

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	學習表現	學習內容	重大議題
02/11 03/04	體操	利用闖關遊戲，將之前所學到的體操計綜合運用於其中	1. 複習之前所學過的體操技能 2. 訓練身體的協調與反應	1. 講解闖關各項關卡的技術要點及規則 2. 說明安全原則 3. 成績計算方式	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. 測驗闖關遊戲完成秒數(包含犯規加秒)，依照秒數給予對應的成績。 2. 其他課堂表現作為加減分依據	1c-IV-1 1c-IV-2 1d-IV-1 2d-IV-2 3c-IV-1 3c-IV-2 3d-IV-3	Bc-IV-1 Ia-IV-1	性別平等教育 資訊教育 生涯發展教育
03/07 03/25	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，示範講解發短球的動作要素，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	1c-IV-1 1c-IV-2 1d-IV-1 1d-IV-2 2c-IV-2 2c-IV-3 3c-IV-1 3d-IV-1 4d-IV-1	Ha-IV-1	生涯發展教育 家政教育
03/28 04/15	桌球	精進桌球基本技能，並從比賽中獲得樂趣	學生已具備正反手平擊球及切球的基本能力，講解雙打基本規則换位方法，並培養默契互不干擾的輪替方式	1. 講解雙打規則及位置輪替方式 2. 示範組示範練習，並說明擔任裁判的職責 3. 男女分別比賽切磋練習	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	比賽結果 平時表現	1. 男女各分成兩人一組，每組必須與班上其他同性別的組別比一場，總結戰績作為成績計算方式 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	1c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-2 1d-IV-3 2c-IV-2 3d-IV-1	Ha-IV-1	性別平等教育 人權教育

04/18 05/06	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 2 分， 80 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	1c-IV-1 1c-IV-3 1d-IV-1 1d-IV-2 1d-IV-3 2c-IV-2 2c-IV-3 2d-IV-2 3c-IV-1 3d-IV-1 3d-IV-3 4c-IV-2 4d-IV-2	Hb-IV-1	人權教育 性別平等 教育 生涯發展 教育
05/09 05/27	游泳	游泳能力及意 志力的展現	1. 期望學生 將所學會的 捷式、仰式、 蛙式作精熟， 並能在轉換 中游刃有餘 2. 依教育部 規定，檢測 學生游泳能 力，給予分級 判定（不列入 分數依據）	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 3. 檢測游泳能 力—依照同學 游的距離、方 式，給予相對 應的游泳能力 判定	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 跑）	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. 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	1c-IV-1 1c-IV-2 1d-IV-1 1d-IV-2 2c-IV-3 3c-IV-1 3d-IV-3 4c-IV-2	Cb-IV-2 Cc-IV-1 Gb-IV-1 Gb-IV-2	性別平等 教育 人權教育
05/30 06/17	田徑	學會自行養成 慢跑或其他長 時間的有氣運 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	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 此項目成績計算方式 2. 其他課堂表現作為加減分	1c-IV-2 4c-IV-3	Ab-IV-1 Ab-IV-2	性別平等 教育 環境教育 資訊教育

					3. 切勿嬉鬧及從事危險動作		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			
06/20 06/30	期末 成績 檢討	1. 學期總檢討—分享與回饋 2. 各項術科補考測驗 3. 成績確認及問題討論	師生共同討論在這一學期中，是否有任何問題及想法，以及確認最後的成績	1. 師生互動討論分享 2. 各項術科成績確認 3. 筆試成績確認	1. 活動中有任何身體不適必須立即向老師報告 2. 切勿嬉鬧及從事危險動作	態度評量 平時表現	1. 術科成績總平均佔總成績50% 2. 筆試成績佔總成績25% 3. 課堂表現及參加比賽佔25%			生涯發展 教育 家政教育

※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。