

| 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                       |
|---------------------|-----------------|----------------------------------|---|--|---|----------------------|---|---|--------------------|----------------------------|
| 02/16<br> <br>03/01 | 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<br>2. 示範講解發高遠球的動作限制規則及動作要領<br>3. 說明測驗內容 | 1. 活動前先行進行羽球場慢跑十圈及暖身操<br>2. 活動中有任何身體不適必須立即向老師報告<br>3. 切勿嬉鬧及從事危險動作 | 態度評量<br>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<br>2. 其他課堂表現作為加減分依據<br>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<br>1c-IV-2<br>1d-IV-1<br>1d-IV-2<br>2c-IV-2<br>2c-IV-3<br>3c-IV-1<br>3d-IV-1<br>4d-IV-1 | Ha-IV-1            | 生涯發展<br>教育<br>家庭教育         |
| 03/04<br> <br>03/22 | 體操<br>(大會<br>操) | 讓學生確實學會及熟練整套大會操內容且熟練             | 從音樂和舞蹈的陶冶中，讓學生自然而然地喜歡身體的活動                                  | 1. 分解動作講解<br>2. 配合音樂試跳<br>3. 疑惑部分加強<br>4. 反覆練習熟練         | 1. 活動前先行進行暖身操<br>2. 活動中有任何身體不適必須立即向老師報告<br>3. 切勿從事危險動作            | 態度評量<br>平時表現<br>實作評量 | 1. 學生熟練動作後，分組進行測驗；如測後欲想進行補測，分數取其高作為最終分數<br>2. 其他課堂表現作為加減分依據   | 1c-IV-1<br>2c-IV-3<br>2d-IV-1<br>3c-IV-1<br>3c-IV-2<br>4c-IV-1<br>4d-IV-1<br>4d-IV-2            | Ib-IV-1            | 性別平等<br>教育<br>環境教育<br>資訊教育 |
| 03/25<br> <br>04/12 | 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<br>2. 於測驗前教導學生自我加強體適能方法，並於 | 1. 說明體適能對人體的益處及重要性<br>2. 講解測驗方式內容<br>3. 期許養成終身運動的習慣      | 1. 活動前先行進行暖身操<br>2. 活動中有任何身體不適必須立即向老師報告                           | 態度評量<br>體適能檢測        | 1. 分組進行測驗作為最終測驗成績<br>2. 其他課堂表現作為加減分依據   | 1c-IV-2<br>4c-IV-3  | Ab-IV-1<br>Ab-IV-2 | 性別平等<br>教育<br>環境教育<br>資訊教育 |

|                     |    |                                |   |   |  |              |   |   |         |                          |
|---------------------|----|--------------------------------|---|---|--|--------------|---|---|---------|--------------------------|
| 04/15<br> <br>05/03 | 桌球 | 介紹桌球運動基本規則、單雙打比賽方式，以及課堂安全守則    | 每堂課中隨機加強<br>複習反拍持拍方式，講解反拍推擋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<br>2. 講解反拍推擋時球拍角度、揮拍方式及身體重心的轉換<br>3. 兩人一組相互練習<br>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<br>2. 活動中有任何身體不適必須立即向老師報告<br>3. 切勿嬉鬧及從事危險動作 | 實作評量<br>平時表現 | 1. 兩人一組，測驗反拍推擋來回連續次數，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<br>2. 其他課堂表現作為加減分依據<br>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<br>1d-IV-1<br>1d-IV-2<br>1d-IV-3<br>2c-IV-2<br>3d-IV-1  | Ha-IV-1 | 性別平等教育<br>人權教育           |
| 06/06<br> <br>05/24 | 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 | 1. 學會單手運球、左右手交換運球、移位運球等籃球基本動作，如有能力較好的同學可進階教授胯下運球及背後運球等動作<br>2. 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、手腕最後經過指尖，在空中完 | 1. 講解手與球之間的關係，掌控球能力的培養<br>2. 示範單手運球、左右手交換運球、移位運球等動作基本要領<br>3. 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<br>4. 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 | 1. 活動前先行進行操場慢跑四圈及暖身操<br>2. 活動中有任何身體不適必須立即向老師報告<br>3. 切勿嬉鬧及從事危險動作 | 實作評量<br>平時表現 | 1. 測驗運球及投籃的秒數：以球場端線為起點，運球出發後，至球場中線（角錐）後折返，運至籃下後投籃，將球投進後立即停錶，依照秒數給予相對應的分數<br>2. 其他課堂表現作為加減分依據<br>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<br>1c-IV-3<br>1d-IV-1<br>1d-IV-2<br>1d-IV-3<br>2c-IV-2<br>2c-IV-3<br>2d-IV-2<br>3c-IV-1<br>3d-IV-1<br>3d-IV-3<br>4c-IV-2<br>4d-IV-2 | Hb-IV-1 | 人權教育<br>性別平等教育<br>生涯發展教育 |

|                     |                |   |  |   |  |                      |   |  |  |                    |
|---------------------|----------------|---|--|---|--|----------------------|---|--|--|--------------------|
|                     |                |   | 成一個弧線，將球投到籃中   | 5. 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<br>4. 說明測驗方式及內容                            |  |                      |   |  |  |                    |
| 05/27<br> <br>06/14 | 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<br>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-依照同學游的距離、方式，給予相對應的游泳能力判定<br>2. 說明捷泳划手及打水的動作要領，並提示常犯的錯誤<br>3. 說明分數計算方式 | 1. 活動前先行進行全身性的伸展操<br>2. 活動中有任何身體不適必須立即向老師報告<br>3. 切勿跳水及從事危險動作（在池邊奔跑） | 平時表現<br>態度評量<br>測驗評量 | 1. 捷泳 25 公尺測驗-依測驗秒數對照成績表給予分數。<br>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<br>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<br>1c-IV-2<br>1d-IV-1<br>1d-IV-2<br>2c-IV-3<br>3c-IV-1<br>3d-IV-3<br>4c-IV-2 | Cb-IV-2<br>Cc-IV-1<br>Gb-IV-1<br>Gb-IV-2 | 性別平等<br>教育<br>人權教育 |
| 06/17<br> <br>06/28 | 期末<br>成績<br>檢討 | 1. 學期總檢討一分享與回饋<br>2. 各項術科補考測驗<br>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<br>2. 各項術科成績確認<br>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<br>2. 切勿嬉鬧及從事危險動作                             | 態度評量<br>平時表現         | 1. 術科成績總平均佔總成績 50%<br>2. 筆試成績佔總成績 25%<br>3. 課堂表現及參加比賽佔 25%  |  |  | 生涯發展<br>教育<br>家庭教育 |

※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。