

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	複習基礎游泳觀念，進而學習仰泳，並為校內比賽作準備。	1.能完成捷泳組合動作。 2.仰泳練習。	1.複習捷泳練習。 2.仰游教學。 3.水上救生相關資訊介紹。	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）	平時表現 態度評量 測驗評量	1.25 公尺仰泳打水測驗。 2.其他課堂表現作為加減分依據。 3.未依規定參與課程者(請假除外)，將加重扣分。	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	態度評量 實作評量 平時表現	1.簡易體操地板組合動作測驗。 2.其他課堂表現作為加減分依據。	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	說明羽球基本動作(發球、挑球、高遠球、平推球等)，並加強手腕力量，以擁有較佳的運動表現。	1.瞭解羽球正反手各種球路的動作要領及使用的時機。 2.強調腳步位移之重要性。	1.講解長發球、短發球動作要領。 2.請同學示範並從中討論優缺之處。 3.各組分開練習。	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.短發球測驗。 2.其他課堂表現作為加減分依據。	3-3-2 3-3-5 4-3-5	生涯發展教育 家政教育

10/30 11/18	桌球	熟練桌球基本技能(控球、發球、推擋、正手擊球),並在比賽中精進技術。	學生能具備基本發球、推擋、擊球能力,進行簡單對打。	1.說明桌球相關之基本動作。 2.複習正反手動作要領 3.強調正手擊球。	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	分組評量 平時表現 態度評量	1.連續正手擊球測驗或反拍推擋球測驗。 2.其他課堂表現作為加減分依據。	3-3-5 4-3-5	性別平等教育 人權教育
11/21 11/30	籃球	複習基本動作,(運球、傳接球與投籃動作),並組合基本技術。	1.加強同學基本動作。 2.瞭解籃球規則、學會欣賞及喜愛籃球運動的真諦。	1.複習籃球相關基本動作與操 2.講解正式比賽中運球、傳接球、籃下投籃之使用時機。 3.投籃動作講解與練習 4.各組分開比賽練習。	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.配合運球組合上籃測驗。 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.學會自行養成慢跑或其他長時間的有氧運動習慣。 2.培養跳躍、彈跳能力。	1.瞭解慢跑對於消耗熱量及健康的重要性。 2.學習田徑運動各項目基本動作技巧	1.說明跑步時如何呼吸做有節奏性的調配。 2.複習體適能重要性。 3.講解田徑賽事規則及動作要領,提醒安全事項。	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 實作評量 平時表現	1.完成體適能及100M檢測。 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。	3-3-1 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	師生共同討論在這一學期中,是否有任 何問題及想	1.師生互動討論 分享 2.各項術科成績 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	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

	考測驗 3.成績確認及 問題討論	法，以及確認 最後的成績	3.筆試成績確認	險動作				
--	------------------------	-----------------	----------	-----	--	--	--	--

※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。