

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
02/11 03/07	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，於比賽中檢視自我能力階層	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	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 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
03/10 03/28	籃球	從籃球比賽中瞭解團隊合作的重要性，培養遵守比賽規則、服從裁判的態度，進而養成遵循社會規範的人格	1. 讓每位同學學會如何去比賽、瞭解籃球規則 2. 學會欣賞及喜愛籃球運動的真諦	1. 講解全場籃球比賽規則及相關運動道德的觀念 2. 男女個別分組比賽，未比賽組作為場邊裁判，交互輪流進行比賽	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	1. 每一場比賽贏的組別獲得 3 分，輸的組別獲得 1 分，平手各獲得 2 分，成績以 80 分開始計算，加至 100 分為止 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-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	生涯發展教育 性別平等教育
03/31 04/18	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	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	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	平時表現 態度評量 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。 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	1c-IV-1 1c-IV-2 1d-IV-1 1d-IV-2 2c-IV-3 3c-IV-1	Cb-IV-2 Cc-IV-1 Gb-IV-1 Gb-IV-2	性別平等教育 人權教育

			生游泳能力，給予分級判定（不列入分數依據）	2. 說明捷泳划手及打水的動作要領，並提示常犯的錯誤 3. 說明分數計算方式	危險動作（在池邊奔跑）		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	3d-IV-3 4c-IV-2		
04/21 05/09	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	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	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	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	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
05/12 05/30	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	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	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 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

06/02 06/20	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
06/23 06/27	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%			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 40%，情意成績平均佔 30%，技能成績平均佔 30%；另有平常課堂表現作加減分。