

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
08/30 09/16	游泳	1. 介紹捷泳打腿的動作要領與方法 2. 學習捷泳打腿的動作。 3. 遵守活動場地規範，培養互助合作精神。	1. 瞭解捷泳打腿的動作要領與方法 2. 學會捷泳打腿的動作要領 3. 喜歡上游泳課，勇於接納自己的身材	1. 講解蹬牆漂浮、韻律呼吸及捷泳打腿等基本動作 2. 持浮板練習打水 3. 捷泳划手動作練習 4. 同學分組互相教學 5. 說明測驗內容	1. 起提前更換泳衣、請點班級人數。 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）	態度評量 實作評量 平時表現	1. 測驗捷泳 25 公尺依能力可分為捷泳 25 公尺、打水＋滑手 15 公尺、徒手打水 10 公尺、漂浮。 2. 六次下水次數皆要下水，若因身體因素無法下水必須有假單佐證，皆有下水加平時成績 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	3-3-1 4-3-2	性別平等教育 人權教育
09/19 10/07	體操	說明與示範體操相關基本動作，協助學生瞭解與操作身體各種動作的可能性，並培養體能與自我表現能力。	1. 了解與體會操作身體動作的各種可能性。	1. 說明體適能對人體的益處及重要性 2. 講解測驗方式內容 3. 期許養成終身運動的習慣 4. 從課程中了解自我身體狀況	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	分組評量 平時表現 態度評量	1. 分組進行測驗作為最終測驗成績 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 生涯發展教育
10/10 10/28	羽球	1. 介紹羽球運動基本規則 2. 說明正拍高遠球、發短球之基本技術 3. 學會正拍高遠球、發短球之基本技術	1. 瞭解羽球握拍、發短球與高遠球的動作與擊球要領。 2. 藉由組合動作的練習，讓學生體驗合作學習的	1. 講解握拍與發短球與高遠球的動作要領 2. 分組練習及個別糾正 3. 請同學示範並從中討論優缺之處 4. 說明測驗內容	1. 活動前清點班級人數，清點結束進行活動中心慢跑五圈及暖身操 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. 測驗正拍發高遠球，將羽球場一邊畫成九個方格，方格分數有一分及二分，作為發球落點觀測基準，共發十球，80 分起跳，最高滿 100 分 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	3-3-2 3-3-5 4-3-5	生涯發展教育 家政教育

			效果。 3.學習公平競爭、遵守規則的精神。				適宜之評量方式作為此項目之成績		
10/30 11/18	桌球	1.介紹桌球運動基本規則 2.介紹桌球運動基本動作 3.說明正手發球、反手推擋之基本技術	1.瞭解桌球基本規則 2.瞭解桌球球拍種類及持拍方式 3.學會正手發球、反手推擋動作要領	1.說明桌球球拍種類及持拍方式 2.球感練習 3.正手發球、反手推擋動作練習 4.分組練習與相互指導 5.說明測驗內容	1.活動前清點班級人數，清點結束進行暖身操後操場慢跑兩圈 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.測驗正手發球九宮格，每人六球機會，角落分數5分，其餘3分，70分起跳，最高滿分100分，測驗兩次，取最佳成績 2.其他課堂表現作為加減分依據 3.如有無法配合課程教學之同學，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
11/21 11/30	籃球	1.介紹籃球運動及運球基本動作 2.說明運球之基本技術 3.培養團隊合作的精神，並享受學習的樂趣	1.瞭解籃球規則、籃球運球基本動作要領 2.學會單手、左右手交換運球及行進間運球動作要領	1.講解運球基本動作 2.單手、左右手交換運球及行進間運球練習 3.分組練習與相互指導 4.說明測驗內容	1.活動前清點班級人數，清點結束進行操場慢跑兩圈及暖身操 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.測驗S型行進間運球折返，球場中線為折返點，端線為起點及終點，中間放五個角錐，以S型方式做行進間運球，測秒數為成績計算方式 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
12/12 12/30	田徑	1.介紹田徑運動基本規則 2.介紹蹲踞式起跑、傳接棒動作要領 3.體適能檢測	1.瞭解田徑運動基本規則 2.瞭解起跑對於短距離跑的重要性 3.學會蹲踞式起跑、傳接棒動作要領	1.講解蹲踞式起跑、傳接棒動作要領 2.反應練習，體驗不同位置起跑 3.蹲踞式起跑、傳接棒動作練習 4.說明測驗內容	1.活動前清點班級人數，清點結束進行暖身操後操場慢跑四圈 2.活動中有任何身體不適必須立即向老師報告	態度評量 體適能檢測	1.100公尺檢測及體適能檢測 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

01/02 01/19	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%	3-3-2 3-3-5 4-3-5	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。