體適能：仰臥起坐軟墊、坐姿體前彎測量器、立定跳遠墊、田徑場、碼表、音樂撥放器、喇叭。羽球：球拍、羽球、球網、球柱。 桌球：桌球教室、桌球桌、球拍、球。						
備 註							