

新竹市立竹光國民中學

115學年度第一學期健體領域/體育科目課程計畫

領域/ 科目	☐ 國語文 ☐ 本土文/台灣手語/新住民語文 ☐ 英語文 ☐ 數學 ☐ 生活課程 ☐ 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） ☒ 健康與體育（ ☐ 健康教育 ☒ 體育） ☐ 科技（ ☐ 資訊科技 ☐ 生活科技）		
實施 年級	☐ 一年級 ☐ 二年級 ☐ 三年級 ☐ 四年級 ☐ 五年級 ☐ 六年級 ☐ 七年級 ☒ 八年級 ☐ 九年級		
實施 學期	☒ 上學期 ☐ 下學期		
教材 版本	☒ 選用教材書：奇鼎版本 ☐ 自編教材（經課發會通過）	節數	每週2節，本學期共42節
對應 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-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	第四單元 水陸蛟龍 1.學習跳遠助跑、起跳、空中動作、落地動作技術，認識急行跳遠的動作技術及流程，並透過觀摩和合作，改善動作技能表現。 2.瞭解水中安全與自救和仰泳之相關知識，學習仰泳的動作要領，做出仰泳腿部與手部的聯合動作，並模擬溺水情境中做出水中自救的基本動作。 3.認識不同的自行車種類，再進一步瞭解自行車的結構、零件與功用，學習自行車騎乘注意事項。 第五單元 運動教室 1.瞭解切球、挑球的相關知識和動作要領，並將所學的技能連貫使用。 2.瞭解團隊合作在籃球比賽中的重要性，認識防守基本動作要領與姿勢，學習進攻與防守技術，並發揮團隊合作。		

- 3.知悉高手傳接球的運用時機，熟悉高手接球的要領，瞭解高手傳接球的策略運用。
- 4.瞭解桌球運動之相關知識，學習桌球正拍發平擊球之動作要領，以及正拍發平擊球結合正、反拍連續擊球，將單打比賽的規則並應用於比賽之中。

第六單元 享受奔跑

- 1.學習行進間足球運球和傳接球組合，認識左、右足操作前後及左右交互等方向之運球技術，透過傳球與跑位，學會進攻及防守的技能。
- 2.學習慢壘傳接球、打擊之相關知識。

新竹市立竹光國民中學

115學年度第一學期健體領域/體育科目課程計畫

學習 進度週次	單元/主題	學習重點		評量方法	議題融入	跨領域/科 目協同教學
		學習表現	學習內容			
第1週	第4單元水 陸蛟龍 第1章平沙 落雁～跳遠	1c-IV-2 2c-IV-2 2c-IV-3 3c-IV-1 1d-IV-2 1.4d-IV-1	1.Ga-IV-1	1.歷程性 評量：積 極參與課 程並回答 問題。 2.總結性 評量：能 說出動作 要領。	【品德教 育】 品 J9知行 合一與自 我反省。 【安全教 育】 1.安 J6了 解運動 設施安 全的維 護。	
第2週	第4單元水 陸蛟龍 第1章平沙 落雁～跳遠	1c-IV-2 2c-IV-2 2c-IV-3 3c-IV-1 1d-IV-2 4d-IV-1	Ga-IV-1	1.歷程性 評量：積 極參與課 程並回答 問題。 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 Let's do it 的練習。 3.學生自 我檢核。	【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3週	第4單元水 陸蛟龍 第2章安全 無漾～仰泳	1c-IV-2 2c-IV-3 3c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-2	Gb-IV-1 Gb-IV-2	1.歷程性 評量：活 動過程中 能鼓勵同 學與自 己。 2.總結性 評量： (1)瞭解水 域安全的 重要性和 救溺五 步。 (2)能完成 活動目 標。	【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 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。	
第4週	第4單元水 陸蛟龍 第2章安全 無漾～仰泳	1c-IV-2 2c-IV-3 3c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-2	Gb-IV-1 Gb-IV-2	1.歷程性 評量：課 堂中發表 自己的經 驗或看 法。 2.總結性 評量： (1)瞭解仰 泳動作和 其背景知 識。 (2)能完成 活動目 標。	【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 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。	
第5週	第4單元水 陸蛟龍	1c-IV-2 2c-IV-3	Gb-IV-1 Gb-IV-2	1.歷程性 評量：認	【海洋教 育】	

	第2章安全 無漾～仰泳	3c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-2		真參與比賽並樂在其中。 2.總結性評量： (1)能簡述規則的重點。 (2)能瞭解仰泳划水動作要領。	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 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。	
第6週	第4單元水 陸蛟龍 第2章安全 無漾～仰泳	1c-IV-2 2c-IV-3 3c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-2	Gb-IV-1 Gb-IV-2	1.歷程性評量：依照教師的說明進行仰泳划水練習。 2.學生自我檢核。	【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 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。	
第7週 【第一次段考】	第4單元水 陸蛟龍 第3章精彩 可騎～自行	2b-IV-2 1c-IV-1 2c-IV-3 3c-IV-1 4c-IV-3	Cd-IV-1	歷程性評量：積極參與課程內容並踴	【家庭教育】 家 J11規劃與執行	

	車	1d-IV-1 4d-IV-2		躍發表。	家庭的各種活動（休閒、節慶等）。 【安全教育】 安 J4探討日常生活發生事故的影響因素。	
第8週	第4單元水陸蛟龍 第3章精彩可騎～自行車	2b-IV-2 1c-IV-1 2c-IV-3 3c-IV-1 4c-IV-3 1d-IV-1 4d-IV-2	Cd-IV-1	1.歷程性評量：積極參與課程內容並踴躍發表。 2.總結性評量：熟悉自行車手勢。 3.學生自我檢核。	【家庭教育】 家 J11規劃與執行家庭的各種活動（休閒、節慶等）。 【安全教育】 安 J4探討日常生活發生事故的影響因素。	
第9週	第5單元運動教室 第1章前挑後切～羽球	2c-IV-2 3c-IV-1 1d-IV-1	Ha-IV-1	歷程性評量： (1)課堂認真聽講並踴躍發言。 (2)協助、指導同學完成目標動作。	【生涯規劃教育】 涯 J3覺察自己的能力與興趣。 涯 J7學習蒐集與分析工作／教育環境的資料。	
第10週	第5單元運動教室 第1章前挑後切～羽球	2c-IV-2 3c-IV-1 1d-IV-1	Ha-IV-1	1.歷程性評量：課堂認真聽講並踴躍發言。	【生涯規劃教育】 涯 J3覺察自己的能力與興	

				2.總結性評量： (1)能依教師指令做出正拍挑球、反拍挑球的正確動作。 (2)能做出正拍、反拍動作並將球挑過網。 (3)可以控制挑球的方向。 3.學生自我檢核。	趣。 涯 J7學習蒐集與分析工作／教育環境的資料。	
第11週	第5單元運動教室 第2章堅守崗位～籃球	2c-IV-2 1d-IV-2 1d-IV-3 2d-IV-3 3d-IV-3	Hb-IV-1	1.歷程性評量：課堂認真聽講並踴躍發言。 2.總結性評量： (1)能正確做出滑併步與交叉步。 (2)能正確做出防守基本動作。	【生涯規劃教育】 涯 J3察覺自己的能力與興趣。 【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	第5單元運動教室 第2章堅守崗位～籃球	2c-IV-2 1d-IV-2 1d-IV-3 2d-IV-3 3d-IV-3	Hb-IV-1	1.歷程性評量：認真完成練習且積極參與比賽。 2.總結性評量： (1)能正確做出防守基本動	【生涯規劃教育】 涯 J3察覺自己的能力與興趣。 【戶外教育】 戶 J5在團隊活動中，養成	

				作。 (2)能完成守護堡壘活動。 (3)能將所學技巧應用在突破重圍的活動中。 (4)能將所學技巧應用在比賽中。 3.學生自我檢核。	相互合作與互動的良好態度與技能。	
第13週	第5單元運動教室 第3章高手過招～排球	1c-IV-1 3c-IV-1 1d-IV-1 4d-IV-1	Ha-IV-1	歷程性評量：積極參與課程並踴躍發表。	【安全教育】 安 J2判斷常見的事故傷害。 安 J6了解運動設施安全的維護。	
第14週 【第二次段考】	第5單元運動教室 第3章高手過招～排球	1c-IV-1 3c-IV-1 1d-IV-1 4d-IV-1	Ha-IV-1	1.歷程性評量：積極參與課程並踴躍發表。 2.學生自我檢核。	【安全教育】 安 J2判斷常見的事故傷害。 安 J6了解運動設施安全的維護。	
第15週	第5單元運動教室 第4章運球唯握～桌球	1c-IV-1 2c-IV-2 3c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-2 3d-IV-1	Ha-IV-1	1.歷程性評量：依據教師指示進行練習與調整動作。 2.總結性評量： (1)能說出正拍發平擊球的動	【生涯規劃教育】 涯 J3覺察自己的能力與興趣。 涯 J11分析影響個人生涯決定的因素。	

				作要領。 (2)能做出正拍發平擊球的動作。 (3)能做出正拍發平擊球結合反拍推球與正拍發平擊球結合正拍攻球。		
第16週	第5單元運動教室 第4章運球 握握～桌球	1c-IV-1 2c-IV-2 3c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-2 3d-IV-1	Ha-IV-1	1.歷程性評量： (1)依據教師指示進行練習與調整動作。 (2)比賽前與隊友討論戰略。 2.總結性評量：確實瞭解比賽規則。 3.學生自我檢核。	【生涯規劃教育】 涯 J3覺察自己的能力與興趣。 涯 J11分析影響個人生涯決定的因素。	
第17週	第6單元享受奔跑 第1章立足天下～足球	2c-IV-2 2c-IV-3 3c-IV-1 1d-IV-2 4d-IV-1 4d-IV-2	Hb-IV-1	1.歷程性評量：積極參與課程並踴躍發表。 2.總結性評量：能說出動作要領及對抗勝利的關鍵。	【安全教育】 安 J6了解運動設施安全的維護。	
第18週	第6單元享受奔跑 第1章立足天下～足球	2c-IV-2 2c-IV-3 3c-IV-1 1d-IV-2 4d-IV-1	Hb-IV-1	1.歷程性評量：積極參與課程並踴躍	【安全教育】 安 J6了解運動設施	

		4d-IV-2		發表。 2.總結性評量： (1)能說出動作要領及關鍵要素並流暢完成。 (2)能畫出比賽中黃金三角的陣型。 (3)能流暢完成個人動作及小組合作能順利完成。 3.學生自我檢核。	安全的維護。	
第19週	第6單元享受奔跑 第2章壁壘分明～慢速壘球	1c-IV-1 2c-IV-2 1d-IV-1 1d-IV-2 1d-IV-3 3d-IV-1	Hd-IV-1	歷程性評量：課堂認真聽講並積極參與。	【安全教育】 安 J6了解運動設施安全的維護。 【品德教育】 品 J8理性溝通與問題解決。 品 J9知行合一與自我反省。	
第20週	第6單元享受奔跑 第2章壁壘分明～慢速壘球	1c-IV-1 2c-IV-2 1d-IV-1 1d-IV-2 1d-IV-3 3d-IV-1	Hd-IV-1	1.歷程性評量：課堂認真聽講並積極參與。 2.學生自我檢核。	【安全教育】 安 J6了解運動設施安全的維護。 【品德教育】 品 J8理性溝通與問	

					題解決。 品 J9知行合一與自我反省。	
第21週 【第三次段考】	第6單元 享受奔跑 第2章 壁壘分明～慢速壘球	1c-IV-1 2c-IV-2 1d-IV-1 1d-IV-2 1d-IV-3 3d-IV-1	Hd-IV-1	1.歷程性評量：課堂認真聽講並積極參與。 2.學生自我檢核。	【安全教育】 安 J6了解運動設施安全的維護。 【品德教育】 品 J8理性溝通與問題解決。 品 J9知行合一與自我反省。	
教學資源	1.電子書。 2.電子白板。 3.影音播放設備。 4.跳高軟墊。 5.沙坑。 6.橡皮筋。 7.水上安全標誌。 8.泳具。 9.浮具。 10.救溺漂浮物。 11.哨子。 12.自行車。 13.瑜珈墊。 14.自行車裝備。 15.羽球拍。 16.羽球。 17.紙箱。 18.水桶。 19.籃球。 20.三角錐。 21.戰術板。 22.呼拉圈。 23.錄影設備。 24.排球。 25.桌球。 26.桌球拍。					

	27.足球。 28.三角錐。 29.碼錶。 30.塑膠袋。 31.號碼衣。 32.骰子。 33.繩子。 34.壘球。 35.護膝。 36.頭盔。 37.手套。 38.球棒。 39.壘包。 40.九宮格。 41.計分板。 42.打擊座。
備註	

新竹市立竹光國民中學

115學年度第二學期健體領域/體育科目課程計畫

領域/ 科目	☐ 國語文 ☐ 本土文/台灣手語/新住民語文 ☐ 英語文 ☐ 數學 ☐ 生活課程 ☐ 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） ☒ 健康與體育（ ☐ 健康教育 ☒ 體育） ☐ 科技（ ☐ 資訊科技 ☐ 生活科技）		
實施 年級 實施 學期	☐ 一年級 ☐ 二年級 ☐ 三年級 ☐ 四年級 ☐ 五年級 ☐ 六年級 ☐ 七年級 ☒ 八年級 ☐ 九年級 ☐ 上學期 ☒ 下學期		
教材 版本	☒ 選用教材書：奇鼎版本 ☐ 自編教材（經課發會通過）	節數	每週2節，本學期共42節
對應 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-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-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	第三單元 球類大集合 1.瞭解慢速壘球之歷史、相關知識與規則，學習內野接滾地球傳球組合動作與外野接高飛球傳球組合動作之技巧。 2.瞭解團隊合作在籃球比賽中的重要性，學習上籃、卡位與籃板球技術。 3.瞭解腳步對於桌球的重要性與應用，學習側併步的動作要領，認識雙打比賽規則與雙打跑位並應用於比賽之中。 4.瞭解反手發球與網前球的相關知識和動作要領，將所學技能於練習中連貫使用。 5.瞭解頭頂球的動作要領與應用時機，學習足球發邊線球的規則及動作要領。 第四單元 民俗與舞蹈 1.瞭解舞蹈的起源分類，學習土風舞的動作，培養團隊合作意識，利用美的原則創作舞步並分享。 2.瞭解毬子的起源分類與各種動作技巧，培養團隊合作精神。 3.認識人體弱點，使用基本防禦姿勢保護弱點不受攻擊，學習移動與基本防禦姿勢配合以及反擊，分析環境與情境，思考適合使用基本防身術的時機。 第五單元 運動教室 1.瞭解帕運的相關知能與歷史由來，尊重身心障礙者並且主動協助，同理身心障礙者並主動欣賞帕運比賽。 2.瞭解瑜伽的起源與歷史背景，學習單人和雙人瑜伽的動作。
----------	--

新竹市立竹光國民中學

115學年度第二學期健體領域/體育科目課程計畫

學習 進度週次	單元/主題	學習重點		評量方法	議題融入	跨領域/科目 協同教學
		學習表現	學習內容			
第1週	第3單元球類大集合 第1章壁壘森嚴～慢速壘球	1c-IV-1 1c-IV-2 2c-IV-2 3c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-3 3d-IV-3 2.4d-IV-1	2.Hd-IV-1	1.歷程性評量：課堂認真聆聽講解且積極參與課程內容。 2.總結性評量： (1)能做出接滾地球基本動作。 (2)能做出接高飛球的守備動作。	【安全教育】 安 J5了解特殊體質學生的運動安全。 【閱讀素養教育】 2.閱 J3理解學科知識內的重要詞彙的意涵，並懂得如何運用該詞彙與他人進行溝通。	
第2週	第3單元球類大集合 第1章壁壘森嚴～慢速壘球	1c-IV-1 1c-IV-2 2c-IV-2 3c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-3 3d-IV-3 4d-IV-1	Hd-IV-1	1.歷程性評量：認真參與比賽並樂在其中。 2.總結性評量：能簡述規則的重點。 3.學生自我檢核。	【安全教育】 安 J5了解特殊體質學生的運動安全。 【閱讀素養教育】 閱 J3理解學科知識內的重要詞彙的意涵，並懂得如何運用該詞彙與他人進	

					行溝通。	
第3週	第3單元球類大集合 第2章力挽狂籃～籃球	1c-IV-1 2c-IV-2 1d-IV-2 1d-IV-3 3d-IV-2 3d-IV-3 4d-IV-2	Hb-IV-1	1.歷程性評量：認真聆聽教師解說。 2.總結性評量： (1)能正確完成帶球上籃步伐。 (2)運球時步伐正確且動作流暢。	【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4週	第3單元球類大集合 第2章力挽狂籃～籃球	1c-IV-1 2c-IV-2 1d-IV-2 1d-IV-3 3d-IV-2 3d-IV-3 4d-IV-2	Hb-IV-1	1.歷程性評量：認真聆聽教師解說。 2.總結性評量： (1)能正確完成卡位動作。 (2)各組於比賽時能運用策略和防守技巧。 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 J2重視群體規範與榮譽。	
第5週	第3單元球類大集合 第3章凌波微步～桌球	1c-IV-1 2c-IV-2 1d-IV-1 1d-IV-2 3d-IV-1	Ha-IV-1	1.歷程性評量：根據說明進行練習與修正動作。 2.總結性	【品德教育】 品 J1溝通合作與和諧人際關係。 品 J2重視	

				評量：能做出正確的側併步動作。	群體規範與榮譽。	
第6週	第3單元球類大集合 第3章凌波微步～桌球	1c-IV-1 2c-IV-2 1d-IV-1 1d-IV-2 3d-IV-1	Ha-IV-1	1.歷程性評量： (1)根據說明進行練習與修正動作。 (2)根據說明進行比賽。 2.總結性評量： (1)能說出雙打的兩種搭配跑位方法。 (2)充分瞭解比賽規則。	【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7週 【第一次段考】	第3單元球類大集合 第4章飄移换位～羽球	2c-IV-3 1d-IV-1 1d-IV-2 3d-IV-2	Ha-IV-1	1.歷程性評量：課堂上正向積極的練習。 2.總結性評量： (1)能說出反手發球的使用策略和動作要領。 (2)能說出簡易發球規則。 (3)能將球以標準動作發進目標區域。 (4)能控制球飛行的高度。	【國際教育】 國 J1理解我國發展和全球之關聯性。 國 J2發展國際視野的國家意識。	

第8週	第3單元球類大集合 第4章飄移换位～羽球	2c-IV-3 1d-IV-1 1d-IV-2 3d-IV-2	Ha-IV-1	1.歷程性評量：能積極為團隊爭取榮耀並給予隊友指導和鼓勵。 2.總結性評量：能運用所學技巧規劃策略成功得分。 3.學生自我檢核。	【國際教育】 國 J1理解我國發展和全球之關聯性。 國 J2發展國際視野的國家意識。	
第9週	第3單元球類大集合 第5章品頭論足～足球	1c-IV-2 2c-IV-2 2c-IV-3 3c-IV-1 4d-IV-1	Hb-IV-1	1.歷程性評量：課堂認真聆聽並能理解課堂內容。 2.總結性評量： (1)能做出正確頭頂球動作。 (2)能確實使用額頭正面、側面頂球。	【生涯規劃教育】 涯 J7學習蒐集與分析工作/教育環境的資料。	
第10週	第3單元球類大集合 第5章品頭論足～足球	1c-IV-2 2c-IV-2 2c-IV-3 3c-IV-1 4d-IV-1	Hb-IV-1	1.歷程性評量： (1)課堂認真聆聽並積極參與。 (2)認真參與比賽並能樂在其中。 2.總結性評量： (1)直球動作正確。	【生涯規劃教育】 涯 J7學習蒐集與分析工作/教育環境的資料。	

				(2)能確實使用額頭正面、側面頂球。 (3)比賽中能達到團隊合作的默契。		
第11週	第4單元民俗與舞蹈 第1章舞力全開～土風舞	1c-IV-1 3c-IV-2 2d-IV-2 4d-IV-2	Ib-IV-1 Ib-IV-2	歷程性評量：認真聆聽理解上課內容重點。	【國際教育】 國 J5 尊重與欣賞世界不同文化的價值。	
第12週	第4單元民俗與舞蹈 第1章舞力全開～土風舞	1c-IV-1 3c-IV-2 2d-IV-2 4d-IV-2	Ib-IV-1 Ib-IV-2	1.歷程性評量：積極主動參與課程並做出動作。 2.總結性評量： (1)能夠理解課程內容並與藝術領域連結。 (2)能夠活用課程中所說的美的原則。 3.學生自我檢核。	【國際教育】 國 J5 尊重與欣賞世界不同文化的價值。	
第13週 【第二次段考】	第4單元民俗與舞蹈 第2章一毬之地～毬子	2c-IV-3 3c-IV-1 1d-IV-1 4d-IV-1	Ic-IV-2	1.歷程性評量：積極參與課程並練習。 2.總結性評量：能理解動作的重點。	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	
第14週	第4單元民	2c-IV-3	Ic-IV-2	1.歷程性	【品德教	

	俗與舞蹈 第2章一毬 之地～毬子	3c-IV-1 1d-IV-1 4d-IV-1		評量：積極參與課程並練習。 2.總結性評量： (1)能確實做出小武動作。 (2)能正確做出踢毬動作。 (3)能與隊友討論、改善問題。 3.學生自我檢核。	育】 品 J1溝通合作與和諧人際關係。	
第15週	第4單元民俗與舞蹈 第3章拳拳到位～基本防身術	3c-IV-1 3d-IV-3 4d-IV-1	Bd-IV-1	1.歷程性評量：課堂認真聆聽並理解上課重點。 2.總結性評量： (1)能做出防禦的基本動作。 (2)能做出各項移動的基本動作。	【安全教育】 安 J4探討日常生活發生事故的影響因素。	
第16週	第4單元民俗與舞蹈 第3章拳拳到位～基本防身術	3c-IV-1 3d-IV-3 4d-IV-1	Bd-IV-1	1.歷程性評量：課堂認真聆聽並積極參與課程。 2.總結性評量：能善用防身技巧。 3.學生自	【安全教育】 安 J4探討日常生活發生事故的影響因素。	

				我檢核。		
第17週	第5單元運動教室 第1章無懼障礙～帕運	1c-IV-1 3d-IV-3	Cb-IV-3	1.歷程性評量：課堂認真聆聽並積極參與課程。 2.總結性評量： (1)能理解帕運的歷史演進。 (2)能舉出調適身心的方式。 3.紙筆測驗：完成 Let's do it。	【人權教育】 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18週	第5單元運動教室 第1章無懼障礙～帕運	1c-IV-1 3d-IV-3	Cb-IV-3	1.歷程性評量：課堂認真聆聽並積極參與課程。 2.總結性評量： (1)能說明夏季帕運與冬季帕運的差別。 (2)能理解各比賽項目的規則與賽制。 (3)能同理	【人權教育】 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	

				身心障礙者的實際感受。 (4)能瞭解我國身心障礙體育組織單位。 (5)能理解身心障礙者權利公約內容。 3.學生自我檢核。 4.紙筆測驗：完成 Let's do it。	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19週	第5單元運動教室 第2章身心靈合一～瑜伽	2c-IV-2 3c-IV-1 3c-IV-2 1d-IV-2 2d-IV-1 2d-IV-2	Ce-IV-1	1.歷程性評量： (1)課堂積極參與課程並表達意見。 (2)認真聆聽並配合指導進行活動。 2.總結性評量：能理解瑜伽的種類與特性。	【生涯規劃教育】 涯 J3覺察自己的能力與興趣。 涯 J11分析影響個人生涯決定的因素。	
第20週 【第三次段考】	第5單元運動教室 第2章身心靈合一～瑜伽	2c-IV-2 3c-IV-1 3c-IV-2 1d-IV-2 2d-IV-1 2d-IV-2	Ce-IV-1	1.歷程性評量：認真聆聽並配合指導進行活動。 2.總結性評量：能與同學分享自身感受。	【生涯規劃教育】 涯 J3覺察自己的能力與興趣。 涯 J11分析影響個人生涯決定的因素。	

				3.學生自我檢核。 4.紙筆測驗：完成 Let's do it。		
第21週	第5單元運動教室 第2章身心靈合一～瑜伽	2c-IV-2 3c-IV-1 3c-IV-2 1d-IV-2 2d-IV-1 2d-IV-2	Ce-IV-1	1.歷程性評量：認真聆聽並配合指導進行活動。 2.總結性評量：能與同學分享自身感受。 3.學生自我檢核。 4.紙筆測驗：完成 Let's do it。	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J11 分析影響個人生涯決定的因素。	
教學資源	1.電子書。 2.電子白板。 3.影音播放設備。 4.壘球。 5.手套。 6.壘包。 7.記分板。 8.籃球。 9.三角錐。 10.桌球桌。 11.桌球拍。 12.桌球。 13.羽球。 14.羽球拍。 15.足球。 16.呼拉圈。 17.硬幣1枚。 18.塑膠袋（或一小塊布）。 19.橡皮筋（或繩子）。 20.剪刀。 21.毬子。					

	22.眼罩。 23.輪椅。 24.瑜珈墊。 25.瑜珈磚。 26.彈力繩。 27.抗力球。
備註	