

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. 介紹蛙泳腳部基本動作要領與方法 2. 學習蛙泳腳部基本動作。 3. 遵守活動場地規範，培養互助合作精神。	1. 瞭解蛙泳腳部基本動作要領與方法 2. 學會蛙泳腳部基本動作要領 3. 喜歡上游泳課，勇於接納自己的身材	1. 講解及示範蛙式手部與腳部基本動作要領 2. 持浮板練習打水 3. 同學分組與互相教學 4. 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. 測驗蛙泳 25 公尺持浮板打水 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	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	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. 介紹羽球雙打比賽規則 2. 介紹羽球雙打比賽的基本戰術和打法 3. 藉由參加比賽，瞭解自我運動能力，並有計畫的練習，以提升運動技能	1. 瞭解羽球雙打比賽的基本戰術和打法 2. 藉由組合動作的練習，讓學生體驗合作學習的效果 3. 學習與同學在分組中的互助合作及人際關係的	1. 講解羽球雙打比賽規則 2. 說明比賽時戰術運用的方式與時機 3. 講解雙打比賽方式 4. 複習羽球基本動作 5. 分組練習及個別指導	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. 男女分開進行雙打比賽，每組間比賽一次，先獲得 11 分者勝出，計算最終勝負場數為分數 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

			互動						
10/30   11/18	桌球	1. 介紹桌球雙打基本規則 2. 藉由趣味的方式精進桌球基本能力。	學生已有桌球的基本能力，講解雙打基本規則及換為方法，培養相互的默契。	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	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	3-3-5 4-3-5	性別平等教育 人權教育
11/21   11/30	籃球	加強個人基本投射能力，藉由互相的競爭比賽，激發個人練習的意願	由定點投籃的比賽，降低可變的因素，練習最純粹的投籃技術	1. 複習籃球基本動作—投籃 2. 講解比賽規則 3. 成績計算方式	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. 男女分開個別進行一對一比賽，雙方同意於任一定點，進行定點投籃比賽，每人投十顆球，進球數多者勝，如十顆完畢後仍平手，則繼續投至先進球的一方獲勝。最後計算最終勝負場數為分數 2. 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. 每學期進行體適能檢測以協助學生瞭解自己現今體能狀況的優劣 2. 強化基本肌力，增進基本	1. 於每堂課都要求學生跑操場四圈，平時就鍛鍊學生心肺耐力的部分 2. 於測驗前教導學生自我	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	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 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

		體能。	加強體適能方法，並於每堂課中隨機加強						
01/02   01/19	期末 成績 檢討	1.學期總檢討一分享與回饋 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。