

| 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 |
|---------------------|----|---------------------------------|---|--|--|----------------------|---|---|---------|----------------------------------|
| 02/13 03/03 | 羽球 | 講解發短球基本動作要領，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，示範講解發短球的動作要素，並分析如何發出一顆優質的短發球 | 1. 介紹單雙打發球有效區域範圍 2. 示範講解發短球的動作限制規則及動作要領 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 | 態度評量 實作評量 | 1. 測驗發短球-左右發球區各有目標區域，左右各發五球，一球四分，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 |
| 03/06 03/24 | 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，講解雙打基本規則換位方法，並培養默契互不干擾的輪替方式 | 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 | 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 | 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 |
| 03/27 04/14 | 籃球 | 加強個人基本投射能力，並增加投射距離 | 由五個定點三分線投籃的練習，模擬職業球員在明星大賽中的三分球大賽，提升學生投籃的自信心 | 1. 複習籃球基本動作一投籃，並說明如運用全身的力量來投三分球，達到省力及提高命中率的目標 2. 講解比賽規則 | 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. 仿照明星賽中三分球大賽的五個定點，每個定點投兩顆球，進一顆球2分，80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. 如有無法配合課程內容之 | 1c-IV-1 1c-IV-3 1d-IV-1 1d-IV-2 1d-IV-3 2c-IV-2 2c-IV-3 2d-IV-2 | Hb-IV-1 | 人權教育 性別平等 教育 生涯發展 教育 |

| | | | | | | | | | | |
|---------------------|----|--------------------------|--|---|---|----------------------|--|--|--|----------------------------------|
| | | | | 3. 成績計算方式 | | | 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 | 3c-IV-1 3d-IV-1 3d-IV-3 4c-IV-2 4d-IV-2 | | |
| 04/17 05/05 | 游泳 | 游泳能力及意志力的展現 | 1. 期望學生將所學會的捷式、仰式、蛙式作精熟，並能在轉換中游刃有餘 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. 講解及說明 100 公尺混合式測驗的內容 2. 說明分數計算的方式 3. 檢測游泳能力 - 依照同學游的距離、方式，給予相對應的游泳能力判定 | 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. 切勿跳水及從事危險動作（在池邊奔跑） | 實作評量 比賽結果 下水次數 | 1. 100 公尺混合式測驗，內容包含捷式、仰式、蛙式，每一式至少要游 25 公尺，60 分起跳，每完成 25 公尺加 10 分 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 | 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 |
| 05/08 05/26 | 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 | 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 |
| 05/29 06/16 | 田徑 | 學會自行養成慢跑或其他長時間的有氣運動習慣 | 瞭解慢跑對於消耗熱量及健康的重要性 | 1. 說明跑步時如何呼吸做有節奏性的調配 2. 講解 SH150 實施重點精神 | 1. 活動前先行進行全身性徹底的暖身操 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 平時表現 | 1. 利用至少四節課的時間慢跑，最多可延長至六節，一圈 1 分，圈數的總和為此項目成績計算方式 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 |

| | | | | | | | | | | |
|---------------------|----------------|---|-----------------------------------|---|--|--------------|---|--|--|--------------------|
| | | | | | 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 | | | |
| 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% | | | 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。