

| 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 |
|---------------------|----|--|---|---|--|--------------|---|-------------------------|--------------------------|
| 02/13 03/03 | 體操 | 讓學生瞭解體操動作的幾個基本要素，包含翻滾、支撐、平衡等技能，並給予機會體驗嘗試 | 使學生體驗幾個平衡、支撐、翻滾等複合性動作，感受身體肌肉使用的不同方式，並找到其中的協調性 | 1. 示範及講解四組體操動作的動作要領，並提示掌握其中的訣竅 2. 給予同學體會練習的時間，並給予適時的提醒與指導 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 | 實作評量 態度評量 | 1. 以 72 分為基準分，試做四組體操動作，每組動作 1~7 分，老師根據每組動作完成度分別給予分數評量，最後四組分數加總後加上基準分是為該測驗分數 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 | 3-3-1 3-3-3 5-3-3 | 性別平等教育 環境教育 資訊教育 |
| 03/06 03/24 | 田徑 | 讓學生了解學校體育重點發展特色，並實際參與體驗跳繩活動 | 讓學生學會跳繩基本能力，並享受其中的樂趣 | 1. 講解及示範跳繩一跳一迴旋基本動作要領，以及三人一組團體合作跳繩技巧，學習互相觀察跳繩的時機 2. 講解跳繩測驗方式及內容 | 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 | 實作評量 態度評量 | 1. 三人一組(至多四人一組)，兩人搖繩一人跳繩，測驗 30 秒內所跳次數，再依成績比例分配換算成績分數。 2. 其他課堂表現作為加減分依據 | 4-3-3 1-3-1 4-3-2 | 性別平等教育 生涯發展教育 家政教育 |
| 03/27 04/14 | 羽球 | 講解發高遠球基本動作要領，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，示範講解高遠球的動作要素，並分析如何發出一顆優質的高遠球 | 1. 介紹單雙打發球有效區域範圍 2. 示範講解發高遠球的動作限制規則及動作要領 | 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 | 態度評量 實作評量 | 1. 測驗發高遠球-左右發球有效區域各區分為一到四分的得分區，左右各發四球，70 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 | 3-3-2 3-3-5 4-3-5 | 生涯發展教育 家政教育 |

| | | | | | | | | | |
|---------------------|----|--------------------------------|---|---|--|--------------|---|-------------------------|------------------|
| | | | | 3. 說明測驗內容 | 險動作 | | 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 | | |
| 04/17 05/05 | 桌球 | 介紹桌球運動基本規則、單打比賽方式，以及課堂安全守則 | 複習反拍持拍方式，講解反拍推檔時所需要注意的動作細節，進而增進動作穩定性 | 1. 複習反拍持拍方式 2. 講解反拍推檔時球拍角度、揮拍方式及身體重心的轉換 3. 兩人一組相互練習 4. 講解測驗內容 | 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 | 實作評量 平時表現 | 1. 兩人一組測驗來回連續推檔次數，來回算一球，一球一分，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 |
| 05/08 05/26 | 籃球 | 介紹籃球運動基本動作進程訓練方法、比賽規則，以及課堂安全守則 | 學會籃球投籃的基本動作，瞭解投籃力量是由從腿部一路往上延伸經過腰部、軀幹、肩膀、手肘、手腕最後經過手指尖，在空中完成一個弧線，將球投到籃中 | 1. 講解示範投籃動作各部位分解，並將之整合成一套完整的動作 2. 原地練習投籃動作（不投向籃框），將姿勢及力量的使用調整到正確的方式 3. 籃下投籃練習，將學習到的方法實際運用在練習當中，並提示瞄準的基準點 4. 說明測驗方式 | 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 | 實作評量 平時表現 | 1. 男生 30 秒女生 45 秒籃下投籃測驗，依照實際進球數對應評分標準表格，給予該測驗分數 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 性別平等教育 |

| | | | | | | | | | |
|---------------------|----------------|---|--|---|--|----------------------|---|-------------------------|----------------|
| | | | | 及內容 | | | | | |
| 05/29 06/96 | 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. 讓每位同學至少學會捷泳基本連貫動作 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. 上學期已檢測游泳能力-讓每位同學下水試游 25 公尺，由老師判定每位同學屬於哪一個等級，再給予能力分組 2. 老師講解細部教學進程，每組能力較好同學擔任小老師，幫助其他同學完成目標 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. 持浮板捷泳 25 公尺打水測驗-依測驗距離對照成績表給予分數。 2. 分組教學成果檢核：全組皆能完成捷泳動作全組加 5 分，小老師加 1 分；換氣並完成 25 公尺全組加 10 分，小老師加 2 分 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，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 | 3-3-1 4-3-2 | 性別平等教育 人權教育 |
| 06/19 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% | 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。