

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
09/01 09/17	游泳	採互惠式教學法，由能力較好的同學協助老師幫助能力較不好的同學加強游泳能力	1. 藉由同學之間互相教學，增進每位同學的學習機會，讓每位同學能盡早完成基本25公尺游泳能力 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. 檢測游泳能力-依照同學游泳的距離、方式，給予相對應的游泳能力判定 2. 老師先行說明仰式打水基本動作要領，並提醒常犯錯誤及修正技巧，練習過程中，同學可以互相提醒協助 3. 說明分數計算方式	1. 活動前先行進行全身性的伸展操 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）	平時表現 態度評量 測驗評量	1. 仰式打水 25 公尺測驗-依測驗的秒數成績對照成績表給予分數。 3. 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不扣分，沒假單不下水減一分 4. 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	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
09/20 10/08	籃球 (目前二級，滾動式調整)	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. 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. 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	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

10/11 10/29	體操	讓學生瞭解目前流行的幾種健身方式，配合 Youtube 影片的搜尋，期許學生在家也可以搜尋影片來運動健身	學生實際體驗幾個在家或在室內可進行的健身運動，並了解其中訓練部位的正確性及運動後的效果	<ol style="list-style-type: none"> 1. 講解 Tabata 訓練的原理及效果，並提醒動作難易度依個人身體狀況做變化調整 2. 先觀看一次影片，說明動作應該掌握的細節與技巧，並預防運動傷害的發生 3. 跟著影片實際操作練習 	<ol style="list-style-type: none"> 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 	實作評量 態度評量	為此項目之成績	<ol style="list-style-type: none"> 1. 以 60 分為基準分，以上課表現為加減分依據，內容包括參與練習、動作正確性、上課態度以及是否堅持到底等。 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 	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
11/01 11/19	羽球	從羽球比賽中瞭解如何調配長球及短球的應用時機，以及和隊友相互配合的默契	<ol style="list-style-type: none"> 1. 瞭解羽球比賽戰術運用的調配，以及節省體力及增加反應時間的能力 2. 瞭解和隊友之間所區分的責任區域，以及重疊時所因應的方式 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 說明雙打比賽規則 2. 講解比賽方式 3. 介紹兩人相互配合所運用的戰術演練 4. 分組比賽及適時給予指導 	<ol style="list-style-type: none"> 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 記錄評量 平時表現	<ol style="list-style-type: none"> 1. 男女分開進行雙打比賽，每組間比賽一次，先獲得 7 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 	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	
11/22 12/10	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，講解單打基本戰術運用方法，於比賽	<ol style="list-style-type: none"> 1. 複習規則及找回球感 2. 講解來球處理的應對方法 3. 男女分別單打比賽切磋練習 	<ol style="list-style-type: none"> 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 	比賽結果 平時表現	<ol style="list-style-type: none"> 1. 男女分別進行單打比賽，每個人必須與班上其他同性別同學比一場，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 	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	

			中檢視自我能力階層		3. 切勿嬉鬧及從事危險動作		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			
12/13 12/31	田徑	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	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加強體適能方法，並於每堂課中隨機加強	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 體適能檢測	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	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
01/03 01/20	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。