

臺北市濱江國民中學109學年度八年級 領域/科目課程計畫

領域/科目	☐ 國語文 ☐ 英語文 ☐ 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		
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	每週1節 第 1/2學期 共41節 (對開可補充說明)共 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。 健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。		
課程目標	1. 引導學生善用運動相關科技、資訊資源，提高運動參與效能與機會。 2. 運用運動訓練原則，分析與解決運動參與問題。 3. 學習各項球類運動技能與相關規則。 4. 學習拔河、跳繩、大隊接力運動技能與相關規則 5. 學習規劃個人體適能訓練與完成體適能檢測。		

		6. 樂於參與各項班際競賽活動。 7. 學習將各種運動技能運用於團體活動與比賽中。 8. 培養終身運動的習慣與個人專項。 9. 學習游泳技能與具備自救能力。 10. 學習水上活動安全事項與防溺措施。							
學習進度 週次		單元 活動主題	學習重點		評量方法	議題融入 實質內涵	教學設 施設備 需求	跨 領 域/ 科 目 協 同 教 學	備註
			學習 表現	學習 內容					
第 1 學期	第1週	棒、壘球- 傳接	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。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 4d-IV-1 發展適合個人之專項技能。	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Hd-IV-1 守備／跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	課程參與、學習態度、同儕互動、實作與術科測驗	【安全教育】 安 J6 了解運動設施安全的維護。 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。	操場或育館、軟式棒、壘球		

第2週	棒、壘球- 傳接	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。 3d-IV-1 運用運動的技術學習策略。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Bc- IV -1 簡易運動傷害的處理與風險。 Hd-IV-1 守備／跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	課程參與、學習態度、同儕互動、實作與術科測驗	【安全教育】 安 J6 了解運動設施安全的維護。 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。	操場或育館、軟式棒、壘球		
第3週	足球-運球	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-3 應用運動的比賽各項策略。 3c-IV-1 表現局全部身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-3 應與思考能力	Ab- IV -1 體適能促進策略與活動方法。 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 Hb- IV -1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	課程參與、學習態度、同儕互動、實作與術科測驗	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	操場或體館、足球		

		與分析能力，解決運動情境問題。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。						
第4週	足球－運球	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。 3c-IV-1 表現局全或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-3 應與思考能力分析能力，解決運動情境問題。 4c-IV-1	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 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 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	課程參與、學習態度、同儕互動、實作與術科測驗	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	操場或體館、足球		

		分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。						
第5週	足球－運球綜合練習	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。 3c-IV-1 表現局或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-3 應與思考能力分析能力，解決運動情境問題。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 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 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	課程參與、學習態度、同儕互動、實作與術科測驗	【生涯規劃教育】 涯J3 覺察自己的能力與興趣。	操場或體館、足球		

		與服務。						
第6週	游泳-仰式打水	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全運動情境。 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 應與思考能力分析能力，解決運動情境問題。 4c-IV-1 分析並善用運動之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4d-IV-2 執行運動計畫，參與實際運動。	Bc-IV-2 終身運動計畫擬定的相關知識。 Cc-IV-1 水域休閒活動綜合運用。 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）。	課程參與、學習態度、同儕互動、實作與術科測驗	【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 J9 遵守環境設施設備的安全守則。	泳池、浮板、浮球		

第7週	游泳－仰式打水＋划手	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 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 應與思考能力、分析能力、解決運動情境問題。 4c-IV-1 分析並善用運動之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4d-IV-2 執行運動計畫，實際參與活動。	Bc-IV-2 終身運動計畫擬定的相關知識。 Cc-IV-1 水域休閒活動綜合運用。 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）。	課程參與、學習態度、同儕互動、實作與術科測驗	【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 J9 遵守環境設施設備的安全守則。	游池、浮板、浮球		
第8週	游泳－仰式聯合動作	1c-IV-2 評估運動風險，維護安	Bc-IV-2 終身運動計畫擬定	課程參與、學習態度、同儕互動、	【海洋教育】 海 J1 參與	游池、浮板、浮球		

		全的運動情境。 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 應與思考能力與分析能力，解決運動情境問題。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4d-IV-2 執行運動計畫，參與活動。	的相關知識。 Cc-IV-1 水域休閒活動綜合運用。 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）。	實作與術科測驗	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 J9 遵守環境設施設備的安全守則。			
第9週	拔河（校慶班際競賽）	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	Ab- IV -1 體適能促進策略與活動方法。 Cb- IV -1	課程參與、學習態度、同儕互動、實作與術科測驗	【生涯規劃教育】 涯 J14 培養並涵化道德倫理意義於日常生活。	操場、拔河繩		

		2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。	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 Ic- IV -1 民俗運動進階與綜合動作。					
第10週	大力隊接慶競 (校際賽)	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。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。	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 Ga- IV -1 跑、跳與推擲的基本技巧。 Bc- IV -1 簡易運動傷害的處理與風險。	課程參與、學習態度、同儕互動、實作與術科測驗	【品德教育】 品EJU4 自律負責。	操場、接力棒		
第11週	大力隊接慶競 (校際賽)	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，	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	課程參與、學習態度、同儕互動、實作與術科測驗	【品德教育】 品EJU4 自律負責。	操場、接力棒		

		具備運動道德和實踐能力。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。	Ga- IV -1 跑、跳與推擲的基本技巧。 Bc- IV -1 簡易運動傷害的處理與風險。					
第12週	跳繩	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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 應與思考能力與分析能力，解決運動情境問題。	Bc-IV-2 終身運動計畫擬定的相關知識。 Ic- IV -1 民俗運動進階與綜合動作。 Ic- IV -1 民俗運動個人或團隊展演。	課程參與、學習態度、同儕互動、實作與術科測驗	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	體育館、跳繩		

第13週	班際跳繩活動	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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 應與思考能力與分析能力，解決運動情境問題。	Bc-IV-2 終身運動計畫擬定的相關知識。 Ic-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。 Ic-IV-1 民俗運動個人或團隊展演。	課程參與、學習態度、同儕互動、實作與術科測驗	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	體育館、跳繩		
第14週	籃球-上籃	1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動道德和實踐能力。 d-IV-2 運用運動比賽	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 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	課程參與、學習態度、同儕互動、實作與術科測驗	【國際教育】 國 J4 尊重與欣賞世界不同文化的價值。	籃球場、籃球		

		中的各種策略。 3d-IV-3 應與思考能力與分析能力，解決運動情境問題。	戰術。					
第15週	籃球－上籃	1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的思辨德和實踐能力。 d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應與思考能力與分析能力，解決運動情境問題。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 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。	課程參與、學習態度、同儕互動、實作與術科測驗	【國際教育】 國J4 尊重與欣賞世界不同文化的價值。	籃球場、籃球		
第16週	籃球－上籃	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	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風	課程參與、學習態度、同儕互動、實作與術科測驗	【國際教育】 國J4 尊重與欣賞世界不同文化的價值。	籃球場、籃球		

		德和思辨能力。 d-IV-2 運用運動中的各種策略。 3d-IV-3 應與思考能力與分析能力，解決運動情境問題。	險。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。					
第17週	籃球－綜合活動	1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動道德和思辨能力。 d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應與思考能力與分析能力，解決運動情境問題。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 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。	課程參與、學習態度、同儕互動、實作與術科測驗	【國際教育】 國 J4 尊重與欣賞世界不同文化的價值。	籃球場、籃球		
第18週	羽球－高遠球	3c-IV-1 表現局部或全身性的	Bc-IV-2 終身運動計畫擬定的相關知	課程參與、學習態度、同儕互動、	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興	羽球場、羽球球具		

		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。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。	識。 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 -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。	實作與術科測驗	趣。 涯 J14 培養並涵化道德倫理意義於日常生活。			
第19週	羽球－網前球	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。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。	Bc-IV-2 終身運動計畫擬定的相關知識。 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 -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。	課程參與、學習態度、同儕互動、實作與術科測驗	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J14 培養並涵化道德倫理意義於日常生活。	羽球場、羽球球具		

第20週	羽球－綜合練習	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 運用運動技術的策略。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。	Bc-IV-2 終身運動計畫擬定的相關知識。 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-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。	課程參與、學習態度、同儕互動、實作與術科測驗	【生涯規劃教育】 涯J3 覺察自己的能力與興趣。 涯J14 培養並涵化道德倫理意義於日常生活。	羽球場、羽球球具		
第21週	羽球－綜合練習	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 運用運動技術的策略。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品	Bc-IV-2 終身運動計畫擬定的相關知識。 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-2 各項運動設施的安全使用規定。 Ha-IV-1 網／牆性	課程參與、學習態度、同儕互動、實作與術科測驗	【生涯規劃教育】 涯J3 覺察自己的能力與興趣。 涯J14 培養並涵化道德倫理意義於日常生活。	羽球場、羽球球具		

			與服務。	球類運動動作組合及團隊戰術。					
第 2 學期	第1週	桌球-正、反手擋推	3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應與思考能力與分析能力，解決運動情境問題。 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。	Bc-IV-2 終身運動計畫擬定的相關知識。 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 Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	課程參與、學習態度、同儕互動、實作與術科測驗	【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。	桌球場、桌球球具		
	第2週	桌球-正手拉球	3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應與思考能力與分析能力，解決運動情境問題。 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。	Bc-IV-2 終身運動計畫擬定的相關知識。 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 Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	課程參與、學習態度、同儕互動、實作與術科測驗	【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。	桌球場、桌球球具		

			制能力， 發 展 專 項 運 動 技能。	術。					
第3週	桌球-拉、 擋練習	3d-IV-2 運 用 運 動 比 賽 中 的 各 種 策 略。 3d-IV-3 應 與 思 考 能 力 與 分 析 能 力，解 決 運 動 情 境 問 題。 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。	Bc-IV-2 終 身 運 動 計 畫 擬 定 的 相 關 知 識。 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 Ha- IV -1 網 / 牆 性 球 類 運 動 動 作 組 合 及 團 隊 戰 術。	課程參與、 學習態度、 同儕互動、 實作與術科 測驗	【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。	桌球場、 桌 球 球 具			
第4週	籃球-傳、 擋、切	1c-IV-2 評 估 運 動 風 險， 維 護 安 全 的 運 動 情 境。 2c-IV-3 表 現 自 信 樂 觀、 勇 於 挑 戰 的 學 習 態 度。 3d-IV-1 運 用 運 動 技 術 的 學 習 策 略。 4c-IV-1 分 析 並 善 用 運	Ab- IV -1 體 適 能 促 進 策 略 與 活 動 方 法。 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。	課程參與、 學習態度、 同儕互動、 實作與術科 測驗	【品德教 育】 品 J8 理性 溝 通 與 問 題 解 決。	籃球場、 籃球			

			動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。						
第5週	籃球－攻守練習	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。	Ab- IV -1 體適能促進策略與活動方法。 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。	課程參與、學習態度、同儕互動、實作與術科測驗	【品德教育】 品 J8 理性溝通與問題解決。	籃球場、籃球			
第6週	籃球－三對三	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。	Ab- IV -1 體適能促進策略與活動方法。 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。	課程參與、學習態度、同儕互動、實作與術科測驗	【品德教育】 品 J8 理性溝通與問題解決。	籃球場、籃球			

			策略。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。	合及團隊戰術。					
第7週	籃球-三對三 (班際競賽練習)	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 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。	課程參與、學習態度、同儕互動、實作與術科測驗	【人權教育】 人J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。	籃球場、籃球			
第8週	體適能	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。	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。	課程參與、學習態度、同儕互動、實作與術科測驗	【生涯規劃教育】 涯J3 覺察自己的能力與興趣。	操場或體育館			

			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-2 終身運動計畫擬定的相關知識。					
	第9週	體適能	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。	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-2 終身運動計畫擬定的相關知識。	課程參與、學習態度、同儕互動、實作與術科測驗	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	操場或體育館		
	第10週	足球－內側踢球	1c-IV-1 了解各項運動基礎原	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方	課程參與、學習態度、同儕互動、	【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群	操場或體育館、足球		

			理和規則。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 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 應與思考能力與分析能力，解決運動情境問題。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。	法。 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 Hb- IV -1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	實作與術科測驗	體和文化，尊重並欣賞其差異。			
第11週	足球-足背踢球	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	Ab- IV -1 體適能促進策略與活動方法。 Cb- IV -1 運動精神、運動營養攝取知識、適		課程參與、學習態度、同儕互動、實作與術科測驗	【人權教育】 人J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。	操場或體育館、足球		

			策略。 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 應與思考能力與分析能力，解決運動情境問題。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。	合個人運動所需營養素知識 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。					
第12週	足球-踢球綜合練習	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。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 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 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運	課程參與、學習態度、同儕互動、實作與術科測驗	【人權教育】 人J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重其差異。	操場或體育館、足球			

			制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-3 應與思考能力與分析能力，解決運動情境問題。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。	動動作組合及團隊戰術。					
第13週	足球-踢球綜合練習	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-3 應用運動的比賽的各項策略。 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 應與思	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 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 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。		課程參與、學習態度、同儕互動、實作與術科測驗	【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 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。	操場或體育館、足球		

			考能力與分析能力，解決運動情境問題。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。						
	第14週	羽球-切球	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。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。	Bc-IV-2 終身運動計畫擬定的相關知識。 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-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。	課程參與、學習態度、同儕互動、實作與術科測驗	【品德教育】 品J1 溝通合作與和諧人際關係。	羽球場、羽球球具		
	第15週	羽球-左、右切球	3c-IV-1 表現局部或全身性的	Bc-IV-2 終身運動計畫擬定的相關知	課程參與、學習態度、同儕互動、	【品德教育】 品J1 溝通合作與和諧人際關	羽球場、羽球球具		

			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。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。	識。 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 -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。	實作與術科測驗	係。			
第16週	羽球－綜合練習	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。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。	Bc-IV-2 終身運動計畫擬定的相關知識。 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 -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。	課程參與、學習態度、同儕互動、實作與術科測驗	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	羽球場、羽球球具			

	第17週	游泳－仰式打水	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 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 應與思考能力、分析能力、解決運動問題。 4c-IV-1 分析並善用運動之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4d-IV-2 執行運動計畫，實際參與活動。	Bc-IV-2 終身運動計畫擬定的相關知識。 Cc-IV-1 水域休閒活動綜合運用。 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）。	課程參與、學習態度、同儕互動、實作與術科測驗	【安全教育】 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。 【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。	游泳池、浮板、浮球		
	第18週	游泳－仰式划手	1c-IV-2 評估運動風險，維護安	Bc-IV-2 終身運動計畫擬定	課程參與、學習態度、同儕互動、	【安全教育】 安 J9 遵守環境設施	游泳池、浮板、浮球		

			全的運動情境。 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 應與思考能力與分析能力，解決運動情境問題。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4d-IV-2 執行運動計畫，參與實際身體活動。	的相關知識。 Cc-IV-1 水域休閒活動綜合運用。 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）。	實作與術科測驗	設備的安全守則。 【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。			
第19週	游泳－仰式聯合動作	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全運動情境。 2c-IV-3	Bc-IV-2 終身運動計畫擬定的相關知識。 Cc-IV-1 水域休閒	課程參與、學習態度、同儕互動、實作與術科測驗	【安全教育】 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。 【海洋教育】	游泳池、浮板、浮球			

			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 應與思考能力與分析能力，解決運動情境問題。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4d-IV-2 執行運動計畫，參與實際活動。	活動綜合運用。 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）。		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。			
第20週	水上運動會活動練習	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑	Bc-IV-2 終身運動計畫擬定的相關知識。 Cc-IV-1 水域休閒活動綜合運用。 Gb-IV-1	課程參與、學習態度、同儕互動、實作與術科測驗		游泳池、浮板、浮球			

			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 應與思考能力與分析能力，解決運動情境問題。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4d-IV-2 執行運動計畫，參與活動。	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）。					
--	--	--	---	---	--	--	--	--	--

