

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。