

時間	單元	課程目標	教學目標	教學內容	教學要求	評量方法	成績計算方式	能力指標	重大議題
02/18 03/12	田徑	學會自行養成慢跑或其他長時間的有氧運動習慣	瞭解慢跑對於消耗熱量及健康的重要性	1. 說明跑步時如何呼吸做有節奏性的調配 2. 講解 SH150 實施重點精神	1. 活動前先行進行全身性徹底的暖身操 2. 活動中有任何身體不適必須立即向老師報告 3. 切勿嬉鬧及從事危險動作	態度評量 實作評量 平時表現	1. 利用至少四節課的時間慢跑，最多可延長至六節，一圈 1 分，圈數的總和為此項成績計算方式 2. 其他課堂表現作為加減分依據 3. 如有無法配合測驗之同學，改以「體育報告」或其他適宜之評量方式作為此項測驗之成績	3-3-1 3-3-3 5-3-3	性別平等教育 環境教育 資訊教育
03/15 04/01	羽球	講解發短球基本動作要領，動作限制規則及單雙打發球場地範圍的不同	複習發球的規則及種類，示範講解高遠球的動作要素，並分析如何發出一顆優質的短發球	1. 介紹單雙打發球有效區域範圍 2. 示範講解發短球的動作限制規則及動作要領 3. 說明測驗內容	1. 活動前先行進行操場慢跑四圈及暖身操 2. 活動中有任何身體不適必須立即向老師報告 3. 切勿嬉鬧及從事危險動作	態度評量 實作評量	1. 測驗發短球-左右發球區各有目標區域，左右各發五球，一球四分，60 分起跳，加上得分分數是為該測驗成績 2. 其他課堂表現作為加減分依據 3. 如有無法配合課程內容之同學，改以「體育報告」或其他適宜之評量方式作為此項目之成績	3-3-2 3-3-5 4-3-5	生涯發展教育 家政教育
04/06 04/23	游泳	游泳能力及意志力的展現	期望學生將所學會的捷式、仰式、蛙式動作精熟，並能在轉換中游刃有餘	1. 講解及說明 100 公尺混合式測驗的內容 2. 說明分數計算的方式	1. 活動前先行進行操場慢跑四圈及暖身操 2. 活動中有任何身體不適必須立即向老師報告 3. 切勿跳水及從事危險動作（在池邊奔	實作評量 比賽結果 下水次數	1. 100 公尺混合式測驗，內容包含捷式、仰式、蛙式，每一式至少要游 25 公尺，60 分起跳，每完成 25 公尺加 10 分 2. 下水次數作為加減分依據-每次下水加一分，有假單沒下水不加分，沒假單不下水減一分	3-3-1 4-3-2	性別平等教育 人權教育

					跑)		3. 如有無法配合測驗之同學，改以「體育報告」或其他適宜之評量方式作為此項測驗之成績		
04/26 05/154	籃球	加強個人基本投射能力，並增加投射距離	由五個定點三分線投籃的練習，模擬職業球員在明星賽中的三分球大賽，提升學生投籃的自信心	1. 複習籃球基本動作—投籃，並說明如運用全身的力量來投三分球，達到省力及提高命中率的目標 2. 講解比賽規則 3. 成績計算方式	1. 活動前先行進行操場慢跑四圈及暖身操 2. 活動中有任何身體不適必須立即向老師報告 3. 切勿嬉鬧及從事危險動作	態度評量 實作評量 平時表現	1. 仿照明星賽中三分球大賽的五個定點，每個定點投兩顆球，進一顆球四分，60分起跳，加上得分分數是為該測驗成績 2. 其他課堂表現作為加減分依據 3. 如有無法配合課程內容之同學，改以「體育報告」或其他適宜之評量方式作為此項目之成績	3-3-2 3-3-5 4-3-5	生涯發展教育 性別平等教育
05/17 06/04	桌球	精進桌球基本技能，並在練習比賽中精進技術	學生已具備正手推檔擊球的基本能力，進行兩人一組正手擊球動作練習，並要求正手動作的正確性	1. 示範正手動作要領 2. 細部講解正手擊球時身體配合的韻律感 3. 分組練習及個別糾正 4. 兩人一組測驗連續正手擊球次數	1. 活動前先行進行操場慢跑四圈及暖身操 2. 活動中有任何身體不適必須立即向老師報告 3. 切勿嬉鬧及從事危險動作	分組評量 平時表現	1. 兩人一組，測驗正手來回連續擊球次數，來回算一次，60分加上次數為測驗分數；如測後欲想進行補測，分數取其高作為最終分數 2. 其他課堂表現作為加減分依據 3. 如有無法配合測驗之同學，改以「體育報告」或其他適宜之評量方式作為此項測驗之成績	3-3-5 4-3-5	性別平等教育 人權教育
06/07 06/30	體操	三年課程所學體操與舞蹈之創意與展現	1. 複習之前所學過的體操與舞蹈歷程 2. 給予學生創意與思考的激發	1. 講解表演內容呈現的方式與可能性 2. 說明測驗的時間與應注意的事項	1. 活動前先行進行暖身操 2. 活動中有任何身體不適必須立即向老師報告	態度評量 實作評量	1. 表演內容為兩分鐘至兩分半的體操或舞蹈表演，除了將課堂中所學的技能運用於其中，也可將自己所專長的部分融入表演之中，每位同學可選擇自己單獨或與他人一	3-3-1 3-3-3 5-3-3	性別平等教育 環境教育 生涯發展教育

				3. 成績計算方式		同呈現(同組分數相同)，最後由老師給予該表演評量。 2. 其他課堂表現作為加減分依據		
--	--	--	--	-----------	--	---	--	--

※家長配合事項：1. 羽球拍、桌球拍及桌球請同學自行準備，如個人準備有困難，學校可提供外借(押學生證)。

2. 同學有不適合激烈運動之疾病史，請事先告知體育老師，再行研擬配套措施及成績計算方式。

※學期總成績計算方式：認知成績平均佔 25%，情意成績平均佔 25%，技能成績平均佔 50%；另有平常課堂表現作加減分。