

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
01/21   01/24 02/23   03/06	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）。	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. 請同學提早更換泳衣、上課時清點班級人數後進行暖身操。 2. 活動中有任何身體不適必須立即向老師報告。 3. 切勿跳水及從事危險動作（在池邊奔跑）。	態度評量 實作評量 平時表現	1. 游泳能力檢測及自救能力檢定。 2. 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
03/09   03/27	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。 3. 說明測驗內容。	1. 上課時清點班級人數，清點結束進行靜態暖身操，並施作TABATA訓練。 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. 測驗對空挑球-進行正、反手對空挑球，高度須超過三公尺；正手發高遠球左、右各3球，需發球至後場。 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

03/30   04/17	體操	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。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 基本體適能力加強，以不同組合動作達到肌力、肌耐力、柔軟度及心肺適能的強化。</li> <li>2. 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。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 說明體適能對人體的益處及重要性。</li> <li>2. 講解測驗方式內容。</li> <li>3. 期許養成終身運動的習慣。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 上課時清點班級人數，清點結束進行靜態暖身操，並施作TABATA訓練。</li> <li>2. 活動中有任何身體不適必須立即向老師報告。</li> <li>3. 切勿嬉鬧及從事危險動作。</li> </ol>	態度評量 體適能檢測	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 分組進行測驗作為最終測驗成績。</li> <li>2. 其他課堂表現作為加減分依據。</li> </ol>	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
05/11   05/29	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	讓學生了解正手擊球及反拍推擋的動作技巧，進而透過分組的練習，掌握正手擊球及反拍推擋之動作。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 複習正反拍持拍方式。</li> <li>2. 講解正拍擊球及反拍推擋時球拍角度、揮拍方式及身體重心的轉換。</li> <li>3. 兩人一組相互練習。</li> <li>4. 講解測驗內容。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 上課時清點班級人數，清點結束後進行操場慢跑兩圈，待呼吸調整後進行靜態暖身操。</li> <li>2. 活動中有任何身體不適必須立即向老師報告。</li> <li>3. 切勿嬉鬧及從事危險動作。</li> </ol>	實作評量 平時表現	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 兩人一組，測驗來回連續次數，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。</li> <li>2. 其他課堂表現作為加減分依據。</li> <li>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。</li> </ol>	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

06/01   06/19	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	<ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>講解手與球之間的關係，掌控球能力的培養</li> <li>示範單手運球、左右手交換運球、移位運球等動作基本要領</li> <li>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</li> <li>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</li> <li>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</li> <li>說明測驗方式及內容</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>上課時清點班級人數，清點結束後進行操場慢跑兩圈，待呼吸調整後進行靜態暖身操。</li> <li>活動中有任何身體不適必須立即向老師報告。</li> <li>切勿嬉鬧及從事危險動作。</li> </ol>	態度評量 實作評量 平時表現	<ol style="list-style-type: none"> <li>測驗籃球球感、原地換手運球測驗；籃下投籃20秒，看投球的顆數獲得相對應的分數。</li> <li>其他課堂表現作為加減分依據</li> </ol> <p>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</p>	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
06/22   06/26	期末 成績 檢討	<ol style="list-style-type: none"> <li>學期總檢討一分享與回饋</li> <li>各項術科補考測驗</li> <li>成績確認及問題討論</li> </ol>	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。	<ol style="list-style-type: none"> <li>師生互動討論分享。</li> <li>各項術科成績確認。</li> <li>筆試成績確認。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>活動中有任何身體不適必須立即向老師報告。</li> <li>切勿嬉鬧及從事危險動作。</li> </ol>	態度評量 平時表現	<ol style="list-style-type: none"> <li>術科成績總平均佔總成績50%</li> <li>筆試成績佔總成績25%</li> <li>課堂表現及參加比賽佔25%</li> </ol>			生涯發展 教育 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。