

花蓮縣三國民中學 109 學年度 8 年級第 1 學期部定課程計畫 設計者：健體領域團隊

一、課程類別：(請勾選，原住民族語文及新住民語文請分別填寫族別及語文名稱)

國語文 英語文 數學 社會 自然 藝術 綜合 健康與體育 科技

二、學習節數：每週(1)節，實施(21)週，共(21)節。

三、素養導向教學規劃：

教學期程	核心素養	學習重點		單元/主題名稱 與活動內容	節數	教學資源	評量方式	融入議題 實質內涵	備註 (如協同方式 /申請經費)
		學習表現	學習內容						
第 1 週	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。 Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	課程說明	1	1. 觀察 2. 分組討論 3. 實作及表現 4. 紀錄	1. 課堂觀察 2. 口語問答	【人權教育】 人 J15 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。	
第 2-4 週	A2 系統思考與解決問題 B1 符號運用與溝通表達 C1 道德實踐與公民意識	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-3 執行提升體適能的休閒運動。	Ab-IV-1 體適能運動處方設計與執行。 Ab-IV-2 身體組成的了解、掌控與評估。	田徑-體適能	3	1. 運動前健康問卷 2. 運動前危險因子分量評量 3. 運動前健康安全評估及運動處方學習	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 認知測驗卷 5. 運動行為計畫實踐表 6. 學習單	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具	

						活動單		備與他人平等互動的能力。	
第 5-6 週	<p>健體-J-A1</p> <p>具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐。</p> <p>健體-J-A2</p> <p>具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p>	<p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的情境。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的動作。</p> <p>1d-IV-3 應用各項運動比賽的策略。</p> <p>2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動思辨和實踐能力。</p> <p>2c-IV-2 表現他合群的態度，溝通與互動。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身的力量，發展運動技術。</p> <p>3d-IV-1 表現運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2 運用的運動比賽中的各種策略。</p> <p>4c-IV-1 分析與相關的資訊、產品與服務。</p> <p>4d-IV-1 發展</p>	<p>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定與辨別</p> <p>Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用</p> <p>Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺(需換氣 5 次以上)</p>	游泳-捷泳	2	<p>教師：課前調查學生游泳程度，以分組教學；集運游泳競項目資料。</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p>	<p>【性別平等教育】性別刻板印象與性別偏見，去與溝通，備與他人力平</p> <p>【人權】人權的利生了解民主及序共平</p> <p>【品德】品作與關係</p> <p>【法治】法 J1 等法 J2 避免歧</p>	

	<p>健體-J-A3</p> <p>具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p>健體-J-C2</p> <p>具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>	適合個人之專項運動技能。						視。	
第 7-8 週		<p>Ic-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>Id-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>Id-IV-2 反思自己的動作。</p> <p>Id-IV-3 應用各項運動策略。</p>	<p>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定與辨別</p> <p>Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用</p> <p>Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺(需換</p>	游泳-捷泳	2	<p>教師：課前調查游泳程度，以利分組教學。</p> <p>學生：集運</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>J11 去性別刻板印象，與他人溝通時，能省思自己的性別偏見與與他人的關係平等</p> <p>J12 與他人建立良好關係，促進性別平等</p>	<p>【人權教育】</p> <p>J3 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實</p>

		<p>2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動思辨和實踐能力。</p> <p>2c-IV-2 表現他合群的態度，溝通與他人和諧。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性運動技術。</p> <p>3d-IV-1 運動策略的運用。</p> <p>3d-IV-2 運動比賽中的各種策略。</p> <p>4c-IV-1 分析與善用的科技、資訊、產品與服務。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>	<p>氣 5 次以上)</p>		<p>游泳競項目資料。</p>		<p>【人權】各發並用式。教育探索能，運用民主程序共平。人權的解了民及正以則自障。J4 正義在實踐教溝通人等則，中並實德【品】品作與關【品】體規範。【法】法J1等。法J2避免歧視。</p>	<p>平等自由之保障。</p>
<p>第 9-10 週</p>	<p>健體-J-A1</p> <p>具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐。</p>	<p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的情境。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的動作。</p> <p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動思辨和實踐能力。</p> <p>2c-IV-2 表現他合群的態度，溝通與他人和諧。</p>	<p>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定與辨別</p> <p>Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用</p> <p>Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺(需換氣 5 次以上)</p>	<p>游泳-捷泳(能力測驗)</p>	<p>2</p> <p>教師：課前調查學生游泳程度，以分組教學。後集運奧游泳競項目資料。</p>	<p>1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作</p>	<p>【性別平等教育】性別平等教育，除性別表具等。與性板的情通平力思別促好的。J11 去與情通平力思別促好的。J12 的係與互動。【人權】各發並用式。教育探索能，運用民主程序共平。人權的解了民及正以則自障。J4 正義在實踐教溝通人等則，中並實德【品】品作與關【品】體規範。【法】法J1等。法J2避免歧視。</p>	<p>平等自由之保障。</p>

	<p>健體-J-A2</p> <p>具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體-J-A3</p> <p>具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p>健體-J-C2</p> <p>具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和</p>	<p>度，與他人和諧溝通與互動。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-1 表現運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2 運用各種策略。</p> <p>4c-IV-1 分析與善用的科技、資訊、媒體產品與服務。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>					<p>及正當的程 序，以則成 規自落之 等障由之 平障障 人解平 等則義原 則，正義之 ，中並生 實踐活 德教。育 與通人 關和際 係。合 重視群 視群 體規與 範與榮 譽。教 【法治育】 法J1探討平 等。 法J2 避免歧 視。</p>	
--	---	--	--	--	--	--	---	--

	健康生活中 培育相互合 作及與人和 諧互動的素 養。								
第 11-12 週	<p>健體-J-A1 具備體育與 健康的知能 與態度，展 現自我運動 與保健潛能， 探索人性、 自我價值與 生命意義， 並積極實踐。</p> <p>健體-J-B1 具備情意表 達的能力， 能以同理心 與人溝通互 動，並理解 體育與保健 的基本概念， 應用於日常 生活中。</p> <p>健體-J-C2 具備利他及 合群的知能 與態度，並 在體育活動 和生活中培 育相互合作 及與人的合 諧互動的素 養。</p>	<p>1c-IV-1 了解 各項運動基 礎原理和規 則。 1d-IV-1 了解 各項運動技 能原理。 1d-IV-2 反 思自己的動 作技能。 2c-IV-2 表 現利他合群 的態度，與 他人理性溝 通與和諧互 動。 2c-IV-3 表 現自信樂觀 、學習於挑 戰的態度。 2d-IV-2 展 現運動欣賞 的技巧，增 進生活的美 感體驗。 3c-IV-1 表 現局部或全 身性的身體 控制能力， 發展專項運 動技能。 3d-IV-1 表 現運動技術 的學習策略。 3d-IV-3 應 用思考與分 析能力，解 決運動情境 的問題。 4c-IV-2 分 析</p>	<p>Bc-IV-1 簡 易運動傷害 的處理與風 險規避。 Cb-IV-2 各 項運動設施 的安全使用 規定與辨別。 Ha-IV-1 網 球／牆性球 類運動動作 組合及團隊 戰術。</p>	排球-低手接 發球	2	1. 排球 運動設備	<p>1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作</p>	<p>【性別平等教育】 性J4 認識身 體自主權相 關議題，維 護自己的身 體自主權。 性J11 去除 性別刻板與 性別偏見， 具備與他人 平等互動的 能力。</p>	

		並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。							
第 13-14 週	<p>健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐。</p> <p>健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基本原理和規則。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的動作技能。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，增進生活的美感體驗。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-1 表現運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-3 應用</p>	<p>Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險規避。</p> <p>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定與辨別。</p> <p>Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	排球-低手接發球	2	1. 排球運動設備	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>性J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。</p> <p>性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。</p>	

	健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人合諧互動的素養。	思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。						
第 15-16 週	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐。 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的動作技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，增進生活的美感體驗。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險規避。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定與辨別。 Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	排球-低手接發球(技能測驗)	2	1. 排球運動設備 2. 角錐	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【性別平等教育】 性J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。

	<p>基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>	<p>3d-IV-1 表現運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>						
第 17-18 週	<p>健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體-J-B1 具備情意表達的能力，能</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的動作技能。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p>	<p>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定與辨別。</p> <p>Ha-IV-1 網／牆性運動動作組合及團隊戰術。</p>	羽球-正反拍高遠球	2	1. 羽球運動設施	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>性J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。</p> <p>性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。</p>

	<p>以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>	<p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>							
第 19-20 週	<p>健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的動作技能。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理</p>	<p>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定與辨別。</p> <p>Ha-IV-1 網／牆性運動動作組合及團隊戰術。</p>	羽球-正反拍高遠球(遊戲實施)	2	1. 羽球運動設施	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>性J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。</p> <p>性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等</p>	

	<p>康的問題。</p> <p>健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>	<p>性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>						<p>互動的能力。</p>	
第 21 週	<p>健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基本原理和規則。</p> <p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能</p>	<p>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定與辨別。</p> <p>Ha-IV-1 網／牆性運動動作組合及團隊戰</p>	<p>羽球-正反拍高遠球(技能測驗)</p>	1	<p>1. 羽球運動設施</p>	<p>1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作</p>	<p>【性別平等教育】 性J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 性 J11 去除性</p>	

	<p>能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>	<p>原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的動作技能。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>	術。				<p>別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。</p>	
--	---	---	----	--	--	--	---------------------------------------	--

花蓮縣 三民 國民中學 109 學年度 8 年級第 2 學期部定課程計畫 設計者：健體領域團隊

一、課程類別：(請勾選，原住民族語文及新住民語文請分別填寫族別及語文名稱)

國語文 英語文 數學 社會 自然 藝術 綜合 健康與體育 科技

二、學習節數：每週(1)節，實施(20)週，共(20)節。

三、素養導向教學規劃：

教學期程	核心素養	學習重點		單元/主題名稱 與活動內容	節數	教學資源	評量方式	融入議題 實質內涵	備註 (如協同方式/申請經費)
		學習表現	學習內容						
第 1 週	A1 身心素質與自我精進 B1 符號運用與溝通表達 C1 道德實踐與公民意識	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。 Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	課程說明	1	1. 觀察 2. 分組討論 3. 實作及表現 4. 紀錄	1. 課堂觀察 2. 口語問答	【人權教育】 人 J15 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。	
第 2-4 週	A2 系統思考與解決問題 B1 符號運用與溝通表達 C1 道德實踐與公民意識	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-3 執行提升體適能的休閒運動。	Ab-IV-1 體適能運動處方設計與執行。 Ab-IV-2 身體組成的了解、掌控與評估。	田徑-體適能	3	1. 運動前健康安全問卷 2. 運動前危險因子分類評量 3. 運動前健康安全評估及運動處方設計學習活動單	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 認知測驗卷 5. 運動行為計畫實踐表 6. 學習單	【性別平等教育】 性J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 性J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與	

								溝通，具備與他人平等互動的能力。	
第 5-6 週	<p>A3 規劃執行與創新應變</p> <p>B3 藝術涵養與美</p> <p>C1 道德實踐與公民意識</p> <p>C2 人際關係與團隊合作</p>	<p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的動作。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>4c-IV-2 分析與評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p>	<p>Ab-II-2 自我身心適能狀況的掌握</p> <p>Bc-II-1 暖身、活動部位伸展目的的理解</p> <p>Hb-IV-1 攻守入侵性運動動作組合及團隊戰術</p>	籃球-運球	2	<p>觀賞國內比，印出深刻的球員</p> <p>觀賞外賽並象最深刻的球員</p>	<p>1. 課 2. 堂 3. 觀 計 技 能 實 踐 察 作 為 表 運 動 實 行 表</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>性 J11 去除與他人平等互動的能力。</p> <p>性別刻板與偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。</p>	
第 7-8 週	<p>A3 規劃執行與創新應變</p> <p>B3 藝術涵養與美</p> <p>C1 道德實踐與公民意識</p> <p>C2 人際關係與團隊合作</p>	<p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的動作。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>4c-IV-2 分析與評估個人的體適能與運</p>	<p>Ab-II-2 自我身心適能狀況的掌握</p> <p>Bc-II-1 暖身、活動部位伸展目的的理解</p> <p>Hb-IV-1 攻守入侵性運動動作組合及團隊戰術</p>	籃球-傳球	2	<p>觀賞國內比，印出深刻的球員</p> <p>觀賞外賽並象最深刻的球員</p>	<p>1. 課 2. 堂 3. 觀 計 技 能 實 踐 察 作 為 表 運 動 實 行 表</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>性 J11 去除與他人平等互動的能力。</p> <p>性別刻板與偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。</p>	

		動技能，修正個人的運動計畫。						
第 9-10 週	A3 規劃執行與創新應變 B3 藝術涵養與美 C1 道德實踐與公民意識 C2 人際關係與團隊合作	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的動作。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4c-IV-2 分析與評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。	Ab-II-2 自我身心適能狀況的掌握 Bc-II-1 暖身、活動部位伸展目的的理解 Hb-IV-1 攻守入侵性運動動作組合及團隊戰術	籃球-測驗	2	1. 籃球運動設施 教師：準備並蒐集各種技能資材及比賽影片。 學生：蒐集相關的資料。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【性別平等教育】 性J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 性J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。
第 11-12 週	A1 具備體育與健康態度，展現運動能力，並積極實踐。 A3 規劃執行與創新應變 B3 具備審美與表現運動之美，在質式中美，以豐富生活。 C2 具備利他及合群的態度，並在活動中展現健康	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的動作。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 4d-IV-1 發展適合個	Ha-IV-1 網/牆性運動動作組合及團隊戰術	排球-高手傳接球	2	教師：準備並蒐集各種技能資材及比賽影片。 學生：蒐集排球的資料。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【性別平等教育】 性J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 性J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。

	活中培育相互 合作及與 和諧互動的素 養。	人之專項運動技能。						
第 13-14 週	<p>A1 具備體育與健康度展現自潛性、運動與保人與生、能自命實踐，我探價值，並積言放。</p> <p>A3 規劃執行與創新應變與了。</p> <p>B3 具備審美與了表現運動與康特解在質與表現方生、式中美，以增進活與美感體驗。</p> <p>C2 具備利他及合群的知能與育態活動中培互活合作及與的素養。</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的情境。</p> <p>d. 技能原理</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的動作。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合理的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制運動技能。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>	Ha-IV-1 網/牆性運動動作組合及團隊戰術	排球-高手傳接球	2	<p>教師：準備並蒐集各種技能資賽運用的比賽影片。</p> <p>學生：蒐集相關的排球資料。</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>性J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。</p> <p>性J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。</p>
第 15 週	<p>A1 具備體育與健康度展現自潛性、運動與保人與生、能自命實踐，我探價值，並積言放。</p> <p>A3 規劃執行與創新應變與了。</p> <p>B3 具備審美與了表現運動與康特解在質與表現方生、式中美，以增進活與美感體驗。</p> <p>C2 具備利他及合群的知能與育態活動中培互活合作及與的素養。</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的情境。</p> <p>d. 技能原理</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的動作。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合理的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p>	Ha-IV-1 網/牆性運動動作組合及團隊戰術	排球-高手傳接球(技能測驗)	1	<p>1. 排球運動設施</p> <p>教師：準備並蒐集各種技能資賽運用的比賽影片。</p> <p>學生：蒐集相關的排球資料。</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>性J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。</p> <p>性J11 去除性別刻板與性別偏見的</p>

	<p>在質式中美 美與，的感 學上的特 表現方生 進性與活 豐富性 C2 具備利他及 合群的知能與育 合態活動和健在康生互和養 活活中培相互和養 合作及與人素 諧互的素。</p>	<p>態度。 3c-IV-1 表現局部或 全身性的身體控制動 能技能。 3d-IV-2 運用運動比 賽中的各種策略。 4d-IV-1 發展適合個 人之專項運動技能。</p>					<p>情感表達與 溝通，具備與 他人平等互 動的能力。</p>	
<p>第 16-17 週</p>	<p>A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐。</p> <p>A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>A3 具備善用體育與健康的資</p>	<p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的動作。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2c-IV-2 表現利他合理群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制動能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1 表現運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 4c-IV-1 分析與善用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>	<p>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定與辨別 Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用 Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺(需換氣 5 次以上)</p>	<p>游泳-捷泳</p>	<p>2</p> <p>教師：課學程利組後續分組教學。蒐運競目。學生集游泳競目。</p>	<p>1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作</p>	<p>【性別平等教育】 性別平等教育 J11 去刻板的與性性別偏見表達與溝通，具備他人的能力。性 J12 省思與他人的性別權力關係，促進良好的互動。 【人權教育】 人權教育 J3 探索各種利益的衝突，並了解如何運用民主及正當的程序，以形成公共規則，保障平等自由。人 J4 了解平等、正義的原則，並在活中實踐。 【品德教育】 品德教育 J1 溝通與和諧。品 J2 重視與他人關係。品 J2 重視與他人關係。</p>	

	<p>源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p>C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>						<p>榮譽。 【法治教育】 法 J1 探討平等。 法 J2 避免歧視。</p>	
<p>第 18-19 週</p>	<p>A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐。</p> <p>A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決</p>	<p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的動作。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2c-IV-2 表現利他合理的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1 表現運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 4c-IV-1 分析與善用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。</p>	<p>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定與辨別 Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用 Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺(需換氣 5 次以上)</p>	<p>游泳-捷泳</p>	<p>2</p>	<p>教師：課前調查學生游泳程度，以利後續教學。 學生：蒐集奧運競目、游泳競目資料。</p>	<p>1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作</p> <p>【性別平等教育】 性 J1 去刻板的性別情感，具備與他人溝通、表達、性平能力。性 J2 省思與他人的性別權力關係，促進平等與良好的互動。 【人權教育】 人 J3 探索各種利益衝突，並了解如何審議、正當程序，以形成公共規則，落實平等保障自由。人 J4 了解</p>	

	<p>體育與健康的問題。</p> <p>A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p>C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>	4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。						<p>平等、正義的原則，並在實踐中，實踐【品德教育】J1 溝通和諧。J2 重視與他人關係。【法治教育】J1 探討平等。法 J2 避免歧視。</p>	
第 20 週	<p>A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐。</p> <p>A2 具備理解體育與健康情境</p>	<p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的動作。</p> <p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合理的態度，與他人進行性溝通與和諧互動。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-1 表現運動技</p>	<p>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定與辨別</p> <p>Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用</p> <p>Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺(需換氣 5 次以上)</p>	游泳-捷泳(能力測驗)	1	<p>教師：課前調查學生游泳程度，後續分組教學。蒐集奧運游泳競項目資料。</p>	<p>1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作</p>	<p>【性別平等教育】J1 去除性別刻板印象，性別情感溝通，他人的能力與他的性與他關係，與他人良好的互動。【人權教育】J3 探索各種利益衝突，並了解如</p>	

	<p>的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p>C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>	<p>術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 4c-IV-1 分析與善用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>					<p>民主及公民之落實自由之保障。 J4 了解正義的實踐。 【品德教育】 J1 溝通和諧。 J2 重視與團體規範。 【法治教育】 J1 探討平等。 法 J2 避免歧視。</p>	
--	---	--	--	--	--	--	--	--

說明：部定課程採自編者，需經校內課程發展委員會通過，教材內容留校備查。