

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 01/23 02/23 03/06	桌球	精進桌球基本技能，並從比賽中獲得樂趣	學生已具備發球及正反手擊球的基本能力，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. 複習發球規則及找回球感 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
03/09 03/27	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
03/30 04/17	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	1. 藉由同學之間互相教學，增進每位同學的學習機會，讓每位同學能	1. 檢測游泳及自救能力－依照教育部分級的內容測驗，給予相對應的能力判定	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. 仰式打水 25 公尺測驗－依測驗的秒數對照成績表給予分數。 2. 每個人基本分 60 分，每下水一次加 3 分，參加測驗或繳交報告為額外加分方式	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

		的能力	盡早完成基本 25 公尺游泳能力 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）	2. 老師先行說明仰式打水基本動作要領，並提醒常犯錯誤及修正技巧，練習過程中，同學可以互相提醒協助 3. 說明分數計算方式	危險動作（在池邊奔跑）			3d-IV-3 4c-IV-2		
04/20 05/08	羽球	從羽球比賽中瞭解如何調配長球及短球的應用時機，以及體力上的調配	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. 瞭解單打比賽場地範圍，並有效使用場地角落差異的轉換	1. 說明單打比賽規則 2. 講解比賽方式 3. 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	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 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
05/11 05/29	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	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

				的發生 3. 跟著影片實際 操作練習						
06/01 06/19	田徑	學會自行養成 慢跑或其他長 時間的有氧運 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 危險動作	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 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-2 4c-IV-3	Ab-IV-1 Ab-IV-2	性別平等 教育 環境教育 資訊教育
06/22 06/26	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：筆試成績佔 25%，平時表現佔 25%，術科成績平均佔 50%；另有報告或作業作加減分。